

Diese 11 essbaren Wildkräuter sammelst du im Frühling

Auf der Welt wachsen mehr als 300.000 Pflanzen – und es gibt Wildpflanzen, die nur darauf warten, von dir gepflückt zu werden. Aber bei so vielen Optionen ist es schwer zu wissen, wo man anfangen soll.

Die richtigen Kräuter für verschiedene Gerichte, Anwendungen und Heilmittel zu finden, kann ein kniffliger Prozess sein. Du musst all die verschiedenen Arten von Kräutern kennen.

Heute zeige ich dir in meinem Ratgeber, wie einfach es jedoch ist, indem ich dir die elf häufigsten Wildkräuter im Frühling nenne und was du mit ihnen alles machst.

Im Frühling sind Wildkräuter am stärksten

Dieser Ratgeber gehört zur Serie "Wildkräuter in den Jahreszeiten".

- [Hier findest du essbare Wildkräuter im Herbst.](#)

Der Frühling ist eine perfekte Zeit, um Wildkräuter zu erkunden und zu sammeln. Viele Pflanzen sind dann am stärksten und bieten dutzende Vorteile für unsere Gesundheit.

In den kleinen Pflänzchen steckt die ganze Kraft fürs kommende Wachstum.

Wildkräuter bieten medizinische Eigenschaften, sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen ([Mikronährstoffen](#)) und können als Alternative zu herkömmlichen Arzneimitteln verwendet werden.

Wie du davon profitieren kannst und welche Wildkräuter du im Frühling findest, erfährst du im Folgetext.

1. Der Bärlauch – Bärenkräfte gegen Frühjahrsmüdigkeit

Dem Volksglauben nach, fraßen Bären diese Pflanze nach ihrem langen Winterschlaf, um wieder fit für das kommende Jahr zu sein.

Ob da etwas dran ist, möge jeder für sich entscheiden, aber die Kraft des Bärlauch, bleibt unbestritten.



Bärlauch wird seit Jahrhunderten zur Behandlung einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt. Er wurde zur Behandlung von Husten und Erkältungen sowie zur Vorbeugung von Rheuma und Gicht eingesetzt. Bärlauch kann roh gegessen oder mit anderem Gemüse, Fisch oder Fleisch gekocht werden.

Du findest ihn ab März hauptsächlich in feuchten Auen und Laubwäldern.

Meistens bildet der Bärlauch große Teppiche, die den Waldboden bedecken.

Er eignet sich vor allem als Mittel gegen Frühlingsmüdigkeit und versorgt dich mit wichtigen Vitaminen und Mineralien.

Sein Vitamin C Gehalt ist sehr hoch, sodass eine Handvoll Bärlauch völlig ausreichend ist, um deinen Tagesbedarf zu decken. Außerdem enthält er Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor.

Genau das Richtige, um den vom Winter müden Knochen wieder Schwung zu verleihen.

Im [Pesto](#), in [Suppen](#) oder auch in [Salaten](#) oder als [Bärlauch-Butter](#), entfaltet er, am besten frisch zubereitet, seinen vollen Geschmack.

Er ist sehr aromatisch und schmeckt etwas milder als Knoblauch.



Rund um Berlin wächst der Wunderlauch, der fast identisch mit dem Bärlauch ist

Für eine Bärlauch-Suppe brauchst du nur Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Sahne. Dazu den Bärlauch mit ein paar Schalotten pürieren, und mit den Gewürzen in einem Topf erhitzen. Mit Sahne verfeinern und mit Bärlauch-Blüten garniert servieren.

Erkennungsmerkmal ist primär sein charakteristischer Geruch, der ihm auch den Namen Waldknoblauch eingebracht hat. Seine Blätter sind lanzettförmig und wachsen immer einzeln aus der Erde.

Die Blüten sind weiß, sternförmig und bilden Scheindolden.



Da die ganze Pflanze essbar ist, lohnt sich im Frühling auch das Sammeln der geschlossenen Blüten. Die

geben Salaten den richtigen Kick oder können wie Kapern eingelegt werden.

Lies den ganzen Ratgeber zum Bärlauch

[Bärlauch: Bestimmen, Sammeln, Ernten und Nutzen - Tipps und Rezepte](#) – Mit meinem Bärlauch Ratgeber holst du dir den Wald auf den Teller. Lerne alles über Bestimmung, Sammeln und Zubereitung des grünen Goldstücks. Mit 30 Rezepten.

Verwecheln kannst du den Bärlauch, mit etwas Erfahrung eigentlich nicht.

Dennoch möchte ich dir drei Pflanzen ans Herz legen, mit denen das trotzdem möglich ist.



Das **Maiglöckchen** zum Beispiel besitzt ähnlich geformte Blätter. Während die des Bärlauch jedoch matt sind und einzeln aus dem Boden wachsen, **glänzen die des Maiglöckchens** und wachsen direkt am Stiel. Außerdem fehlt dem Maiglöckchen, der typische Knoblauchgeruch und es wächst erst im Mai.

