PFLANZENPROFIL: BREITWEGERICH *(Plantago major)*

BOTANISCHES PROFIL & WUCHSMERKMALE

Der Breitwegerich (Plantago major) ist eine ausdauernde, krautige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 10 bis 30 cm. Charakteristisch sind die grundständigen, breit-ovalen bis eiförmigen Blätter, die sich rosettenförmig am Boden ausbreiten. Die Blattspreite weist 5 bis 9 deutlich hervortretende, parallele Blattnerven auf, die von der Basis bis zur Blattspitze verlaufen und beim Zerreißen elastische Fasern zeigen. Die Blüten stehen in dichten, schlanken, zylindrischen Ähren an blattlosen, aufrechten Stängeln.

- **Blattform:** Breit-oval, derb ledrig, glattrandig oder leicht buchtig gezähnt mit deutlicher Parallelnervatur.
- **Blütenstand:** Unscheinbare bräunlich-grüne Einzelblüten in aufrechten, zylindrischen Ähren.
- **Wurzelsystem:** Flach streichende, kräftige Faserwurzeln zur Verankerung in verdichteten Böden.



MEDIZINISCHER & EDUKATIVER HINWEIS

Dieses Pflanzenprofil dient ausschließlich Bildungs- und Selbstversorgungszwecken. Es ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder medizinische Wundversorgung. Vor einer innerlichen Anwendung ist fachkundiger Rat einzuholen.

STANDORT, ERNTEZEITFENSTER & KONSERVIERUNG

Plantago major bevorzugt nährstoffreiche, feste und verdichtete Lehm- oder Tonböden an vollsonnigen bis halbschattigen Standorten. Er gilt als typischer Trittrasen-Pionier an Wegrändern, Gartenpfaden, Weiden und Höfen. Geerntet werden vitale Blätter von Mai bis September vor und während der Hauptblüte.

- **Standortkriterien:** Trittrasen, Wirtschaftswege, Ruderalflächen; niemals direkt an befahrenen Straßen oder behandelten Agrarflächen sammeln.
- **Anbau im Selbstversorgergarten:** Direktsaat im Frühjahr (Lichtkeimer), feucht halten, trittfest im Gartenweg etablieren.
- **Trocknung:** Blätter unzerkleinert, einlagig an einem warmen, schattigen und gut belüfteten Ort trocknen; trocken und dunkel in Schraubgläsern lagern.
- **Tinkturansatz:** Frische oder getrocknete Blätter zerkleinern, in mindestens 40%igem Alkohol für 3 bis 4 Wochen ansetzen und lichtgeschützt abseihen.

Standort
sonnig bis halbschattig

Boden
nährstoffreich, fest, verdichtet

Erntezeit
Mai – September

Lagerung
trocken, dunkel, in Schraubgläsern

BESTIMMUNG & PRAXISANWENDUNG: BREITWEGERICH

1 VERWECHSLUNGSPRÜFUNG & BESTIMMUNGSENTSCHEIDUNG

Die korrete Identifikation bassert auf Blattarchitektur und Wuchsform. Während verwandte Wegericharten ebenfalls **nutzbar sind, müssen giftige Verwechslungspatrner im Rosettenstadium, insbosendare der Fingerhut, absolut ausgeschlossen werden.**

- **Spitzwegerich** (Plantago lanceolata): Schmal-lanzettliche Blätter, ähnlich adstringierend nutzbar, keine Vergiftungsgefahr.
- **Mittlerer Wegerich** (Plantago media): Kürzere, dicht behaarte Blätter, hellviolette Staubbeutel, ebenfalls ungiftig.
- **Roter Fingerhut** (Digitalis purpurea): Stark giftig! Blätter runzlig mit netzartiger Äderung und filziger Behaarung, keine parallelen Blattnerven.

SICHERHEITSWARNUNG: VERWECHSLUNGSGEFAHR

Vor dem Sammeln zwingend die Blattnervatur prüfen. Nur Pflanzen mit **parallelen**, zähen Leitbündeln und glatter bis schwach behaarter Oberfläche ernten. Bei netzadrigen Blättern besteht Verwechslungsgefahr mit giftigen Arten!

Parallelnerven (Breitwegerich)



Netznerven (Ausschluss Digitalis)



Welche Blattmerkmale weist das vorgefundene Exemplar auf?

✓ Parallele Längsnerven, elastische Fäden beim Querreißen, ovale Grundrosette	→ **Eindeutige Bestimmung** als Wegerich (Plantago major). Für frische **Wundauflagen** oder Trocknung geeignet.
✗ Netzartige Äderung, dichte weiche Behaarung, unregelmäßig gekerbter Rand	→ Verdacht auf **Digitalis oder** Fremdarten. **Pflanze nicht** ernten und **keinesfalls anwenden.**

2 PRAKTISCHE BLATTANWENDUNG BEI HAUTVERLETZUNGEN

Traditionell wird das **frische Blatt** als mechanische Notfallauflage bei Insektenstichen, oberflächlichen Schürfwunden und Hautreizungen eingesetzt. Die enthaltenen Schleimstoffe, Gerbstoffe und Iridoidglykoside (wie Aucubin) wirken kühlend, hautberuhigend und leicht adstringierend.

- **Primärer Nutzen:** Schnelle Linderung von Juckreiz und Schwellung nach Insektenstichen im Freiland.
- **Sekundärer Nutzen:** Oberflächliche Abdeckung von Bagatellschürfwunden bis zur regulären Wunddesinfektion.
- **Einschränkung:** Niemals auf tiefe, stark blutende oder verschmutzte Wunden aufbringen.

PRAXIS-TIPP FÜR UNTERWEGS

Wenn unterwegs kein Werkzeug parat ist, kann das saubere Blatt zwischen den Fingern gerieben werden, bis Pflanzensaft austritt, bevor es direkt auf die Einstichstelle gedrückt wird.

1 ERNTE UND REINIGUNG

Ein unbeschädigtes, sauberes Blatt mittleren Alters bodennah abtrennen und mit klarem Wasser von anhaftenden Erdpartikeln befreien.



2 ZELLAUFSCHLUSS HERBEIFÜHREN

Das Blatt auf einer sauberen Unterlage mit einem glatten Gegenstand (oder sauberen Fingern) quetschen, bis der grüne Pflanzensaft sichtbar austritt.



3 AUFLAGE AUF DIE HAUTPARTIE

Die saubere, gequetschte Blattunterseite direkt auf den Stich oder die gereinigte Schürfung legen und leicht andrücken.



4 FIXIERUNG UND WECHSEL

Das Blatt mit einer Mullbinde oder einem Tuch fixieren. Nach spätestens ein bis zwei Stunden oder nach Eintrocknen erneuern.



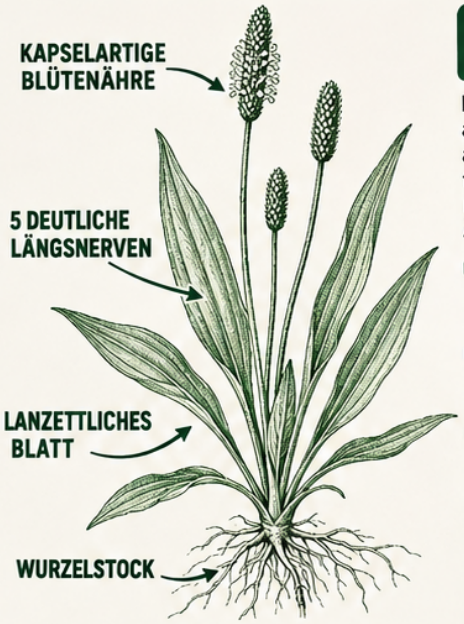
NOTIZEN ZUM FUNDORT UND ZUR ANWENDUNG

Fundort und Bodeneigenschaften (Standortprotokoll)

Erntedatum, Witterung und beobachtete Entwicklungsphase

Verwendungsform (Frischblattauflage / Trockenvorrat / Tinktur)

SPITZWEGERICH – ERKENNUNG & BESTIMMUNG

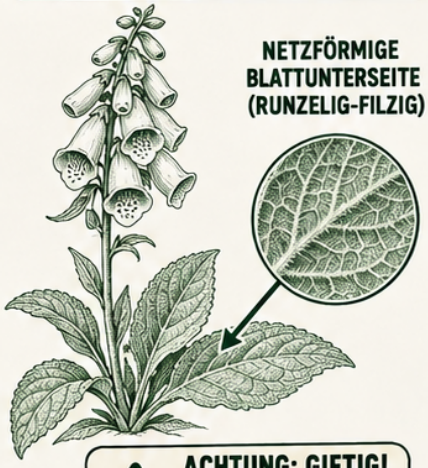


PFLANZENSTECKBRIEF & BOTANISCHE MERKMALE

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) ist eine ausdauernde, krautige Wild- und Arzneipflanze aus der Familie der Wegerichgewächse. Seine typische Blattrosette wächst bodennah und treibt markante, rippenförmige Blätter sowie zylindrische Ährenblüten aus.

- **Blattform:** Schmal-lanzettlich, ganzrandig oder leicht gezähnt, mit 3 bis 7 parallel verlaufenden, stark erhabenen Längsnerven.
- **Blütenstand:** Dichte, bräunlich-weiße Ähre auf einem blattlosen, deutlich kantigen und gefurchten Schaft.
- **Wurzelwerk:** Kurzer, kräftiger Wurzelstock mit tief reichenden Faserwurzeln zur Wassererschließung.
- **Wirkstoffkomplex:** Reizmildernde Schleimstoffe, Gerbstoffe, antibakterielles Aucubin (Iridoidglykosid) und Kieselsäure.

VERGLEICH: Roter Fingerhut (Digitalis purpurea)



ACHTUNG: GIFTIG!
ROTER FINGERHUT (DIGITALIS PURPUREA)

WICHTIGER HINWEIS ZUR NUTZUNG

Diese Handreichung dient rein edukativen Zwecken und stellt keine medizinische Diagnose oder Therapieempfehlung dar. Vor einer innerlichen Selbstanwendung bei anhaltendem Husten oder bestehenden Atemwegserkrankungen ist stets fachkundiger medizinischer Rat einzuholen.

VERWECHSLUNGSGEFAHREN & FELD-DIFFERENZIERUNG

Eine sichere Unterscheidung im Feld ist unerlässlich, um das versehentliche Ernten von Giftpflanzen oder anderen Wegericharten auszuschließen.

- **Giftiger Roter Fingerhut** (*Digitalis purpurea*): Vor der Blüte bilden sich Rosettenblätter, die auf der Unterseite jedoch netznervig und runzelig-filzig behaart sind – Spitzwegerich besitzt strikt parallele Längsnerven.
- **Breitwegerich** (*Plantago major*): Breit-eiförmige Blätter mit deutlichem Stiel; ungiftig, enthält jedoch ein anderes Wirkstoffprofil.
- **Mittlerer Wegerich** (*Plantago media*): Eiförmige, dicht behaarte Blätter; ungiftig, aber schleimärmer.

ACHTUNG BEI GIFTPFLANZEN



Pflanzen mit netzartiger Nervatur, flaumiger Unterseite und bitterscharfem Geruch niemals ernten. Bei der geringsten Unsicherheit verbleibt die Pflanze am Standort.

SOLL DAS GEFUNDENE WILDKRAUT FÜR DIE HAUSAPOTHEKE GEERNTET WERDEN?

Blattunterseite zeigt parallele, schnurartige Nerven und der Blütenschaft ist kantig. →

ARTBESTIMMUNG VERIFIZIERT.
Saubere Blätter ohne Rostflecken oder Mehltau schonend von Hand ernten.

Blattunterseite zeigt verzweigte Netznerven oder dichten Filzflaum. →

VERDACHT AUF DIGITALIS ODER ANDERE WILDKRÄUTER.
Ernte sofort unterlassen und Standort meiden.

SPITZWEGERICH – ANBAU & TROCKNUNG

STANDORT, ANBAU UND SCHONENDE ERNTE

Spitzwegerich wächst anspruchslos auf Wiesen, Weiden, Brachflächen und an Wegrändern. Für den Hausgarten eignet sich ein sonniger bis halbschattiger Platz mit durchlässigem Boden.

STANDORT & BODEN: Magerer bis mittelschwerer, sandig-lehmiger Boden; meidet Staunässe.

AUSSAAT & PFLEGE: Direktsaat im Frühjahr (März bis Mai) flach andrücken; Keimdauer ca. 10 bis 14 Tage.

ERNTEFENSTER: Mai bis August vor oder zu Beginn der Blüte, wenn der Gehalt an Schleimstoffen und Glykosiden am höchsten ist.

ERNTETECHNIK: Nur vitale, unbeschädigte Mitelblätter schneiden. Mindestens ein Drittel der Rosette für den Neuaustrieb stehen lassen.



SONNENEINSTRAHLUNG
sonnig bis halbschattig

BODENTIEFE
mindestens 20–30 cm

SCHONENDE SCHNITTFÜHRUNG
nur Mittelblätter schneiden, Rosette erhalten

KONSERVIERUNG: SCHONENDE TROCKNUNG & KALTAUSZUG

Die thermolabilen Schleimstoffe und bioaktiven Substanzen erfordern eine sorgfältige Trocknung ohne Überhitzung. Zu viel Hitze zersetzt die Polysaccharide.

MAXIMALTEMPERATUR:
Bei der Trocknung dürfen 35 °C nicht überschritten werden.

KALTAUSZUG (MAZERAT):
Getrocknete Blätter 1 bis 2 Stunden in kaltem Wasser ziehen lassen, um Schleimstoffe unbeschadet zu lösen.

LAGERUNG:
Dunkel, trocken und luftdicht in Braungläsern oder Papiersäcken maximal 12 Monate aufbewahren.



SCHRITT FÜR SCHRITT: TROCKNUNG UND AUFBEWAHRUNG

1 VERLESEN UND VORBEREITEN



Blätter nicht waschen, sondern trocken von Staub und Erdpartikeln befreien. Befallene Blätter aussortieren.

2 AUSLEGEN AUF TROCKENSIEBEN



Blätter nebeneinander ohne Überlappung auf Baumwoll- oder Gitterrahmen an einem schattigen, luftigen Ort ausbreiten.

3 DURCHTROCKNUNG PRÜFEN



Nach 3 bis 5 Tagen prüfen: Die Blätter müssen unter Fingerdruck rascheln und leicht brechen, ohne dunkelbraun zu verfärben.

4 DUNKLE ABFÜLLUNG



Ganzblättrig in saubere Schraubgläser füllen und mit Erntedatum sowie Standortetikett versehen.

SPITZWEGERICH – SIRUP & DOKUMENTATION

ZUBEREITUNG: TRADITIONELLER SPITZWEGERICH-SIRUP

Der Schichtsirup ist eine bewährte Darreichung, um reizmildernde Wirkstoffe über längere Zeiträume haltbar zu machen.

- **Zutaten:** Frische, saubere Spitzwegerichblätter und Rohrohrzucker oder Waldhonig zu gleichen Gewichtsteilen.
- **Wirkmechanismus:** Zucker entzieht den Pflanzenteilen osmotisch den Saft mitsamt Schleimstoffen und Glykosiden.
- **Verwendung:** Bei trockenem Reizhusten esslöffelweise pur einnehmen oder in lauwarmem Tee auflösen.



PRAXIS-TIPP FÜR DIE REIFEZEIT

Das Glas an einem gleichmäßig temperierten, dunklen Ort lagern. Direkte Sonneneinstrahlung führt zu unkontrollierter Gärung und mindert die Qualität.

ZUBEREITUNG – SCHRITT FÜR SCHRITT

1 SCHICHTEN VORBEREITEN



Ein sterilisiertes Weckglas bereitstellen. Abwechselnd eine Schicht fein geschnittene Blätter (ca. 1 cm) und eine Schicht Zucker einbringen.

2 FESTES VERDICHTEN



Jede Schicht mit einem Holzstößel kräftig andrücken, bis Saft austritt. Die oberste Lage muss vollständig mit Zucker bedecken.

3 REIFEZEIT EINHALTEN



Das Glas verschließen und für mindestens 6 bis 8 Wochen kühl und dunkel ruhen lassen, bis sich der Zucker vollständig verflüssigt hat.

4 ABSEIHEN UND LAGERN



Den entstandenen Sirup durch ein sauberes Passiertuch pressen, kurz sanft auf ca. 60 °C erwärmen und in sterilisierte Tropfflaschen abfüllen.

ERNTE- & VERARBEITUNGSNACHWEIS

Dokumentieren Sie Ihre Standorte, Trocknungsergebnisse und die Chargenführung für die autarke Hausapotheke.

- Lückenlose Nachvollziehbarkeit von Erntedatum und Standortbedingungen.
- Kontrolle von Feuchtigkeitsresten nach der Lagerung zur Schimmelprävention.

FUNDORT / BODENBESCHAFFENHEIT	_____
ERNTEDATUM & WETTERBEDINGUNGEN	_____
GEWÄHLTE VERARBEITUNG (TROCKNUNG / SIRUP / TINKTUR)	_____ _____
QUALITÄTSKONTROLLE NACH 14 TAGEN (FARBE, GERUCH, RESTFEUCHTE)	_____ _____

QUALITÄTSPRÜFUNG DER CHARGE

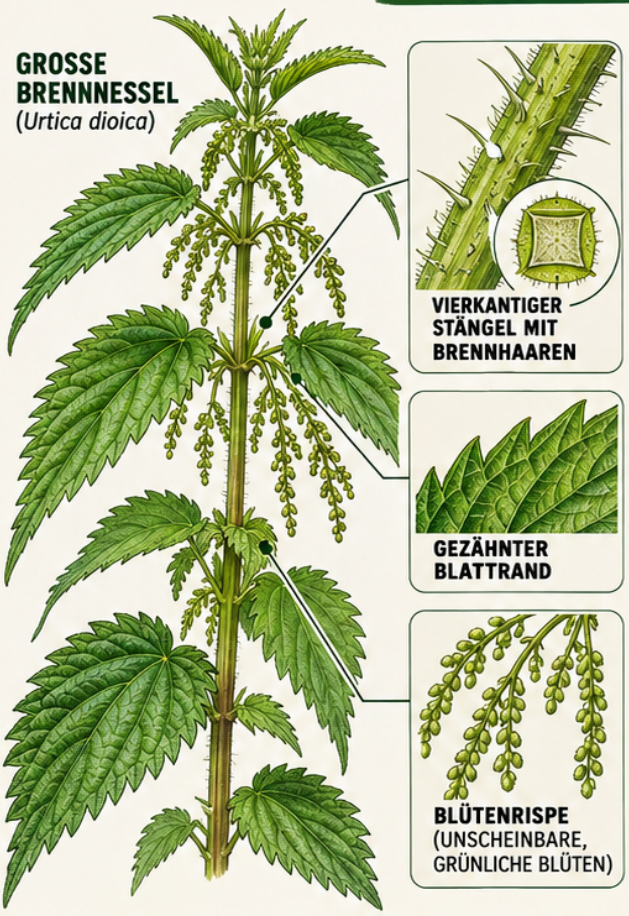
- ☐ Pflanzenmaterial sauber und frei von Fremdanteilen
- ☐ Schichten korrekt angelegt und verdichtet
- ☐ keine Anzeichen von ungewollter Gärung (Gasbildung, starker Essiggeruch)
- ☐ Sirup klar bis leicht trüb, artgemäße Farbe und Geruch
- ☐ Behälter steril und dicht verschlossen
- ☐ Chargennummer vergeben und dokumentiert

CHARGENFÜHRUNG – ÜBERSICHT

CHARGEN-NR.	VERARBEITUNGSART (TROCKNUNG / SIRUP / TINKTUR)	HERSTELLDATUM	REIFEZEIT / LAGERDAUER	QUALITÄT (OK / NACHTESTEN)	BEMERKUNGEN

PFLANZENMONOGRAPHIE BRENNNESSEL:

BESTIMMUNG & ÖKOLOGIE



PFLANZENPROFIL & BOTANISCHE BESTIMMUNG

Die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) ist eine mehrjährige, zweihäusige krautige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 60 bis 150 Zentimetern. Sie bevorzugt stickstoffreiche, feuchte Böden an Waldrändern, Zäunen und Schuttplätzen. Ihre Blätter sind kreuzgegenständig angeordnet, eiförmig bis lanzettlich mit grob gesägtem Blattrand und dichter Bedeckung durch silikatische Brennhaare. Die unscheinbaren, grünlichen Blütenstände hängen in verzweigten Rispen aus den oberen Blattachseln.

WICHTIGE BESTIMMUNGSMERKMALE

- Vierkantiger, aufrechter Stängel mit dichten Brennhaaren
- Dunkelgrüne, herzförmige Blattbasis mit gesägtem Rand
- Brennhaare brechen bei Berührung und setzen Ameisensäure frei
- Wurzelwerk bildet kriechende, gelbliche Ausläufer (Rhizome)

VERWECHSLUNGSSCHUTZ & SICHERHEITSWARNUNG

Aufgrund der Brennhaare ist die ausgewachsene Pflanze gut erkennbar, junge Triebe ähneln jedoch ungiftigen Taubnesselarten (*Lamium album/purpureum*) oder Lippenblütlern wie der Minze. Vor jeder innerlichen Anwendung ist eine zweifelsfreie Artbestimmung sicherzustellen. Bei Unsicherheiten oder Vorerkrankungen (z. B. eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion) muss fachkundiger medizinischer Rat eingeholt werden.

ERNTE, ANBAU UND PHÄNOLOGIE

Brennnesseln gedeihen unkompliziert im Freiland und können durch Wurzelteilung im zeitigen Frühjahr gezielt vermehrt werden. Die Ernte erfolgt gestaffelt je nach Verwendungszweck mit Handschuhen und scharfer Schere.

ERNTEZEITEN & PFLANZENTEILE

- **Junge Triebspitzen** (oberste 4 Blattetagen): März bis Mai für Infuse und Frischsaft
- **Samenstände** (weibliche, herabhängende Rispen): August bis Oktober als Proteinquelle
- **Wurzeln** (Urticae radix): Spätherbst nach dem Einziehen der oberirdischen Teile
- **Schnitt** bei trockenem Wetter nach Abtrocknen des Morgentaus

RECHTLICHER & GESUNDHEITLICHER HINWEIS

Dieses Profil dient ausschließlich der autodidaktischen Notfallvorsorge und Wissensvermittlung. Die Inhalte stellen keine medizinische Diagnose, Beratung oder therapeutische Behandlungsempfehlung dar.

VERGLEICH: BRENNNESSEL UND WEISSE TAUBNESSEL (HÄUFIGE VERWECHSLUNGSPFLANZE)

BRENNNESSEL
(*Urtica dioica*)



- Mit Brennhaaren (stechend)
- Blüten unscheinbar, grünlich, in hängenden Rispen
- Blätter grob gesägt, meist dunkler grün
- Stängel vierkantig

WEISSE TAUBNESSEL
(*Lamium album*)
(UNGIFTIG, NICHT BRENNEND)



- Ohne Brennhaare (nicht stechend)
- Deutlich erkennbare, weiße Lippenblüten
- Blätter weicher, runder gezähnt
- Stängel vierkantig, aber glatt und behaart

WELCHER PFLANZENTEIL SOLL GEERNTET UND VERARBEITET WERDEN?

 **ZARTE FRÜHLINGSBLÄTTER (MÄRZ–MAI)**	Oberste vier Blattpaare schneiden; direkt frisch zu Presssaft verarbeiten oder flach ausgelegt für Tee trocknen.
 **FRUCHTSTÄNDE IM SPÄTSOMMER (AUGUST–OKTOBER)**	Weibliche, voll behangene Samenstränge abschneiden., kopfüber in Papiertüten trocknen und die Nüsschen aussieben.

PRAXIS-LEITFADEN: KONSERVIERUNG, ZUBEREITUNG & PROTOKOLL

SCHONENDE KONSERVIERUNG: LUFTTROCKNUNG

Für den Wintervorrat und krisenfeste Haltbarkeit die Blätter
zügig, aber ohne direkte Hitzeeinwirkung getrocknet werden, um
Chlorophyll, Mineralien und Flavonoide
stabil zu halten.

WICHTIGE HINWEISE

- ☑ Keine verunreinigten oder von Schädlingen befallenen Blätter verwenden
- ☑ Trocknungszeitraum: 3 bis 5 Tage bis zum raschelnden Bruch
- ☑ Lagerung in braunen Apothekergläsern oder dichten Blechdosen

SCHRITTE ZUR LUFTTROCKNUNG

1 REINIGUNG UND SELEKTION



Triebe nach dem Schnitt verlesen. Nicht waschen, sofern der Standort sauber war, um Schimmelbildung zu verhindern; groben Schmutz vorsichtig trocken abbürsten.

2 AUSLEGEN AUF TROCKENRAHMEN



Blätter einzeln oder in dünnen Lagen auf unbedrucktem Papier oder feinen Gittern an einem schattigen, luftigen Ort bei maximal 35 °C ausbreiten.

3 DARRPROBE UND ABFÜLLUNG



Sobald die Blattstiele bei Biegebelastung glatt brechen und die Blätter zerbröseln, sofort luftdicht und lichtgeschützt einlagern.

ZUBEREITUNGSMETHODEN: INFUS UND PRESSSAFT

Die Wirkstoffe der Brennnessel lassen sich primär wasserbasiert oder mechanisch durch Zellaufschluss erschließen. Beide Methoden erfordern saubere Arbeitsgeräte und exakte Dosierung.

- **Heißer Aufguss (Infus):** 2 gehäufte Teelöffel getrocknetes Kraut pro 250 ml siedendem Wasser, 8–10 Minuten ziehen lassen.
- **Frischpresssaft:** Frische Blätter zerkleinern, im Mörser oder Schneckenentsafter quetschen und sofort trinken (maximal 15–20 ml pro Tag mit Wasser verdünnt).
- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 1,5–2 Liter stilles Wasser) während der Anwendung achten.

INFUS (HEISSER AUFGUSS)



PRESSSAFT (FRISCH)



PRAXIS-TIPP FÜR DIE NOTKÜCHE

Durch kurzes Blanchieren oder festes Überrollen mit einem Nudelholz brechen die Brennhaare sofort ab. Frische Triebe können danach schmerzfrei roh im Wildkräutersalat verzehrt werden.

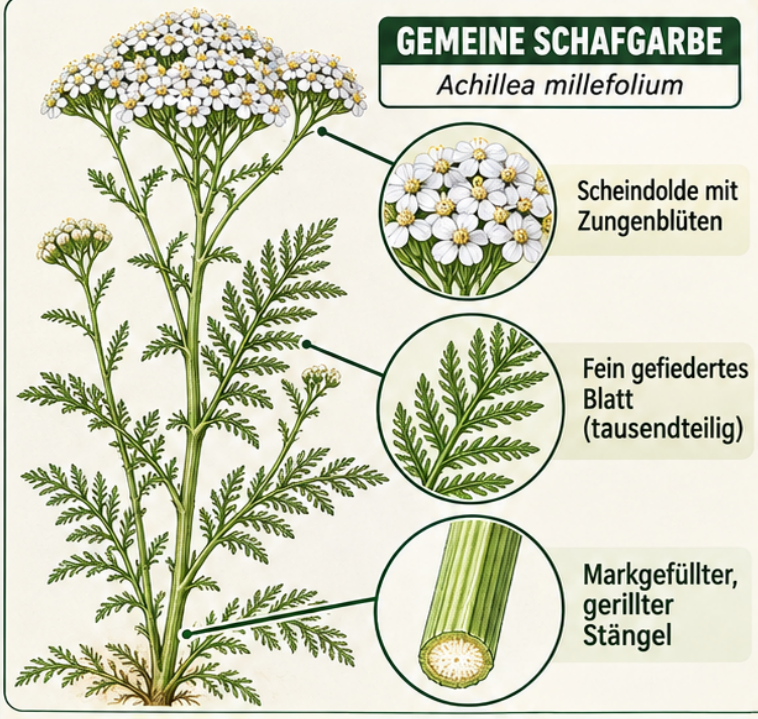


FELDERFASSUNGS- UND LAGERPROTOKOLL

Dokumentieren Sie Ihre Fundstellen, Erntemengen und Lagerdaten für eine verlässliche Vorratsplanung in Autonomie- und Krisenszenarien.

