



Bachbunge - *Veronica beccabunga*



Die Bachbunge, vielfach bekannt als Bach-Ehrenpreis, ist eine wunderschöne Staude für den Wasserrand oder für feuchte Freiflächen. Sie gehört zu der Familie der Scrophulariaceae und zählt sich zu der Pflanzengruppe der Wasserpflanzen.

Die ideale Verwendung für diese Staude ist im Garten an einem schönen Teich oder einem anderen Gewässer. Die Bachbunge gehört zu den heimischen Pflanzen, die in ihrer Wildform in der Natur in Mengen vorkommen. Im eigenen Garten ist sie ohne großen Aufwand zu kultivieren.

Pflanzenbeschreibung

Die mehrjährige Pflanze wird bis zu sechzig Zentimeter hoch. Oft wächst die Bachbunge halb untergetaucht und bietet so einen geschützten Platz zur Fortpflanzung mehrerer Tierarten.

Die Bachbunge ist in Europa heimisch. Sie kommt an Bachufern, an Seen, Teichen und feuchten Gräben vor.

Die elliptischen Blätter sind fleischig, fast wie bei einem Dickblattgewächs.

Ab Mai wachsen aus den Blattachsen die Blütenstände mit den typischen vierblättrigen, blauen Blüten, die den Blüten der Bachbungen-Verwandte Ehrenpreis sehr ähnlich sehen.

Geschichtliches

„Die Bachbunge ist von warmer Natur, und wer daraus ein Mus kocht unter Beigabe von Fett oder Öl und sie so isst, der erleichtert seinen Bauch durch Abführen wie mit einem Trank. Und auch gegessen unterdrückt sie die Gicht.“

Bachbunge nach Hildegard von Bingen

„Die Bachbunge ist von warmer Natur, und wer daraus ein Mus (Spinat) kocht unter Beigabe von Fett oder Öl und sie so isst, der erleichtert seinen Bauch durch Abführen wie mit einem Trank. Und auch die Gicht unterdrückt sie, wenn man sie isst.“

Rezeptur nach Hildegard von Bingen

Frisches Bachbungenkraut in Butter oder Öl (Sonnenblumenöl) dünsten und als Spinat servieren.

Pflege

Manche Autoren empfehlen, Bachbunge zu düngen, wovon beim Gartenteich jedoch abzuraten ist: Dünger verändert das labile Gleichgewicht des Mini-Biotops, während die Bachbunge sich mit Nährstoffen anreichert, die sie ihres Werts als Salat oder Heilkraut berauben. Das Problem ist seltener der Mangel als vielmehr ein Nahrungsüberangebot. Sollte das Kraut von Schädlingen befallen werden, ist die Spritzung (nicht Düngung) mit Tee aus Rainfarn, Wermut und Acker-Schachtelhalm ausreichend.

Anwendung

Bachbunge ist ein altes Küchen- und Heilkraut. Besonders im Frühjahr wurde es gern genutzt, um die körpereigenen Vitamin-Depots nach der langen Winterzeit aufzufüllen und Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben.

Die Bachbunge wird bevorzugt frisch angewendet.

Als Tee wird sie kaum benutzt. Man kann sie gegen Frühjahrsmüdigkeit verwenden und zur Stärkung der Verdauung.

Auch gegen Erkältungen und andere Krankheiten der Atmungsorgane soll die Bachbunge helfen.

Früher wurde sie auch gegen Blasensteine und Zahnfleischblutungen eingesetzt.

Tinktur

Aus den frischen Blättern der Bachbunge kann man eine Tinktur (siehe unter Tinkturen) ansetzen.

Diese Tinktur kann ersatzweise für den Tee eingenommen werden, z.B. wenn man unterwegs ist. Bei Bedarf in etwas Wasser einnehmen (3 x tgl. 10 – 50 Tropfen).

Frischsaft

Die dickfleischigen Blätter eignen sich sehr gut zur Bereitung eines Frischsaftes.

Von diesem nimmt man mehrmals täglich einen Teelöffel zum Abführen und zur Förderung der Harnausscheidung.

Er eignet sich auch als Frühjahrskur gegen Müdigkeit und Vitaminmangel.

Küche



Die Blätter der Bachbunge eignen sich sehr gut zur Bereitung von Wildsalaten, und als Bereicherung zum Frühlingsalat .

