

Persönliche PDF-Datei für Baumgartner D.

Mit den besten Grüßen von Thieme

www.thieme.de

Hochwertige Kaliumpflanzen

Heilpflanzen

2023

52–55

10.1055/a-1929-6550

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership

© 2023. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *Heilpflanzen* ist Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,
Rüdigerstraße 14,
70469 Stuttgart, Germany
ISSN 2747-4410

DANIELA BAUMGARTNER

Hochwertige

Kaliumpflanzen



*Vogelmiere,
Giersch,
Weißer Gänsefuß
und Portulak*

Kaliumreiche Wildpflanzen tragen auf natürliche Weise zur Nährstoffversorgung bei.

© eflstudioart/stock.adobe.com

Die westliche Ernährungsweise ist oft zu salzlastig und enthält wenig Kalium – ein Elektrolyt, das im zellulären Stoffwechsel einen Gegenpol zu Natrium darstellt und das eine wichtige Rolle im Säure-Basen-Haushalt spielt. Durch den Verzehr von kaliumreichen „Unkräutern“ kann ein Ausgleich geschaffen werden.

Der lebenswichtige Mineralstoff Kalium ist für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers und der einzelnen Zellen verantwortlich. Zudem beeinflusst er das Membranpotenzial und die Erregung der Muskel- und Nervenzellen. Beim elektrischen Impuls strömen zwei Kaliumionen aus den Zellen heraus und drei Natriumionen in die Zellen hinein. Außerdem spielt der Mineralstoff bei der Bildung von Eiweißen und beim Abbau von Kohlenhydraten im Stoffwechsel eine Rolle.

Mangelscheinungen – wenn Kalium im Körper fehlt

Von einem Kaliummangel spricht man bei Erwachsenen ab einem Blutwert unter 3,6mmol/l (Millimol pro Liter) im Serum. Kaliummangelscheinungen treten jedoch erst bei einem deutlichen Mangel auf: Eine schwere Hypokaliämie liegt ab einem Wert von unter 2,5mmol/l vor. Da Kalium zu 90% intrazellulär vorkommt, bieten einige Labore Kaliummessungen im Vollblut an. Hier liegt der Referenzbereich zwischen 1549–1715 mg/l.

Markante Symptome für einen erheblichen Kaliummangel sind:

- Verstopfung bis hin zum Darmverschluss
- Muskelkrämpfe, Muskelschmerzen und/oder Muskelschwäche
- Lähmungserscheinungen und/oder Kribbeln in den Gliedmaßen
- Reizleitungsstörungen am Herz mit Extrasystolen und Herzstolpern

Mögliche Ursachen für Kaliummangel können sein:

- langanhaltender Durchfall oder Erbrechen
- dauerhafte Einnahme von Abführ- und Entwässerungsmitteln (Diuretika)
- dauerhafte Einnahme von Süßholz oder Lakritze
- chronischer Stress
- Dauermedikation mit Kortison
- übermäßiges Schwitzen (Hitzewallungen in den Wechseljahren, Sport, Sauna)

Tab. 1 Vergleich des Kaliumgehalts verschiedener Nahrungsmittel und Wildkräuter.

Pflanze	pro 100 g
Getrocknete Aprikosen	1370 mg
Mandeln	835 mg
Vogelmiere	680 mg
Giersch	585 mg
Löwenzahn	501 mg
Weißer Gänsefuß	995 mg
Kartoffeln (roh)	411 mg
Winterportulak	390 mg

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen, 4g Kalium pro Tag aufzunehmen. Für Schwangere sind 4,4g pro Tag empfohlen. Dabei ist wichtig zu wissen, dass Kalium ins Kochwasser übergeht, zum Beispiel beim Kochen von Kartoffeln. Bei einer Kartoffelsuppe hingegen wird das Kochwasser und damit das enthaltene Kalium mitverzehrt. Kartoffeln gelten generell als kaliumreich, doch im Vergleich enthalten andere Nahrungsmittel und speziell Wildpflanzen mehr Kalium (siehe Tab. 1).