FUNDORT UND BODENBESCHAFFENHEIT	_____
ERNTEDATUM UND ENTWICKLUNGSSTADIUM (TRIEBSPITZEN / SAMEN)	_____
VERARBEITETE FRISCHMASSE IN GRAMM	_____
KONSERVIERUNGSART (TROCKNUNG / PRESSUNG / ANSATZ)	_____
ERRECHNETES HALTBARKEITSDATUM IM VORRATSLAGER	_____

PFLANZENPROFIL: GEMEINE SCHAFGARBE – BESTIMMUNG & BOTANIK



BOTANISCHES PROFIL & SICHERHEITSDIAGNOSTIK

Die Gemeine Schafgarbe (*Achillea millefolium*) gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae). Traditionell geschätzt für ihre krampflösenden Bitterstoffe und ätherischen Öle, verlangt sie beim Wildsammeln äußerste botanische Sorgfalt, um Verwechslungen mit hochgiftigen Vertretern der Doldenblütler auszuschließen.

BLATTMORPHOLOGIE: Charakteristisch zwei- bis vierfach fiederschnittig, weich behaart, augenfällig federartig (tausendteilig).

BLÜTENSTAND: Doldenartige Scheindolden aus winzigen Zungen- und Röhrenblüten (weiß bis zartrosa), aromatisch-würzig duftend.

STÄNGEL: Zäh, markgefüllt, kantig gerillt, ohne rote Flecken.

STANDORT: Trockenwiesen, Wegränder, sonnige Weideflächen und magere Böschungen.

VERWECHSLUNGSGEFAHR: SCHAFGARBE VS. GEFLECKTER SCHIERLING

GEMEINE SCHAFGARBE
(Achillea millefolium)



- Blätter sehr fein und mehrfach fiederschnittig
- Stängel kantig gerillt, markgefüllt
- keine roten Flecken

GEFLECKTER SCHIERLING
(Conium maculatum)



- Blätter gröber und breiter gefiedert
- Stängel glatt, oft rötlich gefleckt
- innen hohl

LEBENSGEFAHR: VERWECHSLUNG MIT GIFTIGEN DOLDENBLÜTLERN

Verwechseln Sie Schafgarbe niemals mit dem Gefleckten Schierling (*Conium maculatum*) oder dem Wasserschierling (*Cicuta virosa*). Diese besitzen glatte, rötlich gefleckte Stängel und breitere Fiederblätter. Im Zweifel niemals ernten oder verzehren!

EINDEUTIGE BESTIMMUNG: LIEGT ZWEIFELSFREI ACHILIEA MILLEFOLIUM VOR?

Stängel ist markig-kantig, Blätter feinst federartig geteilt, Duft aromatisch. → **ZUR BEERNTUNG FREIGEBEN;** nur vitale obere Triebabschnitte schneiden.

Stängel ist kahl, hohl oder rotgefleckt, Blätter großfiedrig oder Geruch mäuseartig/faulig. → **SOFORTIGER ABBRUCH!** Es besteht Verdacht auf hochgiftige Doldenblütler (Schierling).

NOTFALLGARTEN – HEIMISCHE HEIL- UND NUTZPFLANZEN

SCHAFGARBE: ANBAU, BÜNDELTROCKNUNG & VORRATSHALTUNG



ANBAU, ERNTE UND KONSERVIERUNG

Die Schafgarbe ist eine extrem robuste, trockenheitsresistente Zeigerpflanze für den Notfallgarten und kann über Direktsaat oder Wurzelteilung kultiviert werden. Für die Vorratshaltung ist eine schonende Trocknung entscheidend, um ätherische Öle (Chamazulen-Vorstufen) und Bitterstoffe zu erhalten.

- **Anbau & Aussaat:** Lichtkeimer; Saatgut im Frühjahr nur leicht andrücken, sonniger und durchlässiger Boden bevorzugt.
- **Erntefenster:** Juni bis September zur Vollblüte an trockenen Vormittagen, sobald der Tau abgetrocknet ist.
- **Erntetechnik:** Oberstes Blütendrittel (Kraut und Dolden) mit scharfer Schere schneiden, Wurzelballen unberührt lassen.

TROCKNUNGSTEMPERATUR BEACHTEN

Niemals über 35 °C trocknen, da sich sonst die wertvollen flüchtigen ätherischen Öle zersetzen.

SCHRITT FÜR SCHRITT: VON DER ERNTE ZUR HALTBAREN VORRATSHALTUNG

1 SCHRITT 1: BÜNDELUNG VORBEREITEN



Geerntete Stängel auf Insekten prüfen, welke Blätter verwerfen und ca. 8 bis 10 Stängel mit Naturgarn locker zusammenbinden.

2 SCHRITT 2: DUNKEL UND LUFTIG AUFHÄNGEN



Die Bündel kopfüber an einem schattigen, gut belüfteten Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung für ca. 7 bis 10 Tage trocknen.

3 SCHRITT 3: ZERKLEINERUNG UND EINLAGERUNG



Blüten und obere Blätter von den harten Stängeln abstreifen, grob zerkleinern und luftdicht in dunklen Schraubgläsern feuchtigkeitsgeschützt lagern.

MATERIAL & WERKZEUG

- SCHARFE SCHERE
- NATURGARN (SCHNUR)
- AUFHÄNGEMÖGLICHKEIT (TROCKENPLATZ)
- DUNKLE SCHRAUBGLÄSER (ZUR LAGERUNG)

ABLAUF IN DER ÜBERSICHT

AUSSAAT FRÜHJAHR › **ERNTE** JUNI – SEPTEMBER › **TROCKNEN** CA. 7 – 10 TAGE › **LAGERUNG** LANGFRISTIG (TROCKEN, DUNKEL, LUFTDICHT)

LAGERBEDINGUNGEN

- ☑ Luftdicht verschlossen
- ☑ Dunkel und kühl lagern
- ☑ Vor Feuchtigkeit schützen
- ☑ Gläser beschriften (Pflanze, Erntezeit)

SCHAFGARBE: TEEZUBEREITUNG & ERNTE-LOGBUCH



SCHAFGARBE
(ACHILLEA MILLEFOLIUM)
EDUKATIVE PFLANZENABBILDUNG

PRAKTISCHE ZUBEREITUNG & ANWENDUNGSPROTOKOLL

Schafgarbentee wird traditionell bei dyspeptischen Beschwerden, leichten krampfartigen Magen-Darm-Störungen und Appetitlosigkeit eingesetzt. Halten Sie sich exakt an die Dosierung und Ziehzeiten, um die optimale Bitterstoff-Extraktion ohne übermäßige Gerbstoffbittere zu gewährleisten.

- ☑ **Dosierung:** 1 bis 2 gehäufte Teelöffel (ca. 2–4 g) getrocknetes Schafgarbenkraut pro 150 ml kochendem Wasser.
- ☑ **Ziehzeit:** 10 bis 12 Minuten zugedeckt ziehen lassen, damit flüchtige Öle nicht mit dem Dampf entweichen.
- ☑ **Einnahme:** 3–4 Mal täglich eine frische Tasse warm zwischen den Mahlzeiten trinken.



ZUGEDECKT ZIEHEN LASSEN – FLÜCHTIGE ÖLE BLEIBEN ERHALTEN

SCHRITT-FÜR-SCHRITT: SCHAFGARBENTEE ZUBEREITEN



DOSIEREN
1 bis 2 gehäufte Teelöffel (ca. 2–4 g) getrocknetes Schafgarbenkraut bereitstellen.



AUFGIESSEN
Mit 150 ml kochendem Wasser übergießen.



ZIEHEN LASSEN
10 bis 12 Minuten zugedeckt ziehen lassen, damit die flüchtigen Öle erhalten bleiben.



ANWENDEN
Frisch und warm trinken. 3 bis 4 Mal täglich zwischen den Mahlzeiten.

ERNTE- & CHARGEN-LOGBUCH

Erntedatum und Standort der Charge:	_____
Prüfung auf Verwechslungsmerkmale abgeschlossen (Handzeichen Sammler):	_____
Trocknungsdauer und Restfeuchte-Kontrolle (Datum / Glasabfüllung):	_____ _____
Beobachtete Verträglichkeit / Notizen zur Charge:	_____ _____



MEDIZINISCHER UND EDUKATIVER HINWEIS

Dieses Dokument dient ausschließlich Bildungs- und Selbstversorgerzwecken im Rahmen der Notfallvorsorge. Es ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung. Bei bestehenden Allergien gegen Korbblütler ist die Anwendung kontraindiziert. Bei anhaltenden Beschwerden medizinischen Rat einholen.

HEIMISCHE HEILPFLANZEN

ECHTE KAMILLE – BESTIMMUNG & BOTANISCHER SCHNITT

ECHTE KAMILLE: BOTANISCHES PROFIL & VERWECHSLUNGSSCHUTZ

Die Echte Kamille (*Matricaria chamomilla*, syn. *Matricaria recutita*) ist ein bewährter Korbblütler zur Reizlinderung, Schleimhautberuhigung und Krampflösung. Im Notfall- und Autarkiekontext liefert sie zuverlässig entzündungshemmende Wirkstoffe aus eigener Ernte. Entscheidend für die gefahrlose Nutzung ist die präzise Abgrenzung von geruchlosen oder giftigen Doppelgängern wie der Hundskamille.

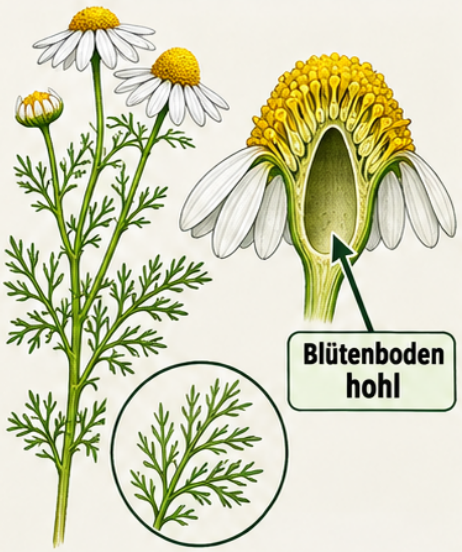
BLÜTENBODEN IM LÄNGSSCHNITT: Kegelförmig aufgewölbt und im Inneren stets vollständig hohl (Kernmerkmal gegenüber Hundskamillen).

AROMA: Charakteristischer, intensiv aromatischer und süßlich-würziger Kamillenduft beim Zerreiben der Blütenköpfchen.

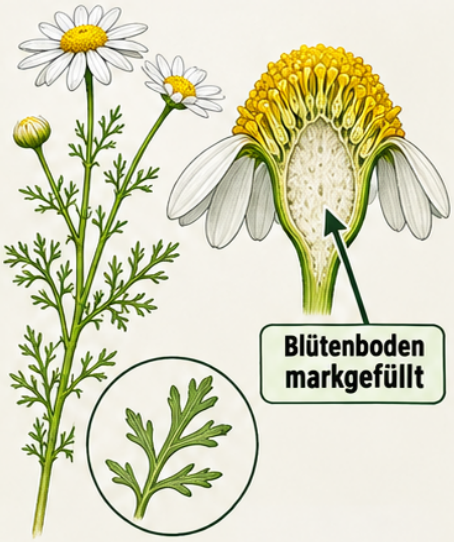
BLATTFORM: Zart, zwei- bis dreifach fiederteilig mit schmalen, fast fadenförmigen Zipfeln.

WUCHSFORM: Einjährige, aufrechte Pflanze (15 bis 50 cm Wuchshöhe) mit kahlem, verzweigtem Stängel.

ECHTE KAMILLE
(MATRICARIA CHAMOMILLA)
– LÄNGSSCHNITT DER BLÜTE –



ACKER-HUNDSKAMILLE
(ANTHEMIS ARVENSIS)
– LÄNGSSCHNITT DER BLÜTE –



WICHTIGER VERWECHSLUNGSSCHUTZ & RECHTLICHER HINWEIS

Verwechslungsgefahr besteht mit der Acker-Hundskamille (*Anthemis arvensis*) und der Stinkenden Hundskamille (*Anthemis cotula*), die Kontaktekzeme und Magen-Darm-Reizungen auslösen können. Beide besitzen einen markgefüllten (nicht hohlen) Blütenboden. Dieser Leitfaden dient ausschließlich Bildungs- und Informationszwecken und ersetzt keine ärztliche Diagnose, Therapie oder pharmazeutische Fachberatung. Vor innerer Anwendung bei bestehenden Erkrankungen oder Allergien gegen Korbblütler stets fachkundigen Rat einholen.

SCHNITT-TEST: IST DER BLÜTENBODEN DER GEÖFFNETEN BLÜTE IM LÄNGSSCHNITT HOHL?

Blütenboden ist hohl und duftet typisch aromatisch. →
ECHTE KAMILLE BESTÄTIGT.
Für Ernte, Trocknung oder frischen Aufguss freigeben.

Blütenboden ist mit weißem Mark ausgefüllt oder riecht unangenehm. →
VERDACHT AUF HUNDSKAMILLE (*ANTHEMIS*).
Pflanze sofort verwerfen und nicht verwenden.

ECHTE KAMILLE – PRAXIS: ANBAU, ERNTE & ANWENDUNG

ANBAU, STANDORT UND ERNTEZEITPUNKT



Die Echte Kamille stellt geringe Bodenansprüche und eignet sich ideal für die autarke Selbstversorgung im Notgarten oder auf Brachflächen.

- **STANDORT & BODEN:** Vollsonnige Lage; durchlässige, mäßig nährstoffreiche, sandig-lehmige Böden mit geringem Unkrautdruck.
- **AUSSAAT:** Lichtkeimer. Direktsaat im Frühjahr (März/April) oder Spätsommer (August/September). Samen nur andrücken, nicht mit Erde bedecken.
- **OPTIMALER ERNTEZEITPUNKT:** Wenn etwa zwei Drittel der Röhrenblüten im Körbchen geöffnet sind und die weißen Zungenblüten waagerecht abstehen. Vormittags an trockenen, sonnigen Tagen ernten, sobald der Tau abgetrocknet ist.

SCHRITTE: ERNTE & VORBEREITUNG

1 ERNTE DER BLÜTENKÖPFCHEN



Blütenköpfe mit maximal 1 bis 2 cm kurzem Stängelansatz vorsichtig mit den Fingern abknipsen oder einen Kamillenkamm verwenden. Nicht quetschen.

2 AUSLESE UND VORREINIGUNG

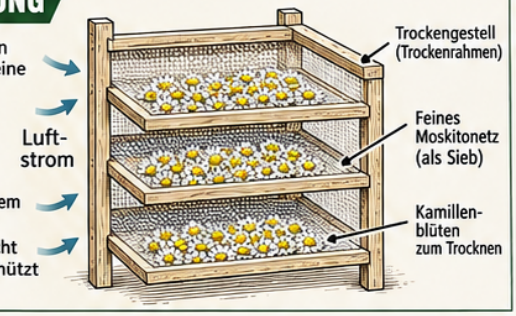


Blüten auf einem Tuch ausbreiten, kleine Insekten entweichen lassen. Beschädigte oder überreife Köpfchen (nach unten hängende Zungenblüten) aussortieren. Niemals mit Wasser waschen.

SCHONENDE TROCKNUNG UND LAGERUNG

Die wertvollen ätherischen Öle (Chamazulen, Bisabolol) verflüchtigen sich bei Hitzeeinwirkung. Für maximale Haltbarkeit im Notvorrat ist eine temperaturkontrollierte Konservierung unerlässlich.

- **MAXIMALE TROCKNUNGSTEMPERATUR:** 35 °C nicht überschreiten.
- **TROCKNUNGSDAUER:** 3 bis 6 Tage je nach Luftfeuchtigkeit.
- **PRÜFUNG DER RESTFEUCHTE:** Blütenköpfe müssen bei leichtem Druck zwischen den Fingern rascheln und zerbröseln.
- **LAGERUNG:** Luftdichte, dunkle Gefäße (z. B. Braunglas oder dicht schließende Blechdosen), kühl und vor Sonneneinstrahlung geschützt lagern. Haltbarkeit: ca. 12 Monate.



PRAXIS-TIPP FÜR NOTLAGEN



Bei Stromausfall Trockenrahmen aus Holzleisten und feinem Moskitonetz bauen. An einem schattigen, windgeschützten Dachboden oder im warmen Durchzug aufstellen.

WÄSSRIGE AUSZÜGE: INFUS & MUNDSPÜLUNG

Wässrige Zubereitungen lösen Schleimstoffe und entzündungshemmende Flavonoide optimal. Sie dienen innerlich zur Magenberuhigung oder äußerlich als Umschlag und Spülung.

- **DOSIERUNG INFUS (TEE):** 1 bis 2 gehäufte Esslöffel (ca. 3 g) getrochnete Blüten pro 200 ml siedendem Wasser.
- **ZIEHZEIT:** 7 bis maximal 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, damit das kondensierte ätherische Öl im Gefäß bleibt.
- **MUNDSPÜLUNG/GURGELLÖSUNG:** 2 bis 3 Esslöffel auf 150 ml Wasser zubereiten, auf Raumtemperatur abkühlen lassen und mehrmals täglich anwenden.
- **HALTBARKEIT DES FERTIGEN AUFGUSSES:** Stets frisch ansetzen; Reste nach 12 Stunden verwerfen.



ANWENDUNGSBEISPIELE

INFUS (TEE)



1–2 gehäufte EL (ca. 3 g) getrocknete Blüten + 200 ml siedendes Wasser, 7–10 Min. ziehen.

MUNDSPÜLUNG / GURGELLÖSUNG



2–3 EL auf 150 ml Wasser, auf Raumtemperatur abkühlen lassen, mehrmals täglich anwenden.

DOKUMENTATIONS- UND SAMMELPROTOKOLL

Halten Sie die Qualitätsparameter jeder Erntecharge fest, um die Haltbarkeit und Wirksamkeit im Vorratssystem lückenlos nachzuverfolgen.

ERNTEDATUM, UHRZEIT UND WITTERUNG	----------
STANDORTBESCHREIBUNG & KONTAMINATIONSPRÜFUNG (ABSTAND ZU STRASSEN/SPRITZMITTELN)	---------- ----------
ERGEBNIS SCHNITT-TEST (HOHLRAUMPRÜFUNG)	----------
TROCKNUNGSMETHODE, DAUER UND ERREICHTE ENDFEUCHTE	---------- ----------
EINGELAGERTE MENGE (GRAMM) UND VERFALLSDATUM DER CHARGE	----------

ECHTES JOHANNISKRAUT – BOTANISCHE BESTIMMUNG & SICHERHEIT



ECHTES JOHANNISKRAUT – BOTANIK UND BESTIMMUNGSMERKMALE

Das Echte Johanniskraut (Hypericum perforatum) ist eine ausdauernde Wildstaude, die traditionell zur Unterstützung des Nervensystems und zur äußerlichen Hautpflege genutzt wird. Für eine sichere Ernte müssen die charakteristischen morphologischen Kennzeichen exakt geprüft werden, um Verwechslungen mit giftigen oder unwirksamen Begleitpflanzen auszuschließen.

- **Stängel:** Zweikantig, markig ausgefüllt (nicht hohl), im oberen Drittel buschig verzweigt.
- **Blätter:** Gegenständig, oval bis länglich, mit durchscheinenden Öldrüsen (punktiert im Gegenlicht).
- **Blüten:** Fünf goldgelbe Kronblätter mit schwarzen Drüsenpunkten am Rand; färben beim Zerreiben zwischen den Fingern tiefrot (Hypericin).
- **Wuchshöhe:** Typischerweise 30 bis 80 cm an trockenen Böschungen, Wegrändern und Magerwiesen.

WICHTIGER RECHTLICHER UND MEDIZINISCHER HINWEIS

Dieses Dokument dient rein edukativen Informationszwecken und ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder medizinische Therapie. Bei anhaltenden Beschwerden, bestehenden Erkrankungen oder Unklarheiten bei der Pflanzenbestimmung ist zwingend fachkundiger Rat einzuholen.

VERWECHSLUNGSPRÜFUNG UND SICHERHEITSWARNUNG

Vor dem Sammeln muss **jeder Bestand** strukturiert gegen **giftige** oder ungeeignete Wildpflanzen abgeglichen werden. Neben dem **Gefleckten Johanniskraut** (Hypericum maculatum, vierkantiger Stängel) droht an identischen Wegrändern Verwechslung mit giftigen **Gift-Hahnenfuß-Arten** oder Kreuzkräutern, die Leberschäden verursachen können.

- **Keine punktierten Öldrüsen im Blatt:** Pflanze stehen lassen (Ausschlusskriterium).
- **Vier Längskanten oder runder, hohler Stängel:** Es handelt sich nicht um Hypericum perforatum.
- **Kein roter Farbaustritt bei Blütenzerreibung:** Unwirksame oder fremde Art.
- **Gefahr: Jakobs-Kreuzkraut** (Senecio jacobaea) hat gelbe Blütenkörbchen, enthält toxische Pyrrolizidinalkaloide und besitzt völlig andere Blattformen.

KRITISCHE KONTRAINDIKATIONEN UND PHOTOSENSIBILISIERUNG

Johanniskraut erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut (Photosensibilisierung); direkte Sonneneinstrahlung nach Anwendung vermeiden. Bei innerer Einnahme treten schwere Wechselwirkungen mit Medikamenten auf (u. a. orale Kontrazeptiva, Blutverdünner, Immunsuppressiva, Antidepressiva). Niemals eigenmächtig einnehmen.

ENTSPRICHT DER VORLIEGENDE PFLANZENFUND ALLEN KRITERIEN DES ECHTEN JOHANNISKRAUTS?



Stängel zweikantig, Blatt punktiert, Blüte färbt Finger beim Reiben rot

Art verifiziert.

Nur unbeschädigte obere Blütentriebe an unberührten Standorten für die Weiterverarbeitung verwenden.



Stängel vierkantig, rund oder Hohlraum vorhanden

Kein Echtes Johanniskraut.

Sammelvorgang abbrechen und Pflanze am Standort belassen.



Blätter ohnescheinende Punkte oder Blüte ohne roten Farbaustritt

Verwechslungsverdacht mit ungeeigneten Arten.

Keinesfalls sammeln oder zubereiten.

ECHTES JOHANNISKRAUT – ANBAU, ROTÖL-ZUBEREITUNG & PROTOKOLL

STANDORT, ANBAU UND ERNTEPRAXIS

Hypericum perforatum bevorzugt sonnige, trockene und magere Standorte auf durchlässigen Kalk- oder Sandböden. Es lässt sich auch im autarken Hausgarten zur Krisenvorsorge etablieren.

- **Aussaat:** Lichtkeimer. Aussaat im zeitigen Frühjahr (März–April) flach auf feinkrümeligem Grund, nur leicht andrücken.
- **Standortbedingungen:** Volle Sonne, geringer Nährstoffbedarf, Staunässe zwingend vermeiden.
- **Erntezeitpunkt:** Traditionell um die Sommersonnenwende (Ende Juni bis Mitte Juli) zur Mittagszeit bei trockenem, sonnigem Wetter.
- **Erntetechnik:** Nur die oberen 15 bis 20 cm der blühenden Triebspitzen mit einer scharfen Schere schneiden, um die Verholzung gering zu halten.



ZUBEREITUNG: TRADITIONELLES JOHANNISKRAUT-ROTÖL (MAZERAT)

Das rote Ölauszugspräparat wird äußerlich zur Pflege beanspruchter Haut, bei leichten Schürfungen oder stumpfen Muskelverspannungen eingesetzt. Für eine stabile Haltbarkeit muss Restfeuchtigkeit vorsichtig entweichen können, um Schimmelbildung zu verhindern.

PRAXISHINWEIS ZUR SCHIMMELVERMEIDUNG
Frische Blüten enthalten Feuchtigkeit. Bedecken Sie das Mazerierglas in den ersten zwei Wochen nur mit einem sauberen Leintuch statt mit einem luftdichten Schraubdeckel, damit Kondenswasser entweichen kann.

1 ERNTE UND ANWELKEN



Ernten Sie 100 g frische, aufgeblühte Knospen und Blütenstände an einem trockenen Sommertag. Lassen Sie das Erntegut 4 bis 6 Stunden auf einem Tuch anwelken, um oberflächliche Feuchtigkeit zu reduzieren.

2 ZERKLEINERUNG UND GLASBEFÜLLUNG



Zerquetschen Sie die Blüten leicht im Mörser oder schneiden Sie sie grob, um die Öldrüsen aufzubrechen. Füllen Sie die Masse locker in ein weithalsiges, steriles Einmachglas.

3 ÜBERGIESSEN MIT TRÄGERÖL



Übergießen Sie das Pflanzenmaterial mit 500 ml hochwertigem kaltgepresstem Oliven- oder Mandelöl. Alle Pflanzenteile müssen vollständig mit Öl bedeckt sein.

4 SONNENMAZERATION



Stellen Sie das Glas für 4 bis 6 Wochen an einen warmen, sonnigen Fensterplatz. Täglich sanft schwenken. Das Öl nimmt nach 10–14 Tagen eine tiefrote Färbung an (Rotöl-Mazeration).

5 FILTRATION UND ABFÜLLUNG



Gießen Sie das Mazerat durch ein feines Tuch oder einen Kaffeefilter ab. Den Rückstand gut ausdrücken. Füllen Sie das Rotöl in dunkle Glasflaschen und lagern Sie es kühl.

ERNTE- UND MAZERAT-PROTOKOLLBOGEN

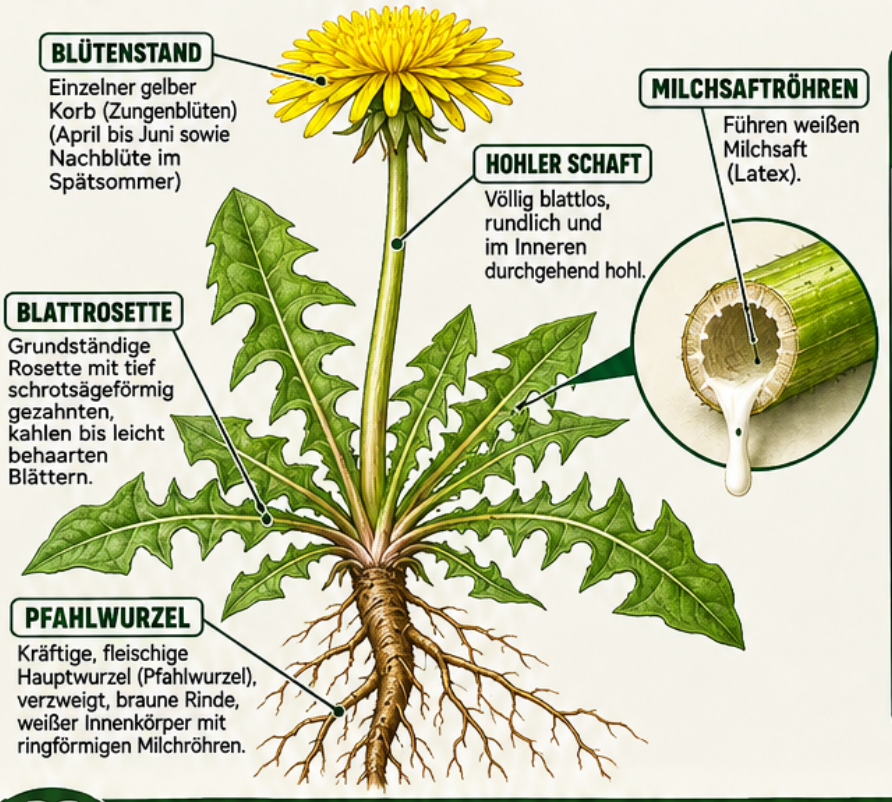
Dokumentieren Sie jeden Sammelvorgang und Ansatz, um Qualität, Standortrisiken und Lagerfähigkeit nachvollziehbar zu sichern.



