



Hirtentäschelkraut - *Capsella bursa-pastoris*



Das Hirtentäschel wächst dünn und unscheinbar an Wegrändern und wird kaum wahrgenommen, weil es so kleine Blätter hat. Wenn man es kennt, erkennt man es an seinen kleinen dreieckigen Täschchen.

Die bekannteste Heilwirkung ist die blutstillende Wirkung des Hirtentäschelkraut. Daher wird nach Geburten auch gern Hirtentäscheltee getrunken, um die Nachblutungen zu minimieren. Auch gegen zu starke Regelblutungen kann man Hirtentäschel erfolgreich einsetzen.

Außer diesen bekannten Wirkungen hilft das Hirtentäschel jedoch gegen ein breites Spektrum von gesundheitlichen Beschwerden. Beispielsweise reguliert es den Blutdruck, fördert die Verdauung und heilt Ekzeme.

Pflanzenbeschreibung

Das Hirtentäschel ist in ganz Europa heimisch und ist von hier aus als Kulturfolger in die ganze Welt verbreitet worden. Es liebt nährstoffreiche Böden, bevorzugt also Ackernähe und Gärten. Man findet es an Wegrändern, Gräben, Böschungen, auf Brachland, Wiesen, Weiden und Schutthalden.

Erscheinungsbild: Das Gewöhnliche Hirtentäschel ist eine ein- bis zweijährige krautige Pflanze. Sie wird 10 bis 50 cm hoch, wurzelt aber bis zu 90 cm tief.

Blätter: Die **Grundblätter** sind rosettig angeordnet, schmal, länglich und gezähnt bis fiederspaltig, selten ganzrandig. Die **Stängelblätter** sind pfeilförmig und stängelumfassend.

Blüte: Die einfache oder verzweigte und aufrechte Sprossachse trägt im oberen Teil eine **Traube** von **zahlreichen** Blüten, die später zu gestielten, abstehenden, herzförmigen bis dreieckigen Schötchen werden. Die zwittrigen Blüten sind **vierzählig**. Es sind vier Kelchblätter vorhanden. Die vier Kronblätter sind 2 bis 3 mm lang und **weiß**; sie können manchmal fehlen. **Blütezeit** ist bei günstigen Bedingungen fast das **ganze Jahr**. Meist findet spontane Selbstbestäubung statt; daneben kommen Schwebfliegen und kleinere Bienen als Bestäuber vor.



Früchte/Samen: Die Früchte sind vielsamige, zur Reife beide Fruchtklappen abwerfende Schötchen. Die Schötchen enthalten in jedem Fach bis zu zwölf Samen. Die Art ist eines der hartnäckigsten Wildkräuter. Pro Jahr sind bis zu vier Generationen möglich. Eine Pflanze produziert bis zu 64.000 Samen. **Fruchtreife** ist von April bis

Dezember. Es findet Selbstausbreitung statt, außerdem Ausbreitung als Wind- und Regenballist.

Geschichtliches



Das Hirtentäschel ist eines der meist verbreiteten Unkräuter, das fast in der ganzen Welt vorzufinden ist. Da es sehr anspruchlos an die Bodenart ist, kann man es fast überall finden. Vor allem auf Ödland, wo es sich gut ausbreiten kann, aber auch an Wegrändern, auf Äckern, in Gärten, zwischen Pflastersteinen, auf Weiden, Schutt und an Gewässerrändern.

Die in der Nähe der Mutterpflanze auftreffenden Samen werden durch Regenwürmer in den Boden eingearbeitet, wo sie lange keimfähig bleiben. Auch Ausbreitung durch den Menschen und Zufallsausbreitung kommen vor. Samen wurden z. B. im Dung von Rindern und Möwen gefunden. Die klebrigen Samen werden außerdem als Klebhafter z. B. an Reifen, Schuhen und Hufen fortgetragen, was der Fernausbreitung dient. Auch Bearbeitungsausbreitung durch Körner fressende Kleinvögel ist möglich.

Im Schleim der Samenschale wurden Eiweiß spaltende Enzyme nachgewiesen. Möglicherweise dienen sie zur Verdauung von sehr kleinen Tieren, damit deren Abbauprodukte als Zusatznahrung dienen können. In diesem Fall würde bei den Samen Karnivorie vorliegen. Die Samen sind sehr langlebig und können bis etwa **30 Jahre** keimfähig bleiben. Dadurch verteilt sich die Keimung über einen sehr langen Zeitraum, was die Chance der Pflanze, sich zu etablieren, stark erhöht.

Pflege

Hirtentäschel in Samenform zu beziehen ist nicht überall möglich. Die Pflanze ist vielen als Unkraut bekannt, als Heilkraut weitestgehend in Vergessenheit geraten und optisch nicht so dekorativ wie andere blühende Kräuter, z.B. Ringelblume, Thymian oder Rosmarin.

Standort: Taschenkraut wie Hirtentäschelkraut auch genannt wird, hat recht geringe Ansprüche an den Standort. Die unscheinbare, zierliche Pflanze liebt sonnige Stellen und ist eine der ersten Pflanzen, die auf verlassenen Brachflächen, Wildwiesen und Äckern wächst. Sie gilt als Zeigerpflanze für nährstoffreiche Böden, die vor allem reich an Stickstoff sind.



In der Natur sät sich der Gewöhnliche Hirtentäschel von allein aus. Die zu Boden fallenden Samen werden durch Kleinstlebewesen, die im Boden leben, untergegraben und keimen dort auf. Unter diesen Umständen spielt der Zeitraum der Saat keine Rolle, das Hirtentäschelsamen viele Jahre lang keimfähig sind.

