Ehrenpreis

Veronica officinalis

Veronicaceae/Lippenblütlerartige/Ehrenpreisgewächse

weitere Namen Grundheilkraut, Wundheilkraut, Heil aller Welt, Kummertrost,

Heil aller Schäden, Männertreu, Kommwiedertee

Standort Hausgarten/Garten mit guter Erde, trockene lichte Wälder,

Kahlschläge

Pflanzenhöhe 10 – 30 cm

Blütenfarbe hellblau, blasslila, selten weiß

Blütezeit Juli bis August

Inhaltsstoffe Iridoidglucoside, Aucubin, Catapol, Veronicin, Gerbstoffe,

Saponine, ätherisches Öl, Zucker, Harz, Wachs

Heilwirkungen blutreinigend, hautreinigend, harn- und schweißtreibend,

cholesterinsenkend

Verwendung das blühende Kraut für Tinktur, Ehrenpreiswasser, Tee, Sirup,

Salat oder Salbe

Wie vielen blau blühenden Pflanzen schreibt man Ehrenpreis eine Gewitter abwehrende Wirkung zu. Beim Haus soll man keinen Ehrenpreis abpflücken, weil sonst der Blitz bevorzugt einschlägt. Als Liebesorakel wird Ehrenpreis eingesetzt, um den treuen vom untreuen Freier zu unterscheiden. Schleicht sich eine böse Vorahnung in die Gedanken, ist man ganz davon erfüllt und kann an nichts anderes mehr denken, so trinke man den Tee aus der Pflanze.

Die Sage erzählt vom Schäfer, der einst einem verletzten Hirsch folgte und sah, wie dieser sich in den Teppich der blauen Blümchen legte und davon fraß. Sofort schlossen sich die Wunden. Der Hirsch gibt in vielen europäischen Sagen Hinweise auf heilsame Kräuter oder besondere Quellen. Die Hirten heilten ihre lungenkranken Schafe mit Veronica.

Ehrenpreis galt als Universalheilmittel. Das hat sich geändert – dabei gehört er zu den lieblichsten Pflänzchen der Mutter Natur und zeigt schon durch das blaublütige Äußere viel von seiner Kraft. Ehrenpreis wirkt innerlich und äußerlich. Der Tee reinigt den Körper von Giftstoffen, stärkt das Gedächtnis, reinigt Blut, Leber und Nieren, hilft bei Verschleimung der Atemwege, Gelbsucht, Harngrieß, Husten und schwerem Atem, angegriffener Lunge und Brust. Er hilft bei chronischem Juckreiz, der durch Ekzeme, durch Hormonprobleme oder Zuckerkrankheit ausgelöst werden kann. Tee oder Tinktur sind hervorragende Mittel bei zu hohem Cholesterinspiegel. Der schwache Tee kann die Milchproduktion stillender Mütter anregen und schadet dem Baby nicht.

Quellen: Siegrid Hirsch und Felix Grünberger – Die Kräuter in meinem Garten Die Texte in dieser Form dürfen ausschließlich für private Zwecke genutzt werden. Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – oder gewerbliche Nutzung ist NICHT erlaubt!

WildkräuterFEENführungen Martina hELFErt – Teckstraße 25 – 72666 Neckartailfingen