

## Giersch – Wildkraut und Wunderkraut: Kneipps grüner Schatz vor der Haustür

Der Sommer lockt uns nach draußen — und unter unseren Füßen wächst ein heimischer Schatz, der oft als „Unkraut“ verkannt wird: Giersch. Im Sinne der Kneippschen Lehre laden wir ein, diese kraftvolle Pflanze neu zu entdecken – als Nahrungsquelle, Heilkraut und Begleiter für unser Wohlbefinden.

### Was ist Giersch?

Giersch (*Aegopodium podagraria*) gehört zur Familie der Doldenblütler und wächst in Gärten, an Waldrändern und in schattigen Ecken. Sein charakteristisches dreigeteiltes Blatt (Merkhilfe: „Drei, drei, drei – bist beim Giersch dabei“) macht ihn leicht erkennbar.

### Giersch in der Kneipp-Lehre

Sebastian Kneipp erkannte früh den Wert heimischer Pflanzen. Giersch enthält viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Vitamin C. Traditionell wird er unterstützend bei rheumatischen Beschwerden und Gicht verwendet — daher auch der Volksname „Zipperleinskraut“.

### Anwendungsideen für den Alltag

- **In der Küche:** Junge Gierschblätter schmecken mild und passen in Salate, grüne Smoothies, Kräuterquark oder als Spinat-Ersatz.
- **Als Heilpflanze:** Ein Aufguss (Tee) oder Umschläge können lindernd wirken bei Gelenkbeschwerden.

Wie bei allen Wildkräutern gilt: Nur sammeln, was sicher erkannt wird. Eine Kräuter-Expertin kann gerne zu Ihnen nach Hause kommen und kann gemeinsam mit Ihnen durch Ihren Garten gehen. Oder wie wäre es mit einer Kräuterwanderung?

Informationen erhalten Sie bei der Kneipp-Gesundheitstrainerin Christine Ott.

Tel.: 06126/ 5097394

