

## Lungenkraut (Hänsel und Gretl)

Es ist in Mitteleuropa heimisch. Es wächst bevorzugt in lichten Laubwäldern und an Waldrändern. Dort kommt es häufig in größeren Gruppen vor. Die mehrjährige Pflanze wird bis zu 20 cm hoch. An dem leicht behaarten Stengel wachsen raue Blätter. Diese können weißliche Flecken haben. Die Farbe der Blüten wechselt.



Seinen Namen verdankt das Lungenkraut der positiven Wirkung auf unsere Atemwege, welche schon von Paracelsus beschrieben wurde. In der Volksheilkunde ist es sehr geschätzt.

Das Lungenkraut wächst in Laubwäldern und Gebüsch, wo es uns im Frühjahr mit seinen rotviolett bis blauen Blüten erfreuen kann. Es ist **ungiftig**.

Erntemonate	Februar bis Juli
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Wurzeln
Besondere Inhaltsstoffe:	Allantoin, Flavonoide, Gerbstoffe, Kieselsäure, Mineralsalze, Saponine, Schleimstoffe, Vitamin E (Tocopherol)
Eigenschaften:	adstringierend, harntreibend, reizlindernd, schweißtreibend
Hilft bei:	Blasenentzündung, Durchfall, Erkältung, Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten, Lungenentzündung, Wunden

## Anwendungen

### In der Ernährung

Im frühen Frühjahr sind die jungen, frischen Blätter eine schmackhafte Zutat für Salat und andere Rohkostgerichte, aber auch für Smoothies. Sie sollten sehr fein geschnitten werden, um aufgrund der rauen Blatthaut keine unangenehmen Gefühle im Mund zu erzeugen. Zum Kochen in Gemüsegerichten, Suppen und Saucen eignen sich auch ältere Blätter.

Lungenkraut kann gut mit anderen Wildkräutern gemischt werden. Der Geschmack erinnert an Gurken.

Die hübschen Blüten können direkt zum Salat gegeben oder einfach nur als Dekoration verwendet werden.

### Heilende Anwendungen

Der traditionelle Einsatzbereich des Lungenkrauts reicht vom einfachen Husten bis hin zu Lungentuberkulose, die früher auch in Mitteleuropa eine verbreitete Plage war.

Durch den hohen Gehalt an Kieselsäure hat es einen positiven Einfluss auf das Bindegewebe und rechtfertigt den Einsatz als Husten-Heilpflanze. Außerdem enthält das Lungenkraut auch Schleimstoffe und Saponine, die für den Einsatz als Heilkraut der Atemwege sprechen.

Außerdem wirkt das Lungenkraut beruhigend auf Schleimhäute und lindert Magen-Darmprobleme (z.B. Durchfallerkrankungen). Auch bei entzündeter Mundschleimhaut oder Zahnfleischentzündungen, bei entzündlichen Erkrankungen der Niere und der ableitenden Harnorgane ist es hilfreich.

Äußerlich angewandt hat es gewisse antientzündliche für die Haut und wundheilende Fähigkeiten, die sich unter anderem durch den Allantoin-Gehalt und die enthaltenen Gerbstoffe erklären. Das Allantoin ist auch der Haupt-Wirkstoff des Beinwells, sodass man das Lungenkraut ähnlich anwenden kann wie den Beinwell.

Die Hauptanwendungsart für das Lungenkraut ist der Tee.

## Tee

Den Lungenkraut-Tee kann man **äußerlich** für Umschläge, Bäder und Waschungen verwenden. Ein kräftiger Aufguss aus Blättern und Wurzel soll die **Wundheilung** unterstützen.

### Zubereitung für die innere Anwendung:

1-2 TL Lungenkraut (oberirdisches Kraut samt Blüten) frisch oder getrocknet, mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.

10 Min. ziehen lassen und abseihen. 1-3 Tassen pro Tag schluckweise trinken.

Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach **sechs Wochen** Daueranwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend kann man wieder sechs Wochen lang Lungenkraut-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Lungenkraut-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.

## Pulver

Getrocknetes Lungenkraut kann man zu Pulver zerreiben. Ein Esslöffel von diesem Pulver wird mit einer Tasse lauwarmen Milch vermischt. Dann trinkt man es in kleinen Schlucken. Man kann diese Anwendung auch mit warmer Milch und etwas Honig einsetzen.