Geschmack: herzhaft Kresse-ähnlich

Wichtig: Keine Pflanzen in der Nähe von Weidegebieten ernten, da an diesen die Larven des Großen Leberegels haften könnten.

Man kann sie beispielsweise mit Brennessel, Brunnenkresse, Löwenzahn und Gundermann mischen. Die Blüten sind auch essbar, und einfach zum Dekorieren von Speisen zu verwenden.

Heilwirkung:	<i>blutreinigend, harntreibend, schleimlösend, schweißtreibend,</i> <i>Blasensteine, Asthma, Hautleiden, Husten, Lungenprobleme, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Blasensteine, Menstruations-fördernd, Zahnfleischblutungen,</i>
wissenschaftlicher Name:	<i>Veronica beccabunga</i>
Pflanzenfamilie:	<i>Braunwurzgewächse = Scropholariaceae</i>
englischer Name:	<i>Brooklime</i>
volkstümliche Namen:	<i>Bachbungen-Ehrenpreis, Bach-Ehrenpreis, Quell-Ehrenpreis</i>
Verwendete Pflanzenteile:	<i>blühendes Kraut</i>
Inhaltsstoffe:	<i>Vitamin C, Aucubin, Bitterstoff, Gerbstoff, Gerbsäure, Ätherisches Öl, Iridoide, u.a. Aucubin, Mannitol, Raffinose Sterole, u.a. β-Sitosterol Kaffeesäurederivate, u.a. Ferula- und Kaffeesäure</i>
Sammelzeit:	<i>Januar bis November</i>
Blütezeit:	<i>Mai bis September</i>
Blütenfarbe:	<i>blau-weiße Blüte</i>

Sammeltipps

Da an der Bachbunge häufig Larven heranwachsen, vor allem an den Teilen, die unter Wasser stehen, muss man beim Ernten die Pflanze sehr genau ansehen und anschließend gründlich waschen.

Am besten sammelt man nur am Oberlauf von sehr sauberen Bächen.

Die Bachbunge sollte möglichst frisch als Salat verwendet werden.

Weitere Bilder



Bachbunge - Veronica beccabunga



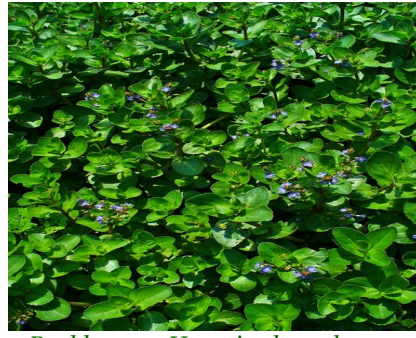
Bachbunge - Veronica beccabunga



Bachbunge - Veronica beccabunga



Bachbunge - Veronica beccabunga



Bachbunge - Veronica beccabunga



Bachbunge - Veronica beccabunga



Bachbunge - Veronica beccabunga



Bachbunge - Veronica beccabunga



Bachbunge - Veronica beccabunga



Bachbunge - Veronica beccabunga



Bachbunge - Veronica beccabunga



Bachbunge - Veronica beccabunga

Hinweis:

Die Informationen auf der Webseite: <http://wildesnaturwunder.com> werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte zur Fort und Weiterbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Selbsthandeln heißt auch Selbstverantwortlich Handeln. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultiere bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Zur freundlichen Beachtung!

Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise gestattet!!! :-))

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

Risiko-Hinweis: Der Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters wurde mit großer Sorgfalt sowie in bestem Wissen und Gewissen erstellt, dennoch sind Fehler und Irrtümer menschlich und berechtigen daher zu keinerlei Schadensersatz Forderung. Sie ersetzt auch nicht den Arztbesuch. Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt Deinen Arzt zu Rate.

Keiner der an der Herstellung unseres Wildesnaturwunder-Letters Beteiligten bietet offizielle persönliche Beratung an. Eben sowenig empfehlen wir unseren Lesern Aktionen und Handlungen, die einzig und allein auf dem Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters beruhen.

Unser Wildesnaturwunder-Letter erscheint ausschließlich in elektronischer Form als PDF-Datei, und ist im Buchhandel nicht erhältlich.

Fragen oder Mitteilungen zum Inhalt bitte per E-Mail an:

admin [at] wildesnaturwunder. [com]

<http://www.wildesnaturwunder.com>

Verantwortlich:

Licht+Wege+Verlag (L+W+V)