Kaliumreiche Wildpflanzen Vogelmiere

Die gängige Bezeichnung Vogelmiere stammt aus der Zeit, als die wohlhabende Bevölkerung den wildgefangenen Singvögeln frisches Grün in ihre Käfige legte. Im Saatguthandel gibt es heute immer noch Samen der Vogelmiere zum Aussäen von vitalstoffreichem Grünfutter für Kanarienvögel zu kaufen. Weitere alte Namen wie „Gänsedarm“, „Hühnerdarm“ oder „Vogelmeier“ lassen auf den engen Bezug zu federtragenden Nutztieren schließen, die sich ebenfalls gerne von der frischen Pflanze oder den Samen ernähren. Doch woher kommt der Zusatz „Darm“? Wenn im Frühjahr das vielverzweigte Pflänzchen mit seinen bis zu 40cm langen, grünen Stängeln auf dem Boden liegt, erinnert es ein wenig an die Verschlingungen eines Darms. Häufig bilden sich Wurzeln an den Knoten, die die Erde berühren. Im Frühjahr setzt die Vogelmiere auf nährstoffreichen, offenen und bearbeiteten Böden eiligst Knospen und Blüten an. Diese Blüten, die an Sternchen erinnern, gaben der Pflanze ihren lateinischen Namen *Stellaria media*. Die an feinen Stielen aufrecht sitzenden Blüten haben 5 große bewimperte Kelchblätter sowie 5 lanzettliche Kronblätter vorzuweisen, die so tief eingeschnitten sind, dass der Eindruck entsteht, es wären 10. Die Vogelmiere lässt sich von den anderen 120–200 *Stellaria*-Arten durch den runden, einreihig behaarten Stängel unterscheiden. Diesen findet man außer bei ihr nur bei der großblütigen Vogelmiere (*Stellaria neglecta*).

VORSICHT: Ein weiteres Wildkraut, das sich gerne zwischen dem Vogelmierenkraut tummelt, ist der Acker-Gauchheil (*Anagallis arvensis*). Da er schwach giftig ist, sollte man ihn aussortieren bzw. gar nicht erst mit abzupfen. In der Blütezeit, die sich von März bis in den November hinein erstreckt, kann man die Vogelmiere jedoch leicht vom Acker-Gauchheil unterscheiden: Die Vogelmiere blüht weißlich und der Acker-Gauchheil mit orangeroten Blüten.

Die Vogelmiere kann das ganze Jahr über geerntet werden und ist eine Bereicherung für die Wildkräuterküche. Die frische Vogelmiere schmeckt wie junge Maiskölbchen und lässt sich gut in Nudelsalat und gemischten Salaten verwenden. Aber auch Pesto, Suppen, Kräuterquark und Smoothies können mit Vogelmiere verfeinert werden. Sie weist einen hohen Gehalt an Vitamin C, B-Vitaminen, Eisen und den Mineralien Kalium, Calcium und Magnesium auf. Das enthaltene Kalium (siehe Tab. 1) wirkt sich positiv auf einen erhöhten Blutdruck aus, indem es die Ausscheidung seines Gegenspielers Natrium über die Nieren unterstützt. Sebastian Kneipp war einer der Kräuterkundigen, die auf die schleim- und hustenlösende Wirkung der saponinhaltigen Vogelmiere hinwiesen. Alte Gelehrte wie beispielsweise Hieronymus Bock berichten von äußerlichen Auflagen mit Vogelmierenbrei, welcher entzündungshemmend und wundheilend wirkt. Inzwischen konnten wissenschaftliche Untersuchungen entzündungshemmende Flavonglykoside und Gamma-Linolsäuren sowie beruhigende Schleimstoffe nachweisen. In der Volksmedizin wurde die „kühlende“ Kraft der Vogelmiere, auch bekannt als „Fieberkraut“, gegen Fieber und hitzige Entzündungen eingesetzt.

