

Gänsefingerkraut

Nur wenige können das Gänsefingerkraut erkennen und benennen, dabei ist ihm wohl jeder von uns schon einmal begegnet. Es wächst besonders gut auf verdichteten, nährstoffreichen Böden, einer Bodenart, welche bei uns aufgrund der industriellen Landwirtschaft leider häufig vorkommt. Gänsefingerkraut ist ein **vielseitiges Nahrungsmittel** und zudem ein starkes **Heilmittel** bei **Krämpfen**.



Erntemonate ganzjährig

Verwendbare

Pflanzenteile Blätter, Blüten, Wurzeln

Besondere

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Cumarine, Flavonoide, Gerbstoffe, Mineralsalze, Schleimstoffe, Vitamin C

Eigenschaften: adstringierend, entzündungs-hemmend, krampflösend, schmerzstillend

Hilft bei: Durchfall, Fieber, Hustenkrämpfe, Magenkrämpfe, Wadenkrämpfe, Wunden, Zahnfleischentzündungen,

Anwendungen

Tiere, besonders Gänse, mögen Gänsekraut sehr gern und so mancher Landwirt kennt das Kraut als Wundheilmittel für seine Tiere. Auch bei Koliken von Pferden soll es helfen.

Schon Kräuterpfarrer Kneipp und Madaus haben die krampflösende Wirkung des Krautes geschätzt. Salomon setzte es zudem bei inneren Blutungen ein.

In der Ernährung

Alle Teile vom Vitamin-C-reichen Gänsefingerkraut eignen sich als Nahrungsmittel.

Zarte **Blätter** können in Salzwasser weichgekocht und dann wie Spinat weiterverarbeitet werden. Sie sind relativ mild im Geschmack und somit gut mit anderen Wildkräutern oder Gemüse zu mischen. Als Beigabe zum Salat oder im Smoothie eignen sie sich ebenfalls gut.

Die gelben **Blüten** können als essbare Dekoration über einen Salat oder Gemüsegerichte gegeben werden.

Aus den schmackhaften **Wurzeln** lässt sich ein Wurzelgemüse zubereiten. Roh geraspelt werden sie in den Salat gegeben.

Heilende Anwendungen

Gänsefingerkraut soll die Aufnahme von Mineralstoffen begünstigen, besonders bei Kalziummangel kann sich das Kraut positiv in Kombination mit kalziumreichen Pflanzen wie Brennnessel, Franzosenkraut, Huflattich und weißem Gänsefuß auswirken.

Bei der Behandlung akuter **Krämpfe** kann es ebenfalls wertvolle Dienste leisten. So schafft Gänsefingerkraut Linderung bei Magen-Darm-Krämpfen, Krämpfen des Magenausgangs (insbesondere auch bei Säuglingen), schmerzhafter Regel, Durchfall mit **Bauchkrämpfen**, krampfhaftem Husten sowie **Herzschmerzen**. Des Weiteren hat es eine **entspannende** Wirkung auf die **Gebärmutter** und hilft bei **Migräne**. Dafür wird das Kraut als Tee getrunken, in Form einer Tinktur eingenommen oder eine Kräutermilch bereitet.

Volksmedizinisch wurde Gänsefingerkraut zur Ausleitung von **Fieber** verwendet. Dazu wurden die Blätter zerstampft, mit Salz und Essig vermengt und dann mit Hilfe eines Umschlags auf die Fußsohlen der fieberkranken Person gelegt.

Zur Behandlung von **Wadenkrämpfen** können, neben einer innerlichen Anwendung, die Blätter etwas gequetscht direkt auf die betroffene Stelle gelegt werden.

Tinktur

Für eine Tinktur die silbernen Blätter des Gänsefingerkrautes zerkleinern und in ein Schraubglas geben. Mit 45-prozentigem Alkohol auffüllen, verschließen und für drei Wochen unter gelegentlichem Schütteln an einem warmen Ort reifen lassen. Abseihen und in einer dunklen Tropfflasche verwahren.

Tee

Ein Tee kann aus getrocknetem oder frischem Gänsefingerkraut bereitet werden. Es wird das gesamte oberirdische blühende Kraut verwendet. Drei Teelöffel des Krauts mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen und zugedeckt für 10 Minuten ziehen lassen.

Als **Gurgelmittel** kann der Tee auch bei Entzündungen der Mundschleimhaut angewendet werden.

Kräutermilch

Die bei unseren Vorfahren, den alten Germanen, wohl häufigste Art der Zubereitung für Gänsefingerkraut war Kräutermilch. Dazu wird frisches Kraut in Milch aufgeköcht und für einige Minuten ziehen gelassen. Milch findet deshalb Verwendung, weil sie fettthaltig ist und uns somit die fettlöslichen Inhaltsstoffe besser zugänglich macht. Bei **Wunden** wurde diese Milch auch zum Schutz vor Wundstarrkrampf und Blutvergiftung getrunken und das in Milch gekochte Kraut auf die Wunde aufgelegt.