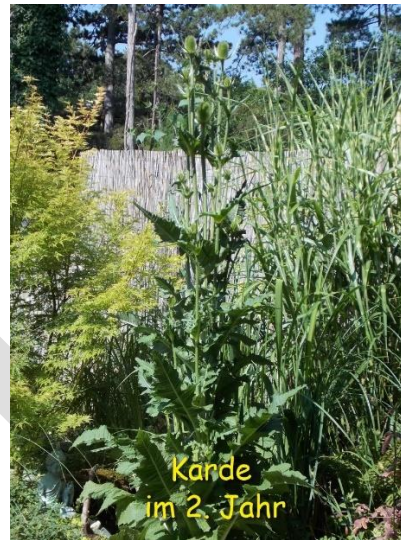


Wilde Karde (*Dipsacus fullonum*)

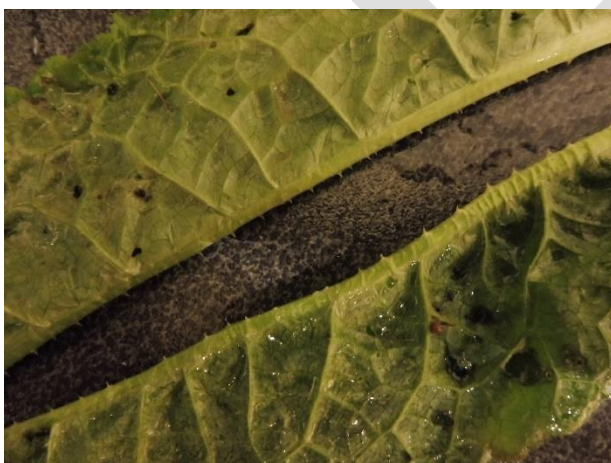
Wegen ihres Aussehens halten sie viele Menschen für eine Distel, sie gehört aber zu den Kardengewächsen, so wie z. B. die Witwenblume. Anzutreffen ist sie auf Ruderalflächen, Weg und Feldränder, Schuttplätzen oder Böschungen wo selten gemäht wird. Sie liebt nährstoffreiche, kalkhaltige Böden.

Als zweijährige Pflanze bildet sie im ersten Jahr nur eine Blattrosette aus und erst im zweiten Jahr wächst der bis zu zwei Meter hohe Blütenstängel.



Die Blätter sind lanzettlich, am Rand gekerbt und paarweise am unteren Ende am Stiel zusammengewachsen. Dadurch kann sich Regenwasser in der Blattmulde sammeln (Venusbecken). Ob das die Pflanze gegen Kriechinsekten schützen soll oder ob die Pflanze die ertrunkenen Insekten verwertet ist noch nicht geklärt. Diesem Wasser wird auf jeden Fall nachgesagt, es würde die Haut schöner und zarter machen und gegen Hautunreinheiten helfen.

An allen Teilen der Karde befinden sich spitze Dornen. Gutes Erkennungszeichen sind die Dornen an der Unterseite der mittleren Blattrispe.



Der Blütenstand ist walzenartig und beginnt in der Mitte ringförmig weiß bis rosa zu blühen. Der Blütenring teilt sich dann auf und wandert sowohl nach oben als auch nach unten weiter. Die Blüten werden vorwiegend von Insekten mit langen Saugrüsseln, wie Hummeln oder Schmetterlingen, besucht, weil der Nektar tief in der Blüte versteckt ist.

Früher wurden Karden mit besonders großem und robustem Blütenstand gezüchtet. Dieser wurde in getrocknetem Zustand zum kämmen von Wolle verwendet (Weberkarde). Heute wird die Karde nur noch wegen ihrer wertvollen Wurzel geschätzt und gezüchtet.

Erntezeit für die Wurzel (nur die Einjährige) ist Spätherbst bis Vorfrühling, also in der kalten Jahreszeit, wenn die Pflanze ihr Wachstum eingestellt hat.

Karde als Heilkraut (Wurzel)

Inhaltstoffe: Bitterstoffe, Saponine, Glykoside, Mineralstoffe, Kalisalze, Vitamine, Inulin, ...

Anwendung: **Borreliose, Immunsystem steigern**, Vitaminmangel, Gelenkserkrankungen wie Gicht, Rheuma, Arthritis, chronische Muskelentzündung, Nieren- Galle- Leberschwäche, ...

Wirkung: Harn- Schweiß- und Galle treibend, blutreinigend und Giftstoffe ausleitend, leberstärkend, appetitanregend, magen- und darmberuhigend, Streptokokken und Borrelien bekämpfend, ...

Kardentinktur:

Kardenwurzel mit dem Grünen Herz der Rosette abbürsten und/oder **kurz** kalt abspülen. **Nicht schälen**, da in der Schale die meisten Wirkstoffe konzentriert sind! Alles klein hacken und ein Schraubglas ca. zu $\frac{3}{4}$ damit füllen. Mit Alkohol (Wodka, Korn, ... ~ 40 %) auffüllen, verschließen und 3 Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Abseihen, in dunkle Flaschen füllen, kühl und dunkel lagern.

Wenn es schnell gehen muss: Wurzeln und Kraut im Mixer zerkleinern und Prozedere wie oben beschrieben, dann ist die Tinktur schon nach 24 Stunden einsatzbereit.

Dosierung: für den Anfang 3x täglich 5 Tropfen, (kann dann auf 10 bis 15 Tropfen gesteigert werden) drei Wochen lang. Am Besten in ein Glas Wasser oder Tee geben, weil die Tinktur sehr bitter ist.



Tee: ein Teelöffel zerkleinerte Wurzel oder Wurzelpulver pro Tasse kurz aufkochen lassen und am Morgen auf nüchternen Magen trinken. Kurmässig 3 Wochen lang.

Besondere Aufmerksamkeit wird der Karde bei der Bekämpfung von **Borreliose** zuteil. Durch ihre Immunsystem stärkende, und damit für uns schlechte Bakterien bekämpfende Wirkung, packt sie das Problem schon einmal an der Wurzel. Unser Körper reagiert nicht so stark auf die Borrelien, sondern auf deren toxischen (für uns giftigen) Ausscheidungen. Diese werden durch die blutreinigende und Giftstoffe ausleitende Wirkung der Karde ausgespült. Andererseits verhindert die Karde das Einkapseln der Bakterien, um bei geschwächtem Immunsystem wieder auszubrechen. Somit bleiben sie unserem Immunsystem ausgeliefert und können bekämpft werden.