

# Mikronährstoffe aus Wildkräutern sind überlebenswichtig

Wenn wir mit einem Notfall konfrontiert werden, vergessen wir oft die Grundlagen, die uns am Leben erhalten können.

Hier kommen die Wildkräuter ins Spiel.

Sie sehen kaum essbar aus, aber die meisten sind es.

Und dazu sind sie noch extrem gesund und versorgen dich mit wichtigen Mikronährstoffen.

Dieser Leitfaden hilft dir, zu verstehen, was Mikronährstoffe sind.

Er zeigt auf, warum sie überlebenswichtig sind und wie Wildkräuter sicherstellen, dass du genügend Mikronährstoffe aufnimmst.

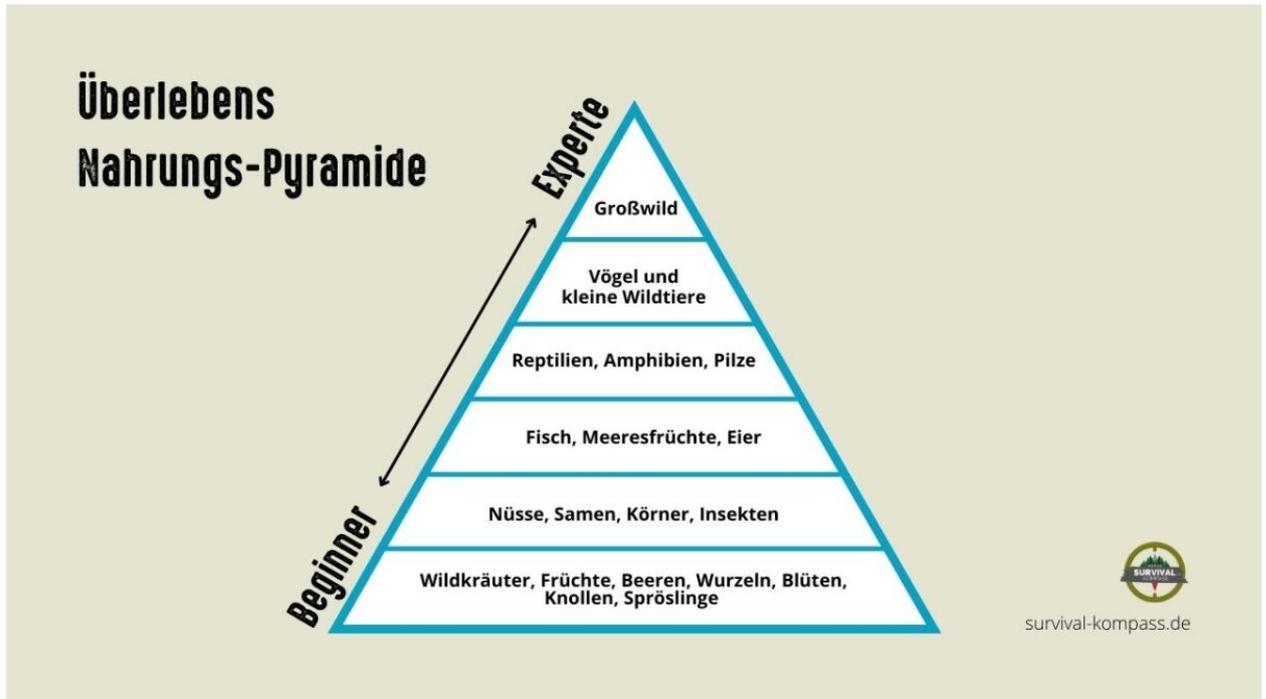
## Bei längeren Aufenthalten spielen Mikronährstoffe eine essenzielle Rolle

Willst du kurze Perioden in der Wildnis überleben, reicht es vollkommen aus, sich über die wichtigsten Nährstoffe bewusst zu sein.

**Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate zählen zu den Makronährstoffe und sichern dir Energie und Kraft.**

Bist du nun für längere Zeit in der Natur auf dich gestellt, sollten auch Mikronährstoffe eine Rolle für dich spielen.

Ohnehin greifst du schon auf Pflanzen in einer Notsituation zurück, wie die Survival-Nahrungs-Pyramide zeigt:



Besonders als Überlebenskünstler oder für jemanden, der sich auf eine Krise vorbereitet, ist es nicht nur wichtig Lebensmittel zu lagern, sondern auch in das eigene Wissen zu investieren und sich die Natur zunutze zu machen.

**Mikronährstoffe sind Vitamine und Mineralstoffe** und sind an essenziellen Stoffwechselprozessen innerhalb des Körpers beteiligt und somit auf lange Sicht unabdingbar.

