

## Braunelle

Du findest diese bis 20 cm hoch werdende Pflanze auf feuchten Wiesen. Früher wurde sie gegen Diphtherie (auch Halsbräune genannt) eingesetzt. Von dort hat sie wohl auch ihren Namen. Die Kleine Braunelle wird bereits seit dem Mittelalter als Heilpflanze eingesetzt.



Erntemonate	Apr-Sep
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Triebe
Verwechslungsgefahr	Mit der Purpurroten Taubnessel und der Großblütigen Braunelle, die beide ebenfalls ungiftig sind
Giftigkeit	ungiftig
Besondere Inhaltsstoffe	Antioxidantien, Bitterstoffe, Campher, Flavonoide, Gerbstoffe, Phytosterole, Saponine, Terpene
Eigenschaften	adstringierend, antibakteriell, antiviral, blutdrucksenkend, blutzuckersenkend, entzündungshemmend, krampflösend, verdauungsfördernd
Hilft bei	Bluthochdruck, Diabetes, Entzündungen, Erkältung, Fieber, Halsentzündungen, Halsschmerzen, Hautentzündungen, Magen-Darmbeschwerden, Mundschleimhautentzündungen, Verdauungsprobleme, Wunden

## Anwendungen

### In der Ernährung

Die Braunelle ist ein sehr aromatisches, leicht bitteres Kraut. Es eignet sich zum Würzen von Dressings, Kräuterbutter, Kräuterquark, Suppen und Eintöpfe. Dafür werden frische, gehackte Blüten, Blätter und junge Triebe verwendet. Grob zerkleinerte, getrocknete Pflanzenteile lassen sich in einer Gewürzmühle aufbewahren, um Speisen schnell und praktisch zu würzen.

FrISCHE Blüten und junge Blätter sind eine aromatische Zugabe in Tee, erfrischenden Sommergetränken und grünen Smoothies.

Die zarten, lila Blüten sind auf süßen und herzhaften Speisen ein gesunder Hingucker. Nutze sie zum Beispiel als Dekoration auf Desserts, Suppen, belegten Broten oder Salaten.

## Heilende Anwendungen

Im Mittelalter wurde die Kleine Braunelle insbesondere zur Behandlung von Diphtherie, einer inzwischen nur noch sehr selten auftretenden Infektionskrankheit der oberen Atemwege eingesetzt.

Die enthaltenen Gerbstoffe, Saponine und Flavonoide machen die Braunelle aber auch heute zu einem wirkungsvollen Heilmittel gegen viele Beschwerden wie Halsentzündungen, Verdauungsbeschwerden und Bluthochdruck.

Frauenbeschwerden - Da die Braunelle östrogenähnliche Substanzen enthält wirkt sie auch gegen Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden. Sie kann möglicherweise dank ihrer Substanz Stigmasterol den Eisprung fördern.

## Äusserlich

Die enthaltene Rosmarinsäure wird in der Kosmetikindustrie zum Schutz vor UV-Strahlung eingesetzt. In selbstgemachten Salben, Cremes, Ölauszügen und Tinkturen lässt sich diese Wirkung ebenfalls zunutze machen.

Äusserlich in Form von Waschungen, Bädern oder Umschlägen kann der Braunellen-Tee gegen Wunden und Entzündungen der Haut helfen.

## *Tee*

Ein Teeauszug aus Blüten und Blättern der Braunelle wird zur Linderung von Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und Atemwegserkrankungen eingesetzt. Die antiviralen, antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften helfen auch bei grippalen Infekten.

Zur Blutdrucksenkung ist der Tee ebenfalls ein bewährtes Hausmittel.

Bei Verdauungsbeschwerden (Blähungen und Magenkrämpfe) helfen die enthaltenen Bitterstoffe und die krampflösende Wirkung.

## Zubereitung:

1 EL Blüten und Blätter mit

250 ml kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen.

Anschließend abseihen, nach Geschmack süßen und langsam trinken. Bis zu drei Tassen am Tag können getrunken werden. Nach einer 3wöchigen Trinkkur sollte zwei Wochen Pause gemacht werden.

Gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum wird ein starker Teeaufguss zwei- bis dreimal täglich zum **Gurgeln** verwendet. Die Zubereitung ist die gleiche wie beim Tee nur mit 100 Millilitern Wasser, also etwas konzentrierter.

## **Tinktur**

Aus der Kleinen Braunelle lässt sich leicht eine heilsame Tinktur selber machen. Sie ist ebenso wirksam wie der Tee und kann lange Zeit aufbewahrt und auf Vorrat hergestellt werden.

Um Bluthochdruck zu lindern, werden 10 bis 15 Tropfen der Braunellentinktur verdünnt mit Wasser oder Tee dreimal täglich eingenommen.

Gegen Entzündungen im Mundraum empfiehlt es sich, 15 Tropfen mit 100 Millilitern Wasser vermischt zum Gurgeln zu verwenden.

Tipp: Wenn du auf Alkohol verzichten möchtest, dann probiere die folgende Herstellung mit Essig:

### Zubereitung einer alkoholfreien Tinktur

- Schraubglas für den Ansatz auskochen oder anderweitig desinfizieren
- Apfelessig abmessen und abkochen, abgestimmt auf die Kräutermenge und Glasgröße (ungefähr 200 ml Essig pro 25 g getrockneter Kräuter) und abkühlen lassen.
- Braunelle – (frisch, sauber und trocken) zerkleinern und in das Glas geben.
- Den abgekühlten Essig darübergießen und das Glas verschließen. Achte darauf, dass die Kräuter vollständig mit Essig bedeckt sind.
- An einem warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung ziehen lassen.
- Täglich schütteln, um Schimmelbildung zu vermeiden.
- Nach ca. 2 Wochen absehen und in
- Tropfflaschen aus Braunglas zur Aufbewahrung umfüllen.

Die Standarddosierung für Erwachsene beträgt dreimal täglich 20-30 Tropfen über einen Zeitraum von maximal sechs Wochen.

Tipp: Den Essiggeschmack kannst du etwas mildern, indem du die Tropfen zur Einnahme in ein Glas Wasser gibst.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*