

Küchenkraut – Unkraut – Heilkraut

Who is who und wie kommt es zu dieser Unterscheidung?

Diese Klassifizierung entstand erst in neuerer Zeit und wurde durch die moderne Lebens- und Pharmaindustrie gefördert. Früher waren Kräuter einfach Kräuter und wurden so genutzt wie man sie eben gerade brauchte. Unkraut wurde ebenso verkocht wie zu Heilzwecken verwendet.

Heute zählt zu den **Küchenkräutern** die Gebräuchlichsten wie Petersilie, Schnittlauch, Kümmel, und viele mehr. Ihre Verwendung beruht nicht nur auf den geschmacklichen Gewinn, sondern auch sie haben zahlreiche Heilwirkungen.

Petersilie ist verdauungsfördernd, harntreibend und hilfreich bei hohem Blutdruck

Schnittlauch ist reich an Vit. K, beugt Herz- und Kreislauferkrankungen vor, senkt hohen Blutdruck

Kümmel unterstützt die Verdauung und hilft gegen Blähungen

Salbei hilft gegen Bakterien, Viren und Pilze

Unkräuter oder Wildkräuter sind genauso Heil- und Küchenkräuter, welche entweder in Wald und Wiese oder im Garten zum falschen Zeitpunkt am falschen Ort wachsen, wie z.B. Brennnessel und Giersch – die meist gehassten Unkräuter im ordentlichen Blumenbeet.

Aufessen wäre die beste Bekämpfung, da sie über wertvolle Nährstoffe wie Mineralien, Vitamine und Eiweiß, verfügen und auch noch gesundheitsfördernde Wirkung haben.

Brennnessel entwässert sanft und gibt gleichzeitig die ausgeschiedenen Mineralien wieder zurück, hilft bei allen Problemen im Harntrakt, ebenso bei Rheuma und Arthrose.

Giersch wirkt basisch und fördert den Stoffwechsel, schwemmt Säuren und Giftstoffe aus, bei Gicht und Rheuma

Heil- oder Arzneikräuter: Arzneikräuter wurden durch die Wissenschaft in ihrer Wirksamkeit gründlich untersucht und bilden oft die Grundlage für Medikamente.

Heilkräuter sind weniger untersucht, werden hauptsächlich in der Homoöpathie und Naturheilkunde eingesetzt. Hier wird auch das alte Wissen der Volksheilkunde beachtet.

Was unterscheidet Arzneikräuter von Küchen- und Unkräuter

Bei Arzneikräuter werden einzelne Inhaltsstoffe isoliert, auf ihre Wirksamkeit überprüft, im Labor meist nachgestellt und zu Medikamente verarbeitet. Der Vorteil besteht darin, dass die Medikamente immer dieselbe Dosis an Wirkstoffen haben und auch giftige Pflanzen, wie der Fiederhut oder die Tollkirsche, zu hilfreichen Arzneien verarbeitet werden können.

Selbst geerntete Kräuter besitzen nicht immer die gleiche Menge an Inhaltsstoffen. Diese sind abhängig von Wachstumsbedingungen, Erntezeit, Verarbeitung. Dafür wirkt die Gesamtheit der Wirkstoffe.

Hier ist die Brennnessel ein gutes Beispiel. Medizinische Entwässerungstabletten schwemmen auch Mineralien aus. Um einem Mangel entgegen zu wirken, müssen diese auf andere Art wieder zugeführt werden.

Nicht so bei der Brennnessel! Ausgeschwemmte Mineralien werden sofort wieder von der Pflanze selbst zur Verfügung gestellt.

Wie man sieht gibt es eigentlich keine Klassifizierung. Jedes Kraut kann alles sein!

Allerdings sollte man bei der Ernte giftige und ungiftige Pflanzen sicher unterscheiden können!