Glücklicherweise liefert uns Mutter Erde alles, was wir benötigen, um unseren Bedarf zu decken.

Wildkräuter sind hier deine erste Anlaufstelle. Im Gegensatz zu herkömmlichem Gemüse und Obst sind diese durch ihre Ursprünglichkeit wahre Vitamin- und Nährstoffbomben.

Außerdem sind Wildkräuter das ganze Jahr verfügbar. Du musst nur wissen, wo du sie finden kannst. Im tiefsten Winter benötigst du allerdings Alternativen.

Aber Achtung, normales [Gras ist keine essbare Alternative](#) und für uns Menschen nicht verwertbar.

Willst du dich auch auf alle Eventualitäten vorbereiten und gestärkt in einer Survival-Situation agieren, solltest du unbedingt weiterlesen.

## Welche Mikronährstoffe sind essenziell

Du findest hier im Survival-Kompass-Magazin schon [viele Ratgeber zu verschiedenen Wildkräutern](#) und deren fantastischen Eigenschaften.

Am beliebtesten ist etwa mein Ratgeber „[Essbare Notnahrung: Diese Pflanzen findest du im Wald](#)“. Diesen solltest du dir später unbedingt noch anschauen.

Daher möchte ich hier speziell auf die wichtigsten Mikronährstoffe eingehen und welche Pflanzen dir diese bieten können:

## Vitamin C

Vitamin C oder Ascorbinsäure ist im Körper an der Herstellung verschiedener Proteine, wie Kollagen beteiligt. Ferner wirkt Vitamin C antioxidativ und stärkt unsere Immunabwehr.

Vitamin C ist wohl das bekannteste Vitamin und lässt sich auch am einfachsten über Wildkräuter zuführen. In sehr vielen Wildkräutern befinden sich große Mengen des Stoffes.

Besonders hohe Mengen finden sich in dem **Alleskönner Brennnessel**. Zu dieser wahren Power-Pflanze habe ich einen [ausführlichen Ratgeber](#), den ich dir ans Herz lege.

Scharbockskraut (nur vor der Blüte) oder der große Wiesenknopf haben zwar vergleichsweise hohe Mengen an Vitamin C, sind aber weniger häufig zu finden. In kleineren Mengen lässt sich die Ascorbinsäure in fast allen Wildkräutern finden.



Brennnessel enthält besonders viel Vitamin C. Die Blätter enthalten etwa 1500 mg pro 100 g, was mehr als doppelt so viel ist wie in Orangensaft. Die Brennnesselpflanze und ihre Brennhaare werden traditionell für vielfältige medizinische Zwecke verwendet.

## Vitamin A oder Provitamin A

Vitamin A oder Provitamin A ist an einigen Vorgängen im Körper notwendig. So ist es maßgeblich am Sehvorgang als auch beim Wachstum, Funktion und Aufbau von Haut und Schleimhäuten beteiligt.

Auch im Nervensystem und bei der Bildung von Blutkörperchen spielt es eine tragende Rolle. Zuletzt wird auch das Immunsystem von Vitamin A beeinflusst.

Auch hier ist die Brennnessel wieder ganz vorn mit dabei.

Aber auch andere Pflanzen wie Giersch, [Vogelmiere](#) und besonders die wilde Malve weisen höhere Provitamin A-Konzentrationen auf.



Giersch ist eine Pflanze, die reich an Vitamin A ist und das Risiko chronischer Krankheiten reduziert. Die Pflanze kommt häufig in Trockengebieten vor und kann zur Behandlung von Durchfall und anderen Darmerkrankungen eingesetzt werden.

Alternativ ist auch die [Knoblauchsrauke](#) verwendbar – sie besitzt nur weniger Vitamin A.

## **Vitamin B1**

Vitamin B1 oder Thiamin spielt eine wichtige Rolle im Glucosestoffwechsel und ist damit auch für die Energiegewinnung zuständig.

Neben [Bärlauch](#) und [Vogelmiere](#) weist Beinwell höhere Mengen an Vitamin B1 auf.



Vogelmiere ist nicht nur eine gute Quelle für Vitamin B, sondern enthält auch andere Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin A, C, K und Folsäure.

### **Vitamin B2**

Vitamin B2 oder Riboflavin ist maßgeblich an unserem Stoffwechsel beteiligt. Auch hier gelten die bei Vitamin B1 genannten Kräuter: Bärlauch, [Vogelmiere](#) und Beinwell.