Erntedatum und Uhrzeit	_____
Genauer Fundort (Boden, Sonnenlage, Abstand zu Straßen)	_____ _____
Verwechslungsprüfung bestätigt (Zweikantigkeit, Punkte, Hypericin-Test: Ja/Nein)	☐ Ja ☐ Nein
Verwendetes Basisöl und Chargennummer/MHD	_____
Mazerationsbeginn und geplantes Abfülldatum	_____
Sensorische Qualitätskontrolle nach Filtration (Farbe, Geruch, Klarheit)	_____ _____

BOTANISCHER FELDREFERENZBOGEN

LÖWENZAHN: BESTIMMUNG & DOPPELGÄNGER-AUSSCHLUSS



GEFAHRENABWEHR: FERKELKRAUT / ZYPRESSEN-WOLFSMILCH

LÖWENZAHN (TARAXACUM OFFICINALE)	HERBST-LÖWENZAHN (LEONTODON AUTUMNALIS)	GEWÖHNLICHES FERKELKRAUT (HYPOCHAERIS RADICATA)
		
Stängel hohl, blattlos, mit reichlich Milchsaft.	Stängel massiv, verzweigt, dünn, kaum bis kein Milchsaft.	Stängel massiv, gefleckt, rau behaart; Blattrosette borstig behaart.

PFLANZENPROFIL & BOTANISCHE MERKMALE

Der Gewöhnliche Löwenzahn (Taraxacum officinale) ist eine ausdauernde krautige Pflanze mit kräftiger Pfahlwurzel und grundständiger Blattrosette. Die Pflanze stimuliert durch enthaltene Bitterstoffe (u. a. Taraxacin) reflektorisch die Gallensekretion und unterstützt physiologische Leberfunktionen.

- **BLÄTTER:** Tief schrotsägeförmig gezahnt, völlig kahl bis leicht behaart, entspringen direkt der grundständigen Rosette.
- **STÄNGEL:** Vollkommen blattlos, rundlich, im Inneren durchgehend hohl und führt reichlich weißen Milchsaft.
- **BLÜTENSTAND:** Einzelne gelbe Zungenblüten in scheinbar einzelner Blütenkorb-Anordnung (April bis Juni sowie Nachblüte im Spätsommer).
- **WURZEL:** Fleischige Pfahlwurzel, braune Rinde, weißer Innenkörper mit ringförmigen Milchröhren.

EDUKATIVER HINWEIS

Dieses Profil dient ausschließlich der autodidaktischen Wissensvermittlung für Notfallvorsorge und Selbstversorgung. Es stellt keine medizinische Diagnose, Therapieempfehlung oder Heilversprechen dar und ersetzt bei Beschwerden keine ärztliche Abklärung.

SICHERHEIT & ABGRENZUNG ZU DOPPELGÄNGERN

Die sichere Identifikation erfordert zwingend das Zusammenspiel aus hohlem, unbeblättertem Schaft und bitterem Milchsaft. Verwechslungen treten vor allem mit anderen Korbblütlern und Wolfsmilchgewächsen auf.

- **HERBST-LÖWENZAHN** (*Leontodon autumnalis*): Stängel ist verzweigt, dünn und massiv (nicht hohl), enthält wenig bis keinen Milchsaft.
- **GEWÖHNLICHES FERKELKRAUT** (*Hypochaeris radicata*): Stängel massiv, gefleckt, rau behaart; Blattrosette am Boden borstig behaart.
- **ZYPRESSEN-WOLFSMILCH** (*Euphorbia cyparissias*): Führt ätzenden, giftigen Milchsaft, besitzt jedoch aufrechte, dicht beblätterte Triebe mit unscheinbaren grün-gelben Dolden (keine Korbblütenrosette).

VERWECHSLUNGSAUSSCHLUSS & GEGENANZEIGEN

Bei Verschluss der Gallenwege, Darmverschluss oder Gallenblasenempyem darf Löwenzahn wegen der galleördernden Kontraktionen keinesfalls angewendet werden. Vor innerer Anwendung bei bestehenden Gallensteinen ist unbedingt fachkundiger medizinischer Rat einzuholen.

ENTSCHEIDUNGSHILFE ZUR BESTIMMUNG

IST DER STÄNGEL BEIM ANSCHNEIDEN VOLLKOMMEN HOHL UND TRITT WEISSER MILCHSAFT AUS?

JA: HOHL, RUND, VÖLLIG UNBELAUBT, SOFORTIGER AUSTRITT VON WEISSEM SAFT

Eindeutiges Merkmal von Taraxacum officinale bestätigt. Pflanze für die Weiterverarbeitung freigeben.

NEIN: MASSIVER STÄNGEL, VERZWEIGT ODER SCHUPPENBLÄTTER VORHANDEN

Kein Gewöhnlicher Löwenzahn. Ernte sofort abbrechen und Exemplar verwerfen.

SURVIVAL-FELDWERKSTATT

WILDPFLANZEN · SAMMELN · VERARBEITEN · VORRATSSICHERUNG

LÖWENZAHN: ERNTE, RÖSTUNG & TINKTUR-PRAXIS

STANDORT, ERNTEZEITPUNKTE & KONSERVIERUNG

Löwenzahn bevorzugt nährstoff- und stickstoffreiche Wiesen, Gärten und Brachflächen. Standorte an Straßenrändern oder chemisch gedüngten Agrarflächen sind wegen Schwermetall- und Schadstoffakkumulation strikt zu meiden.

- **Frühjahrsernte (März–Mai):** Zarte junge Blätter vor der Hauptblüte mit maximalem Bitterstoffgehalt zur Gallenaktivierung.
- **Herbsternte (September–November):** Pfahlwurzeln nach dem ersten Frost graben; hoher Inulingehalt begünstigt Haltbarkeit und Röstung.
- **Konservierung Blattwerk:** Schonende Lufttrocknung im Schatten bei unter 35 °C auf Trockensieben.
- **Konservierung Wurzel:** Gründlich bürsten (nicht wässern), längs spalten, dörren oder zu Vorratskaffee rösten.



HERSTELLUNG VON LÖWENZAHNWURZEL-RÖSTKAFFEE

Schritt-für-Schritt-Verfahren zur Herstellung eines magenschonenden, leberaktiven Heißgetränks aus der Pfahlwurzel als krisenfester Kaffee-Ersatz.

SCHRITTE:

1 SCHRITT 1: REINIGUNG UND ZERKLEINERUNG
Geerntete Herbstwurzeln mit Bürste und kaltem Quellwasser von Erdanhaftungen befreien. Die Wurzeln der Länge nach vierteln und in 3–5 mm kleine Würfel schneiden.

2 SCHRITT 2: VORTROCKNUNG
Wurzelwürfel 24 bis 48 Stunden auf Packpapier lufttrocknen lassen oder im Dörrgerät bei 40 °C vortrocknen, bis sie sich ledrig anfühlen.

3 SCHRITT 3: KONTROLLIERTE RÖSTUNG
Die Würfel in einer trockenen Gusseisenpfanne oder im Ofen bei 150–170 °C unter stetigem Rühren 20–30 Minuten rösten, bis ein aromatischer, nussiger Duft aufsteigt.

4 SCHRITT 4: MAHLEN UND AUFGUSS
Nach vollständigem Abkühlen in einer Handmühle mittelfein mahlen. 1 gehäuften TL pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 8–10 Minuten ziehen lassen.

PRAXIS-TIPP
Das Röstgut darf dunkelbraun, aber keinesfalls schwarz werden, um das Entstehen bitterer Pyrolyseprodukte zu vermeiden.



HERSTELLUNG DER GALLEN-TINKTUR (WURZEL & KRAUT)

Rezeptur für eine haltbare hydroalkoholische Tinktur zur Förderung des Gallenflusses bei Völlegefühl und träger Verdauung.

SCHRITTE:

1 SCHRITT 1: ANSATZ VORBEREITEN



Frische oder getrocknete Wurzel- und Blattteile im Verhältnis 1:1 mischen, grob schneiden und locker zu zwei Dritteln in ein sauberes Schraubglas füllen.

2 SCHRITT 2: ALKOHOLAUFGUSS



Mit mindestens 40%igem Alkohol (z. B. Korn oder Weingeist) auffüllen, sodass alle Pflanzenteile vollständig bedeckt sind.

3 SCHRITT 3: MAZERATION



Das Glas verschlossen an einem warmen, nicht sonnigen Ort für 3 bis 4 Wochen stehen lassen. Täglich sanft schwenken, um die Extraktion zu fördern.

4 SCHRITT 4: ABPRESSEN UND LAGERN



Durch ein Feinsieb oder Kaffeefilter in Braunglasflaschen abseihen. Dunkel und kühl lagern (Haltbarkeit ca. 2 Jahre). **Dosierung:** 15–20 Tropfen in etwas Wasser vor den Mahlzeiten.

DER PROZESS IM ÜBERBLICK: VON DER WURZEL ZUR TINKTUR

1 WURZELREINIGUNG



Gereinigte, gewürfelte Pfahlwurzel auf Packpapier trocknen lassen.

2 RÖSTUNG



Wurzelwürfel bei 150–170 °C 20–30 Minuten rösten, bis ein nussiger Duft entsteht.

3 MAZERATION



Geröstete Wurzelstücke in einer Handmühle mittelfein mahlen.

4 LÖWENZAHN-GALLEN-TINKTUR



Fertige Tinktur in Braunglasflasche abfüllen, beschriften und kühl lagern.

FELD-PROTOKOLL & BESTIMMUNGS-CHECKLISTE

Dokumentieren Sie Ihre Standorte und prüfen Sie jedes gesammelte Exemplar anhand dieser Prüfpunkte ab, bevor Sie mit der Verarbeitung beginnen.

BESTIMMUNGS-CHECKLISTE

- ☐ Stängel im Querschnitt hohl und unbelaubt (Verifiziert)
- ☐ Austritt von weißem Milchsaft an Stängel oder Blattansatz nachgewiesen
- ☐ Keine Straßen- oder Ackernähe im Radius von 30 Metern
- ☐ Wurzeln unbeschädigt und frei von Schimmelbefall



FELD-PROTOKOLL

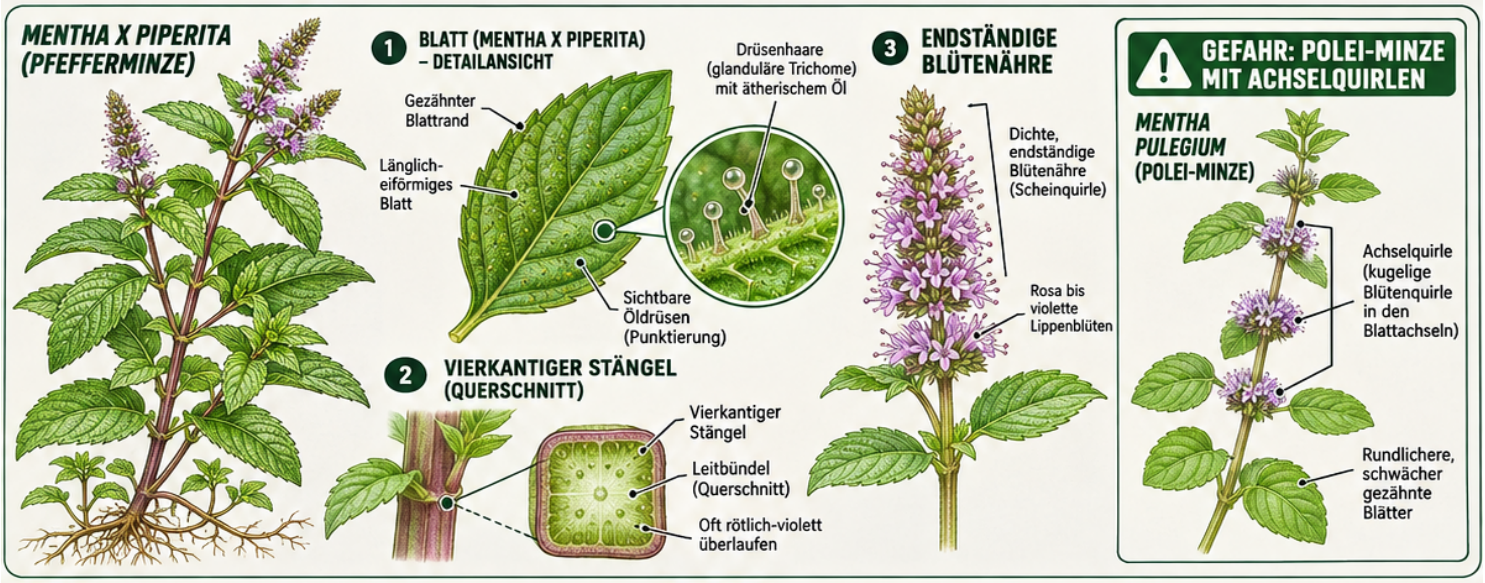
Fundort & Koordinaten / Geländetyp: _____

Erntedatum, Witterung & Vegetationsphase: _____

Verarbeitete Pflanzenteile & Trocknungsdauer: _____

Verwendungszweck (Teeaufguss, Röstkaffee, Tinktur): _____

PFEFFERMINZE – BESTIMMUNG UND SICHERHEITSABGRENZUNG



BOTANISCHES PROFIL & ERKENNUNGSMERKMALE

Mentha x piperita ist ein steriler Bastard aus Mentha aquatica (Wasserminze) und Mentha spicata (Grüne Minze). Zur sicheren Identifikation dienen der charakteristisch stechende Mentholgeruch beim Zerreiben der Blätter, vierkantige, oft rötlich überlaufene Stängel sowie gegenständig angeordnete, länglich-eiförmige Blätter mit gezähntem Rand. Die Pflanze bildet unterirdische Ausläufer (Stolonen) und erreicht Wuchshöhen von 30 bis 90 cm. Die zartvioletten bis rosa Blüten stehen in dichten Scheinquirlen an den Triebspitzen.

- **Vierkantiger,** aufrechter Stängel, im oberen Bereich verzweigt und oft violett-rötlich überlaufen.
- **Blätter:** Kreuzgegenständig, kurz gestielt, dunkelgrün, lanzettlich bis eiförmig, scharf gesägt mit sichtbaren Öldrüsen auf der Unterseite.
- **Blüten:** Dichte, endständige Ähren mit rosa bis violetten Lippenblüten (Blütezeit: Juli bis September).
- **Wurzelsystem:** Flach streichende, invasive Rhizome und oberirdische Ausläufer.

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Dokument dient ausschließlich Bildungs- und Selbstversorgungszwecken. Es stellt keine medizinische Diagnose, Therapieempfehlung oder Heilaussage dar. Eine formale botanische oder pharmakologische Prüfung dieser Zusammenstellung durch externe Dritte hat nicht stattgefunden.

SICHERHEITSWARNUNG: VERWECHSLUNGSGEFAHREN & ABGRENZUNG

Beim Sammeln in freier Natur oder im verwilderten Garten besteht Verwechslungsgefahr mit anderen Lippenblütlern, insbesondere mit der giftigen Polei-Minze (*Mentha pulegium*). Polei-Minze enthält das leber- und nierenschädigende Pulegon sowie abortiv wirkende Inhaltsstoffe. Im Gegensatz zur Pfefferminze besitzt die Polei-Minze kugelige Blütenquirle in den Blattachseln entlang des Stängels (keine kompakte Endähre) und rundlichere, schwächer gezähnte Blätter. Andere Wildminzen (z. B. Rossminze) sind zwar meist ungiftig, weisen jedoch oft einen unangenehmen oder muffigen Geruch ohne kühlendes Mentholaroma auf.

- **Ausschlusskriterium Polei-Minze (Mentha pulegium):** Blüten sitzen in voneinander getrennten Achselquirlen, Blattränder nahezu ganzrandig, Geruch dumpf-stechend (Pulegon).
- **Ausschlusskriterium Taubnesselarten:** Keine aromatischen ätherischen Öle beim Verreiben.
- Vor jeder innerlichen oder konzentrierten Anwendung von Pflanzenzubereitungen ist bei bestehenden Vorerkrankungen, Gallensteinen, Schwangerschaft oder bei Kleinkindern fachkundiger ärztlicher Rat einzuholen.

GEFAHR BEI VERWECHSLUNG

Polei-Minze niemals für Tees oder Extrakte verwenden! Bei anhaltenden Magen-Darm-Beschwerden oder unklarer Pflanzenbestimmung auf den Verzehr verzichten.

SOLL DIE GEFUNDENE MINZPFLANZE GEERNTET UND VERARBEITET WERDEN?

Stängel ist vierkantig, Blätter riechen beim Reiben rein nach Menthol, Blüten stehen in endständiger Ähre. → **ZUR ERNTE FREIGEGEBEN.** Triebe handbreit über dem Boden schneiden.

Blüten stehen in kugelförmigen Achselquirlen entlang des Stängels oder Geruch ist dumpf/unangenehm. → **VERDACHT AUF POLEI-MINZE ODER UNGENIESSBARE WILDART!** Nicht ernten, nicht verzehren.

PFEFFERMINZE – KULTIVIERUNG, ERNTE & VORRAT

ANBAU, STANDORT UND VEGETATIVE VERMEHRUNG

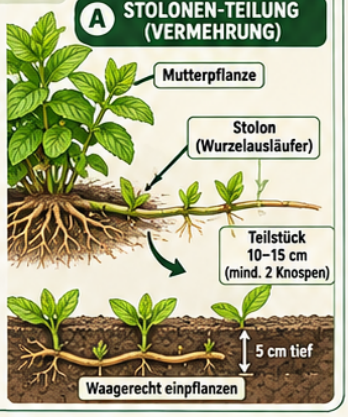
Da Mentha x piperita steril ist, erfolgt die Vermehrung nicht sortenrein über Samen, sondern rein vegetativ über Wurzelausläufer (Stolonen) oder Stecklinge. Pfefferminze bevorzugt nährstoffreiche, feuchte, aber durchlässige Böden an sonnigen bis halbschattigen Standorten.

- **Standortanspruch:** Humusreicher, frischer Boden; gleichmäßige Feuchtigkeit ohne Staunässe.
- **Wurzelsperre:** Wegen des starken Ausbreitungsdrangs empfiehlt sich die Kultur in Kübeln oder mit tiefer Rhizomsperre.
- **Pflanzabstand:** 30 bis 40 cm zwischen den Trieben im Freilandbeet.

SCHRITTE: VERMEHRUNG ÜBER STOLONEN

1 STOLONEN FREILEGEN
Im Frühjahr oder Frühherbst gesunde, kräftige Wurzelausläufer einer Mutterpflanze mit einer Handschaufel vorsichtig freilegen und Teilstücke von 10–15 cm Länge mit mindestens 2 Knospen abschneiden.

2 EINPFLANZEN UND ANGIESSEN
Die Wurzelausläufer 5 cm tief waagerecht in feuchte Anzuchterde oder Gartenboden einlegen, mit Erde bedecken und kräftig wässern, bis die ersten Blattaustriebe sichtbar werden.



ERNTEZEITPUNKT & SCHATTENTROCKNUNG

Der optimale Erntezeitpunkt für den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen (vor allem Menthol) liegt an sonnigen Vormittagen kurz vor oder zu Beginn der Blüte im Frühsommer. Eine zweite Ernte ist oft im Spätsommer möglich.

- **Erntefenster:** Vormittags nach dem Abtrocknen des Taus, bevor die Mittagshitze einsetzt.
- **Schnittführung:** Ganze Triebe ca. 5 bis 10 cm über dem Wurzelhals mit einer sauberen Schere kappen.
- **Reinigung:** Nicht waschen, sofern sauber gewachsen; ansonsten nur kurz ausschütteln oder mit einem Pinsel von Staub befreien.

SCHRITTE: TROCKNUNG UND VORRAT

1 BÜNDELN UND AUFHÄNGEN
Jeweils 6–8 Triebe an den Stängelenden mit Naturgarn zusammenbinden und kopfüber an einem warmen, gut belüfteten und vollständig abgedunkelten Ort aufhängen.

2 ALTERNATIV: HORDENTROCKNUNG
Einzelne Blätter auf unbedrucktem Papier oder Trockengittern luftig auslegen, ohne dass sie überlappen, und täglich vorsichtig wenden.

3 ABSTREIFEN UND LAGERN
Sobald die Blätter rascheltrocken sind und beim leichten Druck zerbröseln, von den Stängeln streifen und in luftdichten, lichtgeschützten Glas- oder Metallbehältern lagern.

TROCKNUNGSTEMPERATUR
Das wertvolle ätherische Öl verflüchtigt sich oberhalb von 35 °C. Künstliche Hitze oder direkte Sonneneinstrahlung zersetzen die Wirkstoffe.



ZUBEREITUNG VON AUFGÜSSEN UND KALTMAZERATEN

Pfefferminzblätter eignen sich für Heißaufgüsse bei krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden oder zur kühlenden Erfrischung als Mazerat. Durch abgedecktes Ziehenlassen bleiben die flüchtigen Mentholbestandteile im Gefäß.

- **Dosierung:** 1 bis 2 Teelöffel getrocknete Blätter (ca. 1,5–3 g) auf 150–200 ml Wasser.
- **Wassertemperatur:** Kochendes Wasser auf ca. 90 °C abkühlen lassen, um Gerbstoffbitterkeit zu minimieren.
- **Ziehzeit:** 7 bis 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, damit das kondensierte ätherische Öl in den Aufguss zurücktropft.



SO GEHT'S – SCHRITT FÜR SCHRITT

1. 1–2 TL getrocknete Pfefferminzblätter (ca. 1,5–3 g) abmessen.
2. Mit 150–200 ml ca. 90 °C heißem Wasser übergießen.
3. Abgedeckt 7–10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und genießen.

ERNTE- UND VORRATSDOKUMENTATION

Tragen Sie hier Ihre Erntemengen, Standorte und den Trocknungsverlauf ein, um die Qualität der Vorräte im Jahresverlauf zu kontrollieren.

NR.	ERNTEDATUM UND TAGESZEIT	STANDORT / KÜBEL-NUMMER	GEERNTETE FRISCHMASSE (G) UND TROCKNUNGSORT	GERUCHSTEST UND TROCKNUNGSGRAD NACH 7 TAGEN	EINGELAGERTE MENGE & BEHÄLTERNUMMER
1	_____	_____	_____	☐ aromatisch ☐ neutral ☐ schwach ☐ rascheltrocken ☐ noch feucht	_____
2	_____	_____	_____	☐ aromatisch ☐ neutral ☐ schwach ☐ rascheltrocken ☐ noch feucht	_____
3	_____	_____	_____	☐ aromatisch ☐ neutral ☐ schwach ☐ rascheltrocken ☐ noch feucht	_____
4	_____	_____	_____	☐ aromatisch ☐ neutral ☐ schwach ☐ rascheltrocken ☐ noch feucht	_____
5	_____	_____	_____	☐ aromatisch ☐ neutral ☐ schwach ☐ rascheltrocken ☐ noch feucht	_____

ECHTER THYMIAN – BESTIMMUNG & SICHERHEITSMERKMALE

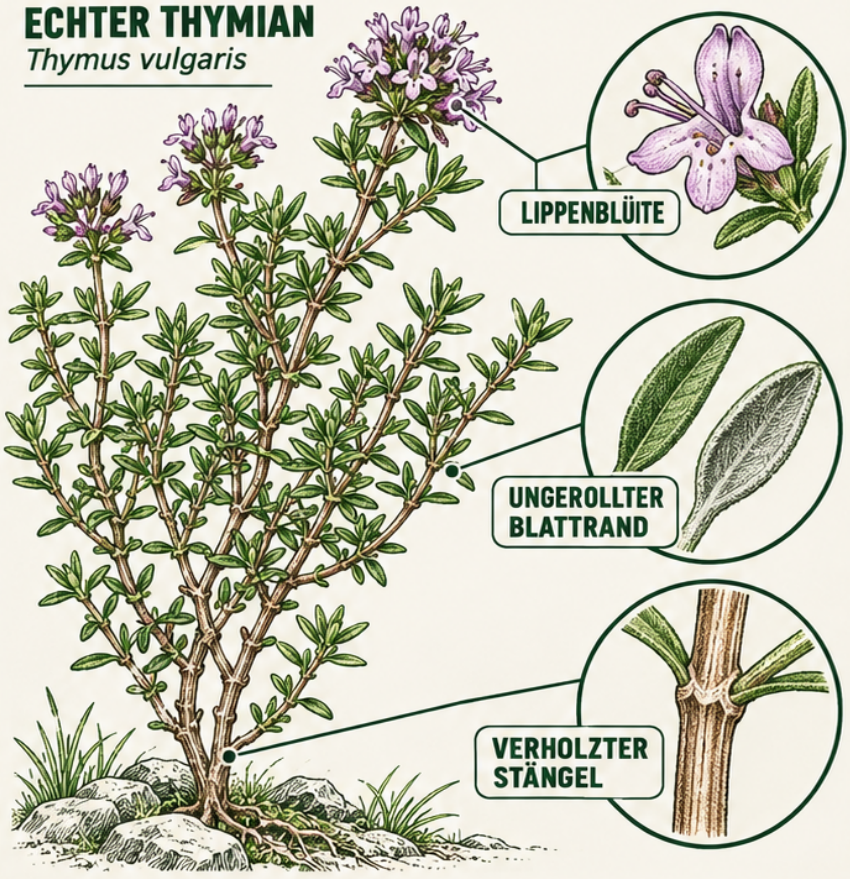
WICHTIGER HINWEIS UND SICHERHEITSRAHMEN

Dieses Profil dient ausschließlich Bildungs- und Selbstversorgungszwecken im Rahmen traditioneller Pflanzenkunde. Es stellt keine ärztliche Diagnose, Therapieempfehlung oder Heilaussage dar. Bei anhaltenden Beschwerden, Schwangerschaft oder Vorerkrankungen ist vor einer Anwendung stets qualifizierter medizinischer oder pharmazeutischer Rat einzuholen.

- Keine Einnahme von unverdünntem ätherischem Thymianöl.
- Bei akuter Atemnot, anhaltendem Fieber oder unklaren Schmerzen sofort ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Exakte Bestimmung anhand aller botanischen Merkmale vor jedem Schnitt zwingend erforderlich.

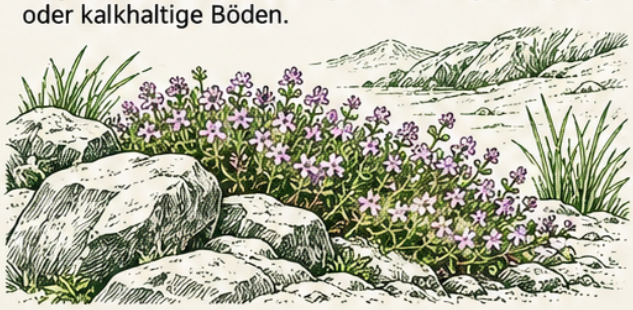
VERWECHSLUNGSAUSSCHLUSS

Achten Sie strikt auf den verholzenden Wuchs und den typischen aromatisch-würzigen Thymol-Duft beim Zerreiben der Blätter. Verwechseln Sie die Pflanze nicht mit giftigen Lippenblütlern oder wolfsmilchartigen Halbsträuchern.



BOTANISCHE BESTIMMUNG & STANDORT

Der Echte Thymian ist ein ausdauernder, stark verzweigter Halbstrauch mit Wuchshöhen zwischen 10 und 35 cm. Er bevorzugt sonnige, trockene und magere Standorte wie Steingärten, sandige Hanglagen oder kalkhaltige Böden.



STÄNGEL: Am Grund deutlich verholzt, vierkantig bis rundlich, buschig verzweigt und fein behaart.

BLÄTTER: Klein (4 bis 10 mm lang), schmal-elliptisch, kurz gestielt, Rand auffällig nach unten umgerollt, unterseits graufilzig.

BLÜTEN: Zartrosa bis weißlich-violette Lippenblüten, dicht gedrängt in scheinquirligen Ähren von Mai bis August.

GERUCH: Charakteristisch würzig-intensiv beim leichten Zerreiben der Blättchen zwischen den Fingern.

BEVORZUGTER STANDORT: SONNIG | TROCKEN | MAGER | KALKHALTIG

THYMIAN – ERNTE, TROCKNUNG & NOTFALL-VERARBEITUNG

ANBAU, ERNTE & BÜNDELTROCKNUNG

Thymian erfordert nur minimale Nährstoffe und verträgt langanhaltende Trockenheit. Zu viel Feuchtigkeit führt zu Wurzelfäulnis.

- **Anbau:** Durchlässiger, sandig-kiesiger Boden mit voller Sonneneinstrahlung.
- **Erntezeitpunkt:** Im Frühsommer kurz vor oder zu Beginn der Vollblüte an einem trockenen Vormittag.
- **Erntetechnik:** Geschnitten werden die oberen unverholzten Triebspitzen (ca. 5 bis 8 cm lang).

