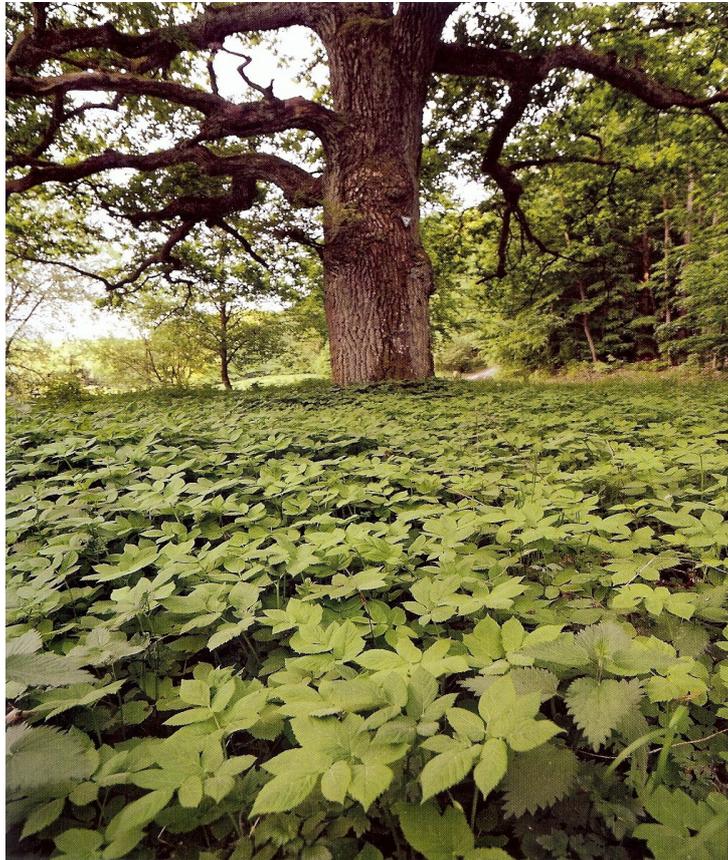


**Giersch (Geißfuß)**  
*Aegopodium podagraria*



**ein Meer von Giersch**  
**grüne Vitalkraft pur**



**Giersch in Blüte**

**Gleich nach der Schneeschmelze treibt der Giersch aus seinem weitverbreiteten Wurzelgeflecht zartgrüne dreigeteilte Blätter heraus.**

**Mit unverwüstlicher Lebenskraft und vitaler Lebensfreude wuchert er durch den Garten und bringt damit so manchen Gärtner zur Verzweiflung.**

**Doch wissen wir mehr über diese wertvolle Pflanze, betrachten wir sie mit ganz anderen Augen.**

Früher, wahrscheinlich schon in der Steinzeit, wurde der Giersch als Wildgemüse geschätzt.

Am **polnischen Königshof** war Giersch im 14. Jahrhundert Gemüse- und Salatbestandteil der Königstafel, das Volk aß im Frühling in der Neun-Kräutersuppe die „Grünen Neune“ auf. Giersch war als Gicht heilend bekannt.

**Tabernaemontanus** schreibt 1625 in seinem Kräuterbuch: „... wird insonderheit höchlich gelobt gegen Zipperlein, Gliedsucht und Hüftwehe“.

**Nicolas Culpeper** (englischer Apotheker, Arzt und Astrologe, 17. Jh.) schrieb, dass schon die Schmerzen der Gicht gelindert würden, wenn man den Giersch nur bei sich trüge.

**Im Mittelalter** wurde Giersch in den Klostergärten kultiviert.

**Im 19. Jahrhundert** wurde er dann in Wein ausgezogen bei Arthrose, Gicht und Ischias verwendet.

**Pfarrer Künzle** empfiehlt ihn als Tee bei Podagra (Gicht an den Füßen), Rheuma, Ischias und äußerlich bei Mückenstichen.

In der **Volksmedizin** galt er als Heilmittel gegen Gichtknoten, Hämorrhoiden, Durchfall und als Wundheilmittel.

## **Inhaltsstoffe**

- Ätherische Öle
- Vitamin C
- Provitamin A
- Mineralstoffe (reich an Kalium, Magnesium, Calcium, Zink)
- Spurenelemente (z. B. Mangan, Kupfer)
- Flavonoide (z. B. Hyperosid, Isoquercetin)
- Eiweiß
- Saponine
- Harze
- Abkömmlinge der Kaffesäure
- Cumarine

Im Vergleich mit Kopfsalat: ein mehrfaches an Vitamin C, Provitamin A und Eiweiß

## Eigenschaften

- harntreibend
- **harnsäurelösend** (Rheuma und **Gicht**)
- entsäuernd (Rheuma und Gicht)
- entzündungshemmend (Rheuma und Gicht)
- krampflösend
- vitamin- und mineral spendend
- abführend
- verdauungsanregend
- wundheilend
- reinigend
- vitalisierend

## Wichtige Pflanze bei Rheuma- und Gichterkrankungen

wegen seiner harnsäurelösenden, mild harntreibenden, krampflösenden, entzündungshemmenden und entsäuernden Wirkung

## Verwendbare Pflanzenteile

Zarte, junge Pflanzenteile gleichen im Geschmack einer Mischung von Möhre und Petersilie. Die Blüten sind süßer, die Früchte schärfer.

### Blätter

**frisch:** junge Blätter und Triebe im Salat, im Grünen Smoothie, als Tee, Blätter zerquetscht als Auflage bei Insektenstichen, bei Rheuma und Gicht auf schmerzende Körperteile, zur Bereitung eines Bades bei Hämorrhoiden

**gedünstet:** als Wildgemüse, in Aufläufen, Suppen und Eintöpfen, gemischt mit Brennesseln und Bärlauch zur Quiche, Pizza usw., ältere Blätter wegen des kräftigen petersilienähnlichen Geschmacks zum Würzen von Suppen und Gemüsegerichten

**getrocknet:** als Zutat im Kräutersalz, als Tee (Blätter kurz vor der Blüte gesammelt)

### Blüten

roh essbare Dekoration

### Früchte

frisch oder getrocknet als Gewürz

### Wurzeln

Tinktur: 15 Tropfen/Tag gegen Übersäuerung, rheumatischer Formenkreis  
Tee

## Giersch-Limonade

lecker und erfrischend



### *Giersch-Limonade*

- 🌿 10 Blätter Giersch
- 🌿 1 Rauke Gundermann (*Glechoma hederacea*)
- 🌿 1 Stängel Pfefferminze (*Mentha x piperita*)
- 🌿 1 l Apfelsaft
- 🌿 ½ Flasche Mineralwasser (ca. 375 ml)
- 🌿 1 Zitrone



Die Kräuter in den Apfelsaft hängen und mit dem Mineralwasser auffüllen. Den Saft von einer Zitrone dazugeben. Schmeckt lecker und erfrischend!