

Wenn die Temperaturen nach dem Winter langsam wieder steigen und die Sonne an Kraft gewinnt, freuen sich viele Menschen auf den Frühling, der die Natur zu neuem Leben erwachen lässt. Diese Jahreszeit des Neuanfangs wird gleich noch mal so schön, wenn man einen eigenen Garten hat oder das Glück hat, im Grünen leben zu dürfen. Denn dann beginnt die Natur direkt vor dem Haus zu erwachen und man kann täglich zusehen, wie es grüner und bunter wird.

Ein kleines, heilendes Pflänzchen, das etwas in Vergessenheit geriet, streckt zu dieser Zeit auch langsam seine Triebe aus dem Boden und erfreut alsdann die Menschen mit dem wechselnden Farbenspiel ihrer glockenförmigen Blüten.

Diese leuchten beim Aufbrechen zunächst rosa bis rot und wandeln allmählich ihr Farbenkleid in violett bis blau. Das Lungenkraut kommt gerade zur richtigen Zeit, wenn uns ein hartnäckiger Husten plagt ...



Echtes Lungenkraut – *Pulmonaria officinalis*

Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen:	Lat. pulmo = Lunge
Andere Namen:	Geflecktes Lungenkraut, Arznei-Lungenkraut, Boxkraut, Fleckenkraut, Lungenwurz, Frauenmilchkraut, Luchslungenkraut, Blaue Schlüsselblume, Brunneschüsseli, Bachkraut
Familie:	Raublattgewächs
Drogenteil:	Blühendes Kraut
Inhaltsstoffe:	Schleimstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe (2 % Tannine und 4 % Catechine), 15 % Mineralstoffe, davon knapp 3 % Kieselsäure, 2 % Allantoin, Glykoside (Quercitin und Kämpferol), 3-4 % Vitamin C, Rosmarinsäure, Spuren von Saponinen, Spuren von Pyrrolizidinalkaloide (eventuell)
Wirkungen:	Reizmildernd, entzündungshemmend, bindegewebestärkend, schleimlösend, wahrscheinlich auswurfsfördernd, adstringierend, blutstillend, wundheilend, leicht harntreibend
Indikationen:	Volksheilkundliche Anwendung: Katarrhe der oberen Atemwege Trockener Reizhusten, verschleimter Husten Bronchitis Halsschmerzen Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut Leichte Darmentzündungen mit Durchfall Wunden
Gegenanzeigen:	Keine bekannt Schwangerschaft, Stillzeit (vorsichtshalber) Von einer Langzeitanwendung wird abgeraten
Anwendung und Dosierung:	Tee: 1-2 TL/Tasse, Aufguss, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen (für Umschläge und zum Gurgeln: 2 TL Kraut verwenden) Urtinktur: Nach Angaben des Herstellers Homöopathie (verwendet wird <i>Pulmonaria vulgaris</i>)

Signatur und Wesen:



Standort: In weiten Teilen Europas vorkommend, insbesondere in Österreich, in Laubwäldern, Gebüsch und Hecken. Halbschattiger bis schattiger und feuchter Standort, humus- und nährstoffreicher Boden. Ausdauernd. Als Heilpflanze wird Lungenkraut nicht mehr kultiviert, wird jedoch in vielen Zuchtformen für den Garten verwendet.

Stängel und Blätter: Stängel wächst 10-30 cm hoch und ist drüsig behaart. Auch Blätter sind behaart, herz- bis eiförmig, meist derb, gestielt, oberseits mit rundlich-weißen Flecken ⇒ Ist in der Signaturlehre ein Hinweis auf eine kranke Lunge. Andere Arten haben keine Flecken.

Blüten: Endständig, kelchförmig, schlüsselbundartig angeordnet, anfangs rot, später blau. Diese beiden Blütenfarben und ihre Übergänge findet man gleichzeitig nebeneinander ⇒ in der Signaturlehre ein Hinweis auf Kapillaren mit Gasaustausch in den Lungen. Blütezeit: März bis Mai.

Atem schöpfen, Erneuerung, Vereinigung von Polarkräften

Das Lungenkraut vermittelt uns den harmonischen Austausch zweier Kräfte, die sich ergänzend ablösen. Wenn sich im Menschen eine der beiden polaren Wesenskräfte aufstaut und den Übergang in eine Gegenbewegung nicht zulässt, wo also beispielsweise Einatmung und Ausatmung, Aufnahme und Abgabe, Belastung und Entlastung nicht in harmonischer Balance sind, soll diese Heilpflanze hilfreich sein.

Hinweise:

Das Lungenkraut wird vor allem in Teemischungen verwendet.

Das Lungenkraut wird von der modernen, wissenschaftlichen Phytotherapie kaum verwendet, da die Pflanze noch wenig erforscht und die Wirksamkeit nicht bewiesen ist. Die Volksheilkunde setzt sie jedoch mit Erfolg bei unterschiedlichen Atemwegkrankungen ein.

Rezepte

Husten-Frühlingstee

- Bei verhocktem Husten, löst den Schleim und hilft beim Abhusten
- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

20 g Lungenkraut
20 g Schlüsselblumen
10 g Gundelrebenkraut
10 g Thymiankraut
5 g Malvenblüten
5 g Fenchel- oder Anisfrüchte, zerstoßen

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-8 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Der Schleim sollte sich innerhalb von wenigen Tagen lösen. Bessert sich der Husten nach einer Woche nicht, muss ein Arzt konsultiert werden.

Frühlingstee zum Erwachen

- Zur Stärkung des Stoffwechsels
- Kann auch als Familienteetee regelmässig täglich einmal getrunken werden, 3 EL/Liter
- 1-1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

35 g Brennnesselblätter
10 g Schlüsselblumen
5 g Pfefferminzblätter
5 g Malvenblüten
5 g Karkadeblüten

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Frühlingsputz-Tee

- Reinigt den Organismus durch Anregung aller Ausscheidungsorgane
- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

20 g Brennnesselblätter
20 g Löwenzahnkraut
10 g Engelwurzurzeln, fein geschnitten
10 g Hagebuttenschalen, gestossen
10 g Pfefferminzblätter oder Anisfrüchte, gestossen
5 g Malvenblüten

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Täglich 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen!

Hinweis: Die Teerezepte können Sie in der Drogerie mischen lassen!

Kräuter-Bouillonsuppe

Diese Suppe gibt Power und kräftigt. Sie wird auch von „kräuterkritischen“ Menschen gerne probiert. Sie enthält Bitterstoffe für die Verdauungsorgane, viele Mineralstoffe und Vitamin C.

Wasser nach Belieben Feine Gemüsestreifen nach Wahl, z.B. Rüebli, Lauch, Kohl	Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen
Bio-Bouillon nach Bedarf Pfeffer u.a.	Beigeben, auflösen
Wildkräuter geschnitten, z.B.: Lungenkrautblätter, Bärlauchblätter, Löwenzahnblätter, junge Schafgarben- blättchen, Wiesenknopfblättchen, Brennnesseltriebe, Schnittlauch	Beigeben, kurz erhitzen lassen, anrichten

Dazu passt ein Knoblauchbrot oder ein geröstetes Brot mit wenig Bärlauchpesto.

Für Kräuterliebhaber:

Kräuter mit einer Zwiebel und 1 Knoblauchzehe und ev. anderen
Gemüsen dämpfen, ablöschen und weich kochen. Mixen, nach Bedarf
nochmals etwas Wasser dazu geben und kurz erhitzen. Mit Rahm und
Gewürzen verfeinern.