Bärlauch enthält besonders viel Vitamin B, das für die Gesundheit und Funktion des menschlichen Körpers wichtig ist. Der Verzehr von Bärlauch kann helfen, das Immunsystem in Topform zu halten und den Stoffwechsel anzuregen.

## Vitamin B12

Vitamin B12 oder Cobalamin ist ebenfalls an unserem Stoffwechsel beteiligt. Wir benötigen es zur Blutbildung und es trägt ebenfalls zur Funktion unseres Nervensystems bei.

Die Annahme, dass Vitamin B12 nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt, ist wahrscheinlich nicht ganz richtig. Es gibt sogar ein Wildkraut, welches B12 enthalten soll: Beinwell. Das ist jedoch noch nicht wissenschaftlich belegt, aber viele Menschen schwören darauf. [Hier](#) findest du noch mehr Informationen, wo Vitamin B12 enthalten ist.



Beinwell ist eine Pflanze, die viele Menschen in ihren Gärten verwenden, um dem Boden Nährstoffe und Struktur zu verleihen. Auch für Bio-Gärtner ist sie eine tolle Pflanze, da sie wohl besonders viel Vitamin B12 enthält.

## Magnesium

Der Mineralstoff Magnesium ist im Körper unabdingbar und an vielen verschiedenen Prozessen beteiligt. So ist er Teil von etwa 300 Enzymreaktionen und trägt zu einem funktionierenden Immunsystem bei.

Auch für Muskeln und Nervenzellen spielt Magnesium eine Rolle. Hier stabilisiert der Stoff das Ruhepotential und ein Mangel führt daher von Nervosität und Ruhelosigkeit bis hin zu Herzrhythmusstörungen und Muskelkrämpfen.

Wie kommen wir also in der Natur an diesen lebensnotwendigen Mineralstoff? Hier ist auch die Brennnessel eine gute Anlaufstelle. Aber auch der [weiße Gänsefuß](#) oder das [Gänseblümchen](#) warten mit dem Mineralstoff auf.



Gänseblümchen können eine gute Quelle für Magnesium sein, das für gesunde Knochen und Zähne unerlässlich ist.

## Eisen

Eisen bildet ein wichtiges Element im Sauerstofftransport und in der Blutbildung. Zudem ist es an einigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Bei Kindern spielt Eisen sogar bei der Gehirnentwicklung eine zentrale Rolle. Neben der Brennnessel bieten Bärlauch und die [Vogelmiere](#) gute Eisenquellen.



Vogelmiere ist ein weit verbreitetes Unkraut, das voller Eisen ist, wobei das Kraut etwa viermal eisenreicher ist als Spinat.

## Calcium

99 % des Calciums in unserem Körper befindet sich gebunden in Zähnen und Knochen. Der Mineralstoff hat jedoch noch viele weitere Funktionen in unserem Organismus.

Allem voran benötigen wir den Calciumeinstrom in unseren Muskelzellen, um eine Muskelkontraktion hervorzurufen.

Neben den Knochen wirkt sich ein Calcium-Mangel demzufolge auch auf unsere Muskelfunktion aus.

Wie so oft können wir uns auch hier wieder auf die Brennnessel verlassen. Diese weist mit Abstand den höchsten Calciumgehalt auf. Doch auch der [Gänsefuß](#) und die [Vogelmiere](#) sind verlässliche Calciumquellen.



Möchtest du hochwertiges Kalzium aus Pflanzen gewinnen? Füge Brennnesselblätter zu deinem Salat oder deiner Suppe hinzu. Du erhältst dazu auch Protein und Eisen.

## Kalium

Kalium ist in jeder Zelle maßgeblich an Prozessen beteiligt und unter anderem Teil der Kohlehydratverwertung und Eiweißsynthese. Dieser für unser Leben essenzielle Mineralstoff findet sich in vielen Wildkräutern. Die Konzentration ist besonders hoch im weißen [Gänsefuß](#), der [Vogelmiere](#) und auch im [Gänseblümchen](#).



Die bescheidene Gänsefußpflanze ist ein weit verbreitetes Unkraut, aber es mag dich überraschen zu erfahren, dass diese Pflanze tatsächlich voller Nährstoffe, wie Kalium, ist, und öfter gegessen werden sollte.

## Vergleich Kulturpflanzen und Wildkräuter

Das Kulturgemüse aus unserem Supermarkt oder auch das eigens angebaute Gemüse wurde in eine bestimmte Richtung gezüchtet.

Hier ist nicht die hohe Nährstoffdichte von Belang, sondern in erster Linie milder Geschmack und eine lange Haltbarkeit.