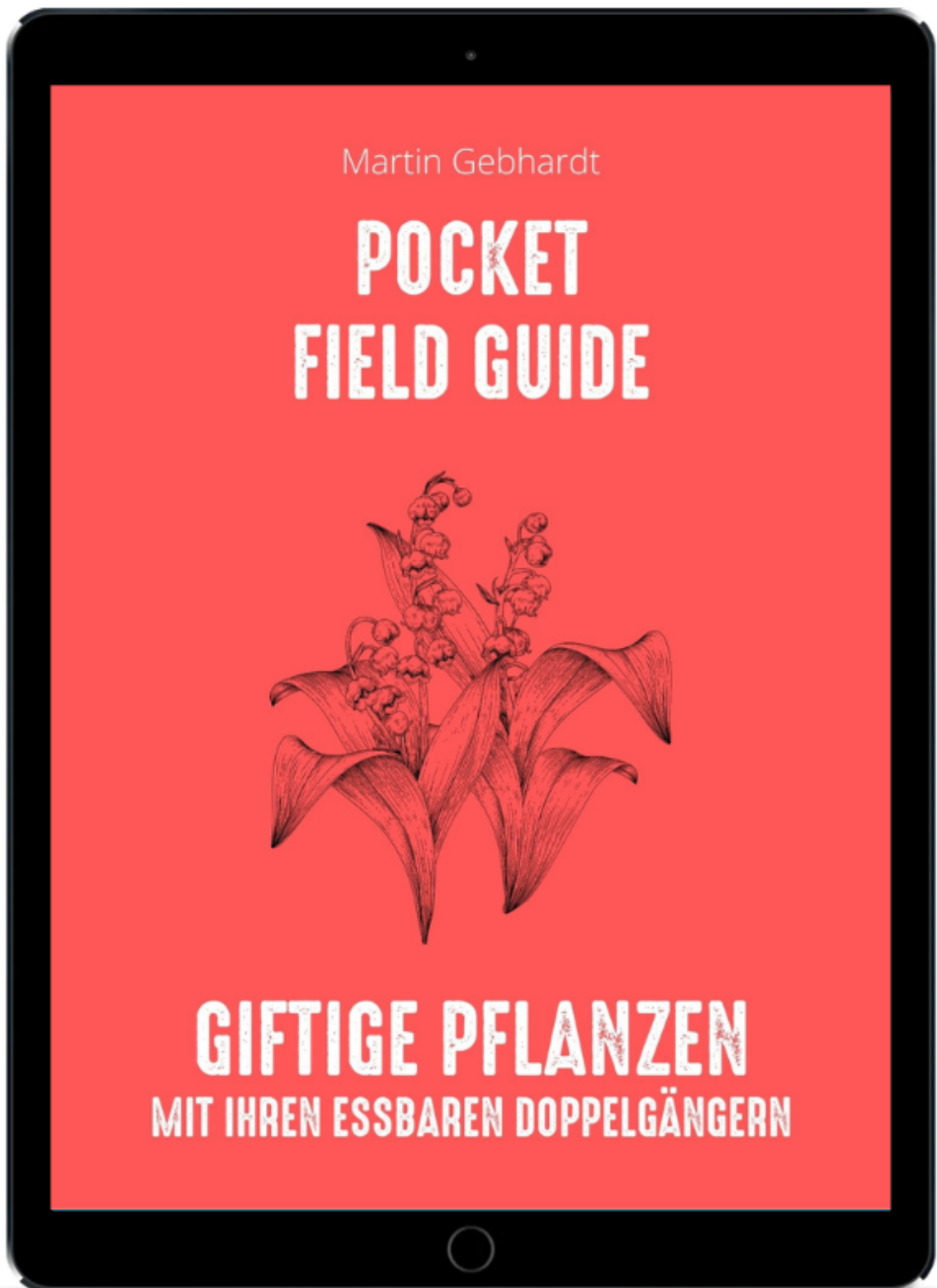
Eher unähnlich, dafür aber heimtückisch, ist der **Aronstab**. Er bevorzugt den gleichen Standort und wächst zur selben Zeit wie der Bärlauch. Oftmals mischt er sich mitten unter die Bärlauch-Pflanzen.

Den Aronstab unterscheidest du zu Bärlauch, indem du dir die Blätter genau anschaut. **Aronstab-Blätter sind wie Pfeile geformt, mit einem Widerhaken am Stielansatz.** Jedoch siehst du die Widerhaken bei jungen Blättern nicht und sie besitzen eine ähnliche Form wie beim Bärlauch. Die Blattnerven vom Aronstab sind jedoch unregelmäßig geformt und nicht parallelnervig wie beim Bärlauch.

Und die **Herbstzeitlose** besitzt auch ähnliche Blätter wie der Bärlauch. Diesen giftigen Doppelgänger solltest du auch nicht pflücken oder essen. Bärlauch besitzt eine matte, dunkelgrüne Rückseite und jedes

Blatt einen eigenen Stiel. Die Herbstzeitlose hat glänzende Blätter auf beiden Seiten und wächst nicht einzeln.

Beim Sammeln gilt daher: Bärlauch-Blätter immer einzeln abschneiden und niemals mehrere Blätter auf einmal ausreißen. Wenn du den Geruch einmal an den Fingern hast, riechen auch alle anderen Pflanzen gleich. Daher ist beim Sammeln etwas Vorsicht geboten.



