

WILDKRÄUTER FÜR FRAUEN



WESHALB WILDKRÄUTER ?



KOSTENLOS



**URSPRÜNGLICH
WERTVOLL**



**SEKUNDÄRE
PFLANZENSTOFFE**



**NOTFALL
NAHRUNG**



**SPIRITUELLE
WIRKUNG**

SPEZIELLE WEIBLICHE BEDÜRFNISSE

- Besondere Unterstützung durch verschiedene Phasen der **hormonellen Prozesse**
- Erhöhter Bedarf an Wirkstoffen in **Schwangerschaft** und **Wechseljahren**
- durch hohen **Körperfettanteil** verteilen sich Wirkstoffe unterschiedlich
- Erhöhte **Sensibilität** auf **Wirkstoffe und Medikamente**
- Erhöhte **psychische Sensibilität** auf Eingriffe in den Körper
- Unterschiedliche **Wirkung von Wirkstoffen** im Körper im Vergleich zu Männern
- Wirkstoffe brauchen **unterschiedlich lange durch den Körper** einer Frau im Vergleich zu Männern

Gendermedizin:

„Studie hat bereits gezeigt, dass es Herzmedikamente gibt, die das Leben von Frauen verkürzen, das von Männern aber nicht.“ Humboldt Universität Berlin – Studie: <https://gendage.charite.de/en/>



INHALTSSTOFFE



- Flavonoide (Farbstoff, nicht schmeckbar)
- Gerbstoffe /Tannine (adstringierend, antibiotisch)
- Phytoöstrogene (pflanzliches Östrogen für Frauen)
- Carotinoide (stark antioxidativ)
- Saponine (Viruskiller)
- Terpene (schleimlösend, antibakteriell, Verdauung)
- ätherische Öle
- Vitamin A (Zellenneubildung, Sehvorgang)
- Vitamin B1 (Nerven)
- Vitamin B2 (Co-Enzyme)
- Vitamin C (Hormone, Eiweiß, Immunsystem)
- Vitamin E (antioxidativ, Immunsystem)

VITAMIN C GEHALT VERGLEICH

Vitamin C pro 100 g

Zitrone (Referenz) 55 mg

Bärlauch 150 mg

Brennessel 330 mg

Giersch 140 mg

Löwenzahn 70 mg

Scharbockskraut 130 mg

Vogelmiere 110 mg



MINERALSTOFF GEHALT VERGLEICH

Gehalt pro 100 g Frischkraut

Pflanze	Magnesium	Eisen	Kalium	Phosphor
Brennnessel	70 mg	8 mg	400 mg	100 mg
Gänseblümchen	35 mg	3 mg	600 mg	90 mg
Giersch	35 mg	2,5 mg	580 mg	80 mg
Knoblauchsrauke	55 mg	4,5 mg	450 mg	120 mg
Löwenzahn	25 mg	1 mg	580 mg	70 mg
Vogelmiere	40 mg	8,5 mg	690 mg	55 mg
Spinat	58 mg	3,5 mg	366 mg	55 mg
Grünkohl	13 mg	1,9 mg	156 mg	55 mg
Karotte	13 mg	2,1 mg	389 mg	39 mg



VERWENDUNG & ZUBEREITUNG

- Tee
- Tinktur
- Oxymel
- Kräuteröl
- Sirup
- Marmelade
- Likör
- Limonaden
- Smoothie
- Hauptspeisen
- Dessert, Salat
- Aufstrich / Pesto
- Salz / Zucker
- Creme (Haut isst auch)
- Blütenessenzen



Wildkräuter

£

Wildgemüse



WO ?

- Garten
- Balkon (Saatgut)
- Wald - Mischwald
- nicht auf Wegen
- nicht am Wegesrand
- nicht in der Nähe von Feldern / Landwirtschaft



Natürlich:

- nur das sammeln, was Du hundertprozentig kennst
- nur so viel sammeln, wie Du benötigst
- Wildtiere nicht stören
- Naturschutzgebiete respektieren



FRAUENMANTEL

Alchemilla vulgaris

Alchemilla monticola

Wo? feuchte Wiesen, Bach- Teichufer

Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Glykoside und Saponine = Entzündungshemmend, Verdauungsfördernd, krampflösend

Phytohormone: dem Körperhormon Progesteron sehr ähnlich

Zyklusbeschwerden, Wechseljahre, Magen-Darm-Beschwerden

Einnahme: 2. Zyklushälfte: reguliert Ausschüttung des Gelbkörperhormons

große Blätter als Spinatersatz, getrocknet in Gewürzmühle zum Würzen



ROTKLEE

Trifolium pratense

Wo? Wiesen, Felder, lichte Wälder

Gerbstoffe, Flavonoide, Phytoöstrogene
(Isoflavone) = entzündungshemmend,
zellschützend, cholesterinsenkend

Phytoöstrogen: gleich den Hormonspiegel
aus bei Frau und Mann

Rotkleeöl, Rotkleeblütentee, Rotkleepesto



SCHAFGARBE

Achillea millefolium

Wo? Wiesen, Weiden, Wegesrand

Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe =
antibakteriell, appetitanregend,
blutreinigend, blutstillend,
entzündungshemmend, krampflösend

