

## Hirtentäschel

Hirtentäschel ist eine weit verbreitete Pflanze mit kurzstieligen Blättern, die aus einer bodennahen Blattrosette wachsen. Die Blätter sind behaart und ähneln denen des Löwenzahns. An den Stängeln zeigen sich viele winzige weiße Einzelblüten aus denen sich herzförmige Früchte bilden, die seitlich abstehen.



Die Pflanze schmeckt angenehm und enthält viel Vitamin C und Mineralstoffe. Als kräftiges Heilkraut war sie schon im Altertum bekannt und wurde gerne bei Blutungen eingesetzt.

Ernte	ganzjährig
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Früchte, Knospen, Samen, Triebe, Wurzeln
Giftigkeit	ungiftig
Besondere Inhaltsstoffe	ätherische Öle, Eisen, Flavonoide, Gerbstoffe, Histamin, Kalium, Kalzium, Rutin, Saponine, Senfölglykoside, Vitamin C
Eigenschaften	adstringierend, blutdruckregulierend, blutstillend und -reinigend, entzündungshemmend, harntreibend, schmerzstillend, Stoffwechsel anregend, tonisierend, wehenfördernd,
Hilft bei	Arteriosklerose, Blutungen, Blutdruckregulierend, Ekzem, Fieber, Gicht, Hämorrhoiden, Krampfadern, Kreislaufschwäche, Lungenschwäche, Magenschmerzen, Nasenbluten, Nierenproblemen, Ohrenschmerzen, Rheuma, Unterleibsschmerzen, Verletzungen, Verstopfung, Zahnfleischbluten

## Anwendungen

### In der Ernährung

Für den **Salat** und im **Smoothie** werden sowohl die jungen Triebe, als auch die Blätter Blüten und die Knospen der Pflanze, sowie die kleinen herzförmigen **Früchte** mit dem feinen Nussaroma der Pflanze bevorzugt roh verwendet. In Gemüsefüllungen verarbeitet entweder gegart oder gedünstet als Beilage, eignet sich der schmackhafte Hirtentäschel. Die reifen **Samen** werden wie Pfeffer verwendet oder zu Senf verarbeitet.

Die **Wurzel** wird im Frühjahr, noch vor der Blüte, geerntet, getrocknet und gerieben, um ein ingwerartiges Gewürzpulver zu gewinnen.

## Heilende Anwendungen

### Innerlich:

Hirtentäschel ist hilfreich bei überfließenden Körperflüssigkeiten, wie das z.B.: bei Unterleibsblutungen, Nasenbluten und bei vorzeitigem Samenerguss der Fall ist.

Am Häufigsten wird ein Tee zubereitet aus dem blühendem Kraut. Als Tinktur ist das Kraut noch stärker wirksam und allzeit zur Hand.

Anmerkung: Wenn innere Blutungen auftreten, dann bitte unbedingt zum Arzt gehen!

Grundsätzlich hilft Hirtentäschel blutstillend, weil er zusammenziehend wirkt. Dies kann sich jeder zu Nutze machen, der Krampfadern und/oder Hämorrhoiden oder innere Blutungen hat, wie z.B. zu starke Menstruationsblutungen, Magenbluten, Nierenbluten - therapiebegleitend - eingesetzt werden, nachdem ein Arzt aufgesucht wurde. Bei Nasenbluten kann der Hirtentäscheltee geschnupft werden.

Auch wenn es widersprüchlich klingt: Auf die Menstruation wirkt das Hirtentäschelkraut fördernd, auslösend und bei zu starker Monatsblutung stillend.

Ebenso ausgleichend wirkt das Kraut auf einen zu hohen bzw. zu niedrigen Blutdruck und wirkt regulierend auf ein schwaches Herz. Diese Effekte sind seiner Wirkung auf das Blutgefäßsystem zu verdanken.

Ebenso aktiviert Hirtentäschel die Darmmuskulatur, was wiederum gegen Verstopfung hilft und stärkt den Magen. Der Stoffwechsel wird gefördert, das hilft gegen Rheuma und unterstützt beim Abnehmen.

Bei Erkältungen und Infektionen der Atemwege kann die entzündungshemmende Wirkung genutzt werden.

Die blutreinigende Wirkung ist hilfreich bei Rheuma und Gicht.

### **Achtung!**

Hirtentäschelkraut nicht in der Schwangerschaft anwenden!

Erst wenn die Geburt ansteht, darf Hirtentäschelkraut verwendet werden, weil Hirtentäschel Wehen fördern kann.

Für einen **Tee** wird das Kraut samt Wurzel geerntet und getrocknet oder frisch verwendet.

Zubereitung:

Zwei Teelöffel des Krautes mit

200 ml kochendem Wasser übergießen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen.

Vom Tee am besten über einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen bis zu **drei** Tassen täglich trinken.

**Äußerlich**

Zur äußerlichen Anwendung wird die **doppelte** Menge des Krautes als Aufguss angesetzt.

Dieser starke Teeaufguss kann bei Ekzemen, Nasenbluten und Wunden verwendet werden. Dafür wird eine Kompresse im Aufguss getränkt und aufgelegt. Bei Zahnfleischbluten kann der Aufguss als Spülung genutzt werden.

Das **Pulver** der getrockneten Pflanze kann auf Wunden gestreut werden und fördert so die Abheilung.

Bei Verletzungen und Wunden wird das **frische** Kraut etwas zerquetscht und direkt aufgetragen.

**Tinktur:**

Die Tinktur wird bei den gleichen Beschwerden angewendet, wie der Tee, nur wirkt sie etwas intensiver.

Zubereitung:

50 g getrocknete oder 100 g frische Kräuter, gesäubert und zerkleinert, in ein entsprechend großes Schraubglas (z.B. sauberes Marmeladeglas) geben und mit

200 ml Alkohol aufgießen, bis alle (!) Pflanzenteile bedeckt sind. Gut verschließen und mind. 4 bis 6 Wochen reifen lassen.

Wir empfehlen dir das bzw. die Tinkturen-Ansätze täglich einmal am Tag vorsichtig zu schütteln. Das Aufstellen an einem warmen und sonnigen Platz beschleunigt die Extraktion der Wirkstoffe. .Allerdings können lichtempfindliche Bestandteile Schaden erleiden.

Mit einem Kaffeefilter filterst du die fertige Tinktur und füllst die Tinktur portionsweise in Braunglasflaschen mit Tropfverschluss um. Denke daran die fertigen Fläschchen gleich zu beschriften.

### **Sitzbad**

Ein Sitzbad mit Hirtentäschel soll bei Hämorrhoiden helfen. Dazu wird ein sehr starker Teeaufguss bereitet und zum Badewasser gegeben.

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