Lerne 11 lebensgefährliche Giftpflanzen kennen, die mit essbaren Wildpflanzen fast identisch sind und daher schnell verwechselt werden können. Ich zeige dir eindeutige Merkmale zur Unterscheidung. [Schau dir hier meinen Pocket Field Guide an.](#)

Tipp für Hobbyfotografen: Wer einmal eine flächendeckende Bärlauch-Blüte im Wald gesehen hat, wird

diesen Anblick nicht mehr vergessen.

2. Giersch – vergessene Kraftpflanze

Leider hat der Giersch keinen besonders guten Ruf. Das liegt vorwiegend daran, dass die Pflanze weite Flächen für sich beansprucht und äußerst invasiv ist.

Zu finden ist er überall dort, wo Halbschatten ist. Da er keine besonderen Ansprüche stellt, bringt er so manchen Gärtner an seine Grenzen.



Giersch ist eine Pflanze, die in Deutschland weit verbreitet ist. Sie besitzt einen milden Geschmack und die Blätter werden gekocht, roh in Salaten gegessen oder als Tee genutzt.

Die kleinste Wurzel im Boden reicht aus und der Giersch findet den Weg zurück an die Sonne. Diese einmalige Kraft kannst du für dich nutzen, denn der Giersch hat massig Vitamin C, Zink und Eiweiß. Sein Gehalt an Vitamin C übertrifft um das Zwölfwache den, einer Orange.

Geschmacklich erinnert er an Petersilie. Die jungen Blättchen und Triebe geben Salaten und Suppen den letzten Pfiff und können ähnlich wie Petersilie verwendet werden.

Sammeln kannst du den Giersch **von Februar bis in den Spätsommer**. Da die Pflanze sehr viele neue Sprossen produziert, kannst du sie immer wieder neu ernten.

Verwechseln kannst du Giersch nur, wenn du nicht bist 3 zählen kannst, denn beim Giersch, hat nahezu alles mit dieser Zahl zu tun.

Sein Stiel ist dreieckig und am unteren Ende rötlich. Die Blätter wachsen immer in 3er-Gruppen und sind meist auch dreigeteilt. Sie sind leicht gezackt und wenn man sie reibt, entsteht der typische Petersilie-Geruch.

Giersch eignet sich besonders für Smoothies. Dort vertreibt er Frühjahrsmüdigkeit und Blässe, denn er regt die Durchblutung und die Verdauung an.

Zusammen mit Brennnessel und Bärlauch schmeckt er auch in einem frischen Tomatensaft.

3. Frauenmantel – reich an Eisen, Magnesium, Kieselsäure und Kalzium

Dieses Heil- und Wildkraut ist vorrangig in verwilderten Parkanlagen, auf Waldlichtungen und auf sonnigen Wiesen zu finden. Es ist zwar ein typisches Frauenheilkraut, kann aber wesentlich mehr.



Der Frauenmantel ist in gemäßigten Regionen Europas und Nordamerikas zu finden. Während die Pflanze viele Verwendungen besitzt, sind einige der beliebtesten als Kräutertee, als Gewürz in Gerichten oder als medizinisches Stärkungsmittel.

Früher wurde das Kraut in Kloostergärten kultiviert und hauptsächlich gegen Wechseljahr-Beschwerden und Menstruationsschwierigkeiten eingesetzt. Der Grund dafür ist seine krampflösende Wirkung.

Die Sammelzeit von Frauenmantel fällt von Ende April bis in den Sommer hinein.

Das Wildkraut ist reich an Eisen, Magnesium, Kieselsäure und Kalzium. Es kommt also deinen Knochen genauso zugute, wie den Muskeln, Haaren und Fingernägeln.

Der außergewöhnlichen Form der Blätter verdankt die Pflanze ihren Namen. Mit Tau oder Regentropfen benetzt, haben diese tatsächlich Ähnlichkeit, mit dem geschmückten Mantel einer Frau.

Durch die glatte Oberfläche und die leichte Muldenform der tief gesägten, fast nierenförmigen Blätter, entsteht das typische Aussehen.

Die kleinen gelben Blüten sitzen in Doldenform auf mehreren langen Stielen.

Der Geschmack der zarten Blätter erinnert an Kohlrabi und so, kannst du dieses Wildkraut auch als Wildgemüse betrachten.

Getrocknet als Tee ist der Frauenmantel auch im Winter vorteilhaft, weil er durch die enthaltenen Gerbstoffe husten- und schleimlösend wirkt.

Frauenmantel-Blätter kannst du kleinschneiden und ganz bequem bei etwa 40 Grad im Ofen trocknen. Der Prozess dauert allerdings mehrere Stunden. Zwischendurch sollte öfter mal gewendet werden, damit alles gut und gleichmäßig durchtrocknen kann.

Anschließend ist dein Tee, sofern du ihn dunkel und trocken lagerst, mehrere Monate haltbar.

4. Gundermann – starkes Würzkräut für die Küche

Diese Pflanze hast du beim Waldspaziergang mit hoher Wahrscheinlichkeit schon mal gesehen. Sie steht an Weges- und Waldrändern und auf Wiesen und gehört zu den Kriechgewächsen.



Der Gundermann ist ein mehrjähriges Kraut, das in Europa, Asien und Nordamerika vorkommt. Er gehört zu den Efeugewächsen und ist mit dem englischen Efeu verwandt.

Der Gundermann enthält Mineralien, Vitamine und einen großen Anteil Gerb- und Bitterstoffe. In der Medizin findet er jedoch keine allzu große Bedeutung.