Weißer Gänsefuß

Auf intensiv genutzten landwirtschaftlichen Flächen ist der Weiße Gänsefuß (*Chenopodium album*) selten zu finden. Darf das Acker- und Brachflächenunkraut jedoch wachsen, kann er eine stattliche Größe von 2 m erreichen. Besonders charakteristisch ist die mehlig Schicht auf den Blättern, die man mit dem Finger leicht wegschieben kann. Der Stängel ist gelblich grün, grün gestreift und im Herbst auch rötlich überlaufen. Ihren Namen hat die Pflanze von der Blattform, die an einen Gänsefuß erinnern soll. Die Blätter können je nach Alter unterschiedliche Formen aufweisen, sind aber meist gegenständig angeordnet. Möchte man sie sammeln, sollte man am besten die jungen Blätter ernten. Vor der Blüte sind diese noch zart und weniger saponinhaltig.

Hintergrundwissen

Warum sind zu viele Saponine ungünstig?

In der Medizin werden bestimmte saponinhaltige Heilpflanzen vor allem als schleimlösende Mittel bei Husten, als Venenmittel oder als harntreibende Mittel genutzt. Gerade die schleimlösende Wirkung sollte jedoch wohl dosiert werden, da zu viel davon die Schleimhäute, insbesondere die Magenschleimhaut, reizen kann.



Vogelmiere (*Stellaria media*).

© Madeleine Steinbach/stock.adobe.com

Weißer Gänsefuß galt früher als Spinatersatz und wurde zum Beispiel mit Giersch und Spinat gemischt. Im westlichen Himalaya und Indien wird er noch heute kultiviert und als Kochgemüse verwendet. Ab Anfang September können auch die Samen geerntet und getrocknet werden. Gekocht und mit weiteren Zutaten vermischt, ergeben sie eine Füllung zum Beispiel für Paprikaschoten. Dabei ist es wichtig, sie über Nacht einzuweichen und anschließend das Einweichwasser wegzuschütten, wodurch der Saponingehalt gesenkt wird. Die Kochzeit beträgt 20 Minuten.

Weißer Gänsefuß ist reich an ernährungsphysiologisch bedeutsamen Inhaltsstoffen wie Kalium, Calcium, Eisen, Zink, Magnesium, Phosphor, Vitamin A und C. Speziell in den Samen sind viele Mineralstoffe und Vitamin B₃ enthalten. Aufgrund der bereits erwähnten Saponine und der enthaltenen Oxalsäure (siehe auch S. 72–76) sollte die maximale Aufnahmemenge nicht mehr als 350 g pro Tag betragen.

Hintergrundwissen

Wildsprossen aus Weißem Gänsefuß selbst ziehen

Die Samen von der Pflanze abstreifen, auf einen großen Teller geben und an der Luft über mehrere Tage gut trocknen lassen (auf dem Kaminofen sind sie in ein paar Stunden trocken!). Anschließend über Nacht in einem Keimglas einweichen. Das Wasser wegschütten, einmal mit frischem Wasser spülen und keimen lassen. Die Sprossen sollten 2-mal täglich vorsichtig gespült werden. Nach 4–5 Tagen sind sie verzehrfertig.

Winterportulak

Das gewöhnliche Tellerkraut, wie der Winterportulak (*Claytonia perfoliata*) auch genannt wird, ist bei uns inzwischen auf vielen Wochenmärkten zu finden. Er wächst gerne auf von Menschen geprägten Böden, verwildert als Neophyt und erobert in kurzer Zeit



© Dieter Meyer/stock.adobe.com

Winterportulak (*Claytonia perfoliata*).

© Dieter Meyer/stock.adobe.com



© goldbany/stock.adobe.com

Giersch (*Aegopodium podagraria*).

© goldbany/stock.adobe.com

größere Flächen. Dafür benötigt der Selbstbestäuber keine Bienen, Schmetterlinge, Hummeln und dergleichen. Die fleischigen Blätter haben zu Beginn ein verkehrt-lanzettliches Aussehen und wachsen nach und nach paarweise zu tellerförmigen Blättern zusammen. Diese sehen so aus, als würden sie vom Stängel durchstoßen werden. Die Samen werden später durch Ameisen verbreitet. Geerntet wird die wintergrüne Pflanze von November bis April.

