



Giersch (*Aegopodium podagraria*)



Der botanische Gattungsname *Aegopodium* leitet sich von griechisch *aigeos* (für „von Ziegen“) und griechisch *pous-podos* für Fuß ab und bezieht sich auf die Gestalt der Blätter, die an einen Ziegenfuß erinnern. Das Wort *podagraria* weist darauf hin, dass diese Pflanzenart seit Jahrhunderten in der Volksmedizin zur Linderung der Schmerzen bei Rheumatismus und Gicht (Podagra) Verwendung fand.

Der Giersch wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 30 bis 100 Zentimeter. Da der Giersch aus einem stark wuchernden Rhizom entspringt, können die Ausläufer Kolonien bilden. Giersch gilt bei Gärtnern als lästiges Unkraut; er wuchert und lässt sich wegen seiner unterirdischen Triebe nur schwer bekämpfen.

Giersch ist durch seine markanten Blätter und durch den charakteristischen Pflanzenbau recht einfach zu erkennen. Das Kraut hat einfache, große und zackig gegliederte Blätter. Die Sprossachsen (Stängel) sind kantig und innen hohl. Die Blüten-



Gefiedertes Laubblatt
mit dreikantigen Stiel

stände des Gierschs erinnern an Wilde Möhre, die zur selben Pflanzenfamilie gehört.

Der Giersch ist ein wohlschmeckendes Wildgemüse. Da dieser im Gegensatz zu den meisten Gemüsesorten über viele Monate zur Verfügung steht und nur geringe Ansprüche an Boden, Wasser und Lichtversorgung stellt, sicherte er beispielsweise während der Weltkriege vielen Menschen die Vitaminzufuhr.

Der Giersch blüht in der Regel zwischen Mai und September und bildet kleine und glatte Früchte aus, die wie Kümmel aussehen.

Vorsicht beim Sammeln: Der Giersch hat einige sehr giftige Doppelgänger, wie z.B. den Schierling oder der Wiesen-Bärenklau. Wildpflanzensammler sollten darauf achten, dass der **Blattstiel** des Giersch im **Querschnitt dreieckig** ist, da es keinen giftigen Doppelgänger mit dreieckigem Blattstiel gibt. Ein weiteres Erkennungszeichen ist der petersilienartige Geruch des Giersch.



Informationen zum Giersch: <https://www.youtube.com/watch?v=Jd6BhVF1R5k>

Giersch, Verwechslungsgefahr und giftiger Doppelgänger: <https://www.youtube.com/watch?v=7nZOK9bq1ec>

Heil- und Wirkstoffe:

Im Giersch ist besonders viel Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Zink, Kupfer, Vitamin A, Eiweiß - und außerdem noch viele andere gesundheitsdienliche, so genannte sekundäre, Pflanzenstoffe.

Der Giersch hat eine abführende, antirheumatische, beruhigende, entgiftende, entwässernde, entzündungshemmende, harnsäurelösende, harntreibende, verdauungsfördernde Wirkung. Giersch ist ein traditionelles Heilmittel gegen Gicht Rheuma und Ischias.

Der hohe Kaliumgehalt von Giersch unterschützt die Entwässerung und Ausscheidung von Harnsäure im Körper, wodurch das Kraut häufig auch zur Vorbeugung von Blasenentzündungen empfohlen wird. Die Harnorgane und der Stoffwechsel werden durch diese Pflanze positiv beeinflusst. Der Harnsäuregehalt kann vermindert werden, durch die Einnahme kann man Schlaganfällen vorbeugen und die gesamte Verdauung wird sehr positiv unterstützt.

Giersch erinnert in Geruch und Geschmack ein wenig an Petersilie gemischt mit dem harzigen Aroma einer Mango, gekocht hingegen an Spinat. Er enthält viel Kalium, Vitamin C, Karotin und Eisen.

Anwendung

Giersch entsäuert den Körper und vertreibt das „Zipperlein“ aus den schmerzenden Gelenken.