Traditionell wurde er gegen Magenverstimmungen und zum Ausleiten von Giften aus dem Körper verwendet. Der Saft dieser Pflanze wirkt beruhigend auf die Haut und kann ähnlich, wie der [Spitzwegerich](#) bei kleinen Wunden oder Stichen eingesetzt werden.

Den Gundermann kannst du an seinen herzförmigen Blättern und den lila bis bläulichen Lippenblüten gut erkennen. Er wird nicht besonders hoch und riecht leicht nach Minze.

Die einzige Verwechslung, welche dir hier passieren kann, ist die mit dem Kriech-Günsel. Da letzteres

ebenfalls ein Heilkraut ist und eine ähnliche Wirkweise hat, ist das jedoch nicht weiter dramatisch.

Besonders geeignet ist der Gundermann als Appetitanreger in Desserts, in Limonade und eigentlich allen Gerichten, bei denen auch Minze passen würde.

Du kannst Tee daraus machen, Soßen abrunden oder ihn als Würzkräut im Kräuterquark verwenden.

Der Gundermann wird seit der Antike als Heilkraut verwendet. Er wurde von den alten Griechen und Römern zur Behandlung von Wunden und Entzündungen verwendet. Weiterhin wurde der Gundermann auch verwendet, um Wein und Bier besser schmecken zu lassen.



Beliebt ist auch das Gundermann-Öl. Für einen Ölauszug benötigst du natives Olivenöl und etwa 50 g Gundermann-Blätter. Sobald du die Blätter gewaschen und klein geschnitten hast, gibst du sie am besten in ein sauberes Gefäß mit Schraubdeckel.

Gieße das Öl dazu und verschließe dein Gefäß. Jetzt solltest du es wenigstens eine Woche lang täglich ein wenig schütteln, damit sich die Pflanzenstoffe lösen.

Anschließend siebst du es gut ab und füllst dein Öl in eine Flasche aus dunklem Glas (Braunglas aus der Apotheke) um.

5. Gänseblümchen – im Salat als Vitamin- und Mineralienbooster

Bei diesem hübschen Frühlingsboten ist eine Standortangabe zweitrangig. Gänseblümchen recken ihre Köpfe der Sonne entgegen, sobald diese ein paar Tage länger scheint. Du findest sie nahezu überall.



Gänseblümchen ist eine Kräuterart, die zum Kochen und als Zierpflanze verwendet wird. Sie ist auch als essbare Wildpflanze bekannt. Die Gänseblümchenpflanze kann in den Vereinigten Staaten, Afrika, Europa, Asien und Australien gefunden werden.

Da eine Verwechslung unmöglich ist, komme ich gleich zu den Eigenschaften. Dieser kleine Frühlingsbote ist nicht nur schmackhaft in Salaten, sondern hat auch so einige Vorzüge, die nahezu unbekannt sind.

Das Gänseblümchen hilft bei Erkältungen und beim Entschlacken in der Frühlings-Diät. Es ist außerdem besonders reich an Vitamin C und A. Darüber hinaus liefert es große Mengen an Kalium, Magnesium und Eisen.

Es wirkt sich gut auf die Verdauung aus und besitzt sogar mehrere Geschmacksrichtungen. Die Blütenköpfe sind eher nussig und die jungen Blätter besitzen einen säuerlichen Geschmack.

Kombiniert, werten sie jeden Salat optisch sowie auch kulinarisch auf. Getrocknet können sie als schleimlösender Tee verwendet werden.

Die noch kleinen Knospen kannst du, wenn sie in Apfelessig eingelegt werden, super als Kapern-Ersatz für Eierspeisen und Königsberger Klopse verwenden.

Das Gänseblümchen besitzt auch äußerlich eine heilsame Wirkung. Kleinere Wunden oder Kratzer lassen sich damit gut versorgen. Wenn du dich auf einem Spaziergang leicht verletzt hast, zerkaue einfach ein paar Gänseblümchen-Blätter und leg den Brei auf die Wunde.

Das Gänseblümchen wirkt blutstillend und reinigend. Ein Tee aus Gänseblümchen hilft nicht nur bei Husten, sondern auch lindernd bei Prellungen. Lass den Tee dazu abkühlen und tränke die Wickel damit.

Lies auch

[Heilpflanze Gänseblümchen im Steckbrief \(essbar und lecker\)](#) – Das Gänseblümchen ist nicht nur eine

Heilpflanze, sondern kann auch vollständig gegessen werden. Finde hier alle Informationen und einen Steckbrief.

6. Löwenzahn – bei Magenleiden und fürs Immunsystem

Eine weitere bekannte Pflanze, die ich nicht weiter vorstellen muss, ist der Löwenzahn. Jeder weiß, wie er aussieht.

Wie das Gänseblümchen zeigt er sich, wenn die ersten Frühlingssonnenstrahlen die Erde erwärmen. Du findest ihn auf Wiesen, an Wegrändern und auf Waldlichtungen.



Löwenzahn wurde in vielen verschiedenen Kulturen wegen seiner medizinischen Eigenschaften verwendet und wurde einst als Symbol der Hoffnung verwendet. Er wurde für eine Vielzahl von Erkrankungen wie Leber- und Nierenerkrankungen, Entzündungen und Diabetes eingesetzt.

