

Ehrenpreis

Er ist inzwischen in ganz Mitteleuropa verbreitete. Vor allem auf bewirtschafteten Flächen, in Gärten und auf Wegen ist er anzutreffen. Der Echte oder Wald-Ehrenpreis werden gleichermaßen verwendet. Ehrenpreis ist **ungiftig**.

Sein Hauptanwendungsgebiet sind **Haut-** und

Stoffwechselbeschwerden, sowie **Entzündungen**. Er hilft

bei Atemwegserkrankungen, wie **Husten** und auch bei **Blasenbeschwerden**. In beiden Fällen wird er den entsprechenden Tee´s beigemischt, da sein bitterer Geschmack dadurch etwas gedämpft wird. Er kann innerlich und äußerlich verwendet werden. Die hl. Hildegard von Bingen empfahl bei Krätze eine Salbe aus Ehrenpreis.



Ein alter Pestspruch lautet:

“Trink Ehrenpreis und Bibernell, dann stirbst du nit so schnell!“
sie brechen das Verhärtete und erwärmen den Körper.

Erntemonate Februar-Oktober

Verwendbare

Pflanzenteile Blätter, Blüten, Triebe

Besondere

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine

Eigenschaften: appetitanregend, blutreinigend, schleimlösend, stoffwechsellanregend, verdauungsfördernd,

Hilft bei: Frühjahrsmüdigkeit, Hauterkrankungen, Hautproblemen, Husten, Mundschleimhautentzündungen

Anwendungen

In der Ernährung

Der Geschmack ist herb-bitter. Er eignet sich als aromatische Ergänzung in milden Salaten und Gemüsegerichten. Ebenso passt er in würziges Kräutersalz. Als essbare Deko kann er für Suppen, belegte Brote, kalte Platten und Süßspeisen verwendet werden.

Frischer Pflanzenpresssaft ist Bestandteil einer Frühjahrskur und kann Müdigkeit vertreiben.

Heilende Anwendungen

Im Mittelalter war Ehrenpreis noch sehr stark in die Volksmedizin eingebunden. Ehrenpreis ist eine sehr vielseitige Heilpflanze und kommt für innerliche und äußerliche Anwendungen zum Einsatz.

Zu den oben beschriebenen Einsatzmöglichkeiten kommt noch die Verwendung als Hustentee, oder Tinktur.

Auch in der Tiermedizin wurden Blasen- und Nierenleiden mit Ehrenpreis behandelt. In der chinesischen Medizin wird er der Blase, Niere und Leber zugeordnet.

Ehrenpreistee fördert die Milchleistung und wurde früher stillenden Müttern gegeben.

Bei Verletzungen und Entzündungen wird ein starker **Absud** zubereitet aus 20 g blühendem Kraut und 250 ml Wasser. Dieser wird aufgelegt und zur Verstärkung seiner Wirkung zusätzlich noch innerlich eingenommen.

Genauso hilft hier auch die Tinktur, die ebenso innerlich, als auch äußerlich verwendet werden kann.

Tinktur

Die Tinktur wird auch bei Juckreiz empfohlen und, wie folgt hergestellt:

10 g Ehrenpreis mit

100 ml Alkohol (etwa 40 %) ansetzen.

10 Tage ziehen lassen. Gelegentlich schütteln. Danach abfiltern und dunkel lagern.

Tee

Er gilt als mildes Stärkungsmittel und wird innerlich und äußerlich bei Verletzungen verwendet. Am Morgen genossen, kann er gegen Müdigkeit unterstützend wirken. Kühler Ehrenpreis-Tee mit Zitrone ist ein guter Durstlöcher und ein leicht anregend wirkendes Hausmittel.

Herstellung:

5 g Ehrenpreis – blühendes Kraut mit

250 ml siedendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Obwohl es auch die Empfehlung für die Zubereitung eines Tees mit dem getrockneten Kraut von Ehrenpreis bei Husten mit starker Verschleimung gibt, ist es oft sinnvoll, Kombinationen mit anderen Heilpflanzen zu wählen.

So hat sich bei Ekzemen oder juckender Haut eine Kombination von Acker-Stiefmütterchenkraut mit Ehrenpreiskraut zu gleichen Teilen durchaus bewährt.

Bei Atemwegserkrankungen kann z.B. mit Königskerzenblüten und isländisch Moos die Wirkung von Ehrenpreis durchaus sinnvoll erweitert werden.