ERNTE-REGEL

Niemals bis tief ins alte Holz zurückschneiden; die Pflanze benötigt grüne Verzweigungen für den Neuaustrieb.

SCHRITTE: VON DER ERNTE BIS ZUR LAGERUNG

1 SCHNEIDEN UND SÄUBERN



Unverholzte Triebspitzen mit einer scharfen Klinge schneiden. Kranke Blätter und Erde vorsichtig trocken entfernen, nicht waschen.

2 BÜNDELN UND AUFHÄNGEN



Kleine Sträuße mit Naturschnur locker zusammenbinden und kopfüber an einem dunklen, luftigen und warmen Ort ohne direkte Sonne aufhängen.

3 DARMPRÜFUNG UND ABSTREIFEN



Nach 7 bis 14 Tagen prüfen: Rascheln die Blätter pergamentartig, werden sie vorsichtig von den harten Stängeln abgestreift.

4 LUFTDICHT EINLAGERN

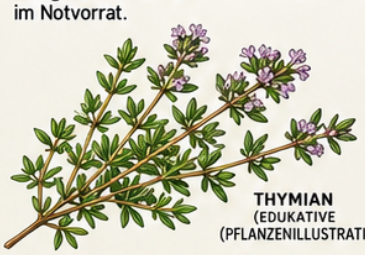


Ganze Blätter in dunkle Schraubgläser abfüllen, kühl und trocken lagern und erst unmittelbar vor Gebrauch zerstoßen.

ZUBEREITUNGSMETHODEN: INHALATION & NOTVORRATS-TINKTUR

Thymian enthält wertvolle ätherische Öle (vor allem Thymol und Carvacrol), Zwei traditionelle Verarbeitungsformen sichern die Anwendung bei klammer Witterung und Reizhusten.

- **Dampfinhalation:** Wirkt befreiend auf die oberen Atemwege und befeuchtet Schleimhäute.
- **Alkoholischer Auszug:** Extrahiert lipophile Inhaltsstoffe und gewährleistet eine Haltbarkeit von mehreren Jahren im Notvorrat.



THYMIAN
(EDUKATIVE (PFLANZENILLUSTRATION)

SCHRITTE: HERSTELLUNG IN DER PRAXIS

1 ZUBEREITUNG DAMPFINHALATION



Zwei gehäufte Esslöffel getrockneten Thymian in eine hitzefeste Schüssel geben, mit 1 Liter siedendem Wasser übergießen, Kopf mit Handtuch bedecken und 10 Minuten durch Nase und Mund inhalieren.

2 ANSATZ DER NOTFALL-TINKTUR



Ein Weckglas zur Hälfte locker mit zerkleinertem getrocknetem Kraut füllen, mit mindestens 40-prozentigem reinem Weingeist oder klarem Korn vollständig bedecken.

3 REIFEZEIT UND FILTRIEREN



Glas verschlossen an einem warmen Ort 3 bis 4 Wochen täglich sanft schütteln. Anschließend durch ein Kaffeefilterpapier abseihen und in Braunglasflaschen mit Tropfer füllen.

ENTSCHEIDUNGS-HILFE

Welche Zubereitungsform ist in der aktuellen Situation zweckmäßig?

- **Akute Verschleimung oder verstopfte Atemwege im Feld /Lager**
  Frischen oder getrockneten Thymian direkt heiß aufgießen und als Kopfdampfbad anwenden.
- **Langfristige Bevorratung für die mobile Hausapotheke ohne stetiges Kochen**
  Alkoholische Tinktur ansetzen, dunkel lagern und tropfenweise verdünnt nutzen.

PROTOKOLL: EIGENE ERNTE- UND VORRATSKONTROLLE



Dokumentieren Sie hier Ihre Pflanzenfunde, Standorteigenschaften und Trocknungsergebnisse für den Nachweis im Vorratssystem.

- Regelmäßige sensorische Prüfung auf Feuchtigkeit und Schimmel.
- Beschriftung mit Datum, Standort und Trocknungsdatum.

Fundort / Beet-Standort (Bodenbeschaffenheit, Sonneneinstrahlung)

_____

Erntedatum und Wetterlage beim Schnitt

_____

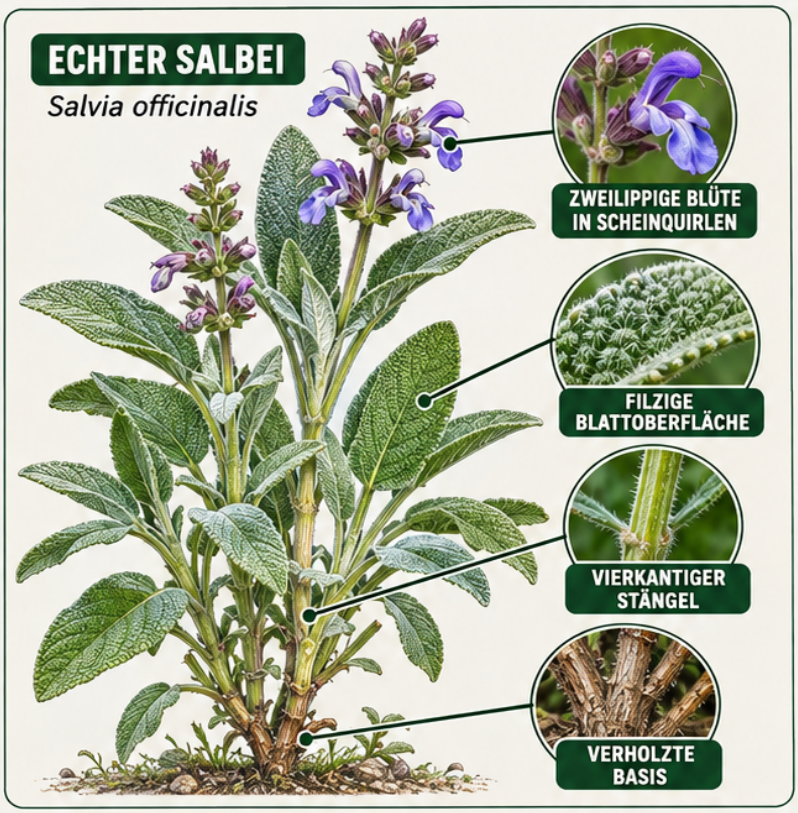
Dauer der Bündeltrocknung und Einlagerungsdatum

_____

Sensorischer Geruchstest nach dem Trocknen (Aroma-Intensität)

_____

SALVIA OFFICINALIS – BESTIMMUNG & MORPHOLOGIE



BOTANISCHES PROFIL & BESTIMMUNG

Der Echte Salbei (*Salvia officinalis*) ist ein mehrjähriger, verholzender Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Die Pflanze erreicht typischerweise Wuchshöhen von 30 bis 70 cm und zeichnet sich durch charakteristische Merkmale aus:

- **Blätter:** Länglich-eiförmig bis lanzettlich, gegenständig angeordnet, dicklich und auf Ober- wie Unterseite fein filzig behaart (graugrüne Färbung).
- **Stängel:** Im unteren Bereich deutlich verholzt, im oberen Bereich vierkantig und krautig behaart.
- **Blüter:** Blauviolett, selten rosa oder weiß, zweilippig, in scheinquirligen Blütenständen von Mai bis Juli.
- **Geruch:** Beim leichten Zerreiben der Blätter entweicht ein intensiv würziger, leicht herber ätherischer Duft.

RECHTLICHER & MEDIZINISCHER HINWEIS

Dieses Pflanzenprofil dient ausschließlich allgemeinen Informations- und Bildungszwecken zur Notfallvorsorge. Es ersetzt keinesfalls eine ärztliche Diagnose, Beratung oder medizinische Therapie. Bei anhaltenden oder schweren Beschwerden ist zwingend fachkundiges medizinisches Personal zu konsultieren.

VERWECHSLUNGSGEFAHREN & UNTERSCHEIDUNGSMERKMALE

Zur Vermeidung gesundheitlicher Schäden ist eine exakte Differenzierung von verwandten oder optisch ähnlichen Arten im Freiland unerlässlich:



WIESENSALBEI
(Salvia pratensis)

- Blätter dunkelgrün, runzlig, fast kahl
- Geruchlos
- Keine Vergiftungsgefahr, aber geringerer Gehalt an gewünschten Inhaltsstoffen



GARTENSALBEI-ZIERFORMEN
(z. B. Salvia nemorosa)

- Häufig schwächer behaart
- Violett blühend
- Kaum oder untypisch aromatisch riechen
- Kulinarisch und heilkundlich ungeeignet



FINGERHUT-ARTEN
(Digitalis, giftig!)

- Junge Triebe mit runzligen Blattoberflächen
- Bildet grundständige Rosetten (ohne verholzte Stängelbasis)
- Kein Salbeiduft
- **Giftig!**

- **Wiesensalbei (Salvia pratensis):** Blätter sind dunkelgrün, runzlig, fast kahl und geruchlos. Keine Vergiftungsgefahr, jedoch geringer Gehalt an gewünschten Inhaltsstoffen.
- **Gartensalbei-Zierformen (z. B. Salvia nemorosa):** Häufig schwächer behaart, violett blühend, kaum oder untypisch aromatisch riechen; kulinarisch und heilkundlich ungeeignet.
- **Giftige Lippenblütler und Doppelgänger:** Junge Triebe von Fingerhut-Arten (Digitalis, giftig!) weisen bisweilen runzlige Blattoberflächen auf. Fingerhut bildet jedoch grundständige Rosetten ohne den typischen ätherischen Salbeiduft und ohne verholzte Stängelbasis.

SICHERHEITSPRÜFUNG IM FREILAND

Pflanzen niemals nutzen, wenn der charakteristische aromatisch-würzige Salbeigeruch fehlt oder Zweifel an der Verholzung der Basis bestehen.

SALVIA OFFICINALIS – ERNTE, TROCKNUNG & ZUBEREITUNG



KULTIVIERUNG, ERNTE & SCHATTENTROCKNUNG

Für eine zuverlässige Hausapotheke im Notfallkontext sichern der richtige Anbau und die sachgerechte Konservierung die Qualität der Wirkstoffe.

- **STANDORT:** Vollsonnig, warmer und geschützter Platz; durchlässiger, kalkhaltiger, eher magerer und trockener Boden. Staunässe strikt vermeiden.
- **ERNTEZYKLUS:** Hauptblatternte erfolgt kurz vor der Blüte (Mai/Juni) an trockenen Vormittagen, da der Gehalt an ätherischem Öl dann am höchsten ist.
- **KONSERVIERUNG:** Schattentrocknung auf Gittern oder gebündelt kopfüber an einem warmen, gut durchlüfteten Ort unter 35 °C. Nicht im Backofen oder bei praller Sonne trocknen.

TROCKNUNG AUF EINEN BLICK

MAX. 35 °C	GUTE BELÜFTUNG	SCHATTIG TROCKNEN
(TROCKNUNGSTEMPERATUR)	(KONTINUIERLICHER LUFTAUSTAUSCH)	(KEINE DIREKTE SONNENEINSTRAHLUNG)

SCHRITT-FÜR-SCHRITT: VON DER ERNTE BIS ZUR LAGERUNG

1 SCHRITT 1: TRIEBAUSWAHL



Nicht verholzte, gesunde Triebspitzen mit einer scharfen Schere abschneiden. Keine vergilbten oder von Schädlingen befallenen Blätter ernten.

2 SCHRITT 2: VORBEREITUNG



Blätter nicht waschen, um Schimmelbildung zu verhindern. Groben Schmutz trocken abpinseln. Blätter von den dickeren Stängeln abstreifen.

3 SCHRITT 3: SCHATTENTROCKNUNG



Die Blätter locker einlagig auf einem Trockennetz oder Packpapier im Schatten ausbreiten. Direkte UV-Strahlung zerstört ätherische Öle.

4 SCHRITT 4: LAGERUNG



Rascheltrockene Blätter zügig in braune Schraubgläser oder Metalldosen füllen. Dunkel, trocken und dicht verschlossen lagern.



HERSTELLUNG VON GURGELLÖSUNGEN & DOSIERUNGSREGELN

Echter Salbei wirkt primär über seine enthaltenen Gerbstoffe und ätherischen Öle adstringierend und sekretionshemmend auf die Schleimhäute von Mund und Rachen.

- **STANDARDAUFGUSS FÜR MUNDSPÜLUNGEN:** 2 gehäufte Teelöffel (ca. 2,5 bis 3 g) getrocknete Blätter auf 150 ml siedendes Wasser.
- **ZIEHZEIT:** 10 bis 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen, damit sich flüchtige ätherische Bestandteile nicht verflüchtigen.
- **ANWENDUNG:** Nach dem Abkühlen auf Handwärme mehrmals täglich intensiv im Rachenraum gurgeln oder den Mund spülen. Flüssigkeit danach ausspucken.

KRITISCHER SICHERHEITSHINWEIS ZUM THUJONGEHALT

Salbeiöl enthält die neurotoxische Komponente Thujon. Konzentrierte Auszüge, Salbeiöl sowie überdosierte Tees dürfen nicht dauerhaft innerlich eingenommen werden. Absolute Kontraindikation besteht in der Schwangerschaft und Stillzeit (Gefahr von Uteruskontraktionen und Abstillen).

REZEPT: SALBEI-AUFGUSS FÜR DIE GURGELLÖSUNG

- **2 gehäufte Teelöffel** (getrocknete Blätter, ca. 2,5 bis 3 g)
- **150 ml** (siedendes Wasser)
- **10 – 15 Minuten** (abgedeckt ziehen lassen)
- **Mehrmals täglich gurgeln** (jeweils 1 – 2 Minuten, nicht herunterschlucken)

WELCHE BESCHWERDESITUATION LIEGT VOR?

Leichte Entzündungen im Mund- und Rachenraum (Heiserkeit, gerötetes Zahnfleisch)	Abgekühlten Aufguss 3- bis 4-mal täglich für jeweils 1 bis 2 Minuten als Gurgellösung nutzen. Nicht herunterschlucken.
Bestehende Schwangerschaft, Stillzeit oder bekannte Epilepsie	Salbeianwendungen strikt meiden oder auf thujonfreie Alternativen (z.B. Kamille für Schleimhäute) ausweichen.

SALVIA OFFICINALIS – PRAXIS-ERNTEPROTOKOLL



ARBEITSBLATT & ERNTEPROTOKOLL

Dokumentieren Sie Ihre Standorte, Trocknungschargen und Beobachtungen für die autarke Vorratshaltung.



SALVIA OFFICINALIS (ECHTER SALBEI)

- ☐ **Standortbeschreibung & Sonnenausrichtung** (z.B. Südhang, Gartenbeet):

- ☐ **Erntedatum, Witterung & Uhrzeit** (optimal: trockener Vormittag vor Blüte):

- ☐ **Trocknungsdauer & Methode** (z.B. Trockengestell schattig, 4 Tage):

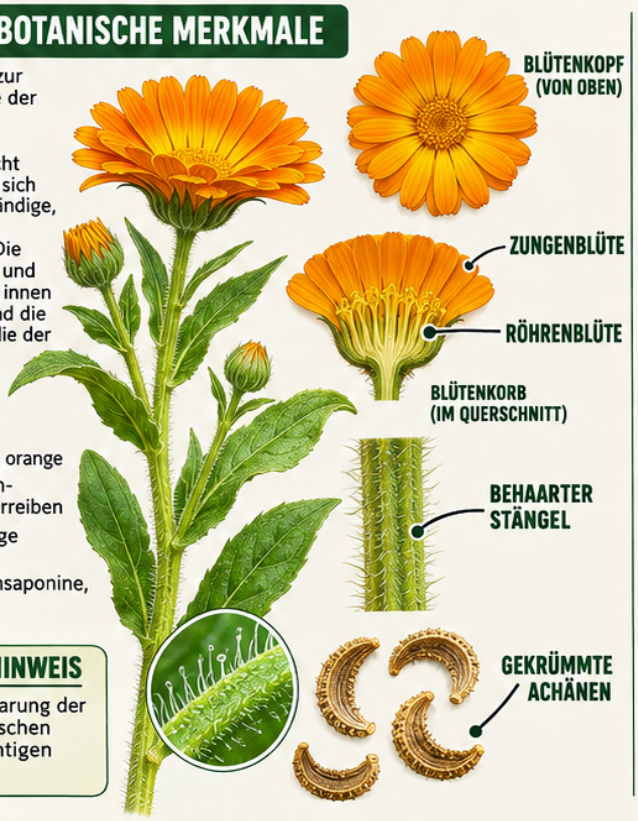
- ☐ **Geruchstest & Qualitätsprüfung** (würzig-aromatisch, kein Schimmel):

RINGELBLUME: BESTIMMUNG & VERWECHSLUNGSSCHUTZ

PFLANZENSTECKBRIEF & BOTANISCHE MERKMALE

Die Ringelblume (Calendula officinalis) gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist eine der wichtigsten traditionellen Heilpflanzen zur Unterstützung der Wundheilung und Pflege beanspruchter Haut. Sie wächst einjährig, erreicht eine Wuchshöhe von 30 bis 60 cm und zeichnet sich durch behaarte, kantige Stängel sowie wechselständige, lanzettliche bis verkehrt-eiförmige Blätter mit ganzrandigem oder leicht gewelltem Rand aus. Die Blütenkörbe leuchten kräftig gelb bis tief orange und besitzen außen mehrreihige Zungenblüten sowie innen Röhrenblüten. Ein charakteristisches Merkmal sind die gekrümmten, hakenförmigen Samen (Achänen), die der Pflanze ihren Namen gaben.

- **Wuchsform:** 30–60 cm hoch, krautig, dicht verzweigt und filzig behaart
- **Blütenstand:** Einzelne Blütenkörbe (4–7 cm Durchmesser), Zungenblüten leuchtend gelb bis orange
- **Blätter:** Wechselständig angeordnet, länglich-lanzettlich, aromatisch-harzig duftend beim Zerreiben
- **Samen:** Gekrümmte, boot- oder hakenförmige Schließfrüchte (Achänen)
- **Wichtige Inhaltsstoffe:** Flavonoide, Triterpensaponine, Carotinoide und ätherische Öle



BOTANISCHER BESTIMMUNGSHINWEIS

Achten Sie auf die klebrig-drüsige Behaarung der oberen Stängelabschnitte und den typischen würzig-balsamischen Duft beim vorsichtigen Zerreiben der Blütenknospen.

BLATTVERGLEICH: RINGELBLUME VS. FRÜHLINGS-GREISKRAUT

RINGELBLUME (CALENDULA OFFICINALIS)	FRÜHLINGS-GREISKRAUT (SENECIO VERNALIS)
	
Blattform: länglich-lanzettlich, ganzrandig oder leicht gewellt	**Blattform:** deutlich fiederteilig (tief eingeschnitten)

VERWECHSLUNGSGEFAHR!

Das Frühlings-Greiskraut (Senecio vernalis) ist giftig und darf nicht geerntet oder verwendet werden.

VERWECHSLUNGSSCHUTZ & SICHERHEITSREGELN

Vor jeder praktischen Ernte im Freiland oder Hausgarten muss die Pflanze zweifelsfrei bestimmt werden. Obwohl Verwechslungen im eigenen Kulturbeet selten sind, besteht bei Wildsammlung Verwechslungsgefahr mit anderen gelb blühenden Korbblütlern wie dem giftigen Frühlings-Greiskraut (Senecio vernalis) oder dem Wiesen-Alant. Zudem können Personen mit bekannter Überempfindlichkeit gegen Korbblütler allergische Reaktionen entwickeln.

- **Frühlings-Greiskraut (Senecio vernalis):** Enthält giftige Pyrrolizidinalkaloide; besitzt deutlich fiederteilige Blätter und keine gekrümmten hakenartigen Samen
- **Echte Arnika (Arnika montana):** Wächst auf sauren Bergmagerwiesen, hat grundständige Rosettenblätter und gegenständige Stängelblätter (Ringelblume: wechselständig)
- **Garten-Tagetes (Tagetes patula):** Riecht stechend scharf, besitzt gefiederte Blätter und Röhren-Kelche
- **Sicherheitsgrundsatz:** Niemals unbestimmte Korbblütler sammeln oder verarbeiten

MEDIZINISCHER & TOXIKOLOGISCHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS

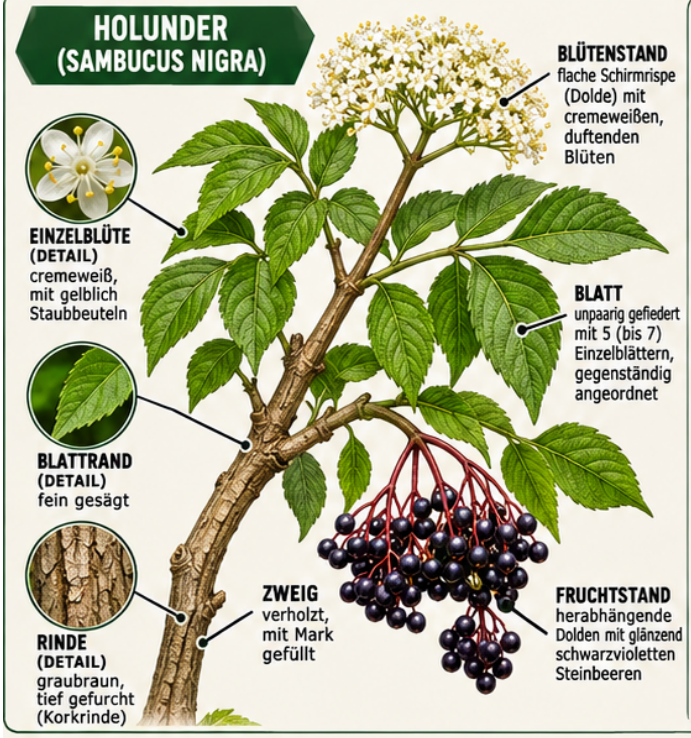
Dieses Dokument dient rein edukativen Zwecken und stellt keine medizinische Diagnose, Behandlungsempfehlung oder Zertifizierung dar. Vor einer innerlichen Einnahme oder therapeutischen Wundanwendung ist zwingend fachkundiger Rat einzuholen.

IST DIE ZU BEERNTENDE PFLANZE SICHER ALS CALENDULA OFFICINALIS VERIFIZIERT?

- Stängel wechselständig behaart, Blüte rein gelb/orange, Samen hakenförmig gekrümmt. → **FREIGABE FÜR ERNTE UND SCHONENDE VERARBEITUNG** zu Salbe oder Auszug.
- Blätter fiederteilig, Stängel kahl oder Pflanze verströmt unangenehm stechenden Geruch. → **ERNTE SOFORT VERWERFEN.** Verdacht auf Greiskraut oder andere nicht essbare Korbblütler prüfen.

SCHWARZER HOLUNDER:
BESTIMMUNG UND UNTERSCHEIDUNGSMERKMALE

HOLUNDER (SAMBUCUS NIGRA)



DIREKTER VERGLEICH: SCHWARZER HOLUNDER VS. ZWERG-HOLUNDER

MERKMAL	SCHWARZER HOLUNDER (*Sambucus nigra*)	ZWERG-HOLUNDER (ATTICH) (*Sambucus ebulus*)
Wuchsform	Verholzter Strauch/ kleiner Baum (3–7 m)	Krautige Staude (0,5–1,5 m), nicht verholzend
Stängel	Holzig, verzweigt, mehrjährig	Krautig, grün, weich, stirbt im Winter ab
Blüten / Staubgefäße	Weiße bis cremeweiße Blüten mit gelblichen Staubbeuteln	Weiße Blüten mit auffällig rötlich-violetten Staubbeuteln
Fruchtstand	Herabhängende Beeren-Dolden	Aufrechte, endständige Fruchtstände
Beeren	Schwarzviolett, glänzend, reif essbar (nur erhitzt)	Schwarz, matt, giftig (nicht verwenden)
Geruch (Blätter)	Unauffällig bis leicht aromatisch	Unangenehm stechend, faulig (typisch)

GIFTIGER ZWERG-HOLUNDER (SAMBUCUS EBULUS)



BOTANISCHES PROFIL & WUCHSFORM

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) ist ein mehrjähriger, robuster Strauch oder kleiner Baum, der Höhen von 3 bis 7 Metern erreicht. Er bevorzugt stickstoffreiche, feuchte Böden an Waldrändern, Hecken und in Siedlungsnähe.

- **Wuchs:** Verholzter Großstrauch mit graubrauner, tief gefurchter Korkrinde und markgefüllten Zweigen.
- **Blätter:** Gegenständig angeordnet, unpaarig gefiedert mit 5 bis 7 fein gesägten Einzelblättern.
- **Blüten:** Flache Schirmrispen mit cremeweißen Einzelblüten, die intensiv süßlich duften (Blütezeit: Mai bis Juni).
- **Früchte:** Reif glänzend schwarzviolette Steinbeeren an rötlichen Stielen, herabhängend (Reifezeit: August bis Oktober).

EDUKATIVER HINWEIS

Dieses Pflanzenprofil dient ausschließlich Bildungs- und Selbstversorgungszwecken im Rahmen der Notfallvorsorge. Es stellt keine medizinische Diagnose oder Therapieempfehlung dar. Bei anhaltenden Beschwerden oder unklarer Symptomatik ist stets fachkundiger medizinischer Rat einzuholen.

VERWECHSLUNGSGEFAHR: SCHWARZER HOLUNDER VS. ZWERG-HOLUNDER

Eine fehlerhafte Bestimmung birgt schwere Vergiftungsrisiken. Die wichtigste Verwechslungsgefahr besteht mit dem giftigen Zwerg-Holunder (*Sambucus ebulus*, Attich). Alle Pflanzenteile des Zwerg-Holunders enthalten giftige Bitterstoffe und Sambunigrin.

- **Wuchsform:** Schwarzer Holunder verholzt zu Strauch/Baum; Zwerg-Holunder ist eine krautige Staude (stirbt im Winter ab, 0,5–1,5 m hoch).
- **Blütenstaubgefäße:** Schwarzer Holunder hat gelbliche Staubbeutel; Zwerg-Holunder auffällig rötlich-violette Staubbeutel.
- **Fruchtstand:** Beeren des Schwarzen Holunders hängen nach unten; Beeren des Zwerg-Holunders stehen aufrecht nach oben.
- **Geruch:** Zwerg-Holunder verströmt beim Zerreiben der Blätter einen unangenehm stechenden, fauligen Geruch.

LEBENSMITTELSICHERHEIT & TOXIZITÄT

Rohe Holunderbeeren und grüne Pflanzenteile enthalten das cyanogene Glykosid Sambunigrin, das Übelkeit, Erbrechen und Magenkrämpfe auslöst. Früchte niemals roh verzehren, sondern stets mindestens 10 bis 15 Minuten bei mindestens 80 °C vollständig durcherhitzen.

IST DIE GEFUNDENE PFLANZE EIN VERHOLZTER STRAUCH MIT HERABHÄNGENDEN DOLDEN?

JA, HOLZSTAMM VORHANDEN UND FRUCHTDOLDEN NEIGEN SICH NACH UNTEN

Echter Schwarzer Holunder. Ernte von Blüten bzw. voll ausgereiften Beeren zulässig.

NEIN, KRAUTIGER STÄNGEL UNTER 1,5 M, AUFRECHTE FRUCHTDOLDEN, ROTE STAUBBEUTEL

Verdacht auf giftigen Zwerg-Holunder (Attich). Keinesfalls ernten oder verarbeiten.

SCHWARZER HOLUNDER:
ERNTE, KONSERVIERUNG UND PROTOKOLL

STANDORT, ANBAU UND ERNTEPRAXIS

Holunder gedeiht im Garten oder Halbschatten auf nährstoffreichen Lehm- und Humusböden und benötigt wenig Pflege.

- ☑ **Vermehrung:** Problemlos über Steckhölzer im Spätherbst oder Stecklinge im Frühsommer.
- ☑ **Blütenernte:** An trockenen, sonnigen Vormittagen im Mai/Juni ernten; ganze Dolden knapp unter der Verzweigung abschneiden.
- ☑ **Beerenernte:** Spätsommer (August/September), sobald alle Beeren einer Dolde tiefschwarz durchgefärbt sind; grüne und rötliche Beeren strikt verwerfen.