Der Winterportulak stammt ursprünglich aus Nordamerika und hat viele Namen: Postelein, Quellkraut, Kuba-Spinat und im englischen Sprachraum miner's lettuce. Der englische Name kommt von den kalifornischen Goldschürfern und bedeutet nichts anderes als „Salat der Minenarbeiter“. Die Minenarbeiter litten im Winter unter Skorbut. Einheimische zeigten ihnen die Vitamin-C-haltige Pflanze und halfen ihnen so, zu überleben. Neben Vitamin C (72 mg/100g) finden sich noch weitere essenzielle Mikronährstoffe wie Kalium (siehe Tab.1), Calcium (95 mg/100g), Magnesium (151 mg/100g), Eisen (3,6mg/100g) und Provitamin A in rohen Portulakblättern. Auch Omega-3-Fettsäuren kommen vor. Gemischt mit Feldsalat, Äpfeln und Walnüssen lässt sich ein nahrhafter und vitalstoffreicher Wintersalat daraus zubereiten.

Giersch

Giersch (*Aegopodium podagraria*) gehört zu den Doldenblütlern und ist ein entfernter Verwandter von Pastinaken, Möhren und Sellerie. Das verrät auch der Geschmack seiner Blätter. Zerreibt man diese zwischen den Fingern und schnuppert daran, erinnert der Geruch an Petersilie. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Giersch als Petersilienersatz verwendet und beispielsweise in Semmelknödel eingearbeitet oder über Salzkartoffeln gestreut wird. Auch Wildkräuterspinat mit Brennesseln verleiht er Würze. Die Aromen des Giersch kommen beim Dünsten und Kochen besonders gut zur Geltung.

INFO: Um Giersch in der Natur zweifelsfrei zu erkennen, hilft das Sprichwort „Drei, Drei, Drei – bist beim Giersch dabei“: Der unbehaarte, dreieckige Blattstiel ist ein Erkennungsmerkmal. Der Stängel teilt sich in drei Blattstängel, am obersten Blattstängel sitzen drei Fiederblätter.

Giersch enthält neben Kalium (siehe Tab. 1) noch essenzielle Stoffe wie Eisen, Kupfer, Mangan, Vitamin C und Provitamin A. In chemischen Analysen konnten Flavonolglykoside wie Hyperosid und Isoquercitrin nachgewiesen werden, die harntreibende und entzündungshemmende Eigenschaften entfalten. In der Volksheilkunde zählt Giersch zu den Gichtheilpflanzen. Der hohe Kaliumgehalt puffert Harnsäure, die durch eine purinreiche Ernährung entsteht, und hilft so, diese auszuscheiden. Bei einer Gichttherapie wird auch darauf geachtet, die Ernährung so umzustellen, dass purinhaltige Lebensmittel wie Fleisch (insbesondere Innereien), Fisch (zum Beispiel Lachs, Thunfisch, Sardinen) und Hülsenfrüchte (wie Linsen, Sojabohnen, Erbsen und andere) gemieden werden.

Fazit

Durch den Verzehr von kaliumreichen „Unkräutern“ können wir auf einfache und effektive Weise einen Ausgleich zu unserer natriumreichen westlichen Ernährung schaffen. Natürlich sollten wir dabei nicht nur die Menge der kaliumreichen Pflanzen erhöhen, sondern gleichzeitig auch die Verwendung von Speisesalz (Natriumchlorid) reduzieren. Mit den hier vorgestellten geschmacksintensiven Wildpflanzen dürfte das leicht fallen! •

Autorin



Daniela Baumgartner

info@heilenimrhythmus.de
www.heilenimrhythmus.de

Daniela Baumgartner ist seit 2014 in eigener Praxis als Heilpraktikerin tätig. Seit 2009 veranstaltet sie regelmäßig Heilpflanzen-seminare, Wildkräuterkoch-

kurse und Kräuterwanderungen. Ab 2023 möchte sie diese Einzelbausteine erstmals zu einer Heilpflanzen-ausbildung zusammenfügen.