

# Gesundes von der Sommerwiese

Eine blühende Wiese ist nicht nur schön fürs Auge. Wir verraten, wie man mit **wilden Kräutern und Blüten** Gerichte heilkräftig aufpeppt

Er wird meist als Unkraut verkannt. Im Saarland dagegen schätzt man Löwenzahn als Delikatesse, wie die Arte-Reihe „Zu Tisch“ verrät. Doch die Wildpflanze ist nicht nur lecker, sondern auch noch sehr gesund. Was in Löwenzahn und weiteren Wildblumen steckt, haben wir Iris Bein gefragt. „Viele der alten Heilkräuter gelten heute als Unkraut, dabei sind sie mineralstoff- und vitaminreich und pushen – da sie sich selbst in der Natur durchsetzen müssen – auch unsere Abwehrkräfte“, weiß die Expertin, die im Internet unter [kraeuterfuehrungen-ostholstein.de](http://kraeuterfuehrungen-ostholstein.de) Wildpflanzenexpeditionen anbietet.

## VON KNOSPE BIS WURZEL

„Löwenzahn kann man von Kopf bis Fuß verwenden“, so Iris Bein. „Die Wurzel unterstützt besonders im Frühjahr durch ihre Vitamine, Bitter- und Mineralstoffe Leber und Galle, regt den Stoffwechsel an und vertreibt so die Frühjahrsmüdigkeit.“ Einfach die Wurzel klein schneiden und unter den Salat mischen, zu Bratkartoffeln anbraten oder aber mit Zucker zu Krokant rösten.

Die Blätter eignen sich gut für Quiche, als Spinat-Alternative oder für Salat. „Da sie ziemlich bitter schmecken, am besten anfangs klein geschnitten untermengen, bis man sich an den Geschmack gewöhnt“, rät Bein. „Die Bitterstoffe und Vitamine der Löwenzahnblätter stärken unser Immunsystem, helfen im Kampf gegen Erkältung.“ Die Knospen schmecken gedünstet

wie Spargel, die Stängel saftig frisch – können einen empfindlichen Magen aber reizen. Die Blütenblätter geben dem Butterbrot eine zarte Honignote.

„Auch Gänseblümchen sind essbar“, weiß die Phytotherapeutin. Die Blätter punkten mit einem zarten Feldsalat-Aroma, ihre Blüten samt Stängel sind eine lecker nussige Zierde für Butterbrote und Salate, ihre Knospen kann man wie Kapern in Essig einlegen oder sie auf eine Suppe streuen, dann öffnen sie sich. „Gänseblümchen werden in der Volksheilkunde entzündungshemmend eingesetzt, zum Beispiel bei Gelenkschmerzen mit Kompressen aus einem Sud“, weiß Bein. Als „den meisten Kräutern und Gemüsen im Supermarkt überlegen“ preist sie den Giersch, weil er

viermal mehr Vitamin C als Zitronen, dazu Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Titan, Eisen, Mangan, Kupfer, Phosphor, Silizium und Bor enthält.

„Roh schmecken seine Blätter wie Petersilie, klein gehackt mische ich sie in mein Kräutersalz, püriert in herzhaften Pfannkuchenteig oder mit Öl in ein Pesto, gekocht verwende ich sie als Spinat-Ersatz“, so Bein. „Mit seinem leichten Pilzaroma verfeinert auch Spitzwegerich Gerichte in der Pfanne oder Suppen. Er eignet sich – wie alle genannten Wildpflanzen – auch zum Aromatisieren von Wasser.“

Sabine Krempf

**TV** Zu Tisch im Saarland  
Das Beste mit Löwenzahn  
SO 14.5. Arte 18.40 Uhr  
Arte-Mediathek ab SA 13.5.

**Gänseblümchen** gelten in der Volksheilkunde als entzündungshemmend, **Kompressen** aus einem Sud lindern auch Hautunreinheiten  
**Löwenzahn** lässt sich mit getrockneten oder frischen Blättern als Tee verwenden, der entwässert und bei Völlegefühl hilft

## GESUNDHEIT PFLÜCKEN

Oft unbeachtet sprießen auf Wiesen und Weiden gesunde und wohlschmeckende Blüten und Blätter.



• **Giersch** wirkt harntreibend, entsäuernd und entzündungshemmend. Frisch zerriebene Blätter kühlen traditionell bei Insektenstichen, Verbrennungen und Sonnenbrand, wirken desinfizierend und beruhigend.



• **Spitzwegerich** Ein frisch zerdrücktes Blatt wirkt auf einem Insektenstich oder einer offenen Wunde wie ein antibiotisches Heilpflaster. Klein geschnitten im Honig hilft der Spitzwegerich zudem bei Halsentzündung.



• **Brennnesseln** sind reich an Kalium und Vitamin K, wirken entwässernd, stoffwechsellagernd, fördern durch hohen Eisengehalt die Blutbildung. Die Brennhaare zerstört man mit festem Zupacken und Drücken.



• **Kapuzinerkresse** ist reich an antiviral und antibakteriell wirkenden Senfölglycosiden. Um deren Wirkung nicht zu schmälern, sollte man ihre Blätter und farbenprächtigen Blüten als pfeffrig-würzige Zierde für jeden Salat nur roh verspeisen.

Anzeige

**ZUCKERMESSEN LEICHT GEMACHT<sup>1</sup> MIT DEM FREESTYLE LIBRE 3 SYSTEM: „ICH BIN FROH UMGESTIEGEN ZU SEIN, DENN SEITDEM HABE ICH MEINEN DIABETES BESSER IM GRIFF!“**

TYP 1 & 2 DIABETES



„Kaum zu glauben, dass der kleine Sensor meine Zuckerwerte rund um die Uhr so genau misst und direkt an mein Smartphone übertragen kann, obwohl ich ihn nach dem Anbringen nicht mal spüre“, sagt Thorsten v. E. und schaut auf den Sensor an seinem Oberarm, der kleiner ist als zwei übereinander gestapelte 5-Cent-Münzen.

