



Hilfe beim Sammeln von Wildkraut und Heilkraut

Beim Sammeln von Wildkraut und Heilkraut, gibt es einige Grundregeln zu beachten, um Freude an den Kräutern, und wirksame Ergebnisse zu haben.

Der richtige Zeitpunkt

Frisches Wildkraut und Heilkraut sind nahezu das ganze Jahr über zum Sammeln da, allerdings finden sie sich verstärkt zwischen April und September. So verfügen - gerade Wildkraut - über ein überdurchschnittliches Maß an Vitaminen - Mineralien - Eiweiße - Öle und Heilkräften.

Damit Wildkraut und Heilkraut auch zum Zeitpunkt ihres höchsten Wirkstoffgehalts erwischt werden, gibt es je nach Pflanzenart einige grundsätzliche Regeln.

Den richtigen **Zeitpunkt** zum Sammeln für heimisches Wildkraut und Heilkraut, Heilpflanzen und Früchte beachten. **Hier eine Übersicht für die einzelnen Pflanzenarten in einem Sammelkalender**

Beim Sammeln von Wildkraut und Heilkraut, Pflanzen und Früchten ist genaue Kenntnis und gründliches kennenlernen außerordentlich wichtig, bevor gesammelt wird.

Wildkraut und Heilkraut, Pflanzen und Früchten sollten eindeutig identifiziert werden können.

Bei manchen Pflanzen ist dies einfach, bei anderen kann es zur Verwechslung kommen, mitunter mit schlimmen Folgen. Vor allem Doldenblütler sind schwer zu unterscheiden, den tödlich giftigen Schierling gilt es zu vermeiden.

Der richtige Zeitpunkt spielt eine wichtige Rolle und der Ort sollte richtig gewählt sein. Jedes Wildkraut und Heilkraut, Pflanzen und Früchten bzw. jedes **Pflanzenteil** hat seine optimale Zeit, um gesammelt zu werden.

Für die Pflanzenteile, unabhängig von der Pflanzenart gibt es ein paar Faustregeln, die jedoch bei einzelnen Pflanzen abweichen können.

Es gilt immer: **Nur bei trockenem Wetter sammeln!** Wildkraut und Heilkraut sollte auch nicht nass vom Tau sein, sondern schon abgetrocknet. In den frühen Morgenstunden ist das Sammeln nicht geeignet, eher im Laufe des Vormittags, wenn die Pflanzen schon trocken sind, aber noch frisch von der Ruhe der Nacht. Das gilt nicht für Wurzeln, die vor allem abends am gehaltvollsten sind.

Tabelle für die jeweiligen Pflanzenteile - (Mondphase sind eher spiritueller Natur :)

Pflanzenteil	Jahreszeit / Reifungsphase	Tageszeit	Mondphase
Kraut	Vor oder während der Blüte Sammeln	Vormittag	Zunehmender
Blätter	Höchsten Wirkstoffgehalt mitte der Blütezeit	Vormittag	Zunehmender
Knospen	Kurz vor dem Aufblühen Sammeln	Vormittag	
Blüten	Am besten zu Beginn der Blütezeit sammeln	Vormittag	
Früchte	Zeitpunkt ihrer jeweiligen Reife sammeln	Ganztags	
Samen	Wenn sie reif sind sammeln	Ganztags	
Wurzeln	Frühjahr vor dem Keimen-Herbst nach der Blüte	Abends	Abnehmender
Rinde	Im Frühjahr und Herbst sammeln	Ganztags	

Einige grundsätzliche Regeln

Das Wildkraut und Heilkraut, die Pflanzen und Früchte sollten **gesund** und somit frei von Ungeziefer oder sonstigen Krankheiten sein.

Wildkraut und Heilkraut, Pflanzen und Früchte, in von Schadstoffen unbelasteten Gebieten Sammeln. **Niemals am Straßenrand Sammeln.** In unserer von Straßen durchzogenen und von Feldern gefüllten Landschaft ist es oft schwierig geeignete Plätze zum Sammeln von Heilpflanzen zu finden.

Die Abgase der Autos sammeln sich in den Pflanzen an, die zwar tapfer versuchen, die Gifte abzubauen, aber sie sind mit dieser Aufgabe voll beschäftigt und nicht als Heilpflanzen geeignet.