BLÜTEN TROCKNEN – SO GEHT'S:



1. Ganze Dolden bündeln und mit Schnur kopfüber aufhängen.
2. Im Schatten, luftig und trocken trocknen lassen.
3. Trocknungsdauer: ca. 5–10 Tage, bis die Blüten rascheltrocken sind.

BEEREN EINKOCHEN (THERMISCHE ENTGIFTUNG):



MINDESTENS 15 MIN. KOCHEN BEI 80 °C+

KONSERVIERUNG & ZUBEREITUNG FÜR NOTVORRÄTE

Für die autarke Hausapotheke eignen sich schonend getrocknete Blüten für schweißtreibende Tees sowie eingekochter Beerensaft zur Stärkung in der Erkältungszeit.

- ☑ **Trocknung der Blüten:** Dolden vorsichtig ausschütteln (nicht waschen), kopfüber an Schnüren im Schatten lufttrocknen oder im Dörrautomaten bei max. 35 °C dörren.
- ☑ **Tinktur:** Getrocknete Blüten oder abgekochten Saft mit mind. 40 % Vol. Alkohol im Verhältnis 1:5 ansetzen und 4 Wochen dunkel ziehen lassen.
- ☑ **Aufguss (Tee):** 2 Teelöffel getrocknete Holunderblüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, abgedeckt 8–10 Minuten ziehen lassen und heiß trinken.

1 SCHRITT 1: SELEKTION UND SÄUBERUNG



Dolden auf Insekten prüfen, welke oder unvollständig gereifte Teile entfernen. Blüten nach Möglichkeit nicht waschen, um wertvollen Blütenstaub zu erhalten.

2 SCHRITT 2: THERMISCHE ENTGIFTUNG DER FRÜCHTE



Bei Beerenverarbeitung: Früchte von den Dolden rebeln, in Wasser aufkochen und mindestens 15 Minuten sprudelnd kochen, um Sambunigrin verlässlich zu zerstören.

3 SCHRITT 3: ABFÜLLUNG UND LAGERUNG



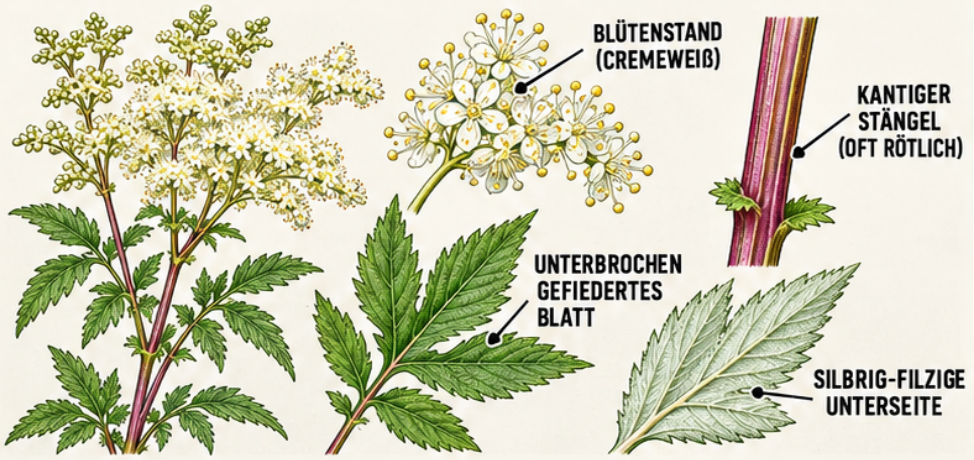
Getrocknete Blüten luftdicht in dunklen Gläsern vor Feuchtigkeit geschützt lagern; abgekochten Saft heiß in sterile Flaschen füllen.

ERNTE- UND VERARBEITUNGSPROTOKOLL

Dokumentieren Sie Standort, Trocknungsgrad und Zubereitungsdaten für Ihre autarke Notfallbevorratung.

Fundort / Strauch-Standort (Boden, Umgebungseinflüsse):	
Erntedatum, Witterung und geernteter Pflanzenteil (Blüte / Beere):	
Durchgeführte Bestimmungsprüfung (Ausschluss Zwerg-Holunder bestätigt):	
Verarbeitungsmethode (Trocknungsdauer, Kochzeit bei Beeren in Min., Abfüllung):	

ECHTES MÄDESÜß (FILIPENDULA ULMARIA) – BOTANIK & SICHERHEIT



GEFAHR: SCHIERLING (CONIUM MACULATUM)



01 PROFIL & BOTANISCHE BESTIMMUNG

Das Echte Mädesüß (Filipendula ulmaria) wächst als mehrjährige, krautige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 50 bis 150 cm auf nährstoffreichen Feuchtwiesen, an Gräben und Bachufern. Zur eindeutigen Identifikation dienen drei botanische Hauptmerkmale: die schaumigen, cremeweißen Blütenstände mit stark süßlich-mandelartigem Geruch, die gefiederten Blätter mit silbrig-weiß behaarter Unterseite und der oft rötlich überlaufene, kantige Stängel.

- **Blüten:** Cremeweiß, in dichten, unregelmäßigen Trugdolden (Blütezeit: Juni bis August), intensiv duftend nach Methylsalicylat.
- **Blätter:** Unterbrochen gefiedert; großes 3- bis 5-lappiges Endblatt, Blattunterseite fein filzig weiß behaart, Oberseite dunkelgrün.
- **Stängel:** Aufrecht, markant gerillt und kantig, an sonnigen Stellen häufig rötlich bis purpurn überlaufen.

EDUKATIVER HINWEIS & HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieses Material dient ausschließlich Bildungs- und Informationszwecken für autonome Notfallkontexte. Es ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Therapie. Die Wirksamkeit beruht auf traditioneller Überlieferung. Vor einer innerlichen Anwendung ist im Zweifelsfall fachkundiger Rat einzuholen.

02 SICHERHEIT & VERWECHSLUNGSGEFAHREN

Mädesüß enthält Vorstufen der Salicylsäure (Salicin und Salicylaldehyd). Personen mit bekannter Überempfindlichkeit gegen Acetylsalicylsäure (Aspirin), Kinder und Jugendliche mit fieberhaften Infekten (Gefahr des Reye-Syndroms) sowie Personen mit Magenulzera dürfen Mädesüß nicht anwenden.

- **Achtung vor Doldenblütlern:** Weiß blühende Giftpflanzen am gleichen Feuchtstandort wie der Gefleckte Schierling (*Conium maculatum*) oder der Wasserschierling (*Cicuta virosa*) haben gefleckte, hohle Stängel und riechen unangenehm mausartig oder stechend, niemals süß-aromatisch.
- **Blattvergleich:** Mädesüß hat unterbrochen gefiederte Blätter mit deutlich filziger Unterseite; Schierlingsarten besitzen fein geschlitzte, kahle Blätter.
- **Blütenstand:** Mädesüß bildet lockere, wolkenartige Trugdolden (Rosengewächs), keine streng geometrischen Dolden mit Hüllblättern.

VERWECHSLUNGSWARNUNG

Sammeln Sie niemals weiße Blüten an Feuchtbiotopen, wenn die Blattunterseite kahl ist oder der Stängel rotbraune Flecken und üblen Geruch aufweist. Es besteht Lebensgefahr durch Schierlingsarten!

IST DER FUNDORT UND DIE MORPHOLOGIE EINDEUTIG VERIFIZIERT?

- **STÄNGEL KANTIG, RÖTLICH, BLATTUNTERSEITE WEIßFILZIG, BLÜTENDUFT INTENSIV SÜßLICH** → **ZUR ERNTE FREIGEGEBEN.** Pflanzenteile im oberen Drittel schonend schneiden.
- **STÄNGEL HOHL, RUND GEFLECKT, GERUCH MUFFIG ODER SCHARF, BLÄTTER FEIN ZERTEILT** → **SOFORTIGER ABBRUCH.** Giftpflanzenverdacht (z. B. Schierling). Nicht berühren oder ernten.

PFLANZEN-PROFIL #13

ECHTES MÄDESÜß – PRAXISANLEITUNG: TINKTUR & HEIßINFUSION



ERNTE, TROCKNUNG & NOTFALL-TINKTUR

Geerntet werden die voll entfalteten Blütenstände zusammen mit den obersten Stängelblättern an einem trockenen Vormittag. Die Blüten enthalten ätherisches Öl mit Salicylaldehyd und Flavonoide, die schonend konserviert werden müssen.

- **Erntezeit:** Juni bis August bei sonnigem Wetter nach dem Abtrocknen des Morgentaus.
- **Trocknung:** Dünn auf Trockensieben im Schatten bei maximal 35 °C ausbreiten; Hitze zerstört Salicylate.
- **Lagerung:** Luftdicht, dunkel und trocken in Braungläsern aufbewahren (Haltbarkeit ca. 12 Monate).

SCHONENDE TROCKNUNG

Eine Trocknungstemperatur über 35 °C führt zum Verflüchtigen der wirksamen Salicylverbindungen und zerstört die enzymatische Stabilität.

1 BLÜTENERNTE



Schneiden Sie die oberen 15 cm der blühenden Triebspitzen mit einer sauberen Gartenschere ab. Insekten vorsichtig ausschütteln, nicht waschen.

2 ZERKLEINERUNG & EINWAAGE



Schneiden Sie 20 g frische oder 10 g getrocknete Blüten klein und füllen Sie diese in ein sauberes Schraubdeckelglas.

3 ANSATZ MIT ALKOHOL



Übergießen Sie das Pflanzenmaterial mit 100 ml 40%igem Doppelkorn oder Wodka, sodass alle Pflanzenteile vollständig bedeckt sind.

4 REIFUNG & LAGERUNG



Lassen Sie das verschlossene Glas 3 bis 4 Wochen an einem warmen, dunklen Ort ziehen. Täglich kurz aufschütteln, danach abfiltern und in Tropfflaschen füllen.

ZUBEREITUNG VON HEIßINFUSIONEN & PROTOKOLL

Zur Linderung von Spannungskopfschmerzen oder zur Fiebersenkung bei Erkältungen wird traditionell ein Blütenaufguss genutzt. Da Salicylate hitzeempfindlich sind, sollte das Wasser nach dem Kochen kurz abkühlen.

- **Dosierung:** 1 bis 2 gehäufte Teelöffel (ca. 2 g) getrocknete Mädesüßblüten pro Tasse (150 ml).
- **Aufguss:** Mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser (ca. 80–85 °C) übergießen.
- **Ziehzeit:** Zugedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, damit flüchtige Komponenten nicht entweichen.
- **Anwendung:** Maximal 3 Tassen täglich warm trinken.



ZUBEREITUNG – SCHRITT FÜR SCHRITT

1. 1–2 TL (ca. 2 g) Blüten abmessen.
2. Mit heißem Wasser (80–85 °C) übergießen.
3. 5 – 10 Min. Zugedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
4. Warm trinken (max. 3 Tassen täglich).

ERNTEPROTOKOLL

Standortprüfung

Erntedatum und Standort (Gewässer/Biotop):

_____

Sensorische Prüfung

Sensorische Prüfung (Geruch süß/mandelartig, Blattunterseite filzig: Ja/Nein):

_____

Trocknung

Trocknungsmethode und Lagerort:

_____

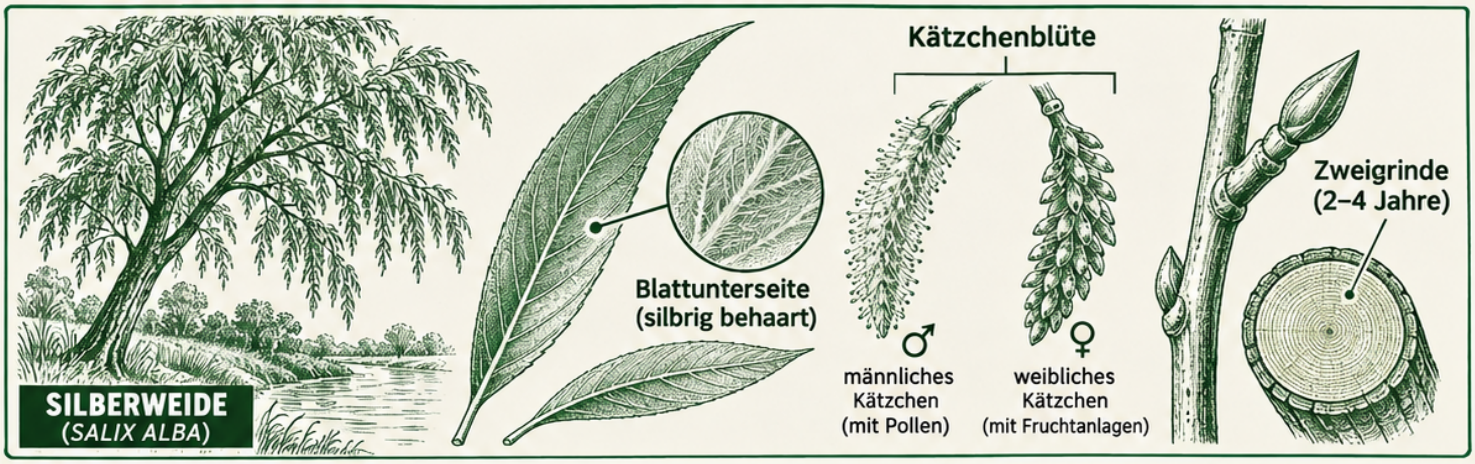
Zubereitung

Hergestellte Zubereitungsform (Tee / Tinktur 40 %):

_____

_____

SILBERWEIDE: IDENTIFIKATION UND STANDORT



RECHTLICHER UND MEDIZINISCHER HINWEIS

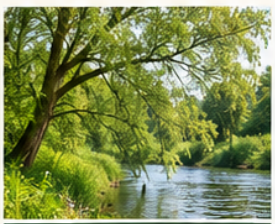
Dieses Dokument dient ausschließlich allgemeinen Informations- und Bildungszwecken zur traditionellen Pflanzenkunde. Es ersetzt keinesfalls eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Vor jeder innerlichen oder äußerlichen Anwendung von Pflanzenteilen muss bei bestehenden Vorerkrankungen, bekannter Überempfindlichkeit gegen Salicylate (z. B. Acetylsalicylsäure/Aspirin), Schwangerschaft oder bei der Behandlung von Kindern qualifizierter ärztlicher oder pharmazeutischer Rat eingeholt werden. Für dieses Dokument fand keine behördliche oder externe klinische Zertifizierung statt.

WICHTIGE KONTRAINDIKATION

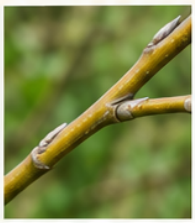
Personen mit Magen-Darm-Geschwüren, Asthma bronchiale oder bekannter Salicylat-Allergie dürfen Weidenrinde nicht einnehmen. Niemals bei fieberhaften Virusinfektionen von Kindern und Jugendlichen anwenden (Gefahr des Reye-Syndroms).

STANDORT, MERKMALE UND UNTERSCHEIDUNG

Die Silberweide (*Salix alba*) wächst bevorzugt an feuchten Ufern, Auwäldern und Gräben. Ihre schmal-lanzettlichen Blätter besitzen eine feine Behaarung an der Unterseite, die ihnen einen namensgebenden silbrigen Schimmer verleiht. Die biegsamen Zweige junger Triebe sind zäh und bruchfest.


STANDORT
(FEUCHTES UFER)


BLATT
(UNTERSEITE)


ZWEIG
(JUNGER TRIEB)


KÄTZCHEN
(FRÜHJAHR)

- **STANDORT:** Feuchte Standorte, Flussufer, Auen, Überschwemmungsgebiete mit nährstoffreichen Böden
- **BLATT:** Schmal-lanzettlich, fein gesägt, unterseits silbrig-seidig behaart
- **ZWEIGE:** Junge Ruten gelblich-grau bis olivbraun, extrem biegsam
- **KÄTZCHEN:** Erscheinen im Frühjahr gleichzeitig mit dem Laubaustrieb

VERWECHSLUNGSGEFAHR AUSSCHLIESSEN

Verwechslungen innerhalb der Gattung *Salix* (z. B. Bruchweide *Salix fragilis* oder Purpurweide *Salix purpurea*) sind pharmakologisch unkritisch, da sie ähnliche Phenolglykoside enthalten. Gefährlich ist die Verwechslung mit Faulbaum (*Frangula alnus*, stark abführend) oder giftigen Gehölzen an Wasserläufen.



SILBERWEIDE: ERNTE, DEKOKT UND PROTOKOLL

NACHHALTIGE ERNTE UND TROCKNUNG

Die Rinde wird traditionell im zeitigen Vorfrühling (März bis April) geerntet, wenn der Saftstrom einsetzt und sich die Rinde leicht vom Holz löst. Geerntet wird ausschließlich von abgeschnittenen, 2- bis 4-jährigen Zweigen, niemals direkt am Stamm eines lebenden Baumes.

1 ZWEIGABSCHNITT AUSWÄHLEN



Schneiden Sie mit einer sauberen Gartenschere einzelne, bleistift- bis daumendicke Seitentriebe (2–4 Jahre alt) ab. Lassen Sie den Haupttrieb unberührt.

2 RINDE ANRITZEN UND LÖSEN



Ritzen Sie die Rinde des abgetrennten Zweigs der Länge nach mit einem scharfen Messer ein. Heben Sie den Rindenstreifen vorsichtig vom Kernholz ab.

3 ZERKLEINERUNG



Schneiden Sie die noch frische, feuchte Rinde sofort in 0,5 bis 1 cm breite Stücke, da getrocknete Rinde stark verholzt und kaum noch formbar ist.

4 SCHONENDE TROCKNUNG



Breiten Sie die Stücke an einem schattigen, gut durchlüfteten Ort auf Leinen oder Packpapier aus. Wenden Sie das Material täglich, bis es trocken und splitternd bricht.

5 LAGERUNG



Lagern Sie die getrocknete Rinde luftdicht, dunkel und trocken in dunklen Schraubgläsern. Beschriften Sie das Gefäß mit Erntedatum und Art.

ZUBEREITUNG: DEKOKT (ABKOCHUNG)

Die Wirkstoffe (insbesondere Salicin und andere Phenolglykoside) lösen sich aus der verholzten Rinde erst durch ein gründliches Dekokt. Ein reiner Heißwasseraufguss wie bei Blüten- oder Blatttees genügt hierfür nicht.

- ☐ **DOSIERUNG:** 1 gehäufter Teelöffel (ca. 2 bis 3 g) getrocknete, fein zerkleinerte Weidenrinde
- ☐ **WASSERMENGE:** 250 ml kaltes Wasser
- ☐ **ZUBEREITUNGSART:** Kaltansatz mit anschließendem Kochen (Dekokt)

ZERKLEINERTES DEKOKT



EXTRAKTIONSEMPFEHLUNG

Kaltansatz für 3 bis 5 Stunden vorheizen lassen, anschließend im geschlossenen Topf 10 bis 15 Minuten sanft sieden lassen. Danach durch ein feines Tuch oder Sieb abseihen.

ERNTEPROTOKOLL UND BESTANDSKONTROLLE

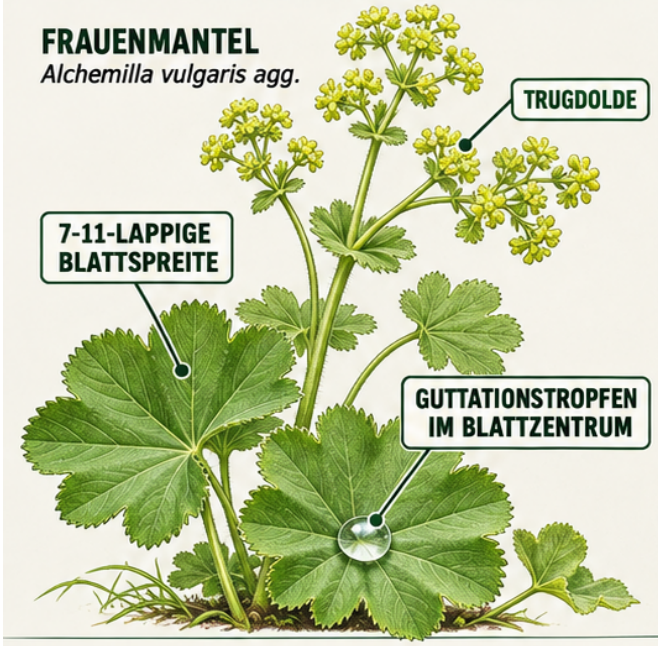
Dokumentieren Sie Ihre Fundorte und Ernten zur Sicherung von Qualität und Nachvollziehbarkeit.



SILBERWEIDE
(Salix alba)
– edukative Darstellung –

- ☐ Fundort und Gewässertyp (z. B. Auenwald, Graben) _____
- ☐ Erntedatum und Entwicklungsstadium der Knospen/Kätzchen _____
- ☐ Alter der beprobten Zweige (in Jahren) _____
- ☐ Trocknungsdauer und Feuchtigkeitsprüfung (splitternder Bruch) _____
- ☐ Lagerort und geschätzte Menge getrockneter Rinde (in Gramm) _____

FRAUENMANTEL: BESTIMMUNG & DOPPELGÄNGER-SICHERHEIT



BOTANISCHES PROFIL & SICHERE BESTIMMUNG

Der Gewöhnliche Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris* agg.) gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Er wächst bevorzugt auf feuchten Wiesen, Weiden, Gräben und Waldrändern bis in alpine Höhenlagen. Zur zweifelsfreien Identifikation im Feld müssen stets Blattmorphologie, Wuchsform und Flüssigkeitsabsonderung gemeinsam geprüft werden.

- **Blattspreite:** Fächer- bis nierenförmig, mit 7 bis 11 gezähnten, leicht abgerundeten Lappen; weich behaart bis kahl.
- **Guttationstropfen:** Am Blattrand sitzen Hydathoden (Wasserspalten), die morgens Wassertropfen ausscheiden, welche sich wie Perlen im Blattzentrum sammeln.
- **Blüten:** Winzige, gelbgrüne Blüten in lockeren Trugdolden ohne Kronblätter; Blütezeit von Mai bis August/September.
- **Stängel:** Aufsteigend bis aufrecht, rundlich und oft schwach flaumig behaart, Wuchshöhe etwa 15 bis 50 cm.

MEDIZINISCHER & EDUKATIVER HINWEIS

Dieser Leitfaden dient ausschließlich Informations- und Bildungszwecken zur Notfallvorsorge und Selbstversorgung. Er stellt keine medizinische Diagnose, Beratung oder Therapieempfehlung dar und ersetzt keinesfalls den fachkundigen Rat einer Ärztin, eines Arztes oder von pharmazeutischem Fachpersonal. Vor einer innerlichen Anwendung – insbesondere während einer Schwangerschaft oder bei chronischen Vorerkrankungen – ist unbedingt fachliche Rücksprache zu halten.

VERWECHSLUNGSGEFAHREN & DOPPELGÄNGER-ANALYSE

Obwohl der Frauenmantel durch seine typische Blattform markant ist, können unerfahrene Sammler ihn mit anderen krautigen Pflanzen feuchter Wiesen verwechseln. Prüfen Sie jedes Exemplar sorgfältig auf morphologische Abweichungen, bevor geerntet wird.

- **Kleiner Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*):** Besitzt gefiederte Blätter mit gezähnten Einzelblättchen an einer Spindel, keine kreisförmig-fächerige Spreite.
- **Scharfer Hahnenfuß (*Ranunculus acris*) – GIFTIG:** Tief drei- bis fünfteilig handförmig eingeschnittene Blätter, nie schüsselförmig gerundet. Keine Trugdolden, sondern auffällige glänzend-gelbe Blüten mit Kronblättern. Giftig durch Protoanemonin!
- **Wald-Sanikel (*Sanicula europaea*):** Tief handförmig 3- bis 5-spaltige Blätter mit stachelspitzig gezähnten Rändern, schirmige Dolden mit hakigen Früchten.
- **Guttations-Merkmal:** Wassertropfen in der Blattmitte bilden sich bei kühlem Tauwetter fast ausschließlich auf intakten *Alchemilla*-Blättern durch deren becherartige Wölbung.

AUSSCHLUSSREGEL BEI UNSICHERHEIT

Besteht der geringste Zweifel an der Blattteilung oder fehlen die charakteristischen Lappen der Rosaceen-Gattung *Alchemilla*, darf die Pflanze keinesfalls gesammelt oder verarbeitet werden. Giftige Hahnenfußgewächse führen zu schweren Schleimhautreizungen und Vergiftungen.

DOPPELGÄNGER-CHECK

FRAUENMANTEL (*Alchemilla vulgaris*)	SCHARFER HAHNENFUß (*Ranunculus acris*) – GIFTIG
	
☑ **Blatt:** fächerig, 7–11 Lappen, gezähnt, leicht abgerundet	✗ **Blatt:** tief 3–5-teilig, spitz eingeschnitten, fingerig
☑ **Guttation:** Wassertropfen im Blattzentrum	✗ **Keine Guttation:** kein Wassertropfen im Blattzentrum
☑ **Blütenstand:** Trugdolden, kleine gelbgrüne Blüten	✗ **Blüte:** auffällig, glänzend-gelb mit 5 Kronblättern
☑ **Blüte:** ohne Kronblätter	✗ **Keine** Trugdolden

IST DAS GEFUNDENE KRAUT ZWEIFELSFREI ALCHEMILLA VULGARIS?

ENTSCHEIDUNGSHILFE IM FELD

✓ Fächeriges 7-11-lappiges Blatt, Guttationswasser perlt im Blattzentrum, gelbgrüne kronblattlose Dolden	→ **ZUR ERNTE FREIGEGEBEN.** Nur gesunde, parasitenfreie Triebe und Blattrosetten während der Blüte schonend schneiden.
✗ Tief eingeschnittene, fingerige Blätter oder glänzend-gelbe Blütenblätter (Ranunculus-Verdacht)	→ **SOFORT VERWERFEN.** Pflanze nicht berühren oder ernten, da schwere Vergiftungsgefahr durch Hahnenfußgewächse besteht.

FRAUENMANTEL: TROCKNUNG, VERARBEITUNG & DOKUMENTATION



1. SCHNITT → 2. TROCKNUNG → 3. LAGERUNG → 4. ANSATZ

ERNTE, SCHONENDE TROCKNUNG & HALTBARMACHUNG

Für die Bevorratung im Rahmen autarker Notfallvorsorge wird das blühende Kraut (Herba Alchemillae) gesammelt. Maßgeblich für den Erhalt der enthaltenen Gerbstoffe und Flavonoide sind der richtige Erntezeitpunkt und eine zügige, lichtgeschützte Trocknung.

- **Erntezeitpunkt:** Trockene Tage am späten Vormittag, sobald der Morgentau und die Guttationstropfen abgetrocknet sind.
- **Schnitttechnik:** Das obere Drittel der blühenden Stängel mitsamt den grundständigen, gesunden Blättern mit einer scharfen Schere 2 bis 3 cm über dem Boden kappen.
- **Schattentrocknung:** Pflanzen locker auf Trockensieben oder sauberen Leinentüchern an einem warmen, gut durchlüfteten, vor direkter Sonne geschützten Ort ausbreiten (maximal 35 °C).
- **Lagerung:** Rascheltrockene Pflanzenteile grob zerkleinern und in luftdichten, braunen Glasbehältern dunkel und trocken aufbewahren (Haltbarkeit ca. 12–18 Monate).

FEUCHTIGKEITSKONTROLLE

Werden die Blätter feucht eingelagert, bilden sich schnell Schimmelpilze. Trocknen Sie das Erntegut vollständig, bis die Blattstiele mit einem sauberen Knacken brechen.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT: VON DER PFLANZE ZUM VORRAT

1 ROHSTOFFPRÜFUNG IM FELD



Bestand kontrollieren. Nur vitale Bestände fernab von Straßen und konventioneller Landwirtschaft wählen. Keine von Mehltau oder Rostpilzen befallenen Blätter ernten.

2 SCHNITT & VORREINIGUNG



Pflanzenteile handhoch über dem Boden schneiden. Erdpartikel trocken abschütteln. Blätter nicht waschen, um Schimmelbildung während der Trocknung zu vermeiden.