Seit drei Jahren nutzt der selbständige Handwerker ein FreeStyle Libre-Messsystem von Abbott für die kontinuierliche Glukosekontrolle und hat damit seinen Langzeitzucker gut in den Griff bekommen. Vor einigen Wochen informierte er sich im Internet über das FreeStyle Libre 3 System von Abbott, bestellte sich ein Testpaket und lud sich die kostenlose FreeStyle Libre 3 App auf sein Smartphone<sup>2</sup>. Zwei Tage später war das FreeStyle Libre 3 System bei Thorsten v. E. in der Post. „Schon beim Öffnen des Testpaketes war ich vom FreeStyle Libre 3 System positiv

überrascht, weil das Zusammenstecken der Sensorteile bei der neuen Generation entfällt. Ich konnte den Sensor ganz einfach mit dem Applikator an der desinfizierten Stelle anbringen. Bereits eine Stunde später hatte ich die ersten Zuckerwerte auf meinem Smartphone“, sagt der 56-Jährige.

Ohne Fingerstechen<sup>3</sup> und ohne Scannen liefert das innovative Glukosemesssystem von Abbott minütlich Echtzeit-Glukosewerte auf das Smartphone<sup>2</sup> und speichert diese 14 Tage im derzeit kleinsten und flachsten<sup>4</sup> Sensor der Welt mit ausgezeichneter Messgenauigkeit<sup>5</sup>. Zusätzlich zeigt die FreeStyle Libre 3 Smartphone-App<sup>2</sup> Glukoseverläufe und weist mit Trendpfeilen auf die zu erwartende Entwicklung hin. Für mehr Sicherheit bei Tag und Nacht<sup>6,7</sup> informiert eine optionale Alarmfunktion<sup>8</sup> Anwender:innen über zu hohe oder

zu niedrige Zuckerwerte. Auch ein vertraulicher Austausch der Zuckerwerte mit der betreuenden medizinischen Praxis ist über das Diabetes-Managementsystem LibreView möglich.<sup>9,10</sup>

**Sicher<sup>6,7</sup>, diskret<sup>11</sup> und einfach<sup>1</sup>: Kontinuierliche Glukosewerte – Ganz ohne Scannen und Fingerstechen<sup>3</sup>**

Thorsten v. E. ist nach der Testphase beim FreeStyle Libre 3 System geblieben: „Ich finde es im Arbeitsalltag und in der Freizeit sehr praktisch und diskret, dass für die Übertragung der Zuckerwerte beim FreeStyle Libre 3 System kein Scanprozess mehr nötig ist. Mir gefallen außerdem der kaum spürbare Sensor und die selbsterklärenden App-Funktionen gut.“

14 Tage automatische Zuckerwerte mit dem kleinsten<sup>4</sup> Sensor der Welt.

Bessere Kontrolle der Zuckerwerte ohne routinemäßiges Fingerstechen<sup>3</sup>

Jetzt unverbindlich testen auf [www.FreeStylelibre.de](http://www.FreeStylelibre.de)

## Einfach Mehr Wissen

<sup>1</sup>Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care <sup>2</sup>Die FreeStyle Libre 3 App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bevor Sie die App nutzen möchten, besuchen Sie bitte die Webseite [www.FreeStyleLibre.de](http://www.FreeStyleLibre.de), um mehr Informationen zur Gerätekompatibilität zu erhalten. Das Teilen der Daten aus der FreeStyle Libre 3 App erfordert eine Registrierung bei LibreView. <sup>3</sup>Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich wenn die Symptome nicht mit den Messwerten des Systems übereinstimmen. <sup>4</sup>Im Vergleich mit anderen vom Patienten selbst anzubringenden Sensoren. Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care. <sup>5</sup>Alva S et al. Journal of Diabetes Science and Technology, 2020 | DOI: 10.1177/1932296820958754 <sup>6</sup>Buckingham, B. Journal of Diabetes Science and Technology, 2008; 2 (2): 300-306 <sup>7</sup>Pickup, John C. et al. Diabetes Care 2015; 38: 544-550 <sup>8</sup>Alarmer sind standardgemäß ausgeschaltet und müssen eingeschaltet werden. <sup>9</sup>LibreView ist eine cloudbasierte Anwendung. Die LibreView Daten werden in ein virtuelles nicht öffentliches Netzwerk übertragen und auf einer SQL-Server-Datenbank gehostet. Die Daten sind auf Dateiebene verschlüsselt. Die Verschlüsselung und Art der Schlüsselspeicherfunktionen verhindern, dass der Cloud-Hosting-Anbieter (Amazon Web Services) die Daten einsehen kann. Bei Nutzung von LibreView in Deutschland werden die Daten auf Servern in Deutschland gehostet. Der Zugang zum jeweiligen Nutzer Account ist passwortgeschützt. <sup>10</sup>Die Übertragung der Daten zwischen den Apps erfordert eine Internetverbindung. <sup>11</sup>Im Vergleich mit anderen am Körper zu tragenden Sensoren. Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care. Glukosedaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten. FreeStyle Libre, und damit verbundene Markenamen sind eingetragene Marken von Abbott. © Abbott 2022 | ADC-57634 V1.0



Besprechen Sie mit Ihrem Diabetesteam, ob FreeStyle Libre 3 für Ihr Diabetes Management geeignet ist.



FOTOS: ADOBE STOCK, SHUTTERSTOCK