Wenn man Wildkraut und Heilkraut und Pflanzen zu sich nimmt, die direkt neben vielbefahrenen Straßen wachsen, dann schadet man sich mitunter mehr als dass man sich etwas Gutes tut. **Finger weg von Pflanzen**, die bis zu 100 Meter neben vielbefahrenen Straßen wachsen! Solches Wildkraut und Heilkraut sind jedoch zum anschauen, fotografieren und kennenlernen geeignet. An den verbleibenden, wenigen Stellen in der freien Natur, die für das Sammeln von Wildkraut und Heilkraut, noch geeignet sind, werden dadurch Flurschäden vermieden

Nicht neben Feldern Sammeln

Die meisten Felder werden stark gedüngt und mit Pflanzenschutzmitteln gespritzt. Der Dünger bläst auch das nebenan wachsende Wildkraut und Heilkraut unnötig auf. Es wird zwar groß - aber wirkungslos. Spritzmittel schaden dem Wildkraut - Heilkraut und den Pflanzen, sie enthalten dadurch mehr oder weniger viele Gifte. **Finger weg von Wildkraut und Heilkraut, die neben Feldern wachsen.**

In Freier Natur Sammeln

Die verbleibenden, wenigen Stellen, die für das Sammeln von Wildkraut – Heilkraut und Pflanzen geeignet sind, bitte pfleglich behandeln, und keinesfalls einen Flurschaden hinterlassen. Wildkraut – Heilkraut und Pflanzen wollen auch nach unserem Besuch ungehindert weiterwachsen, andere Kräuterfreunde wollen auch Wildkraut und Heilkraut sammeln, oder sich einfach nur an ihnen erfreuen können. **Diese behutsame Einstellung zur Sammelleidenschaft gilt für alle Pflanzen, nicht nur für besonders seltene Arten.**

Sammelmenge

Prinzipiell immer maximal einen Jahresvorrat von jeder Art Wildkraut - Heilkraut sammeln, nach einem Jahr lässt die Wirkung der Heilpflanzen nach. Es hängt auch vom

Angebot an den geeigneten Sammelstellen ab, wie viel jeweils gesammelt werden sollte. Unbedingt genügend unversehrtes Wildkraut und Heilkraut stehen lassen, damit sie sich wieder ausreichend vermehren können.

Faustregel: *Nach dem Sammelbesuch sollte nicht auf den ersten Blick gesehen werden, dass dort Wildkraut und Heilkraut gesammelt wurden. Von der Menge her ist das maximal ein Zehntel der vorhandenen Pflanzen.*

Sammeltechnik

Wildkraut und Heilkraut nicht ausreißen, es sei denn, es werden gezielt Wurzeln gesammelt. Pflanzenteile nur sorgfältig abzupfen oder abschneiden, je nachdem was gesammelt wird.

Schamanen der Naturvölker vermeiden Berührungen von Wildkraut und Heilkraut mit Eisen, stattdessen benutzen sie Messer aus Stein, Hartholz oder anderen Metallen.

Ein Geschenk und Dank an die Pflanze

Bitte das Wildkraut und Heilkraut zum Sammeln um Erlaubnis. Das kann wortlos in Gedanken sein, oder ansprechen. Auch ein Lied als Bitte und zum Dank mögen das Wildkraut - Heilkraut und die Pflanzen ganz besonders gern.

Nach dem Ernten, vor allem wenn wesentliche Teile, wie beispielsweise Wurzeln geerntet wurden, oder wenn größere Mengen gesammelt wurden, ist es eine freundliche Geste, dem Wildkraut - Heilkraut und den Pflanzen einen Geschenk/Dank zu hinterlassen. Das kann etwas Getreide sein, vielleicht Hornspäne (wegen deren Nährkraft) eine Kupfermünze - Kupfer wird vom Boden benötigt, um die Pflanzen zu ernähren.

Ureinwohner geben den Pflanzen oft Tabak oder Maiskörner zum Dank.

Sammelbehelfnis

Zum Sammeln und Transport von Wildkraut - Heilkraut, Pflanzen und Früchte in einem Korb aufbewahren, einer offenen Tasche oder in einem Papierbehälter.

Zum Aufbewahren von Wildkraut und Heilkraut einen Stoffsack verwenden. Plastiktüten sind nicht geeignet, da die Pflanzen in Plastik anfangen zu schwitzen.

Reinigung

Bei Blättern und ganzen Kräutern nur solches Wildkraut und Heilkraut sammeln, das so sauber ist, dass es nicht gereinigt werden muss.

Wurzeln sind naturgemäß von Erde umgeben. Die Erde abschütteln und abbürsten. Die dann noch vorhandenen Reste zügig mit kaltem Wasser abspülen.

Pflanzenschutz

*Viele Pflanzenarten stehen unter Naturschutz und dürfen nicht gesammelt werden. Da es sich um eine umfangreiche Liste handelt, hier eine **Übersicht über Geschützte Pflanzenarten**, die in Deutschland unter Naturschutz stehen.*

Schlusswort

*„Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung“
Hippokrates*