3 AUFLEGEN ZUR TROCKNUNG



Kraut in einlagiger Schicht auf unbedrucktem Papier oder Gitternetzen verteilen. Täglich vorsichtig wenden, bis Stängel brechen.

4 ABFÜLLUNG & KENNZEICHNUNG



Trockengut in saubere, beschriftete Schraubgläser füllen. Datum, Standort und Artname vermerken.

ZUBEREITUNGSMETHODEN: INFUS & URTINKTUR

Aufgrund des hohen Gehalts an adstringierenden Gerbstoffen eignet sich Frauenmantelkraut sowohl für wässrige Aufgüsse als auch für haltbare hydroalkoholische Extrakte zur Krisenvorsorge.

- **Kräutertee (Infus):** 1 bis 2 gehäufte Teelöffel (ca. 2–3 g) getrocknetes Kraut mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, abdecken und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen.
- **Traditionelle Urtinktur:** 1 Teil getrocknetes Kraut mit 5 Teilen hochprozentigem Alkohol (40–50 % Vol., z.B. Doppelkorn oder Wodka) in einem verschließbaren Glas ansetzen.
- **Reifung:** Ansatz 3 bis 4 Wochen an einem zimmertemperierten, dunklen Ort lagern und täglich kurz aufschütteln.
- **Filtration:** Nach der Mazerationszeit durch ein feines Tuch oder einen Kaffeefilter filtern und in braune Tropfflaschen füllen.



FRAUENMANTEL
(HERBA ALCHEMILLAE)
– BOTANISCHE ILLUSTRATION
(ZUR BILDUNG)

ANBAU- & ERNTEPROTOKOLL (NOTFALL-ARBEITSBLATT)

Nutzen Sie dieses Arbeitsblatt zur Dokumentation Ihrer Sammelstellen, Trocknungschargen und erstellten Extrakte, um Frische und Qualität nachvollziehbar zu sichern.

Fundort / Anbaustandort (Bodenbeschaffenheit, Sonneneinstrahlung)	
Erntedatum, Witterung & Vegetationsstadium (Blühbeginn/Vollblüte)	
Sicherheitsprüfung: Eindeutige Bestimmung ohne Doppelgänger bestätigt?	
Trocknungsbeginn, Trocknungsort & Endgewicht der Charge	
Hergestellte Zubereitung (Tee-Vorrat, Tinktur-Ansatz mit Alkoholgehalt)	

PFLANZENMONOGRAFIE: HIRTENTÄSCHELKRAUT – IDENTIFIKATION

BOTANISCHES PROFIL & NOTFALLBEDEUTUNG

Das Gewöhnliche Hirtentäschel (Capsella bursa-pastoris) zählt zur Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). In der traditionellen Wildkräuterkunde dient das blühende und fruchtragende Kraut als bewährte Notfallreserve zur Förderung der Blutstillung bei kleineren oberflächlichen Schürfwunden sowie als Adstringens. Die Pflanze zeichnet sich durch unverwechselbare verkehrt-herzförmige bis dreieckige Schötchen aus und steht fast ganzjährig zur Verfügung.

- **WUCHSFORM:** Ein- bis zweijähriges Kraut mit grundständiger Rosette und aufrechtem Blütenstängel (10–50 cm)
- **ERKENNUNGSMERKMAL:** Herz- bis taschenförmige Schötchen an abstehenden Stielen
- **WIRKSTOFFE:** Peptide mit hämostatischer Wirkung, Flavonoide, Kalium-Salze, Gerbstoffe
- **EINSATZFOKUS:** Äußerliche Wundkompressen bei Bagatellverletzungen, adstringierende Mundspülungen

EDUKATIVER HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieses Dokument dient ausschließlich der Wissensvermittlung zur botanischen Selbstversorgung und stellt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlungsempfehlung dar. Es fand keine externe medizinische oder pharmakologische Zertifizierung statt. Bei arteriellen, stark spritzenden oder unstillbaren Blutungen ist unverzüglich professionelle Notfallhilfe anzufordern.

BESTIMMUNG & BOTANISCHE DIFFERENZIERUNG

Zur sicheren Identifizierung müssen alle morphologischen Pflanzenteile im Verbund begutachtet werden. Eine Verwechslung mit anderen Kreuzblütlern ist häufig harmlos, jedoch muss eine fehlerhafte Ernte giftiger Begleitkräuter am Boden (z. B. Hahnenfußgewächse in der Vorblüte) strikt vermieden werden.

- **FRUCHTSTAND:** Flache, herzförmig eingekerbte Schötchen (6–9 mm lang) an feinen Stielen
- **BLÜTEN:** Winzige weiße Einzelblüten mit 4 Kronblättern in lockerer endständiger Traube
- **STÄNGEL:** Aufrecht, kantig, im unteren Bereich oft schwach borstig behaart
- **GRUNDBLÄTTER:** Rosettenartig angeordnet, variabel gefiedert oder gezähnt; Stängelblätter pfeilförmig sitzend

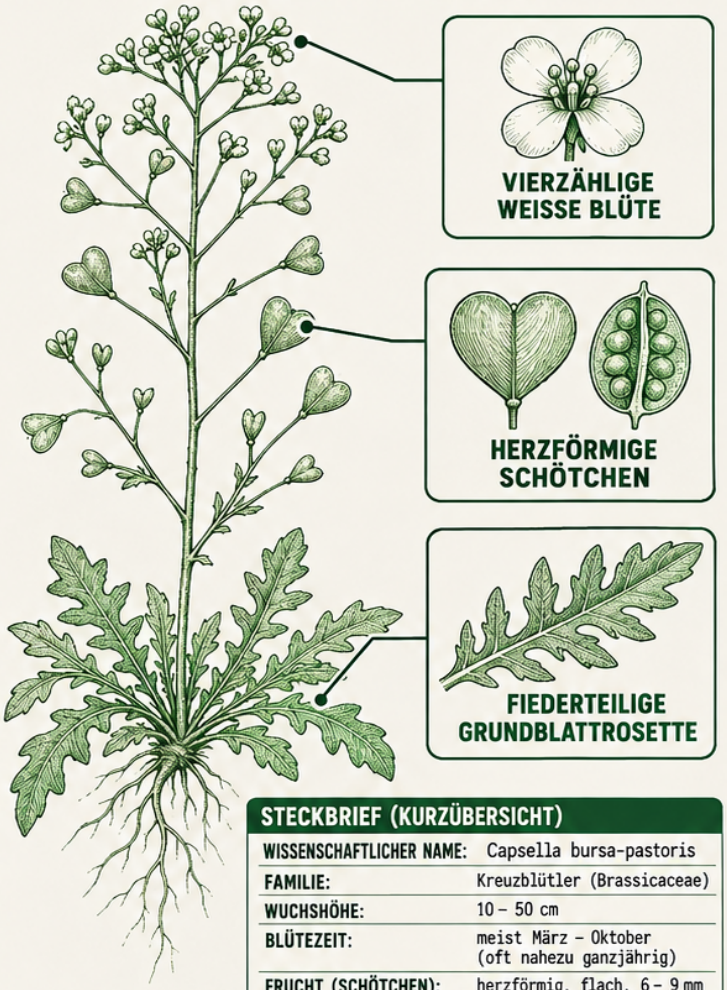
VERWECHSLUNGSPRÜFUNG IM FELD

Prüfen Sie stets das Vorhandensein der typischen Herztäschchen. Das Acker-Hellerkraut (*Thlaspi arvense*) besitzt rundliche, breit geflügelte Früchte und riecht beim Zerreiben intensiv nach Knoblauch/Lauch.

HIRTENTÄSCHELKRAUT

Capsella bursa-pastoris

FAMILIE: KREUZBLÜTLER (BRASSICACEAE)



STECKBRIEF (KURZÜBERSICHT)

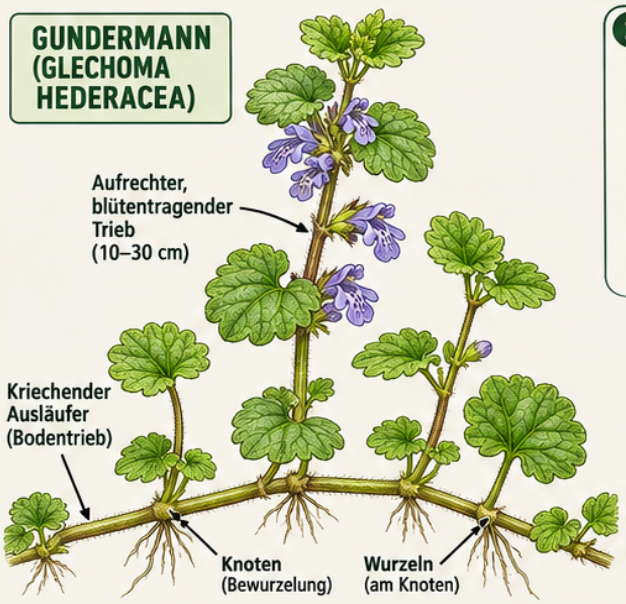
WISSENSCHAFTLICHER NAME:	Capsella bursa-pastoris
FAMILIE:	Kreuzblütler (Brassicaceae)
WUCHSHÖHE:	10 – 50 cm
BLÜTEZEIT:	meist März – Oktober (oft nahezu ganzjährig)
FRUCHT (SCHÖTCHEN):	herzförmig, flach, 6 – 9 mm
STANDORT:	verbreitet, Wege, Äcker, Brachen, Gärten, Siedlungsbereiche

FELD-BESTIMMUNG: ENTSCHEIDUNGSABLAUF

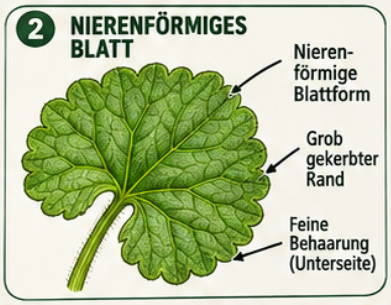
ZEIGT DER AUFRECHTE STÄNGEL ZWEIFELSFREI VERKEHRT-HERZFÖRMIGE SCHÖTCHEN UND WEISSE 4-ZÄHLIGE BLÜTEN?

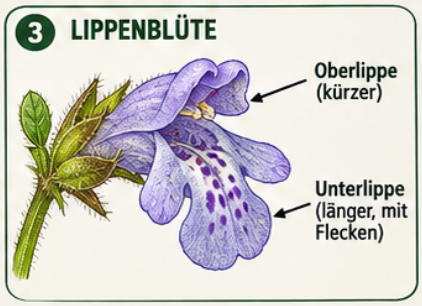
- **JA** → Ja, flache herzförmige Schötchen sind entlang des Stängels deutlich tastbar und sichtbar. → **Eindeutige Bestimmung als *Capsella bursa-pastoris*. Kraut kann für Ernte und Trocknung markiert werden.**
- **NEIN** → Nein, Früchte sind rund/kreisförmig geflügelt oder Stängel führt gelben/milchigen Saft. → **Ernte sofort verwerfen.** Mögliche Fehlbestimmung (z.B. *Thlaspi arvense* oder giftige Wolfsmilch-/Hahnenfußgewächse).

PFLANZENPROFIL: GUNDERMANN (GLECHOMA HEDERACEA) 1/2











STECKBRIEF & BOTANISCHE MERKMALE

Der Gundermann (Glechoma hederacea), auch Gundelrebe genannt, ist eine ausdauernde, krautige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Er breitet sich mit langen, am Boden kriechenden Ausläufern aus und bildet dichte Teppiche. In Not- und Krisenzeiten dient die Pflanze als vielseitiges traditionelles Hausmittel, dem stoffwechselanregende sowie ausleitende Eigenschaften bei langwierigen Prozessen zugeschrieben werden.

- **Stängel:** Vierkantig, niederliegend mit aufrechten blütentragenden Trieben (10–30 cm Höhe).
- **Blätter:** Kreuzgegenständig angeordnet, nieren- bis herzförmig, mit grob gekerbtem Rand und feiner Behaarung.
- **Blüten:** Blauviolette Lippenblüten in den Achseln der mittleren und oberen Blätter, Blütezeit von April bis Juni.
- **Geruch:** Beim Zerreiben entfaltet sich ein charakteristischer, herb-würziger bis minzähnlicher Duft.

MEDIZINISCHER DISCLAIMER

Dieser Leitfaden dient ausschließlich Informations- und Bildungszwecken im Rahmen der autarken Notfallvorsorge. Er stellt keine medizinische Diagnose, Beratung oder Therapieempfehlung dar und ersetzt keinesfalls den Rat von medizinischem Fachpersonal. Vor einer innerlichen Anwendung ist im Zweifelsfall fachkundiger Rat einzuholen.

VERWECHSLUNGSGEFAHREN & SICHERHEITSPRÜFUNG

Vor dem Sammeln muss die Pflanze anhand botanischer Schlüsselmerkmale eindeutig identifiziert werden. Verwechslungen mit giftigen oder unverträglichen kriechenden Pflanzen müssen sicher ausgeschlossen werden.

- **Kriechender Hahnenfuß** (*Ranunculus repens*): Giftig. Bildet gelbe Blüten und tief dreiteilig eingeschnittene Blätter, keine Lippenblüten, kein aromatischer Geruch.
- **Purpurrote Taubnessel** (*Lamium purpureum*): Ungiftig. Besitzt eiförmige, oft rötlich überlaufene Blätter und wächst kompakter aufrecht.
- **Efeu** (*Hedera helix*): Giftig. Bildet ledrige, glänzende, immergrüne Blätter ohne Lippenblüten.

SICHERHEITSWARNUNG: VERWECHSLUNGSSCHUTZ

Achten Sie zwingend auf den vierkantigen Stängel, die nierenförmige Blattform und den unverkennbaren herb-aromatischen Duft. Fehlt der charakteristische Geruch beim Zerreiben der Blätter, darf die Pflanze unter keinen Umständen gesammelt oder verzehrt werden.

IST DAS GEFUNDENE EXEMPLAR SICHER ALS GUNDERMANN ANZUSPRECHEN?

✓ Stängel ist vierkantig, Blätter sind nierenförmig gekerbt, Lippenblüte ist blauviolett und Blätter duften beim Zerreiben herb-würzig.

Artbestimmung positiv. Pflanze kann für Sammelzwecke und Weiterverarbeitung schonend geerntet werden.

✗ Stängel ist rund, Blüten sind gelb, Blätter sind ledrig oder es fehlt jeglicher aromatischer Duft.

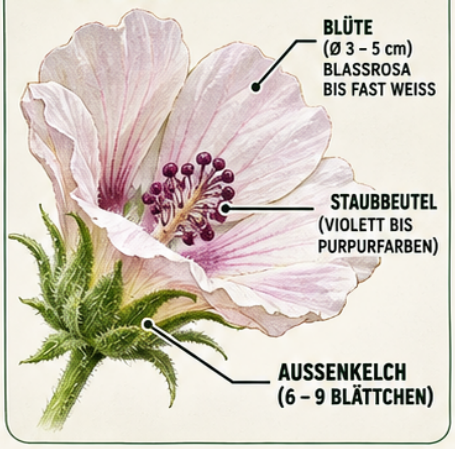
Ausschlusskriterium erfüllt. Es besteht akuter Verdacht auf Kriechenden Hahnenfuß oder Efeu. Nicht ernten oder verarbeiten.

ECHTER EIBISCH:
ERKENNUNG UND BESTIMMUNGSMERKMALE



ECHTER EIBISCH
(ALTHAEA OFFICINALIS)
– GESAMTPFLANZE

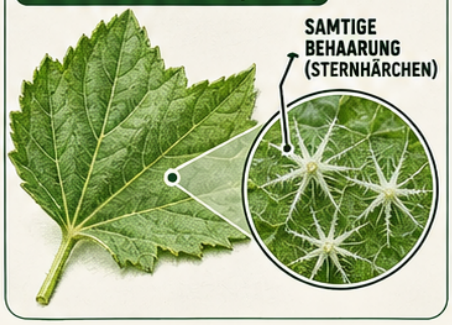
BLÜTE UND KELCH (DETAIL)



AUSSENKELCH – ANSICHT VON UNTEN



BLATT – OBERFLÄCHE (DETAIL)



BOTANISCHES PROFIL UND BESTIMMUNGSMERKMALE

Der Echte Eibisch (Althaea officinalis) ist eine ausdauernde Staude aus der Familie der Malvengewächse (Malvaceae). Er erreicht typischerweise Wuchshöhen von 80 bis 150 Zentimetern. Alle oberirdischen Pflanzenteile sind charakteristisch dicht und samtig-weich mit feinen Sternhaaren besetzt. Die Stängel wachsen aufrecht, kräftig und verholzen im unteren Bereich im Jahresverlauf leicht.

BLÄTTER: Weichfilzig behaart, dreilappig bis ungeteilt dreieckig-eiförmig, mit unregelmäßig gekerbt-gezähntem Rand.

BLÜTEN: Blassrosa bis fast weiß mit dunkleren violetten bis purpurfarbenen Staubbeuteln, 3 bis 5 Zentimeter Durchmesser, sitzend in den Blattachseln.

AUSSENKELCH: Besitzt 6 bis 9 linealische bis lanzettliche Außenkelchblätter (wichtiges Unterscheidungsmerkmal zu Malva-Arten mit nur 3 Außenkelchblättern).

WURZEL: Dicke, spindelförmige Pfahlwurzel mit faserigen Nebenwurzeln, außen gelblich-grau, innen weißlich und reich an Schleimstoffen.

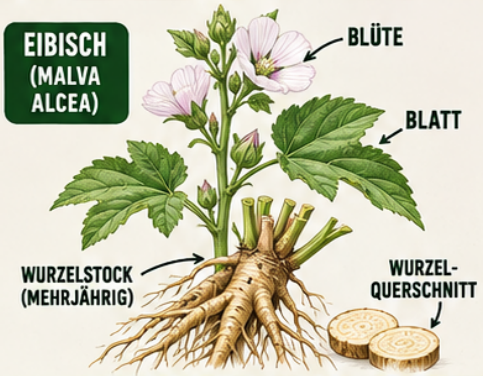
RECHTLICHER UND MEDIZINISCHER HINWEIS

Dieses Dokument dient ausschließlich der botanischen Bildung und praktischen Wissensvermittlung für Notfallsituationen. Es stellt keine medizinische Diagnose, Therapieempfehlung oder Heilaussage dar und ersetzt keinesfalls eine ärztliche oder apothekerliche Beratung.

ÜBERSICHT: WICHTIGE BESTIMMUNGSMERKMALE AUF EINEN BLICK

BLATT	BLÜTE	AUSSENKELCH	WURZEL	STÄNGEL	WUCHSHÖHE
Dreilappig bis ungeteilt, dreieckig-eiförmig, weichfilzig.	Blassrosa bis fast weiß, Ø 3 – 5 cm, mit dunklen Staubbeuteln.	6 – 9 schmale Blättchen (entscheidend!).	Dicke Pfahlwurzel, außen gelblich-grau, innen weißlich.	Aufrecht, kräftig, überall samtig-weich behaart.	80 – 150 cm.

EIBISCHWURZEL: ERNTE, KALTEXTRAKTION UND ANWENDUNGSPROTOKOLL



STANDORT, ANBAU UND NACHHALTIGE WURZELERNTE

Der Eibisch bevorzugt sonnige, warme Standorte mit tiefgründigen, feuchten, nährstoffreichen und leicht salzhaltigen oder kalkhaltigen Böden. Im Überlebens- und Selbstversorgergarten lässt er sich unkompliziert kultivieren und vermehren.

- **Aussaat:** Ab März im Frühbeet oder Direktsaat im Freiland ab April; Kaltkeimer, benötigt gelegentlich Kältereiz.
- **Pflege:** Gleichmäßige Feuchtigkeit in den ersten Wachstumsmonaten; im zweiten Standjahr frosthart und tief wurzelnd.
- **Erntezeitpunkt Wurzeln:** Spätherbst (Oktober bis November) des zweiten Standjahres, wenn oberirdische Triebe einziehen und die Schleimstoffkonzentration im Wurzelstock ihr Maximum erreicht.
- **Erntezeitpunkt Blätter & Blüten:** Blätter vor der Blüte im Frühsommer, Blüten während der Vollblüte im Juli/August.

1 WURZELSTOCK SCHONEND FREILEGEN



Mit einer Grabegabel im Abstand von 20 cm um den Haupttrieb einstechen und den mehrjährigen Wurzelstock vorsichtig lockern, um Faserwurzeln nicht abzureißen.

2 WURZELSTOCK REINIGEN UND VORBEREITEN



Erde gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Verholzte Haupttriebe kappen, faulige Wurzelteile wegschneiden. Nicht mit heißem Wasser waschen, um vorzeitigen Schleimaustritt zu verhindern.

3 RINDE UND ZERKLEINERUNG



Je nach Verwendungszweck die graue Außenrinde mit einem Messer abschaben oder direkt die gesamte Wurzel in dünne Scheiben bzw. Würfel (ca, 0,5 cm) schneiden.

4 SCHONENDE TROCKNUNG



Wurzelstücke einlagig auf einem Trockensieb bei maximal 35–40 °C an einem luftigen Ort rasch trocknen, um Schimmelbildung und Stärkeabbau zu unterbinden.

KONSERVIERUNG UND ZUBEREITUNG: SCHONENDER KALTWASSERAUSZUG

Die reizmildernde Wirkung von Eibisch beruht auf wasserlöslichen, hochmolekularen Polysacchariden (Schleimstoffen). Diese sind hitzeempfindlich. Heißes Aufbrühen löst unerwünschte Stärke heraus, zerstört Schleimfraktionen und führt zu einer klebrig-trüben Lösung. Daher wird Eibischwurzel stets kalt mazeriert.

- **Temperaturregel:** Mazerat immer mit kaltem bis zimmertemperiertem Trinkwasser ansetzen (niemals kochen).
- **Haltbarkeit des Mazerats:** Maximal 12 bis 24 Stunden im Kühlen haltbar; anfällig für mikrobielle Kontamination.
- **Einnahmeabstand:** Schleimstoffe können die Aufnahme von Medikamenten im Magen-Darm-Trakt verzögern. Mindestens 1 bis 2 Stunden Abstand zu Arzneimitteln einhalten.



ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG (KALTAUSZUG)



1 bis 2 Teelöffel (ca. 3–5 g) getrocknete, fein geschnittene Eibischwurzel mit 150 ml kaltem Trinkwasser übergießen. Unter gelegentlichem Umrühren 1 bis 2 Stunden ziehen lassen, durch ein feines Tuch oder Sieb abseihen. Zum Trinken bei Reizhusten oder Mundschleimhautirritationen leicht handwarm temperieren.

FELDPROTOKOLL: BOTANIK UND EXTRAKTION

ERNTEDATUM UND STANDORT DER EIBISCHWURZEL

FESTGESTELLTE BESTIMMUNGSMERKMALE (FILZBEHAARUNG, AUSSENKELCHBLÄTTER)

TROCKNUNGSTEMPERATUR UND DAUER BIS ZUR VOLLSTÄNDIGEN BRUCHFESTIGKEIT

BEOBACHTUNGEN ZUM KALTWASSERAUSZUG (KONSISTENZ, ZIEHZEIT, LAGERUNG)

HOPFEN: BESTIMMUNG, ANBAU UND SICHERHEITSMERKMALE

1 BOTANISCHES PROFIL & SICHERHEITSDIAGNOSE

Echter Hopfen (Humulus lupulus) gehört zur Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae) und ist eine ausdauernde, rechtswindende Kletterpflanze mit rauen Kletterhaaren. Zur Beruhigung und Schlafförderung werden ausschließlich die weiblichen Blütenstände (Hopfenzapfen bzw. Strobili) genutzt, an deren Deckblättern sich gelbliche, harzige Lupulindrüsen mit Bitterstoffen (Humulon, Lupulon) und ätherischen Ölen befinden.

- **STÄNGEL:** Sechskantig, mit charakteristischen rauen Klimmhäkchen, windet im Uhrzeigersinn (rechtswindend).
- **BLÄTTER:** Gegenständig, 3- bis 5-lappig handförmig geteilt, am Rand grob gesägt, Blattoberfläche spürbar rau.
- **ZAPFEN:** Weibliche Blütenstände sind eiförmige, grüne bis gelbgrüne Zapfen aus dachziegelartig angeordneten Deckblättern.
- **GERUCH:** Würzig, herb-aromatisch, verstärkt sich beim Zerreiben durch Freisetzung des gelben Lupulin-Pulvers.



VERWECHSLUNGSGEFAHR UND SICHERHEITSWARNUNG

Aufgrund der Blattform besteht im vegetativen Zustand Verwechslungsgefahr mit der Zaunrübe (Bryonia-Arten), deren Beeren und Wurzeln stark giftig sind! Zaunrüben bilden jedoch fadenförmige Ranken aus Blattwinkeln und keine zapfenartigen Fruchtstände. Holen Sie vor jeder innerlichen Einnahme fachkundigen Rat (Arzt oder Apotheker) ein. Dieser Inhalt dient reiner Wissensvermittlung und stellt keine medizinische Diagnose oder Therapieempfehlung dar.

2 ANBAU, STANDORT UND ERNTEPRAXIS

Hopfen benötigt tiefgründige, humose Böden mit gleichmäßiger Feuchtigkeit und bevorzugt vollsonnige bis halbschattige Lagen. Als Starkzehrer mit extremem Längenwachstum (bis zu 6 Meter pro Saison) ist eine stabile Rankhilfe unerlässlich.

ÜBERSICHT

- ☐ **STANDORT:** Nährstoffreicher Lehm- oder Gartenboden, sonnig, geschützt vor Staunässe.
- ☐ **ERNTEZEITPUNKT:** Spätsommer (Ende August bis Mitte September), sobald die Zapfen trocken rascheln und sich bei Druck elastisch anfühlen.
- ☐ **REIFETEST:** Öffnen Sie einen Zapfen längs. Die innenliegenden Harzdrüsen müssen dottergelb leuchten und intensiv duften. Braune Deckblätter deuten auf Überreife hin.

SCHRITTE: ANBAU UND ERNTE



1 RANKHILFE UND AUSTRIEB VORBEREITEN

Bringen Sie im Frühjahr (April) massive Drähte oder raue Hanfseile an. Wählen Sie beim Austrieb die kräftigsten 3 bis 4 Triebe aus und führen Sie diese im Uhrzeigersinn an der Kletterhilfe entlang.



2 SCHONENDE HANDERNTE IM SPÄTSOMMER

Pflücken Sie die ganzen weiblichen Zapfen einzeln von Hand an trockenen Tagen um die Mittagszeit, sobald der Morgentau vollständig verdunstet ist. Achten Sie darauf, die empfindlichen Zapfen nicht zu zerquetschen, damit das wertvolle Lupulinpulver nicht verloren geht.

IST DER HOPFENZAPFEN ERNTEREIF?

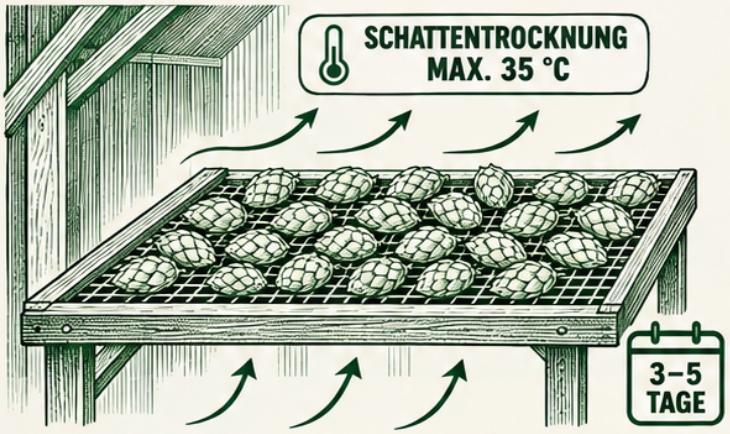


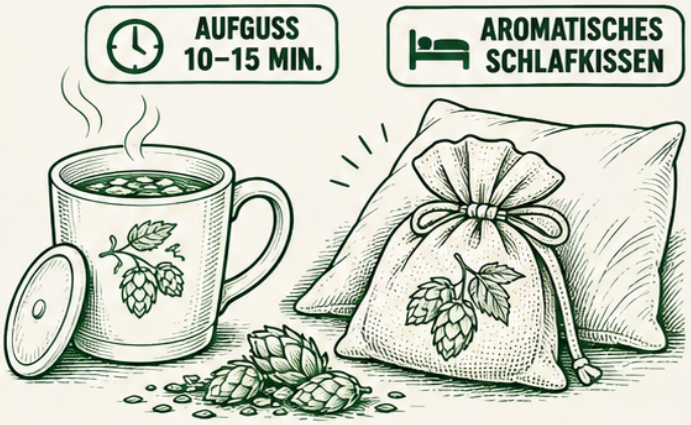
Zapfen ist hellgrün, weich, riecht heuartig-flach, Drüsen noch hellgelb-blass. → **ERNTE AUFSCHIEBEN.** Reifung benötigt noch 7–14 Tage bis zur vollen Aromabildung.