In der Geschichte der Heilkunst wurde der Löwenzahn schon früh verwendet. Aufgrund der in ihm enthaltenen Bitterstoffe, leistet er gute Arbeit für den Magen. Er fördert die Verdauung und sein Anteil an Vitaminen stärkt das Immunsystem.

Geerntet werden können sowohl die Blüten, die jungen Blätter als auch die Wurzeln. Letztere wurden in Krisenzeiten als Kaffeeersatz verwendet ([Lerne hier 6 Wege kennen](#), wie du Kaffee aufbrühst).

Dazu schneidest du die Wurzel klein und trocknest sie. Danach kannst du die Wurzelstückchen in der Pfanne ohne Fett rösten und dann anschließend im Mixer pulverisieren.

Junge Blätter sind nicht so bitter wie die schon ausgewachsenen und eignen sich für Salate. Auch die Blüten geben eine nette, essbare Deko ab.



Löwenzahn wächst schon im Frühling und die jungen Blätter sind schmackhaft und zart

Besonders lecker ist Löwenzahngelee. Das Rezept dafür ist recht einfach und das Schöne daran ist, dass sich die Gläser geschlossen lange halten. Dazu löst du die grünen Blättchen zunächst von den Blütenköpfen (etwa 300 g) und spülst diese in einem Sieb gründlich ab.

Dann kochst du die Blüten in etwa 800 Millilitern Wasser etwa 5 Minuten auf. Lass das ganze schließlich komplett abkühlen und seihe die Flüssigkeit anschließend über einer Schüssel ab. Dazu kannst du ein feines Sieb oder eine Mullwindel benutzen.

Den Sud kochst du mit dem Saft einer ausgedrückten Zitrone sowie mit 500g Gelierzucker auf. Wenn das Gelee nicht mehr vom Löffel tropft, kann es abgefüllt werden.

Zusätzlich kannst du eine Probe machen. Gib dazu einfach etwas Gelee auf einen Teller. Wenn es fest wird, ist es fertig. Jetzt nur noch in Schraubdeckelgläser füllen und schon hast du einen schönen Vorrat, der sich eine Weile hält.

P. S. Den Löwenzahn im Porträt findest du in meinem [Löwenzahn-Ratgeber](#) und du kannst ihn auch noch im Herbst ernten. [Schau ihn dir hier und andere Wildkräuter aus dem Herbst an.](#)

7. Schlüsselblume – als Erkältungstee perfekt

Schlüsselblumen sind typisch für den Frühling. Da sie sandige, trockene Böden lieben, findest du sie häufig auf trockenen Wiesen und abschüssigem Gelände.



Die Schlüsselblume ist ein Kraut, das leider nicht mehr reichlich in Deutschland wächst. Es wird seit Jahrhunderten als Kräutermedizin verwendet. Die Blätter, Blüten, Stängel und Wurzeln werden zur Behandlung vieler Beschwerden wie Fieber, Husten, Erkältungen, Bronchitis, Asthma und Kopfschmerzen verwendet.

Ihre Blüten sind leuchtend gelb und ihre Blätter dick, eiförmig und von einem hellen Grün. Je nach Standort variieren ihre Formen. In feuchteren Gebieten kann es daher zur Verwechslung mit einer verwandten Art, der hohen Schlüsselblume kommen.

Die Blätter der echten Schlüsselblume fanden früher in der Küche zwar Verwendung, wurden aber als magenreizend eingestuft. Sie enthält außer Vitamin C, auch schleimlösende Stoffe, weshalb sie sich in der Heilkunde, als Mittel gegen Erkältungskrankheiten etabliert hat.

Die Blüten der Schlüsselblume kannst du im Obstsalat oder als essbare Dekoration in Desserts verwenden. Dem Tee aus Schlüsselblumenwurzeln wird eine stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt. Darüber hinaus, wirkt er krampflösend und antibakteriell und kann auch äußerlich angewendet werden.

In der heutigen Medizin findest du sie jedoch am ehesten als Bestandteile von Erkältungstee, in Lutschpastillen und ähnlichem.

Einen Erkältungstee kannst du dir aus getrockneten Wurzeln der Schlüsselblume und etwas Spitzwegerich gut selbst zusammenstellen. Mit etwas Honig wird er bekömmlicher und wirksamer.

Bei Erkrankung der oberen und unteren Atemwege, grippalen Infekten und Frühlingsmüdigkeit, ist er ein verlässlicher Weg-Begleiter.

Achtung: Vom Sammeln der Pflanze sollte man außerhalb von Überlebenssituationen absehen, da sie in Deutschland regional gefährdet und nach der deutschen Bundesartenschutzverordnung besonders geschützt ist.

8. Knoblauchsrauke – Vitaminbombe mit Knoblauchnote

Eine weitere Wild- und Heilpflanze, die du kennen solltest, ist die [Knoblauchsrauke](#). Auch sie ist eins der ersten Wildkräuter im Frühjahr, die den Weg in unsere Küche finden sollten.



Die Knoblauchsrauke wird häufig als Gewürz verwendet und kann roh oder gekocht gegessen werden. Die Pflanze kann auch als Heilkraut verwendet werden, wobei die Blätter wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften verwendet werden.