Giersch-Tee

Sie können Giersch-Tee selbst aus den Blättern herstellen indem Sie 2 Teelöffel frische Gierschblätter oder 1 Teelöffel getrockneten Giersch mit 250 ml Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Trinken Sie täglich 3 Tassen.

Giersch kann roh als Salat oder Gemüse gegessen oder als Presssaft getrunken werden. Dies kann schmerzende Gichtknoten lindern.



Ein Giersch-Bad sowie Giersch-Umschläge wirken schmerzstillend

- **Badezusatz:** Übergießen Sie 2 große Hände voll Gierschblätter und –wurzeln mit 2 Liter kochendem Wasser, lassen 10 Minuten lang zugedeckt ziehen und sieben den Extrakt ins Badewasser.
- **Umschläge:** Das frische zerquetschte Kraut wird als Umschlag auf die betroffene Körperstelle gegen Gicht und Rheuma aufgebracht. Praktisch ist das zerquetschte Kraut bei Wanderungen gegen Insektenstiche.

Insektenstiche und Sonnenbrand

Etwas zerstoßene Giersch-Blätter auf die betroffene Hautstelle auflegen. Durch seine entzündungshemmende, kühlende und beruhigende Wirkung ist diese Anwendung bei Insektenstichen und Sonnenbrand sehr beliebt und wirkungsvoll.

Frischsaft

Für eine 10 tägige Frühjahrskur kann man auch den Frischsaft nehmen. Dazu wird der Saft aus den frischen Trieben gepresst und im Verhältnis 1:5 mit Mineralwasser oder Buttermilch verdünnt. Während der zehntägigen Kur nimmt man am ersten Tag einen Esslöffel, am zweiten Tag 2 Esslöffel, usw. Die Kur soll entschlacken, entgiften und den Stoffwechsel anregen.

Vorsicht: Zuviel Frischsaft ergibt einen Durchfall.

Giersch in der Küche

Giersch kann als **Salat** oder **Gemüse** zubereitet werden.

Als Salat eignen sich vor allem die jungen, kaum entfalteten Blätter. Rohe Blätter können auch in Aufstriche und Suppen gegeben werden. Nach der Blüte wird der Geschmack kräftiger und eine leicht abführende Wirkung kann eintreten. Durch das Entfernen der Blüten kann dies teilweise verhindert werden. Ältere Blätter eignen sich als Tee oder zum Kochen bzw. Dünsten. Giersch ist unter Liebhabern von Wildkräutern und Wildgemüse sehr beliebt. Geessen werden in der Zeit des Erscheinens vom ersten Blattgrün bis hinein in den Sommer die frischen, kleinen Blätter. Giersch hat eine pikante Note, die vor allem in Sommersalaten ihren interessanten Geschmack entfaltet.

Mit dem Alter der Blätter wird der Geschmack intensiver und strenger, weshalb ältere Gierschblätter in Form von Tee Einsatz finden oder gekocht als Spinatalternative zubereitet werden. Allerdings sollten die Stiele der Gierschpflanze vor dem Kochen bzw. der Zubereitung entfernt werden, da in diesen Pflanzenteilen die Konzentration an Kumin am höchsten ist, was zu einem bitteren Geschmack führt.

Giersch wird als **Wildgemüse** auch häufig in Kombination mit Brennnesseln und Löwenzahn gegessen. Die Pflanzen können in dem Fall als Salat oder, was meist häufiger passiert, als Suppe oder als Cremesuppe zubereitet werden. In Verbindung mit Brot sollen Cremesuppen als sehr delikate gelten.

Nebenwirkungen

Wegen der enthaltenen Cumarine kann der Hautkontakt mit Giersch bei empfindlichen Personen zu Hautreizungen führen.



Giersch. (Quelle: blickwinkel/imago)

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 23. Juni 2017** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch:
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a



Literaturhinweis:

<http://heublumen.net/giersch-heilpflanze/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Giersch>

<http://www.siedlerverein-leh-ka.de/index.php/gartentipps/42-giersch-unkraut-oder-heilpflanze>

<https://www.vitamine.com/heilpflanzen/giersch/>

<https://www.fitundgesund.at/giersch-artikel-636>