Zapfen fühlt sich papierartig-raschelnd an, federt zurück, Drüsen leuchtend goldgelb. → **OPTIMALES ERNTEFENSTER ERREICHT.** Umgehend schonend pflücken und zügig zur Schattentrocknung bringen.

HOPFEN: KONSERVIERUNG, ANWENDUNG UND PRAXISERFASSUNG





KONSERVIERUNG UND ZUBEREITUNGSMETHODEN

Um die flüchtigen ätherischen Öle und empfindlichen Bitterharze zu bewahren, müssen die geernteten Zapfen unmittelbar und sachgerecht verarbeitet werden. Übermäßige Hitze zerstört die beruhigend wirkenden Inhaltsstoffe.

Schattentrocknung: Bei maximal 35 °C an einem dunklen, luftigen Ort auf Gitterrosten für 3 bis 5 Tage trocknen lassen.

Lagerung: Dunkel, luftdicht und kühl in Glasbehältern aufbewahren; maximal 12 Monate haltbar.

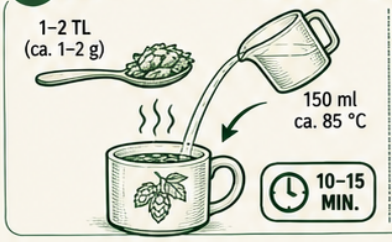
Hopfensäckchen: Getrocknete Zapfen in ein Baumwollsäckchen füllen und neben das Kopfkissen legen. Die ätherischen Dämpfe unterstützen das Einschlafen.

PRAXIS-TIPP FÜR SCHLAFTEE

Aufgrund des stark bitteren Geschmacks empfiehlt sich die Kombination im Verhältnis 1:1 mit Melissenblättern oder Passionsblumenkraut. Hopfen nicht kochend sprudelnd übergießen.

PRAKTISCHE ANWENDUNG – SCHRITT FÜR SCHRITT

1 SCHLAFTEE-AUFGUSS BEREITEN



Übergießen Sie 1 bis 2 Teelöffel (ca. 1 bis 2 g) getrocknete, leicht zerteilte Hopfenzapfen mit 150 ml heißem Wasser (ca. 85 °C). Decken Sie das Gefäß ab, damit ätherische Komponenten nicht entweichen, und lassen Sie den Tee 10 bis 15 Minuten ziehen. Etwa 30 Minuten vor dem Schlafen trinken.

2 AROMA-HOPFENSÄCKCHEN FERTIGEN



Füllen Sie 50 g getrocknete Zapfen zusammen mit 20 g Lavendelblüten in einen dichten Leinen- oder Baumwollbeutel. Vor der Nachtruhe kurz durchkneten, um die Harzdrüsen leicht aufzubrechen.

PRAXISERFASSUNG



Erntedatum und Reifezustand der Zapfen: _____

Trocknungsmethode, Dauer und erzielte Restfeuchte: _____

_____

Notizen zur sensorischen Qualitätsprüfung (Geruch, Farbe des Lupulins):

_____

_____

MELISSE – BESTIMMUNG UND SICHERHEIT

BOTANISCHES PROFIL & ERKENNUNGSMERKMALE

Die Zitronenmelisse (Melissa officinalis) ist eine ausdauernde, krautige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Sie erreicht Wuchshöhen von 30 bis 90 cm und zeichnet sich durch einen intensiv zitronigen Duft aus, der beim Zerreiben der Blätter freigesetzt wird. Die Blätter sind gegenständig angeordnet, breit-eiförmig bis herzförmig mit grob gekerbtem bis gesägtem Blattrand und deutlicher Nervatur. Der Stängel ist charakteristisch vierkantig und verzweigt. In den Blattachseln bilden sich blassweiße bis zartrosa Lippenblüten.

- **WUCHSFORM:** Mehrjährige Staude, 30–90 cm Wuchshöhe, vierkantiger Stängel
- **BLATTMERKMALE:** Gegenständig, herzförmig-eiförmig, gekerbter Rand, weich behaart
- **AROMA:** Starker, frischer Zitronengeruch beim Zerreiben (Leitmerkmal)
- **BLÜTEZEIT:** Juni bis August; kleine Lippenblüten in Scheinquirlen



VERWECHSLUNG IM VERGLEICH



ZITRONENMELISSE
(Melissa officinalis)

- ✓ Stängel vierkantig
- ✓ Blätter gekerbt
- ✓ Zitronenduft
- ✓ Lippenblüten (weiß bis zartrosa)



GEFLECKTER SCHIERLING
(Conium maculatum)

- ✗ Stängel rund, glatt, rötlich gefleckt
- ✗ Blätter feiner gefiedert
- ✗ Kein Zitronenduft, unangenehm fahl/mauseartig
- ✗ Weiße Doldenblüten (keine Lippenblüten)

EDUKATIVER HINWEIS

Dieses Material dient ausschließlich Lern- und Informationszwecken zur Notfallautonomie und Kräuterkunde. Es stellt keine medizinische Diagnose, Beratung oder Therapieempfehlung dar. Vor einer innerlichen Anwendung ist im Zweifelsfall fachkundiger Rat einzuholen.

SICHERHEITSPRÜFUNG & AUSSCHLUSS VON VERWECHSLUNGEN

Vor jeder Ernte muss die Identität der Pflanze anhand aller morphologischen Merkmale und der Geruchsprobe zweifelsfrei abgesichert werden. Neben harmlosen Lippenblütlern wie Taubnesseln oder Katzenminze besteht im vegetativen Frühstadium Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen wie dem Gefleckten Schierling (*Conium maculatum*) oder Fingerhut-Jungpflanzen (*Digitalis purpurea*), sofern ausschließlich auf die Blattform geachtet wird.

- **AROMA-CHECK:** Nur Melissa officinalis verströmt den klaren, reinen Zitronenduft; Schierling riecht unangenehm fahl/mauseartig.
- **STÄNGEL-CHECK:** Melisse besitzt einen vierkantigen, behaarten Stängel ohne rote Flecken; Schierling hat einen runden, kahl-bereiften, rötlich gefleckten Stängel.
- **BLATTNERVATUR:** Melisse zeigt eingesenkte Adern und weiche Behaarung, keine ledrige Struktur.
- **GRUNDREGEL:** Pflanzen mit unklarem Geruch oder abweichendem Stängelquerschnitt niemals ernten oder konsumieren.

SICHERHEITSWARNUNG: VERWECHSLUNGSGEFAHR

Giftige Doppelgänger wie der Gefleckte Schierling führen zu schwersten Vergiftungen. Verlassen Sie sich niemals auf ein einzelnes Merkmal. Bei unklarem Geruch oder Abweichungen im Stängelbau die Pflanze keinesfalls verwerten.

IST DIE PFLANZE EINDEUTIG ALS MELISSE BESTIMMBAR?

STÄNGEL VIERKANTIG, BLÄTTER GEKERBT, DEUTLICHER ZITRONENDUFT BEIM REIBEN

→ **ART VERIFIZIERT:** Blätter vor der Blüte schonend für Auszüge oder Trocknung ernten.

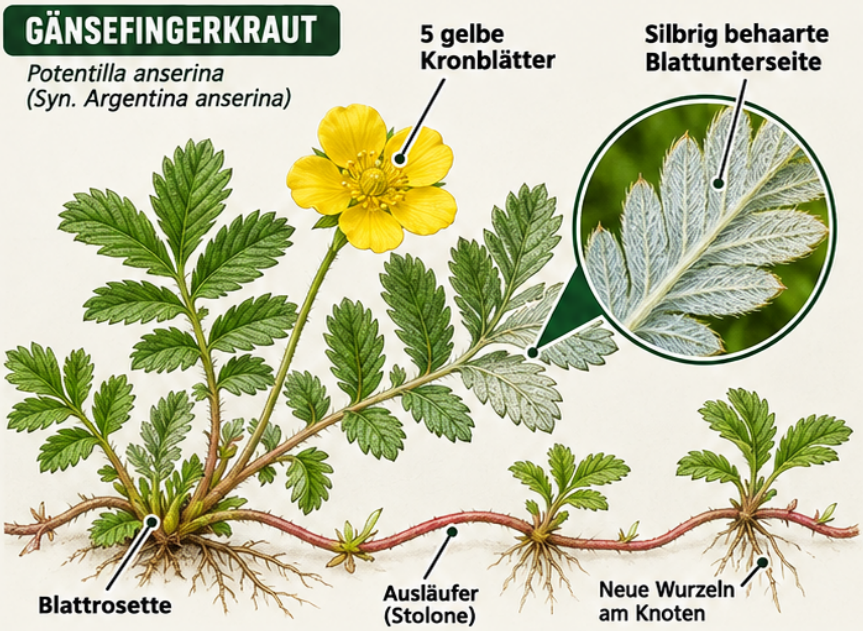
STÄNGEL RUND/GEFLECKT, DUFT FEHLT ODER RIECHT STECHEND/MAUSEARTIG

→ **ERNTEVERBOT:** Verdacht auf Schierling oder andere Giftpflanzen. Keinesfalls konsumieren.

GÄNSEFINGERKRAUT – BESTIMMUNG & SICHERHEITSPRÜFUNG

GÄNSEFINGERKRAUT

Potentilla anserina
(Syn. Argentina anserina)



PFLANZENSTECKBRIEF & BOTANISCHE MERKMALE

Das Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*, Syn. *Argentina anserina*) gehört zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) und ist eine ausdauernde, krautige Pflanze. Es wächst bevorzugt auf nährstoffreichen Wiesen, an Wegrändern, Viehweiden und Gewässersäumen. Typisch sind die flach über dem Boden kriechenden, rötlichen Ausläufer (Stolonen), die an den Knoten neue Wurzeln und Blattrosetten bilden.

- **Blattmerkmale:** Unterbrochen gefiedert mit 7 bis 21 länglich-ovalen, tief gesägten Teilblättern; Blattoberseite mattgrün, Blattunterseite dicht silbrig-weiß behaart (Seidenglanz).
- **Blütenmerkmale:** Einzeln an langen Stielen stehende radförmige Blüten mit genau 5 goldgelben Kronblättern; Blütezeit von Mai bis August.
- **Wuchsform:** Niedrig am Boden kriechend (10 bis 20 cm Wuchshöhe), bildet dichte Matten über weitreichende Ausläufer.

WICHTIGER HINWEIS ZUR NUTZUNG

Dieses Dokument dient rein edukativen Zwecken im Rahmen der pflanziichen Notfallkunde. Die Inhalte stellen keine medizinische Diagnose, Beratung oder Therapieempfehlung dar und ersetzen keinesfalls eine fachkundige ärztliche Abklärung.

VERWECHSLUNGSGEFAHREN & BESTIMMUNGSENTSCHEIDUNG

Auf Wiesen und Weiden treten mehrere gelb blühende Rosengewächse und Hahnenfußgewächse auf. Eine präzise Differenzierung schützt vor der Verwechslung mit schwach bis stark giftigen Arten wie dem Scharfen Hahnenfuß (*Ranunculus acris*).

- **Kriechendes Fingerkraut** (*Potentilla reptans*): Besitzt fünfzählige, handförmig gefingerte Blätter – keine unterbrochen gefiederten Blätter mit silbriger Unterseite.
- **Scharfer Hahnenfuß** (*Ranunculus acris*): Giftig durch Protoanemonin; aufrechter Wuchs, handförmig tief geteilte Blätter ohne silbrige Behaarung, glänzende Blütenblätter ohne Nebenkelch.

GÄNSEFINGERKRAUT
(Potentilla anserina)



- ✓ Blätter unterbrochen gefiedert (7–21 Teilblätter)
- ✓ Blattunterseite dicht silbrig behaart
- ✓ Blüte mit genau 5 gelben Kronblättern
- ✓ Kriechender Wuchs mit Ausläufern

SCHARFER HAHNENFUSS
(Ranunculus acris)



- ✗ Blätter handförmig tief geteilt
- ✗ Blattunterseite grün, nicht behaart
- ✗ Blütenblätter glänzend (meist 5)
- ✗ Aufrechter Wuchs, ohne kriechende Ausläufer

SICHERHEITSWARNUNG: VERWECHSLUNGSAUSSCHLUSS

Vor jeder Einnahme muss die Pflanze anhand der silbrig-seidigen Blattunterseite und der gefiederten Blattform eindeutig verifiziert werden. Bei bestehenden chronischen Magen-Darm-Erkrankungen oder während der Schwangerschant vor innerlicher Anwendung fachkundigen Rat einholen.

BESTIMMUNGS-ENTSCHEIDUNG

Zeigt das gesammelte Exemplar alle eindeutigen Merkmale von *Potentilla anserina*?

- ✓ Blattunterseite ist dicht silbrig-weiß behaart und die Blätter sind unterbrochen gefiedert.
  - → **ART VERIFIZIERT:** Das Kraut eignet sich zur weiteren Verarbeitung (Trocknung oder Frischzubereitung).
- ✗ Blattunterseite ist grün oder kahl, oder Blätter sind handförmig geteilt.
  - → **VERWERFEN:** Mögliche Verwechslung mit anderen Fingerkräutern oder giftigen Hahnenfußgewächsen. Nicht verzehren.

GÄNSEFINGERKRAUT – ERNTE, ZUBEREITUNG & PROTOKOLL



ERNTE, ANBAU UND SCHONENDE KONSERVIERUNG

Für die optimale Wirkstoffdichte (insbesondere Gerbstoffe, Flavonoide und Bitterstoffe) wird das blühende Kraut samt Blättern gesammelt. Der Anbau gelingt unkompliziert im Garten auf feuchtem, nährstoff- und lehmhaltigem Boden in sonniger bis halbschattiger Lage.

- ☑ **ERNTEZEITRAUM:** Mai bis August, idealerweise an trockenen Vormittagen, sobald der Morgentau abgetrocknet ist.
- ☑ **SAMMELGUT:** Blätter, Stängel und Blüten; verunreinigte Pflanzenteile von Trittpfaden oder Straßenrändern meiden.
- ☑ **TROCKNUNG:** Pflanzenteile zügig im Schatten auf Gittern oder Leinentüchern bei maximal 35 °C ausbreiten; direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.
- ☑ **LAGERUNG:** Raschelnd trockenes Kraut grob zerkleinern und in dunklen Schraubgläsern luftdicht, kühl und trocken aufbewahren.



ZUBEREITUNGSMETHODEN: TEEAUFGUSS UND MILCH-DEKOKT

Traditionell wird Gänsefingerkraut bei krampfartigen Beschwerden der glatten Muskulatur im Magen-Darm-Trakt sowie bei Menstruationskrämpfen verwendet. Gerbstoffe lösen sich gut in Wasser, während das traditionelle Milch-Dekokt durch den Fettgehalt die krampflösenden Bestandteile besonders schonend verfügbar macht.

- **DOSIERUNG TEE:** 1,5 bis 2 Teelöffel (ca. 2 g) getrocknetes Kraut pro 150 ml kochendem Wasser.
- **DOSIERUNG DEKOKT:** 2 Teelöffel getrocknetes Kraut in 200 ml Milch oder pflanzlicher Fettbasis erhitzen.
- **ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT:** Bis zu dreimal täglich eine frisch zubereitete Tasse warm trinken.

PRAXISTIPP ZUR VERTRÄGLICHKEIT

Aufgrund des Gerbstoffgehalts kann der wässrige Tee auf nüchternen Magen bei empfindlichen Personen leichte Übelkeit erzeugen. Das Milch-Dekokt puffert die Gerbstoffe ab und schont die Magenschleimhaut.



SCHRITT 1: KLASSISCHEN TEEAUFGUSS ANSETZEN

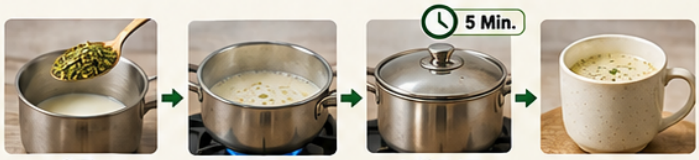
2 Teelöffel getrocknetes Kraut mit 150 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen, abdecken und 10 Minuten ziehen lassen, danach durch ein feines Sieb abgießen.



2 TL getrocknetes Kraut → Mit 150 ml kochendem Wasser übergießen → 10 Minuten gezogen lassen (abdecken) → Durch ein feines Sieb abgießen und warm trinken

SCHRITT 2: TRADITIONELLES MILCH-DEKOKT ZUBEREITEN

2 Teelöffel Kraut in 200 ml Milch kurz aufkochen, Herdplatte ausschalten, 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen und anschließend warm schluckweise trinken.



2 TL getrocknetes Kraut in 200 ml Milch → Kurz aufkochen → 5 Minuten ziehen lassen (Herdplatte ausschalten) → Warm schluckweise trinken

DOKUMENTATION EIGENER SAMMELFUNDE UND BESTÄNDE

Zur Sicherung autarker Selbstversorgung sollten Sammelstellen, Trocknungsergebnisse und individuelle Verträglichkeiten präzise protokolliert werden.

FELD	EINTRAG / NOTIZEN
Fundort und Bodenbeschaffenheit	
Erntedatum und Wetterbedingungen	
Beobachtete Bestimmungsmerkmale (Silberbehaarung, Blütenzählung)	
Konservierungsart und Trocknungsdauer	
Zubereitungsform und beobachtete Wirkung	

ECHTE NELKENWURZ: BESTIMMUNG & SICHERHEIT

ECHTE NELKENWURZ
Geum urbanum

Familie: Rosengewächse (Rosaceae)



BOTANISCHES PROFIL & WUCHSMERKMALE

Die **Echte Nelkenwurz** (*Geum urbanum*) ist eine mehrjährige, krautige Wald- und Saumpflanze aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Sie erreicht Wuchshöhen von 30 bis 70 cm. Ihr charakteristisches Merkmal ist der holzige Wurzelstock (Rhizom), der beim Anschneiden oder Zerreiben durch den Gehalt an Eugenol intensiv nach Gewürznelken riecht. Die Pflanze bevorzugt nährstoffreiche, feuchte Böden in lichten Laubwäldern, an Hecken und Wegrändern.

- **WUCHSFORM:** Aufrecht, behaarter Stängel, 30 bis 70 cm Höhe.
- **GRUNDBLÄTTER:** Gefiedert mit deutlich vergrößertem Endabschnitt.
- **STÄNGELBLÄTTER:** Dreizählig mit auffallend großen, laubblattartigen Nebenblättern am Stängelansatz.
- **BLÜTEN:** Gelb, fünfzählig, radförmig, 1 bis 1,5 cm Durchmesser (Blütezeit: Mai bis Oktober).
- **FRUCHTSTAND:** Kugelige Klette mit hakenförmig gekrümmten Griffeln zur Klettausbreitung.
- **RHIZOM:** Außen braun, innen rötlich gefärbt, ausgeprägter Nelkengeruch.

MEDIZINISCH-EDUKATIVER HINWEIS

Diese Ausarbeitung dient ausschließlich Bildungs- und Selbsthilfe-Informationszwecken. Sie ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung. Vor einer innerlichen Anwendung oder bei anhaltenden Entzündungen ist fachkundiger ärztlicher oder pharmazeutischer Rat einzuholen.

SICHERHEIT & VERWECHSLUNGSGEFAHREN

Zur sicheren Ernte ist die genaue Trennung von Begleitvegetation und ähnlichen Arten zwingend erforderlich. Ein versehentliches Sammeln giftiger Frühjahrs- oder Waldpflanzen muss ausgeschlossen werden.

- **Kriechender Hahnenfuß (*Ranunculus repens*):** Besitzt ebenfalls gelbe Blüten, enthält jedoch giftiges Protoanemonin. Ausschlusskriterium: Kein Nelkengeruch an den Wurzeln, Blätter handförmig geteilt ohne die typischen großen Nebenblätter der Nelkenwurz.
- **Gefleckter Schierling (*Conium maculatum*):** Hochgiftig. Unterscheidet sich durch gefleckten, kahlen Stängel, weiße Doldenblüten und Geruch nach Mäuseurin statt Nelke.
- **Bach-Nelkenwurz (*Geum rivale*):** Ungiftig, aber geschmacklich abweichend. Blüten hängend, bräunlich-rot gefärbt statt aufrecht gelb.

VERWECHSLUNG: KRIECHENDER HAHNENFUB



KRIECHENDER HAHNENFUß
Ranunculus repens

WICHTIGE UNTERSCHIEDE ZUR ECHTEN NELKENWURZ:

- ✕ Kein Nelkengeruch an den Wurzeln
- ✕ Blätter handförmig geteilt (nicht gefiedert mit großem Endabschnitt)
- ✕ Keine großen Nebenblätter am Stängelansatz

SICHERHEITSPRÜFUNG AM WURZELSTOCK

Graben Sie Wurzeln nur aus, wenn die oberirdische Pflanze über Blattwerk oder Klettenfrüchte eindeutig bestimmt wurde. Der eindeutige Geruch nach Gewürznelken beim Ansschneiden des Rhizoms ist die unverzichtbare Gegenprobe vor jeder Weiterverarbeitung.

IST DIE PFLANZE EINDEUTIG ALS ECHTE NELKENWURZ IDENTIFIZIERT?

- ✓ Wurzelstock riecht intensiv nach Gewürznelke und Blätter zeigen große Nebenblätter. → **ART VERIFIZIERT. WURZELSTOCK KANN FÜR ERNTE UND WEITERVERARBEITUNG VORBEREITET WERDEN.**
- ✕ Kein Nelkengeruch wahrnehmbar oder Pflanze besitzt Doldenblüten bzw. kahle Stängel. → **ERNTE SOFORT VERWERFEN. VERDACHT AUF HAHNENFUßGEWÄCHSE ODER GIFTIGE DOLDENBLÜTLER.**

ECHTE NELKENWURZ: PRAXISLEITFADEN & REZEPTE

ERNTE, TROCKNUNG & KONSERVIERUNG

Die höchste Konzentration an Gerbstoffen und ätherischem Öl (Eugenol) befindet sich im Spätherbst oder im zeitigen Frühjahr vor dem Neuaustrieb im Wurzelstock. Kraut und Blätter können bei Bedarf während der Blütezeit geerntet werden, spielen aber eine untergeordnete Rolle.

- **Standortwahl:** Saubere Waldsäume abseits befahrener Straßen und konventioneller Ackerflächen.
- **Erntezeitpunkt Rhizom:** Oktober bis November, wenn die Pflanze Nährstoffe in den Wurzelstock zurückgezogen hat.
- **Reinigung:** Wurzeln sofort mechanisch mit kaltem Wasser und Wurzelbürste von Erdreich befreien, Feinwurzeln entfernen.
- **Trocknung:** Rhizom der Länge nach halbieren und in kleine Stücke (ca. 5 mm) schneiden. Bei maximal 35 °C an einem luftigen, schattigen Ort oder im Dörrautomat dörren, um das flüchtige Eugenol zu erhalten.



1 WURZEL AUSGRABEN



Mit einer stabilen Grabegabel im Abstand von 10 Cm um den Wurzelhals einstechen und den kompakten Wurzelstock vorsichtig lockern und heben.

2 SÄUBERN & ZERKLEINERN



Erde gründlich abwaschen. Wurzelstock mit einem scharfen Messer quer und längs in Scheiben teilen, bevor er aushärtet.

3 LUFTDICHTE LAGERUNG



Vollständig durchgetrocknete Wurzelstücke in braunen Schraubgläsern kühl und dunkel lagern.
Haltbarkeit: ca. 12 Monate.

ZUBEREITUNG: DEKOKT & TINKTUR

Aufgrund des hohen Gehalts an adstringierenden Gerbstoffen und schmerzlinderndem Eugenol eignet sich Nelkenwurz primär für Spülungen bei Zahnfleischreizungen und Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum.

- **Nelkenwurz-Dekokt (Mundspülung):** 1 gehäufter Teelöffel getrocknete Wurzelstücke mit 200 ml kaltem Wasser ansetzen, aufkochen, 10 Minuten zugedeckt leicht sieden lassen, danach abseihen.
- **Anwendung Dekokt:** Mehrmals täglich als adstringierende Mundspülung oder Gurgellösung verwenden. Nicht herunterschlucken.
- **Nelkenwurz-Tinktur (Ansatz 1:5):** 20 g zerkleinerte Wurzel mit 100 ml 40-prozentigem Alkohol (z. B. Doppelkorn) in einem Glas ansetzen. 3 bis 4 Wocken an einem warmen, lichtgeschützten Ort ziehen lassen, täglich schütteln, danach filtrieren.
- **Anwendung Tinktur:** Wenige Tropfen unverdünnt mit einem Wattestäbchen punktuell auf entzündetes Zahnfleisch auftupfen oder 10 Tropfen auf ein halbes Glas Wasser als Gurgellösung geben.

NELKENWURZ-DEKOKT (MUNDSPÜLUNG)



NELKENWURZ-TINKTUR (ANSATZ 1:5)

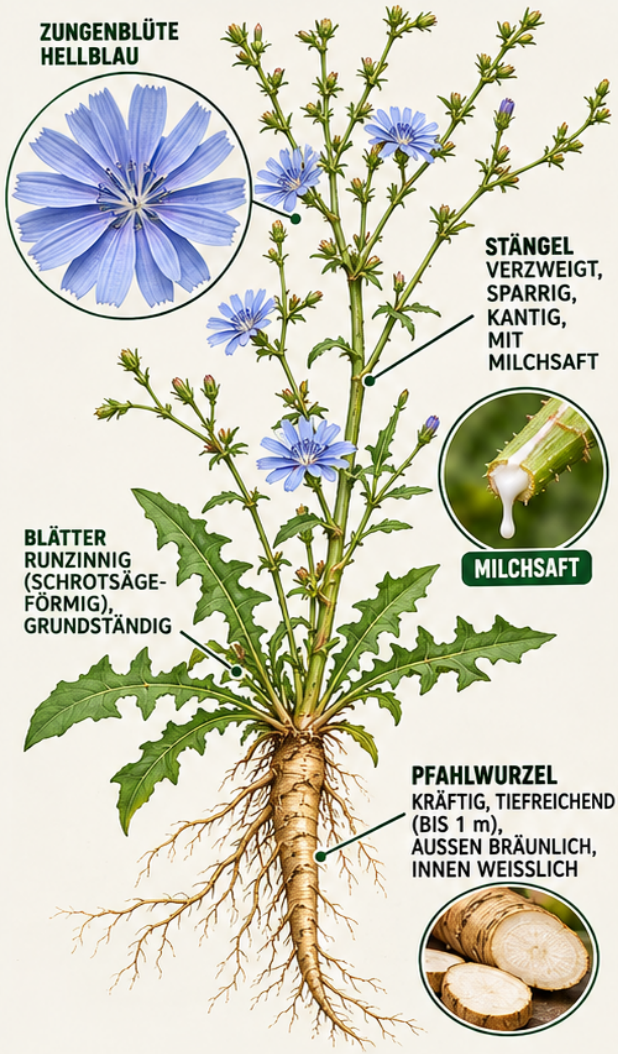


PRAXIS-PROTOKOLL: SAMMEL- UND VERARBEITUNGSCHARGE

Dokumentieren Sie Ihre gesammelten Nelkenwurz-Bestände zur lückenlosen Nachverfolgung von Erntezeitpunkt, Trocknungsgüte und Zubereitung.