Neben den geschmacklichen Vorzügen besitzt sie natürlich auch heilende und aufbauende Eigenschaften.

Wie auch der Bärlauch bietet sie eine liebliche Knoblauchnote und kann daher Salate und Kräuter-Dips aufpeppen. Auch zu Käse passt sie hervorragend.

Das Tolle an der Knoblauchsrauke ist, dass sie eine Menge Vitamine, Mineralien, ätherische Öle und andere Dinge, wie Sinigrin und Karotin enthält. Aufgrund all dieser natürlichen Pflanzenstoffe und Inhaltsstoffe besitzt die Knoblauchsrauke starke Vorteile für deine Gesundheit – sie ist blutreinigend, harntreibend, schleimlösend, entzündungshemmend und desinfizierend.

Kochen und dünsten zerstört leider das feine Aroma, weshalb sie auch eher für die kalte Küche geeignet ist.

Gefunden werden kann sie überall dort, wo vorwiegend Halbschatten und Schatten herrschen. Ab April findest du sie überall dort, wo Büsche, Bäume oder auch Mauern und Zäune, direkte Sonneneinstrahlung verhindern.



Hier habe ich die Knoblauchsrauke im Wald Anfang April gefunden

Die Blätter der Knoblauchsrauke, sind zunächst nieren- bis herzförmig und laufen im Alter zunehmend spitzer aus. Sie hat weiße, in Trauben angeordnete Blüten, die nur am oberen Ende der Pflanze sitzen und keine Triebe nach links oder rechts bilden.

Die Blütenblätter liegen sich gegenüber und sehen aus, wie ein kleines weißes Kreuz. Ein klein wenig ähnelt sie sich, in ihrer Blattform, mit der Brennnessel. Allerdings fehlen ihr die Brennhaare, was sie leicht zu identifizieren macht.

Die ganze Pflanze ist essbar, aber nur die Blüten, Blätter und Samen, haben bisher den Weg in unsere Küche gefunden.

Lesetipp: In meinem Artikel "[Die Knoblauchsrauke: das leicht nach Knoblauch schmeckende Wildgemüse](#)" findest du ein ausführliches Porträt der Pflanze.

9. Mädesüß – Würzkräut und gegen Schmerzen

Diese eher schon zu den Frühsommer-Kräutern gehörende Pflanze erhielt ihren Namen, dank ihrer Eigenschaft. Da Met mitunter recht herb war, wurde das Kraut zum Süßen verwendet und so entstand aus dem Met-Süßer, Mädesüß.



Mädesüß ist eine Pflanze, die häufig in den Wiesen Europas zu finden ist. Sie wird für medizinische Zwecke in der traditionellen europäischen Medizin verwendet. Die Blätter und Blüten des Mädesüß sind essbar und können roh oder gekocht mit anderen Lebensmitteln gegessen werden.

Bevorzugte Standorte der Pflanze sind die ufernahen Wiesen von Flüssen, Bächen und Seen. Auch an Wasserfällen ist sie sehr häufig zu finden. Mädesüß kann bis zu zwei Meter hoch werden, erreicht diese Größe aber tatsächlich eher selten.

Sammeln kannst du das Kraut und die weißen buschigen Blüten. Ihre Blätter sitzen immer paarweise und gefiedert am Stängel.

Du kannst schon von Weitem riechen, ob Mädesüß in der Nähe wächst, denn das Vanillearoma ist unverwechselbar.

Außer ihren Eigenschaften als Würzkraut, hat das Mädesüß die Eigenschaft, **Schmerzen zu lindern**. In ihm befindet sich der Wirkstoff Salizylsäure, welcher auch in [Weidenrinde](#) enthalten ist. In der Schulmedizin verwendet man diesen Wirkstoff in Aspirin.

Außerdem enthält Mädesüß Kieselsäure und ist fiebersenkend sowie entzündungshemmend.

Bei der Dosierung ist jedoch Vorsicht geboten. Getreu dem Motto, was große Kraft zum Guten besitzt, kann auch Mädesüß bei Überdosierung das Gegenteil bewirken. Kopfschmerzen können die Folge sein. Daher sollte die Menge anderthalb bis zwei Teelöffel auf 250 ml nicht überschreiten.

Da das Wildkraut so vielseitig ist, findest du hier den kompletten Ratgeber: [Mädesüß – ein Wildkraut, das vielseitig wirksam ist und gegen Schmerzen hilft](#)

10. Taubnessel – gegen Hauterkrankungen

Die Taubnessel ist eine blühende Pflanze, die in ganz Deutschland vorkommt. Sie wird oft als Unkraut bezeichnet, welches im Sommer in der Nähe von Wasserquellen wie Bächen, Teichen und Seen wächst.



Der Taubnessel ist ein Kraut, das in Deutschland, Österreich und der Schweiz weit verbreitet ist. Die Pflanze wurde als Heilmittel für viele Beschwerden verwendet, darunter Schmerzlinderung, Muskelschmerzen und Verdauungsprobleme.

Taubnessel, auch bekannt als *Lamium album* oder weiße Taubnessel, ist eine blühende Pflanze aus der Familie der Lippenblütler. Sie besitzt eine Gruppe von Blättern mit einer Hauptader und kleinen Zähnen an den Rändern und die Blätter sind dunkelgrün. Die Blüten sind weiß und wachsen auf Ähren am Ende hoher Stängel, die aus dem Boden ragen.

