

Die Welt vor deiner Tür

Band 6: Wilde Heilkräuter

von

M. Falkenberg



Für Eltern:

Wie ihr dieses Buch gemeinsam nutzen könnt

Dieses Buch funktioniert am besten draußen –
oder kurz vorher und danach.

Lest gemeinsam eine Pflanze durch, bevor ihr auf einen
Spaziergang geht. Dann schaut ihr zusammen:

Findet ihr sie?

Erkennt ihr die Merkmale?

Die „Probier es aus“-Aufgaben sind echte Aufgaben –
sie laden ein, nicht vor.

Ihr müsst nicht alles wissen. Das Buch auch nicht.

Wenn euer Kind fragt, was ihr nicht wisst:

„Lass uns das herausfinden“
ist die beste Antwort.

Kein Druck. Kein Prüfen.

Einfach gemeinsam schauen.

Sicherheitshinweis

Dieses Buch beschreibt Heilpflanzen und ihre traditionelle Verwendung – Tees, Bäder, Öle, äußerliche Anwendungen.

Bitte beachtet: Nichts aus der Natur essen oder trinken, ohne vorher einen Erwachsenen zu fragen.

Diese Pflanzen sind kein Ersatz für einen Arzt – bei echten Beschwerden gehört das Kind zum Arzt, nicht zur Wiese.

Besondere Hinweise zu einzelnen Pflanzen aus diesem Buch:

- **Johanniskraut-Öl** macht die Haut vorübergehend lichtempfindlicher – behandelte Hautstellen nach Anwendung vor direkter Sonne schützen.
- **Johanniskraut** (innerlich) kann sich mit Medikamenten in die Quere kommen – nur nach Rücksprache mit einem Arzt und nur bei Erwachsenen relevant, nicht als Kinderanwendung gedacht.
- **Schlüsselblume** steht unter Naturschutz und darf in der Natur nicht gepflückt werden – im Buch bewusst als „Hinschauen statt Pflücken“-Lektion angelegt.
- **Schafgarbe** gehört zur Doldenblütler-Familie, zu der auch giftige Pflanzen wie der Gefleckte Schierling zählen – deshalb nie allein zum Verzehr sammeln, sondern immer von einem Erwachsenen bestätigen lassen.

Im Zweifelsfall: lieber weglassen, lieber fragen.



Wenn du die vorherigen Bände bereits gelesen hast, kennst du jetzt Bäume, essbare Pflanzen und Beeren, das Leben im Wasser und die Vögel vor deiner Tür.

Jetzt kommt ein neuer Blick auf etwas, das du wahrscheinlich schon hundertmal gesehen hast, ohne es richtig zu kennen: kleine, unscheinbare Blumen und Kräuter am Wegrand.

Denn viele von ihnen können mehr, als schön auszusehen. Menschen sammeln sie seit Jahrhunderten – nicht zum Essen, sondern zum Heilen. Ein wunder Fuß, ein kratziger Hals, ein Insektenstich: Für vieles davon wächst irgendwo in der Nähe eine Pflanze, die hilft.

Eines vorneweg, und das ist wichtig: Die Pflanzen in diesem Buch sind kein Ersatz für einen Arzt. Wenn du wirklich krank bist oder dir etwas wehtut, sag es einem Erwachsenen. Was hier steht, ist altes Wissen, das über Generationen weitergegeben wurde – schön zu kennen, aber kein Zaubermittel.

Und wie immer gilt: Nichts von einer Pflanze essen oder trinken, ohne vorher einen Erwachsenen zu fragen.

Der rote Faden durch dieses Buch:

Aus fast jeder dieser Pflanzen kann man Tee machen.
Los geht's – dein Kräuterjahr beginnt im Frühling.

An artistic illustration of a young boy with light brown, messy hair, crouching in a lush field of wildflowers. He is wearing a white short-sleeved shirt under dark green overalls. He is holding a dandelion seed head in his hands, and a single seed is shown floating in the air just above him. The field is filled with tall green grass, numerous yellow dandelions, and white daisies. The lighting is soft and warm, suggesting a sunny day. The overall style is painterly and gentle.

Was der Frühling zuerst schenkt

Kaum ist der Winter vorbei, sind die
ersten Heilpflanzen schon da. Sie
warten nicht auf den Sommer – sie
nutzen jeden warmen Tag.



Der Löwenzahn

Der Frühjahrsputz für den Körper

Du kennst den Löwenzahn schon als Frühlingsbote und als essbare Pflanze.

Jetzt lernst du eine weitere Seite kennen: Schon vor Jahrhunderten hatte er im Frühling einen festen Platz in der Hausapotheke – kaum eine andere Pflanze wurde so verlässlich gesammelt, sobald der Winter vorbei war.

Nach dem Winter, wenn man sich schlapp fühlt, sammelten Menschen früher **Löwenzahn** – Blätter und Wurzel – für eine sogenannte **Frühjahrskur**. Man glaubte, er helfe dem Körper, nach der kalten Jahreszeit wieder in Schwung zu kommen.

Wusstest du das? In manchen Gegenden nennt man den Löwenzahn auch „Bettseicher“ – ein lustiger alter Name, der daran erinnert, dass er den Körper anregt, mehr Wasser auszuschcheiden. Das bedeutet, dass man öfter pinkeln muss. Deshalb sagt man ihm nach, er helfe beim „Entschlacken“ nach dem Winter – das heißt: Der Körper soll leichter loswerden, was er nicht mehr braucht, so wie man nach dem Winter mal richtig durchlüftet.

Wusstest du das? Löwenzahn wirkt nicht nur auf die Nieren – er gilt auch als Hilfe für Leber und Galle. Die Leber ist wie eine Reinigungsstation für dein Blut: Sie filtert heraus, was der Körper nicht braucht. Die Galle hilft dabei, fettiges Essen zu verdauen. Man sagt dem Löwenzahn nach, er rege beide sanft an, mit ihrer Arbeit besser zurechtzukommen. Deshalb gehörte er früher zu jeder Frühjahrskur dazu.

Was viele nicht wissen: Unter der Erde treibt der Löwenzahn eine lange Pfahlwurzel, die bis zu einem Meter tief reichen kann. Genau das macht ihn so widerstandsfähig – selbst wenn es lange nicht geregnet hat, findet er tief im Boden noch Wasser. Diese kräftige Wurzel ist es auch, die für den Tee aus der Frühjahrskur oder als koffeinfreier Kaffeeersatz verwendet wird. Aber auch die Blüten ergeben einen schönen Tee.

Hast du das schon mal gesehen? Wenn du einen Löwenzahnstängel abbrichst, tritt eine weiße, milchige Flüssigkeit aus – der sogenannte Milchsaft. Früher tupften Menschen diesen Saft auf Warzen, weil man ihm nachsagte, er könne sie vertreiben. Ein kleiner Trick, direkt aus der Wiese.