FUNDORT & BODENBESCHAFFENHEIT	_____
ERNTEDATUM & WETTERBEDINGUNGEN	_____
PRÜFUNG WURZELGERUCH (EUGENOL/NELKENAROMA VORHANDEN? JA/NEIN)	☐ JA ☐ NEIN _____
TROCKNUNGSMETHODE & RESTFEUCHTE-KONTROLLE	_____ _____
VERARBEITETES PRODUKT (DEKOKT / TINKTUR-ANSATZDATUM)	_____ _____

WEGWARTE (CICHORIUM INTYBUS) – BESTIMMUNG & BOTANISCHE ABGRENZUNG



BOTANISCHES PROFIL UND BESTIMMUNGSMERKMALE

Die Gemeine Wegwarte (Cichorium intybus), auch als Zichorie bekannt, ist eine ausdauernde krautige Pflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie erreicht typischerweise Wuchshöhen von 30 bis 140 cm und zeichnet sich durch einen sparrigen, kantigen und zähen Stängel aus. Zur sicheren Identifikation im Gelände dienen folgende Kernmerkmale:

- **Blüten:** Rein hellblaue bis kornblumenblaue Zungenblüten in sitzenden Körbchen; öffnen sich vorwiegend bei Sonnenschein am Vormittag und schließen sich nachmittags.
- **Stängel:** Verzweigt, sparrig abstehend, rau behaart bis kahl, innen hohl und reich an weißem Milchsaft bei Anritzen.
- **Blätter:** Grundständige Blätter schrotsägeförmig bis fiederteilig (löwenzahnähnlich), stängelständige Blätter lanzettlich mit herzförmig stängelumfassendem Grund.
- **Wurzel:** Kräftige, fleischige Pfahlwurzel mit tiefem Wuchs (bis 1 m Tiefe), außen bräunlich, innen weißlich und reich an Inulin und Bitterstoffen (Intybin).

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Leitfaden dient ausschließlich Informations- und Bildungszwecken im Rahmen der Notfallvorsorge. Er stellt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlungsempfehlung dar. Vor einer innerlichen Anwendung von Wildkräuterzubereitungen ist im Zweifelsfall fachkundiger Rat (Arzt oder Apotheker) einzuholen.

VERWECHSLUNGSGEFAHREN UND ABGRENZUNG ZU GIFTPFLANZEN

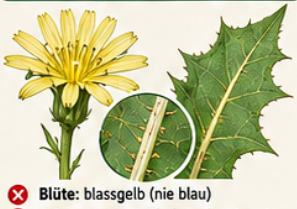
Aufgrund der Blattform und des Milchsafts besteht insbesondere im vegetativen Zustand ohne Blüten Verwechslungsgefahr mit anderen Korbblütlern sowie giftigen Latticharten wie dem Gift-Lattich (Lactuca virosa).

- **Gift-Lattich** (*Lactuca virosa*): Blätter besitzen auf der Blattunterseite entlang der Mittelrippe deutliche Stachelborsten; Blüten sind blassgelb, niemals hellblau; Pflanze riecht stechend betäubend; toxischer Milchsaft mit sedierender Giftwirkung.
- **Kompass-Lattich** (*Lactuca serriola*): Blätter vertikal nach Norden/Süden ausgerichtet mit Stacheln am Mittelnerv, Blütenstände blassgelb.
- **Wiesen-Bocksbart** (*Tragopogon pratensis*): Schmale, grasartige Blätter, gelbe Blütenkörbchen, glatter Stängel.
- **Kornblume** (*Centaurea cyanus*): Ebenfalls blaue Blüten, jedoch mit Röhrenblüten im Körbchen, graufilizigen Lanzettblättern und ohne weißen Milchsaft.

SICHERHEITSWARNUNG VOR VERWECHSLUNGEN

Sammeln Sie niemals Korbblütler ohne vollständigen Blütenabgleich! Gift-Lattich enthält Laktukopikrin und Laktuzin in hoher Konzentration, die zu Vergiftungserscheinungen (Schwindel, Übelkeit, Herzrasen) führen können. Bei fehlender blauer Blüte nur mit exakter botanischer Bestätigung ernten.

VERWECHSLUNG: GIFT-LATTICH

WEGWARTE (CICHORIUM INTYBUS)	GIFT-LATTICH (LACTUCA VIROSA)
	
Blüte: hellblau (Zungenblüten)	**Blüte:** blassgelb (nie blau)
Stängel: glatt, gerippt, ohne Stacheln	**Stängel:** oft bereift, kann kantig sein
Blatt: schrotsägeförmig, ohne Stachelborsten an der Unterseite	**Blatt:** auf der Unterseite entlang der Mittelrippe mit deutlichen Stachelborsten
Milchsaft: weiß, nicht stechend riechend	**Milchsaft:** weiß, giftig, stechend betäubender Geruch

ENTSCHEIDUNGSHILFE ZUR SICHERE BESTIMMUNG

Ist die Pflanze zweifelsfrei als Gemeine Wegwarte (Cichorium intybus) identifizierbar?

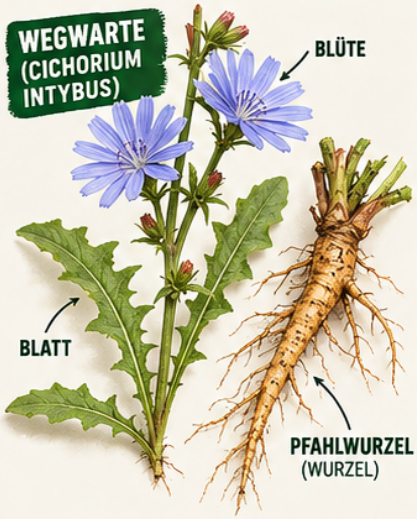
Stängelborsten unter Mittelrippe vorhanden ODER Blüten gelb ODER kein blauer Blütenstand sichtbar	**Ernte sofort unterlassen.** Es besteht toxische Verwechslungsgefahr mit Gift-Lattich oder anderen ungenießbaren Korbblütlern.
Hellblaue Zungenblüten, sparrig verzweigter Stängel, zahnige Grundblätter, weißer Milchsaft vorhanden	**Bestimmung positiv.** Standort auf Schadstoffbelastung prüfen und erst dann Kraut oder Wurzel für die Verarbeitung freigeben.

WEGWARTE – ERNTE, ZUBEREITUNG & NOTFALL-KAFFEE

STANDORT, ANBAU UND ERNTEKALENDER

Die Wegwarte ist ein ausgesprochener Tiefwurzler und Zeigerpflanze für verdichtete, nährstoff- und kalkhaltige Lehm- oder Tonböden.

- **Standort:** Wegränder, Bahndämme, Ruderalflächen, Brachen und Weiden in voller Sonne. Achtung: Nicht direkt an stark befahrenen Straßen oder Spritzmittelzonen sammeln.
- **Anbau im Selbstversorgergarten:** Aussaat ab April direkt ins Freiland in Reihen (30 cm Abstand); Saattiefe ca. 1–2 cm. Boden tiefgründig lockern.
- **Krauternte:** Blühende Stängelspitzen und obere Blätter von Juli bis September während der Hauptblüte bei trockenem Wetter schneiden.
- **Wurzelernte:** Pfahlwurzeln im Spätherbst (Oktober bis November) des ersten oder zweiten Standjahres nach dem Einziehen der oberirdischen Teile ausgraben, wenn die Bitterstoff- und Inulindichte maximal ist.



ERNTEKALENDER (ÜBERSICHT)

	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV
Aussaat	■	■						
Krauternte				■	■	■		
Wurzelernte							■	■

■ = empfohlener Zeitraum

PRAXISANLEITUNG: KONSERVIERUNG UND ZUBEREITUNG

Traditionell werden Kraut und Wurzel zur Appetitanregung, zur Unterstützung der Magensaftsekretion und zur Anregung des Gallenflusses genutzt. In Krisenzeiten dient die getrocknete und geröstete Wurzel zudem als koffeinfreier Kaffee-Ersatz (Zichorienkaffee).

ANWENDUNGSHINWEIS

Bei Gallensteinleiden oder Gallenwegsverschlüssen dürfen gallentreibende Bitterstoffzubereitungen nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. Bei bekannter Korbblütler-Allergie ist die Anwendung kontraindiziert.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

1 WURZELREINIGUNG UND ZERKLEINERUNG



Geerntete Pfahlwurzel gründlich mit einer harten Bürste unter fließendem Wasser von Erdresten befreien (nicht schälen, da wertvolle Bitterstoffe direkt unter der Rinde sitzen). Anschließend in ca. 5 mm dicke Scheiben oder Würfel schneiden.

2 TROCKNUNG FÜR MEDIZINALTEE



Wurzelstücke oder geschnittenes blühendes Kraut auf Gittern an einem schattigen, luftigen Ort oder im Dörrautomaten bei maximal 40 °C schonend dörren, bis die Stücke brüchig hart sind. In dunklen Schraubgläsern feuchtigkeitsgeschützt lagern.

3 ZUBEREITUNG BITTERSTOFF-AUFGUSS (TEE)



1 bis 2 Teelöffel getrocknetes Kraut oder zerkleinerte Wurzel mit 250 ml kaltem Wasser ansetzen, kurz aufkochen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Vor den Mahlzeiten ungesüßt schluckweise trinken.

4 RÖSTUNG ZUM ZICHORIENKAFFEE (NOTFALL-KAFFEE)



Getrocknete Wurzelwürfel in einer gusseisernen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden dunkelbraun anrösten. Vollständig abkühlen lassen und in einer Handmühle fein mahlen. 1 gehäuften Teelöffel pro Tasse aufbrühen.

ERNTE- UND VERARBEITUNGS-PROTOKOLL

Nutzen Sie dieses Arbeitsblatt zur sauberen Dokumentation Ihrer Wildsammlungen und Vorräte für die autarke Hausapotheke.

FUNDORT / STANDORTMERKMALE
(z.B. Brachfläche, Bodenbeschaffenheit, Distanz zu Straßen)

_____

_____

BESTIMMUNGS-SICHERHEITSABGLEICH DURCHGEFÜHRT
(Blütenfarbe geprüft, Stacheln am Mittelnerv ausgeschlossen)

☐ Ja, Abgleich durchgeführt
☐ Nein, noch nachholen

_____

ERNTEDATUM UND PFLANZENTEIL
(Kraut während Blüte / Wurzel im Spätherbst)

Erntedatum: _____

Pflanzenteil: _____

VERARBEITUNGSFORM
(Lufttrocknung für Tee / Ofenröstung für Zichorienkaffee / Tinktur)

☐ Lufttrocknung für Tee
☐ Ofenröstung für Zichorienkaffee
☐ Tinktur
☐ Sonstiges: _____

_____

MENGE, RESTFEUCHTE-PRÜFUNG UND EINLAGERUNGSDATUM IM VORRATSBEHÄLTER

Menge (z.B. g): _____

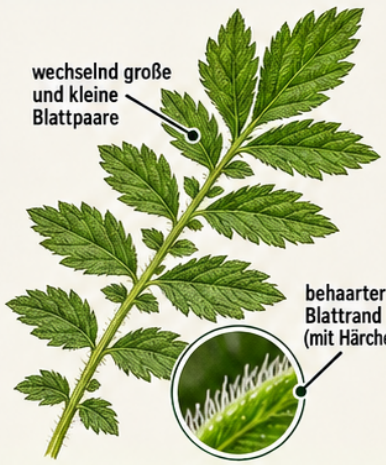
Restfeuchte geprüft: ☐ Ja ☐ Nein

Einlagerungsdatum: _____

Vorratsbehälter (z.B. Schraubglas, Dose):

_____

ODERMENNIG (AGRIMONIA EUPATORIA) – BOTANIK & BESTIMMUNG



UNTERBROCHEN GEFIEDERTES LAUBBLATT



ÄHRENBLÜTENSTAND



FRUCHTBECHER MIT KLETTENBORSTEN

VERGLEICH: ODERMENNIG UND JAKOBSKREUZKRAUT

ODERMENNIG (Agrimonia eupatoria)	JAKOBSKREUZKRAUT (Jacobaea vulgaris)
	
✓ Einfache, schlanke Ähre mit einzelnen Blüten	✗ Korbblütenstand (schirmrispiger Blütenstand mit vielen Körbchen)
✓ Blätter unterbrochen gefiedert (wechselnd große und kleine Paare)	✗ Blätter gefiedert, aber nicht unterbrochen gepaart
✓ Stängel dicht behaart	✗ Stängel kahl bis spinnwebig
✓ Klettenfrüchte mit weichen Hakenborsten	✗ Keine Klettenfrüchte
✓ Ungiftig	✗ **Giftig** (Pyrrolizidinalkaloide)

BOTANISCHES PROFIL & WUCHSFORM

Der Gemeine Odermennig (Agrimonia eupatoria) ist eine ausdauernde, krautige Pflanze aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Sie erreicht Wuchshöhen von 30 bis 100 cm und besitzt charakteristische, unterbrochen gefiederte Laubblätter sowie eine dichte Behaarung entlang des aufrechten Stängels. Die fünfzähligen, goldgelben Blüten stehen in einer schlanken, langgezogenen Ähre. Zur Fruchtreife bilden sich kreiselförmig gefurchte Klettenfrüchte mit weichen Hakenborsten aus, die an Kleidung und Tierfell haften bleiben. Das Kraut enthält reichlich Gerbstoffe (kondensierte Gerbstoffe und Ellagitannine), Flavonoide und geringe Mengen ätherisches Öl.

- **Wuchshöhe:** 30 bis 100 cm, aufrechter und rau behaarter Stängel
- **Blätter:** Unterbrochen unpaarig gefiedert mit wechselnd großen und kleinen Blattpaaren; Blattunterseite samtig-filzig
- **Blüten:** Goldgelb, fünfzählig, kurz gestielt, angeordnet in schlanken endständigen Ähren (Blütezeit: Juni bis August)
- **Frucht:** Kreiselförmige Scheinfrüchte mit waagerecht abstehenden bis aufwärts gerichteten Klettenborsten
- **Inhaltsstoffe:** Catechingerbstoffe, Ellagitannine, Flavonoide (Luteolin, Quercetin) und Bitterstoffe

HAFTUNGSAUSSCHLUSS & EDUKATIVER HINWEIS

Dieses botanische Profil dient ausschließlich Bildungs- und Informationszwecken im Rahmen der autarken Notfallvorsorge. Es ersetzt keine ärztliche Diagnose, therapeutische Konsultation oder medizinische Fachbehandlung. Vor jeder innerlichen Anwendung von Wildpflanzenteilen sollte insbesondere bei bestehenden Erkrankungen oder Allergien fachkundiger Rat aus Medizin oder Pharmazie eingeholt werden.

STANDORT, ERNTEZEITPUNKT UND SCHONENDE KONSERVIERUNG

Odermennig besiedelt vorzugsweise sonnige bis halbschattige Standorte auf mageren Wiesen, Wegrändern, Böschungen und lichten Gebüschsäumen mit kalkhaltigem, durchlässigem Boden. Die Beerntung erfolgt zur Hauptblütezeit im Hochsommer. Verwendet wird das blühende Kraut (Agrimoniae herba), bestehend aus Stängelspitzen, Blättern und offenen Blüten, ohne die verholzten Stängelbasen.

- **Standortfaktoren:** Vollsonnig bis warmhalbschattig, kalkliebend, durchlässige und magere Lehm- oder Sandböden
- **Erntefenster:** Juni bis August bei trockenem Wetter um die Mittagszeit, sobald der Tau vollständig verdunstet ist
- **Erntewerkzeug:** Scharfe Gartenschere oder Klinge; oberstes Drittel des blühenden Triebs schneiden, Wurzelballen unberührt lassen
- **Trocknungstemperatur:** Maximal 35 bis 40 °C im schattigen, gut belüfteten Raum oder auf Trockenhorden
- **Lagerung:** Vollständig rascheltrockenes Kraut grob zerkleinert in luftdichten, dunklen Behältern (z. B. Braunglas oder Papiersäcken) aufbewahren

ERNTE & KONSERVIERUNG – PRAKTISCHE SCHRITTE



Erntezeit prüfen: Juni bis August (volle Blüte).



Oberstes Drittel des blühenden Triebs schneiden.



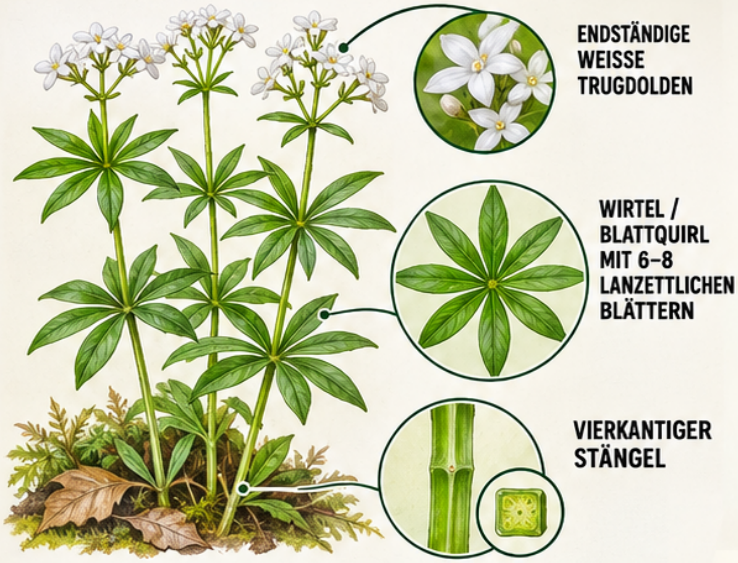
Schonend trocknen: max. 35–40 °C, gut belüftet.



Trocken, dunkel und luftdicht lagern.

WALDMEISTER (GALIUM ODORATUM)

WALDMEISTER: BOTANIK, BESTIMMUNGSMERKMALE & SICHERHEITSABGRENZUNG



DIREKTER VERGLEICH: WALDMEISTER VS. GEFLECKTER SCHIERLING

WALDMEISTER (GALIUM ODORATUM)	GEFLECKTER SCHIERLING (CONIUM MACULATUM)
	
Stängel: vierkantig, glatt, ungefleckt	**Stängel:** rund, hohl, mit rotbraunen Flecken
Blätter: 6–8 lanzettliche Blätter im Quirl (Wirtel)	**Blätter:** mehrfach gefiedert, farnartig (keine Quirle!)
Blüten: weiße, vierzählige Einzelblüten in Trugdolden	**Blüten:** weiße Doldenblüten (Doldenblütler)
Duft: beim Anwelken süßlich-würzig (Cumarin)	**Duft:** unangenehm, mäuseurinartig

BOTANISCHES PROFIL & WUCHSMERKMALE

Waldmeister (Galium odoratum), traditionell auch Echtes Labkraut oder Maikraut genannt, ist eine ausdauernde, krautige Pflanze aus der Familie der Rötegewächse (Rubiaceae). Er erreicht typischerweise Wuchshöhen zwischen 10 und 30 cm und bildet über flach kriechende Rhizome dichte, teppichartige Bestände aus. Charakteristisch sind die vierkantigen, glatten Stängel sowie die typischen Quirlblätter. Das enthaltene Cumarin liegt in der frischen Pflanze überwiegend als glykosidisch gebundene Cumarinsäure vor und entwickelt erst durch Zellbeschädigung, Anwelken oder enzymatischen Abbau den unverkennbaren, intensiv süßlich-würzigen Duft.

- **BLATTSTELLUNG:** 6 bis 8 lanzettliche, fein borstig bewimperte Einzelblätter in regelmäßigen Quirlen (Wirteln) entlang des vierkantigen Stängels angeordnet.
- **BLÜTEN:** Zierliche, vierzählige, weiße Einzelblüten in endständigen Trugdolden mit intensiv süßlichem Duft zur Blütezeit.
- **STANDORT & BODEN:** Schattige bis halbschattige, frische bis mäßig feuchte Laubmischwälder (insbesondere Buchenwälder) auf lockerem, humusreichem Waldboden.
- **SAISON:** Vegetationsbeginn März/April; Blütezeit von Ende April bis Juni; optimale Erntephase für Heilanwendungen vor oder zu Beginn des Aufblühens.

WICHTIGER HINWEIS ZUM BILDUNGSZWECK

Dieses botanische Profil dient ausschließlich der theoretischen und praktischen Wissensvermittlung zur Krisenvorsorge und Selbstversorgung. Die Inhalte stellen keine medizinische Diagnose, Behandlungsempfehlung oder pharmakologische Heilzusage dar. Vor jeder innerlichen Anwendung von Wildpflanzenzubereitungen ist fachkundiger ärztlicher oder pharmazeutischer Rat einzuholen.

VERWECHSLUNGSGEFAHREN & ABGRENZUNG ZU GIFTPFLANZEN

Für Sammler ist die präzise botanische Differenzierung überlebenswichtig. Zwar teilt Waldmeister seine Wuchsform mit anderen Vertretern der Gattung Galium, doch im Waldhabitat besteht bei unachtsamer Ernte das Risiko, Blatschöpfe giftiger Doldenblütler oder Begleitpflanzen mitzuernten.

- **Gefleckter Schierling (Conium maculatum):** Hochgiftig durch Coniin. Besitzt mehrfach gefiederte, farnartige Blätter (keine Quirle!), hohle, rundliche, im unteren Bereich auffällig rotbraun gefleckte Stängel und verströmt einen unangenehmen, mäuseurinartigen Geruch.
- **Echtes Labkraut (Galium verum):** Ungiftig, besitzt jedoch deutlich schmälere, nadelartige Blätter in dichteren Quirlen (8 bis 12 Blätter) und leuchtend gelbe Blüten anstelle von weißen.
- **Kletten-Labkraut (Galium aparine):** Ungiftig, aber rau und mit markanten rückwärts gerichteten Kletthaaren besetzt, die an Kleidung und Haut haften; Stängel deutlich schlaffer, kletternd.
- **Wald-Labkraut (Galium sylvaticum):** Meist höher wachsend, zierlichere Quirle mit 4 bis 6 dünneren Blättern, kaum Duftentwicklung beim Welken.

SICHERHEITSWARNUNG: VERWECHSLUNGSGEFAHR IM FREILAND

Verzichten Sie vollständig auf eine Ernte, wenn der Stängel rundlich gefleckt ist oder die Blätter gefiedert statt quirlständig wachsen. Tödliche Giftpflanzen wie Schierling oder Wasserschierling wachsen mitunter in lichten Waldsäumen oder Gräben in der Nähe. Pflücken Sie niemals blind büschelweise, sondern prüfen Sie jeden Stängel einzeln.

ENTSPRICHT DIE GESAMMELTE PFLANZE ALLEN EINDEUTIGEN MERKMALEN DES WALDMEISTERS?

Stängel 4-kantig, 6-8 Blätter im Quirl, beim Anwelken süßlicher Cumarinduft wahrnehmbar	→ Artbestimmung verifiziert. Kraut kann vorsichtig für die Zubereitung im Kaltansatz vorbereitet werden.
Stängel rund, rotbraun gefleckt, Blätter gefiedert oder unangenehm muffig riechend	→ Sofortiger Verwerf- und Reinigungsbefehl! Verdacht auf hochgiftige Doldenblütler (Schierling). Hände gründlich waschen.

WALDMEISTER: ERNTE, TROCKNUNG, KALTANSATZ & DOSIERUNGSPROTOKOLL

ERNTE, ANWELKPROZESS & KONSERVIERUNG

Das pharmakologisch relevante Prinzip des Waldmeisters ist Cumarin. In der intakten Zelle ist Cumarin an Zucker gebunden (Melilosid) und geruchlos. Erst wenn die Zellwände durch Trocknung, Anwelken oder Gefrieren aufbrechen, spaltet das Enzym Glucosidase freies Cumarin ab. Um Schwindel und Übelkeit durch Cumarinüberdosierung zu vermeiden, muss die Ernte und Weiterverarbeitung methodisch exakt erfolgen.



WALDMEISTER (GALIUM ODORATUM) – EDUKATIVE BOTANISCHE DARSTELLUNG –

- **Erntezeitpunkt:** April bis Anfang Mai vor voller Entfaltung der Blütenknospen. Zu diesem Zeitpunkt ist der Cumarinspiegel moderat und das Aroma rein.
- **Erntetechnik:** Pflanzentriebe ca. 3 bis 5 cm über dem Boden mit einer sauberen Schere schneiden, um Wurzeln und Schmutzpartikel im Bestand zu belassen.
- **Schonende Trocknung:** Im Schatten bei maximal 35 °C auf Trockensieben auslegen oder zu kleinen Bündeln kopfüber an einem luftigen, dunklen Ort aufhängen. Nach vollständiger Durchtrocknung in braunen Schraubgläsern lagern.
- **Konservierung als Tinktur:** 20 g angewelktes Kraut mit 100 ml 40-prozentigem Weingeist/Korn ansetzen, 2 Wochen dunkel ausziehen, filtrieren und tröpfchenweise dosieren.

ARBEITSSCHRITTE IN DER PRAXIS

1 SCHNITT & SORTIERUNG



Frische Triebe am späten Vormittag nach dem Abtrocknen des Taus schneiden. Gelbe oder verholzte Pflanzenteile aussortieren.

2 GEZIELTER ANWELKSCHRITT (ENZYMAKTIVIERUNG)



Das gesäuberte Kraut 4 bis 8 Stunden locker ausgebreitet auf einem Küchentuch anwelken lassen, bis der charakteristische Heu- und Vanilleduft intensiv hervortritt.

3 VERARBEITUNG ODER TROCKNUNG



Das angewelkte Kraut direkt für Kaltansätze nutzen oder zügig bei Raumtemperatur im Dunkeln bis zur Rascheltrockenheit dörren.

PRAKTISCHE ANWENDUNG: KALTANSATZ & DOSIERUNGSPROTOKOLL

Bei nervöser Unruhe, Spannungskopfschmerz und Einschlafstörungen wird traditionell ein schwach dosierter Kaltwasserauszug genutzt. Heißwasseraufgüsse lösen oft übermäßig viele Bitter- und Gerbstoffe sowie unkontrollierte Cumarinmengen aus, weshalb die Kaltextraktion zu bevorzugen ist.

- **Dosierungsgrenze:** Nicht mehr als 1 Teelöffel (ca. 1 bis 1,5 g) getrocknetes oder angewelktes Kraut pro Tasse Wasser (250 ml).
- **Tagesmaximalmenge:** Maximal 1 bis 2 Tassen über den Tag verteilt trinken; nicht über längere Zeiträume (mehr als 1 bis 2 Wochen am Stück) einnehmen.
- **Zubereitungsmethode:** Das Kraut mit kaltem oder lauwarmem Wasser übergießen, 4 bis 6 Stunden abgedeckt ziehen lassen, danach sorgfältig durch ein feines Tuch oder Teesieb abseihen.
- **Symptome einer Überdosierung:** Leichte Benommenheit, Schwindel, Kopfschmerzen und Magenunwohlsein. Bei Auftreten sofort absetzen und reichlich Wasser trinken.

KALTANSATZ – DER ABLAUF IN 3 SCHRITTEN



1 KRAUT ABMESSEN
Max. 1 TL (ca. 1–1,5 g) pro 250 ml Wasser.

2 KALT ZIEHEN LASSEN
4 bis 6 Stunden abgedeckt stehen lassen.

3 ABSEIHEN & NUTZEN
Durch ein feines Tuch oder Teesieb abseihen und in der empfohlenen Menge trinken.

DOSIERUNG IM ÜBERBLICK

ZUBEREITUNG	MENGE KRAUT	WASSERMENGE	ZIEHZEIT	TAGESMAXIMUM
Kaltansatz (Kaltwasserauszug)	max. 1 TL (ca. 1–1,5 g)	250 ml	4–6 Stunden (abgedeckt)	1–2 Tassen

VORSICHTSREGELN BEI CUMARIN

Schwangere, Stillende, Kinder sowie Personen, die gerinnungshemmende Medikamente einnehmen oder unter Leberfunktionsstörungen leiden, dürfen Zubereitungen aus Waldmeister nicht anwenden.

MEIN PRAXISPROTOKOLL – KALTANSATZ & ANWENDUNGSBEOBACHTUNG

ERNTEDATUM & FUNDORTKOORDINATE	
EINGESETZTE MENGE KRAUT (GRAMM FRISCH-/TROCKENGEWICHT)	
DAUER DES ANWELKENS / ZIEHZEIT DES ANSATZES	
BEOBACHTETE WIRKUNG & VERTRÄGLICHKEITSNOTIZEN	