Die Taubnessel ist eine der heilkräftigsten Pflanzen, die sowohl für die körperliche als auch für die geistige Gesundheit verwendet werden kann.

Sie wird oft in der Kräutermedizin verwendet, um Hauterkrankungen wie Ekzeme, Psoriasis und Schuppen zu behandeln.

Die obersten frischen Triebe der Taubnessel finden roh in Salaten und grünen Smoothies ihren Platz. Blanchierte Taubnessel ist auch eine leckere Beilage und sie wird in Suppen verwendet. Außerdem kannst du sie wie Spinat zubereiten. Aus den blühenden Trieben bereitest du dir einen Taubnesseltee zu.

So bereitest du eine Tasse Taubnessel-Tee zu:

Gieße 250 Milliliter heißes, aber nicht kochendes Wasser über zwei Teelöffel frische (oder einen Teelöffel getrocknete) Taubnesselblüten. Abdecken und zehn Minuten ziehen lassen. Noch warm abseihen und genießen.

11. Brennnessel – Powerpflanze auch in klein

Als Letztes möchte ich dir noch die Powerpflanze schlechthin vorstellen: die Brennnessel. Sie ist im Frühjahr noch recht klein, aber besitzt unsagbare Kräfte.



Die Brennnessel ist in vielen Teilen der Welt zu finden. Es ist eine Pflanze, die für medizinische Zwecke verwendet wird und für ihre natürlichen entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt ist. Sie wird als Zutat in vielen Gerichten wie Suppen, Eintöpfen und Salaten verwendet. Die Brennnessel kann auch verwendet werden, um pflanzliche Heilmittel wie Tinkturen, Salben und Umschläge herzustellen.

Die Brennnessel ist eine Pflanze, die in Europa weit verbreitet ist. Es ist eine zähe, stachelige Pflanze, die bis zu 3 Meter hoch werden kann. Die Blätter wachsen gegenständig und können einen Durchmesser von bis zu 30 cm erreichen. Die Pflanze ist mit scharfen, gezackten Stacheln bedeckt, die steif und spröde sind.

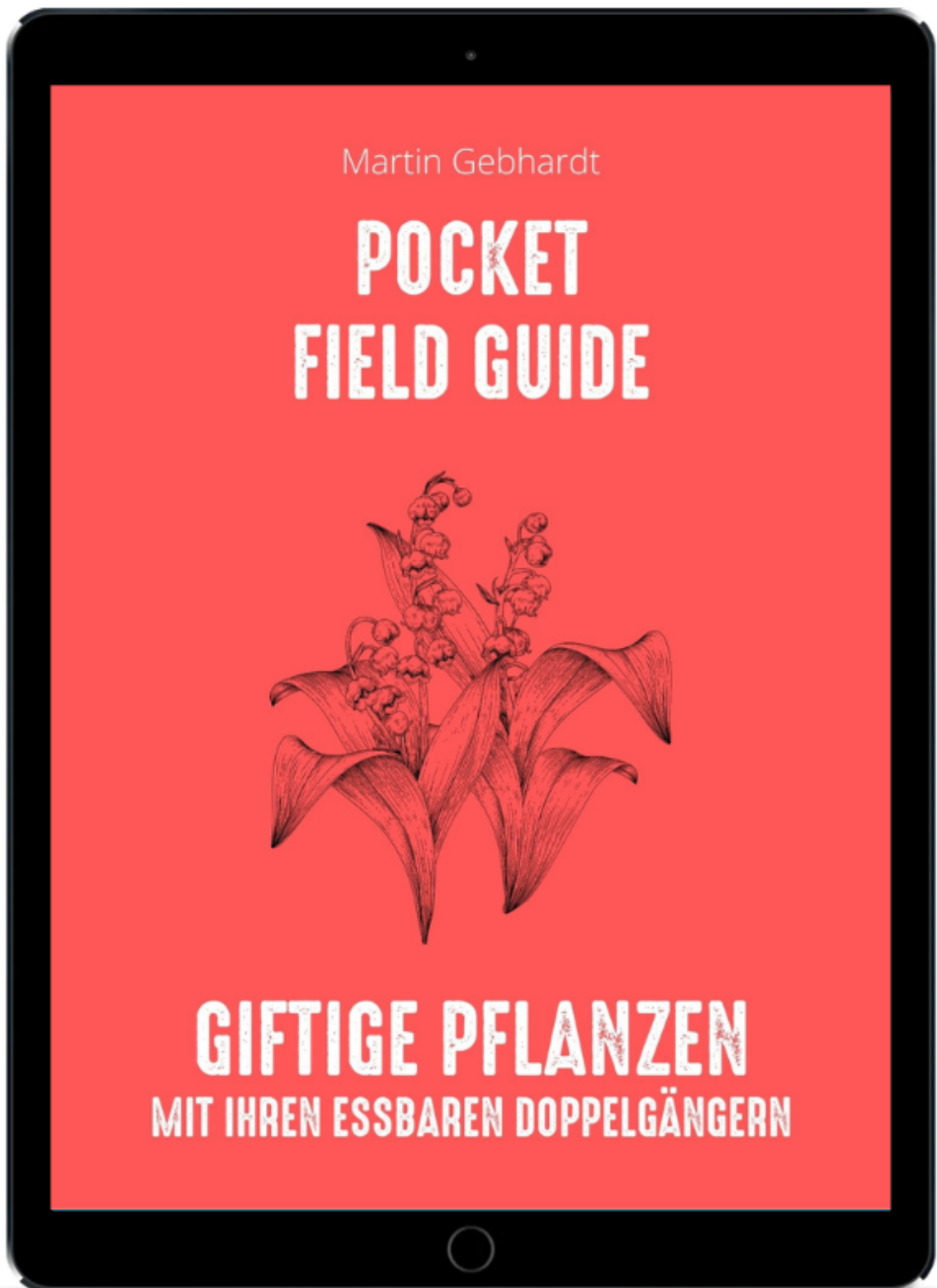
Brennnessel ist eine Pflanzenart, die seit Jahrhunderten in der Medizin verwendet wird. Jüngste Studien haben gezeigt, dass Brennnesseln auch starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Dies bedeutet, dass sie möglicherweise das Potenzial haben, bestimmten Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Die Blätter der Brennnessel können roh oder gekocht gegessen werden und sind reich an den Vitaminen A, C und D. Sie macht sich gut im Salat, als Smoothie, als Spinat oder als Tee.

