



# Wildkräuter:

## Frühjahrskur: Fit in den Frühling

- Wildkräuter: das tut dem Körper gut im Frühling: Kräuter für Leber, Niere... Fitness für das Immunsystem
- Welche Kräuter kann man jetzt finden zur "Entschlackung" und "boosten" der Körperkräfte..
- Für Smoothies, Gerichte, als Gemüse...
- Machen Sie sich fit für den Frühling.



# Giersch

Giersch ist „Unkraut“?

Nein: einfach aufessen!

Leit-Organe: Leber, Niere, Lymphe

Vit. C und andere, Mineralien uwm.

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/giersch/>



# Gundermann

Der kleine und hilfreiche „Bodendecker“ -  
würzig und hilfreich:

Wirkung: Würzung und Ausleitung/Entgiftung

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/gundermann/>



# Die Brennessel

Das verkannte Kraut:

Leit-Organ: Niere und Ausleitung

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Brennnessel.html>





# Der Löwenzahn

Sowohl das Kraut, die Wurzeln und die Blüten sind essbar:

Leit-Organ: Leber, Niere: Ausleitung + Entgiftung

<https://www.heilkraeuter.de/lexikon/l-zahn.htm>





# Der Spitzwegerich

**Leit-Organ: Lunge-Bronchien, Schleimlösend  
und antibakteriell, antiviral.**

**Hilft bei Stichen**

**<https://heilkraeuter.de/lexikon/spitzweg.htm>**



# Die Zitronenmelisse

Schmeckt gut – Tut gut!

Eine sehr aromatische Pflanze, die gut für die Nerven ist und etwas ausleitend wirkt.

Einmal angebaut, säät sich sich selber aus.

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Zitronenmelisse.html>



# Die Knoblauchrauke

Wildgemüse – bei uns sehr verbreitet

Leit-Organ: Bronchien. Antibakteriell

Hat ein gutes Aroma: riecht beim Zerreiben nach Knoblauch.

<https://heilkraeuter.de/lexikon/knoblauchsrauke.htm>