

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Das Gänsefingerkraut

Das Gänsefingerkraut wurde schon im Altertum als Arzneimittel eingesetzt, heute findet man es jedoch fast nur noch in der Volksheilkunde. Der lateinische Name «Potentilla» bedeutet übersetzt Macht, was auf ein Kraut mit hoher Heilkraft hindeutet. Aber: Der Zweitname im Lateinischen – «anserina» – heisst Gans und rührt daher, dass man das Kraut (zusammen mit Kleie) den jungen Gänsen verfüttert. Darum auch zu Deutsch Gänsefingerkraut.

Heilwirkung

Zu Zeiten des Pfarrers Johann Künzle heilte man mit in Milch gekochtem Gänsefingerkraut erfolgreich den noch heute gefürchteten Starrkrampf. Aus diesen Überlieferungen lese ich, dass das Gänsefingerkraut doch beachtliche Heilkraft haben muss.

Heute verwendet man das Kraut vor allem bei starken Menstruationskrämpfen, Durchfall, akuten Darm- und Magenkrämpfen, Hustenkrämpfen, Muskelkrämpfen, Herzkrämpfen, Dünn- und Dickdarmentzündungen und sogar bei Zahnfleischentzündungen. Auch gegen Augentzündungen und Gerstenkorn hilft es. Zur Behandlung von Zahnfleischentzündung beispielsweise, gräbt man die Wurzel des Gänsefingerkrauts aus, wäscht sie und kaut die Wurzel bis Besserung eintritt.

Tee

Bei krampfartigen Menstruationsbeschwerden empfehle ich eine Tee-Mischung aus getrockneten Kräutern. Der Vorteil der Verwendung von getrockneten Kräutern gegenüber den frischen Kräutern ist, dass man die Kräuter immer zur Verfügung hat, egal zu welcher Jahreszeit.

Für die Tee-Mischung sind die Blätter des Gänsefingerkrauts, Kamillenblüten, Schafgarbenblüten, Zitronenmelissenblätter und Frauenmantel (Blüte und Blätter) zu gleichen Teilen zu mischen. Die beste Wirkung erzielt man, wenn man pro Tag eine Tasse dieses Tees trinkt – und zwar während zirka fünf Wochen. Tee-Zubereitung: Ein Teelöffel der Mischung mit kochend heissem Wasser überbrühen, fünf Minuten ziehen lassen, absieben und ungesüsst, aber warm trinken.



Tipp: Bei Augentzündungen oder einem Gerstenkorn kocht man sich einen starken Tee aus Gänsefingerkraut und wäscht sich damit mehrmals täglich die Augen.

Tinktur

Die Tinktur wird vor allem bei akuten Magen- oder Muskelkrämpfen empfohlen. Zur Herstellung der Tinktur sind zwei Handvoll frisches Gänsefingerkraut mit einem halben Liter Korn während vier Wochen anzusetzen, anschliessend abzufiltern und dann bei akuten Krämpfen 15 Tropfen mit Wasser einzunehmen.

Wildkräuterküche

Im Frühjahr gibt man die Blätter, welche leicht säuerlich schmecken, frisch und fein gehackt in den Salat. Köstlich schmecken die Blätter im Öl angedünstet, zusammen mit Zwiebeln und Rüebl. Fein gehackt bereichert das Gänsefingerkraut auch jede Dippsauce.

Von Juni bis August kann man die gelben Blüten als essbare Dekoration verwenden. Von September bis ins Frühjahr können die Wurzeln gesammelt werden und als Kochgemüse zubereitet werden. Sie schmecken fein süsslich.

Von Frühling bis Spätherbst bereichern wir unsere Kräuterpaste gerne mit Gänsefingerkraut.

Gut zu wissen

Das Gänsefingerkraut ist unempfindlich gegen Streusalz. Deshalb ist es an fast allen Strassenrändern anzutreffen. Beim Sammeln sollte man aber besonders darauf achten, nur an Feldwegrändern zu pflücken.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslerhof.ch

Herbstkräuterpaste

Eine Handvoll Gänsefingerkraut
Eine Handvoll Römische Sauerampfer
Eine Handvoll Spitzwegerich-Blätter
Drei Handvoll Fetthenne (Blüten und Blätter)

Für die Paste, die Kräuter mit einem regionalen Rapsöl gut pürieren, bis eine gleichmässige Masse entsteht. Danach mit Salz würzen. Die Paste kann als Vorspeise oder zum Apéro mit Brot serviert werden. En Guete!