Brennnesselblätter werden auch zur Herstellung von Kräuterheilmitteln wie Umschlägen, Tinkturen und Salben zur Behandlung vieler Hauterkrankungen verwendet.

Brennnesselpflanzen werden häufig in vielen verschiedenen Handwerken verwendet, darunter zum [Seile drehen](#), Weben, Färben und Korbflechten. Früher hat man sogar Kleidung aus den Fasern hergestellt.

In meinem [Ratgeber zur Brennnessel](#) erfährst du noch mehr zu dieser Powerpflanze.



Lerne 11 lebensgefährliche Giftpflanzen kennen, die mit essbaren Wildpflanzen fast identisch sind und daher schnell verwechselt werden können. Ich zeige dir eindeutige Merkmale zur Unterscheidung. [Schau dir hier meinen Pocket Field Guide an.](#)

Zusammenfassung – gegen jede Krankheit, ist ein Kraut gewachsen

All diese Wildkräuter-Porträts legen abschließend folgendes Fazit nahe: Die Natur ist reich an Schätzen, wenn man sie zu nutzen weiß.

Alles Schöne hat auch oft Schattenseiten oder wird von der ein oder anderen Seite bedroht. Dafür gibt es ein Paradebeispiel.

Überall dort, wo der Mensch den Versuch macht, der Natur ins Handwerk zu pfuschen, entstehen Defizite. Bei unseren heimischen Gartenkräutern ist dieses Ergebnis, besonders gut zu erkennen. Durch dauerhafte Versuche alles kultivieren zu wollen, schaffen wir zwar blattreiche und anpassungsfähige Pflanzen, was aber leider den Verlust von Vitaminen und Mineralstoffen zur Folge hat.

Wertvolle Inhaltsstoffe gehen auf Dauer immer mehr verloren und so verlieren wir auch den eigentlichen Nutzen und die Kraft der Pflanzen. Wir schaden also uns selbst.

Bedauerlicherweise geht die Tendenz in Richtung Profit und mit etwas Wildwachsendem verdient die Industrie nun mal keinerlei Geld. Dabei könnte alles so einfach sein, denn jedes bekannte Garten- oder Küchenkraut, hat in der freien Natur, einen sehr viel stärkeren, wilden Ur-Ahn.

Dieser liefert oftmals das bis zu 20-fache an Vitaminen und Mineralien. Das Gleiche gilt auch für alle kultivierten Gemüsesorten.



Kräuter können als Gewürze, in Medikamenten oder zur Herstellung natürlicher Behandlungen verwendet werden. Sie werden auch für kulinarische Zwecke verwendet, z. B. um Speisen Geschmack zu verleihen oder Kräutertees zuzubereiten. Kräuter werden oft als Alternative zu Arzneimitteln verwendet, da sie weniger Nebenwirkungen besitzen und für den Körper gesünder sein können.

Die Karotte, so wie wir sie heute kennen, stammt von der Ur-Möhre ab. Heimisch ist sie auf Wiesen und Lichtungen. Sogar an Feldrändern ist sie häufig zu finden. Optisch ist sie mit ihrer schmutzig beigen

Farbe zwar nicht so ansehnlich, wie die orange Vorzeigekarotte, aber ihr Vitamin B Gehalt ist dafür sensationell ([hier stelle ich auch die Wilde Möhre vor](#)).

Und wem dies als Grund noch nicht ausreicht, der findet auch eine verstärkte Heilwirkung in den Wildkräutern und Wildgemüsen, die in den Kulturpflanzen nicht mehr vorkommt, weil sie bereits herausgezüchtet wurde.

Das Wissen darum zu bewahren und weiterzugeben, ist früher die Aufgabe von Heilkundigen und Kräuterfrauen gewesen.

Heute müssen wir das selbst tun und damit dafür sorgen, dass nichts von dem Wissen vergessen wird.

So können auch nach uns kommende Generationen lernen und von diesem Wissen profitieren. Das Sprichwort: gegen jede Krankheit, ist ein Kraut gewachsen, gibt es schließlich nicht grundlos.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>