Unterleibskrämpfen, Blähungen, wirkt
tonisierend (stärkend), zyklusregulierend,
verringert Blutungsstärke

während der Menstruation gegen
Schmerzen als Tee und Sitzbad

Schafgarbenöl, -sirup, Schafgarben-
Zitronenpesto, Schafgarbe liebt Feta



GÄNSEBLÜMCHEN

Bellis perennis

Wo? Wiesen, Weiden, Wegesrand, Garten

Gerbstoffe, Flavonoide, Saponine,
Ballaststoff Inulin, Vitamin C, Magnesium,
Eisen = stoffwechselanregend,
schleimlösend und entzündungshemmend

Förderung Rückbildung nach der Geburt,
strafft Bindegewebe und kräftigt
Beckenorgane

bei Hautunreinheiten, Pigmentflecken,
Irritationen, blaue Flecken, Bluterguß

Gänseblümchentee, Gänseblümchensalbe,
-öl, Gänseblümchenshot,
Gänseblümchenknospenkapern



HIRTENTÄSCHEL

Capsella bursa-pastoris

Wo? trockene Wiesen, Wegesrand

biogene Amine, Flavonoide, Aminosäuren,
Vitamin C = blutstillend, austrocknend,
juckreizstillend, milchbildend

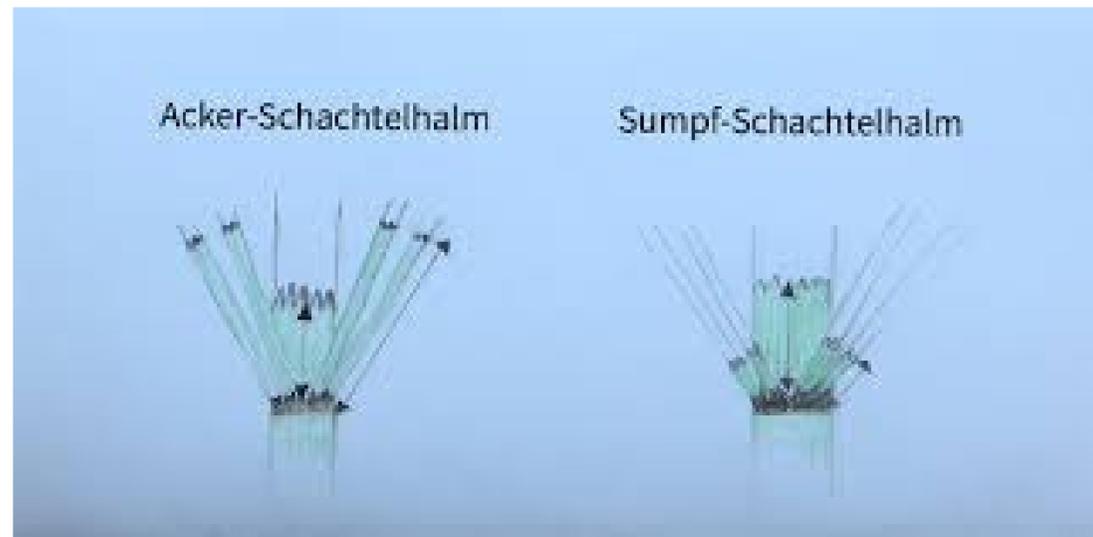
verringert Blutungsstärke bei starker
dunkler Menstruationsblutung, fördert
Rückbildung der Gebärmutter nach Geburt
& Fehlgeburt, "Grenzen setzen", bei
leichten Blutungen: Nase, Haut,
Zahnfleisch, Kreislaufausgleichend

Samen (senfig, nussig) als Gewürz, Blätter
erinnern geschmacklich an Rucola



ACKERSCHACHTELHALM

Equisetum arvense



Wo? feuchte Wiesenränder, Böschungen

Kieselsäure, Kalium, Calcium und Magnesium = Bindegewebe-, Immunsystemstärkend, Entwässerung, Aufbau und die Stabilität von Sehnen, Bändern, Haut, Haaren, Knochen, Nägeln und Zähnen

Zinnkraut = pflanzliches Fossil

während der Menstruation gegen Schmerzen als Tee und Sitzbad

Ackerschachtelhalm-Tee, -Limonade, Bäder, Tinkturen, Salben, Öle



LINDE

tilia

Wo? helle sonnige Laubmischwälder

Gerbstoffe, Linolsäure, Schleimstoffe, Enzyme= beruhigend, schleimlösend, harntreibend, verdauungsfördernd, fiebersenkend, schmerzlindernd bei Rheuma, Migräne, Magen- und Unterleibsschmerzen

Hildegard von Bingen: ermüdeten Augen: über Nacht einige frische Lindenblätter auf Ihre Augen legen und mit einer leichten Schlafbrille fixieren.

Lindenblätterspinat, Lindenknospenkapern (Ende Juni weich, danach schälen), gefüllte Lindenblätter



Danke!

Quellen:

<https://www.dancingshiva.at/>

<https://shop.keralaayurvedashop.at/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de>

<https://www.kostbarenatur.net/>

<https://www.smarticular.net>

<https://www.dr-susanne-weyrauch.de/>

<https://www.gesundheit.gv.at/>

