



## Kornblume

Die Kornblume stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum und wurde zusammen mit Getreide-Saatgut in die ganze Welt exportiert. Bereits seit Jahrhunderten wird sie als universelle Heilpflanze genutzt. Weil die als Ackerunkraut geltende Pflanze durch üppigen Umgang mit Dünger und Unkrautvernichtungsmitteln fast ausgerottet wurde, stand sie lange Zeit unter Naturschutz.

Ihre leuchtend blauen Blüten trifft man heutzutage eher in Gärten als in Kornfeldern an, denn viele naturverbundene Gartenbesitzer haben sich ihrer angenommen, um ihr eine Chance zum Überleben zu geben. Ihr Bestand hat sich wieder etwas erholt und sie wird nicht mehr als gefährdet angesehen.

Die Bitter- und Gerbstoffe der Kornblume machen sie vor allem zu einer Heilpflanze gegen Probleme des Verdauungsapparates. Mit ihren adstringierenden Eigenschaften kann sie jedoch auch Hautprobleme lindern und gereizte Schleimhäute beruhigen, was gegen Husten und Mundschleimhautentzündungen helfen kann.

In Teemischungen wird sie gerne eingesetzt, weil sie die Kräutermischung optisch aufwertet. Sie gilt als sogenannte Schmuckdroge.

## Steckbrief

Erntemonate	Mai-Sep
Verwendbare Pflanzenteile	Blüten, Blütenköpfe, Blütenstand
Blattform	lanzettlich
Blütenfarbe	blau, rosa, violett, weiß
Fundorte	Feldränder, Wegränder
Giftigkeit	ungiftig
Besondere Inhaltsstoffe	Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Polysaccharide, Schleimstoffe
Eigenschaften	antibakteriell, entzündungshemmend, harntreibend, verdauungsfördernd, wundheilend,
Hilft bei	Augenentzündung, Blähungen, Fieber, Hautproblemen, Kopfschmerzen, Nervosität, Unruhezustände, Verdauungsprobleme
Kontraindikation:	Schwangere, Stillende
Nebenwirkungen:	Es gibt Menschen, die auf Korbblütler allergisch reagieren.

## Anwendungen

Die Kornblume ist für Bienen und Hummeln eine beliebte Futterpflanze. Aber auch wir Menschen können sie kulinarisch, sowie für gesundheitliche Zwecke nutzen.

### In der Ernährung

In der Küche finden nur die Blüten Anwendung. Dafür werden die einzelnen Röhrenblüten verwendet, nicht aber die Blütenkelche, da sie durch den hohen Gehalt an Bitterstoffen wenig schmackhaft sind.

Die frischen Blüten können auf diversen Speisen wie Salaten, Wildkräuterfrischkäse, Desserts, Kuchen, Käsepralinen oder kalten Platten als Dekoration dienen.

### Heilende Anwendungen

Die Kornblume galt lange Zeit als universelle Heilpflanze und wurde sowohl innerlich als auch äußerlich eingesetzt. Schlecht heilende Wunden, Fieber und Augenerkrankungen waren die Hauptanwendungsgebiete.

Durch ihre vielzähligen Wirkstoffe ist sie als Beikraut gegen unzählige Beschwerden einsetzbar. In vielen Teemischungen wird sie beispielsweise als sogenannte Schmuckdroge verwendet, da sie diese optisch aufwertet.

### Tee

Kornblumenblüten werden meist zu Teemischungen wie Hustentee, Blasentee oder Sandmännchentee beigegeben. Für die Anwendung als Tee können die gesamten Blüten mit Kelchen verwendet werden.

Für einen Kornblumentee wird ein Esslöffel Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergossen und nach zehn Minuten Ziehzeit abgeseiht. Der Tee hat eine leicht verdauungsfördernde, ausschwemmende und entzündungshemmende Wirkung. Zur Stärkung der Verdauung, Galle und Leber wird eine Tasse vor den Mahlzeiten getrunken.

Kornblumen-Blüten werden aber meistens nur anderen Teemischungen (z.B. Hustentees) beigegeben.

### Blaue-Blüten-Tinktur

Als Bestandteil von Tinkturen ist die Kornblume eine beliebte Zutat. Eine bekannte Anwendung ist die Blaue-Blüten-Tinktur. Traditionell werden dafür die blauen Blüten von neun verschiedenen Heilpflanzen verwendet. Diese können zum Beispiel Ysop, Lavendel, Wegwarte, Gundermann, Ehrenpreis, Borretsch oder andere Kräuter sein. Die Tinktur soll insbesondere bei Unruhezuständen, Nervosität, Stress und Konzentrationsstörungen hilfreich sein.

Zubereitung der Tinktur:

1. Getrocknete oder frische Blüten in ein verschließbares Glas geben.
2. Mit 40 prozentigem Alkohol, zum Beispiel Wodka auffüllen, bis alle Blüten vollständig bedeckt sind.
3. Drei bis vier Wochen an einem schattigen Ort ruhen lassen, dabei gelegentlich sanft schütteln.
4. Tinktur durch ein feines Sieb oder Tuch passieren und zur Aufbewahrung in Flaschen aus Braunglas füllen, zum Beispiel in Tropfflaschen.

Bei Bedarf werden zehn bis fünfzehn Tropfen der Tinktur bis zu dreimal täglich verdünnt mit Wasser oder Tee eingenommen.

### **Umschläge**

Kompressen mit dem Tee helfen bei geschwollenen Augen.

### **Bäder**

Tee-Bäder helfen bei Hauterkrankungen und juckender Haut.

Zwei Fußbäder täglich helfen gegen Ödeme.

### **Gesichtswasser**

Ein Tee mit 3 Esslöffeln auf 250 ml Wasser kann als Gesichtswasser bei unreiner oder gereizter Haut eingesetzt werden.

### **Wein**

Blüten in Wein aufkochen und abseihen. Hilft gegen Fieber, regt die inneren Organe an und eignet sich zur Mundspülung.

### **Blüten-Frischbrei**

Die frischen Blüten werden zu einem Brei zerquetscht, dieser Brei wird zur Heilung von Wunden und Geschwüren aufgetragen.

### **Blüten-Saft und -Brei**

Frischer saftiger Brei aus der Kornblume wird äußerlich gegen Schuppen und Kopfgrind eingesetzt.

### **Tinktur**

Die Kornblume ist Teil Tinktur aus blauen Blüten zur Konzentrationsstärkung und Vitalisierung.

### **Augentropfen**

1 Esslöffel in 250 ml Wasser geben 5-10 Minuten kochen, anschließend noch 30 Minuten ziehen lassen und abfiltrieren. Hilft gegen entzündete Augen. Da selbstgemacht Augentropfen mit einigen Gefahren (Fremdkörper, Bakterien) verbunden sind, sollte man auf eine eigene Herstellung verzichten.

### **Salat**

Die frischen und jungen Blütenblätter in den Salat geben, ist nicht nur eine schöne essbare Dekoration, sondern fördert die Verdauung und ist leicht harntreibend.

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