Diese Eigenschaften haben auch ihre Daseinsberechtigung, wir müssen jedoch viel mehr essen, um unseren Bedarf an Nährstoffen zu decken. Hier einmal schwarz auf weiß, inwieweit sich die Wildkräuter von unserem Gemüse unterscheiden.

### Tabelle Wildkräuter Mikronährstoffe

Wildgemüse	Wasser [%]	Kalium [mg/100g]	Phosphor [mg/100g]	Magnesium [mg/100g]	Calcium [mg/100g]	Eisen [mg/100g]	Vitamin C [mg/100g]	Provitamin A [µg/100g]
Bärenklau	79,8	540	125	75	320	3,2	291	360
Brennnessel	84,8	410	105	71	630	7,8	333	740
Gänseblümchen	87,5	600	88	33	190	2,7	87	160
Giersch	86	585	-	35	130	2,9	201	684
Großer Wiesenknopf	-	-	-	-	-	-	360	830
Guter Heinrich	81,7	730	95	66	110	3,5	184	948
Huflattich	84,8	670	51	58	320	3,8	104	250
Knopfkraut	87,8	390	56 mg	56	410	14	125	595

Wildgemüse	Wasser [%]	Kalium [mg/100g]	Phosphor [mg/100g]	Magnesium [mg/100g]	Calcium [mg/100g]	Eisen [mg/100g]	Vitamin C [mg/100g]	Provitamin A [µg/100g]
Löwenzahn	89,9	590	68	23	50	1,2	115	-
Sauerampfer	-	287	51	33	58	71	117	215
Schlangenknöterich	84,0	580	74	69	100	3,9	-	-
Schmalbl. Weidenröschen	75,0	450	94	81	150	2,7	351	490
Vogelmiere	91,5	680	54	39	80	8,4	115	383
Wegmalve	-	-	-	-	-	-	-	606
Weißer Gänsefuß	86,9	920	80	93	310	3	236	-
Weißer Taubnessel	-	-	-	-	-	-	-	539
Wiesenkerbel	80,05	-	-	-	-	-	179	720
Wilde Malve	82,0	450	95	58	200	5,1	178	940

### Tabelle Kulturgemüse Mikronährstoffe

Kulturgemüse	Wasser [%]	Kalium [mg/100g]	Phosphor [mg/100g]	Magnesium [mg/100g]	Calcium [mg/100g]	Eisen [mg/100g]	Vitamin C [mg/100g]	Provitamin A [µg/100g]
Blumenkohl	91,6	328	54	17	20	0,6	70	6
Chicorée	94,4	192	26	13	26	0,7	10	215
Chinakohl	95,4	202	-	11	40	0,6	36	13
Endiviansalat	94,3	346	54	10	54	1,4	10	190
Feldsalat	93,4	421	49	13	35	2,0	35	650
Grünkohl	86,3	490	87	31	212	1,9	105	680
Kopfsalat	95,0	224	33	11	37	1,1	13	130
Mangold	92,2	376	39	-	103	2,2	39	590
Rosenkohl	85,0	411	83	22	31	1,1	114	67
Rotkohl	91,8	266	30	18	35	0,5	50	5
Spinat	91,6	633	55	58	126	4,1	52	700
Weißkohl	92,1	227	28	23	46	0,5	46	7

### Fazit: Unabhängigkeit durch Wissen

Es ist grundlegend immer ratsam, dass du deine Mikronährstoffe im Blick zu hast und dafür sorgst, dass dein Bedarf gedeckt ist.

So kann dein Körper reibungslos funktionieren und du begegnest den Herausforderungen des Tages mit einem gestärkten Immunsystem.

Noch wichtiger wird das Ganze in einer Überlebenssituation oder einem Katastrophen-Szenario. Du kannst zwar gut Wurzelgemüse, Konserven und Trockennahrung lagern, allerdings fehlt dir frisches Gemüse.

In Gemüse und Kräutern sind viele Mikronährstoffe enthalten, die dir auf lange Sicht fehlen könnten.

Durch das Wissen, dass dir hier unterbreitet wird und auch in vielen Wildkräuter-Büchern zu finden ist, kannst du deinem Nährstoffbedarf mithilfe der Natur gerecht werden.

Beabsichtigst du einen Schritt weiterzugehen, dann lege dir deinen eigenen [Selbstversorgergarten](#) an oder du kümmerst dich um deine eigene [Kräuter-Apotheke](#).

Dadurch bist du noch besser auf alle Eventualitäten vorbereitet und kannst deine Familie und dich trotz Extremsituationen ausgewogen versorgen.

---

## 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>