

# Giersch

Aegopodium podagraria



Erkennung: Hat oben am Stengel immer 3 Blätter

<b>Volksnamen</b>	Erdholler, Geissfuss, Zipperleinkraut
<b>Drogenname</b>	Aegopodium podagraria
<b>Pflanzenart – Höhe:</b>	Doldenblütler (Apiaceae), mj. 50 cm
<b>Boden &amp; Standort:</b>	Nährstoffreicher Boden, Schatten, Halbschatten
<b>Vermehrung:</b>	Durch Wurzeläusläufer
<b>Blütezeit:</b>	Juni bis August
<b>Sammelzeit:</b>	März bis September
<b>Verwendete Teile:</b>	Blätter
<b>Inhaltsstoffe:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kalzium</li><li>• Magnesium</li><li>• Phosphor</li><li>• Silizium</li><li>• Vitamin C</li><li>• Nitrate</li><li>• Kaffeesäure</li><li>• Ätherisches Öl</li></ul>
<b>Eigenschaften:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entgiftend</li><li>• Blutreinigend</li><li>• harnsäuretreibend</li></ul>
<b>Anwendung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bei Gichtknoten (vorallem im Fussbereich, Tee getr. Blätter)</li><li>• Herzgefässerkrankungen</li><li>• Schlecht heilenden Wunden (Tee getr. Kraut)</li><li>• als Tee für Frühjahrskur (frische Blätter)</li></ul>

Der Giersch ist auch einer der Pflanzen, welche für Gartenbesitzern ein Graus sein kann. Mit seinen unterirdischen Ausläufern ist er - sobald einmal verwurzelt - kaum wieder weg zu bekommen. Jedoch sollten wir dieses Kraut unbedingt nutzen, statt es zu bekämpfen. (Ich habe ihn extra angepflanzt 😊.)

Er ist sehr vielseitig nutzbar und bietet in der Ernährung, wie auch als Heilpflanze, einen guten Dienst an. Die zarten Pflanzenteile ähneln im Geschmack der Möhre und der Petersilie. Die Blüten, welche ab Mai erscheinen, sind etwas süsser, die Früchte schärfer. Mit Giersch bekommen Salate, Gemüse, Fleisch, Suppen, Eierspeisen etc. einen würzigen Geschmack. Ja sogar Gemüsechips lassen sich mit den grösseren Blättern herstellen!

Als Heilpflanze, wo er auch Zipperleinskraut genannt wird, wird er gerne bei Rheuma und Gichterkrankungen verwendet., da eine milde harntreibenden, krampflösende, entzündungshemmende und entsäuernde Wirkung hat. Äusserlich wird das zerquetschte Kraut als Umschlag für Verbrennungen, Insektenstiche verwendet. Als Bad bei Hämorrhoiden. Weitere Inhaltsstoffe: reichlich Mineralien, Vitamine A und C, Harz, ätherisches Öl, Flavonoide und Phenolcarbonsäuren.

Man sieht, auch dies ist wieder ein zwar bei Gärtner ungeliebtes Kraut, aber in seinen Anwendungsmöglichkeiten sehr, sehr nützlich!