Hirtentäschel als Kulturpflanze wird im Frühling ausgesät. Das Kraut ist Lichtkeimer, daher dürfen die kleinen Samen auch nur leicht auf Erde oder Boden angedrückt werden. Die Aussaat kann Wichtig ist, dass der Ort sonnig und der Boden nährstoffreich ist.

Anwendung



Die häufigste Anwendung des Hirtentäschels ist ein Tee (Aufguss) aus dem blühenden Kraut. Auch eine **Tinktur** kann man aus dem Kraut herstellen, damit man es immer zur Hand hat.

Blutungen

Innerlich wird es vorwiegend gegen Blutungen eingesetzt, beispielsweise gegen zu starke Menstruationsblutungen, Magenbluten, Nierenblutungen. Die blutstillende Wirkung wird durch ein Zusammenziehen und Abdichten der Gefäße erreicht.

Bei inneren Blutungen sollte man natürlich in erster Linie den Arzt aufsuchen und darf Hirtentäscheltee höchstens therapiebegleitend anwenden.

Daher wird der Haupteinsatzzweck im Alltag bei zu starken Regelblutungen liegen, denn diese sind aus ärztlicher Sicht in den meisten Fällen eher "normal" als beispielsweise Magenbluten.

Gegen Nasenbluten kann man Hirtentäscheltee schnupfen.

Gebärmutter-Wirksamkeit

Da das Hirtentäschelkraut die Muskeln der Gebärmutter zur Zusammenziehung anregt, wirkt Hirtentäscheltee Wehenfördernd und Menstruationsfördernd.

Das ist im Rahmen der Geburt meistens eine erwünschte Wirkung und kann helfen, dass die Geburt schneller vonstatten geht.

In der frühen Schwangerschaft ist diese Wirkung jedoch unerwünscht, weil sie zu Fehlgeburten führen kann.

Achtung!

Hirtentäschelkraut nicht in der Schwangerschaft anwenden!

Erst wenn die Geburt ansteht, darf Hirtentäschelkraut verwendet werden, weil Hirtentäschel Wehen fördern kann.

Auf die Menstruation hat das Hirtentäschelkraut eine doppelte Wirkung, die sich scheinbar widerspricht.

Die Menstruation wird gefördert und ausgelöst, wenn sie jedoch zu stark ist, wird die Blutung gestillt.

Menstruationsfördernder Tee

Mit dieser Teemischung kann man das Einsetzen der Menstruation fördern, in Zeiten, in denen die Periode unregelmäßig ist, beispielsweise in der Pubertät oder in den Wechseljahren.

Ein Teil der Kräuter in dieser Mischung enthalten Pflanzenhormone, die den Eisprung und den Aufbau der Gebärmutter schleimhaut fördern, sofern das nicht schon geschehen ist. Wenn die Gebärmutter schleimhaut aufgebaut ist, fördern die Kräuter das Einsetzen der Perioden-Blutung.



Man sollte die Monatsblutung jedoch nicht mit Gewalt herbeiführen wollen. Wenn sie über einen längeren Zeitraum nicht einsetzt und keine Schwangerschaft vorliegt, sollte man einen Arzt zu Rate ziehen, der herausfinden kann, warum es nicht zur Menstruation kommt.

Zutaten

Mische zu gleichen Teilen (gewichtsmäßig):

- *Hirtentäschel-Kraut*
- *Beifuß-Kraut*
- *Schafgarben-Kraut*
- *Weinraute-Kraut*
- *Ringelblumen-Blüten*
- *Fenchel-Samen*
- *Thymian-Kraut*

Anleitung

1. *Brühe einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.*
2. *Lasse den Tee 10-15 Minuten ziehen.*
3. *Filtere den Tee anschließend ab.*
4. *Wenn du willst, kannst du den Tee mit Honig süßen.*
5. *Trinke von dem Tee drei Tassen pro Tag.*

Kreislaufwirkung

Das Hirtentäschelkraut hat die wundersame Eigenschaft, den Blutdruck regulieren zu können.

Hoher Blutdruck wird also gesenkt und niedriger Blutdruck verstärkt.

Diese Wirkungsweise hängt mit der Wirkung auf das Blutgefäß-System zusammen.

Warnung: *Die Droge aus dieser Pflanze senkt zunächst den Blutdruck, steigert ihn aber anschließend. Deshalb sollte vor Gebrauch ein Arzt konsultiert werden. Schließlich kann eine zu hohe Dosis giftig wirken.*

Auch gegen Arteriosklerose kann das Hirtentäschelkraut helfen.

Das Zusammenziehen der Blutgefäße wirkt auch gegen Krampfadern und Hämorrhoiden.

Verdauungsschwäche

So wie das Hirtentäschelkraut die Gebärmutter und die Blutgefäße anregt, aktiviert es auch die Darmmuskulatur, was gegen Verstopfung helfen kann.

Auch der Magen wird gestärkt, was ihm bei der Verdauung hilft.

Durch seine Stoffwechsel fördernde Wirkung hilft das Hirtentäschel auch gegen Rheuma und hilft beim Abnehmen.

Teemischung1 - unterstützt Gewichtsreduzierung



Die Teemischung hilft beim Abnehmen, dem Traumgewicht näher zu kommen.

Natürlich kann er eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung nicht ersetzen, aber er kann sie ergänzen und zugleich den Stoffwechsel anregen und die Entgiftung fördern.

Von der Teemischung sollte man täglich mindestens drei Tassen trinken und zwar über einen Zeitraum von sechs Wochen. Nach den sechs Wochen trinkt man stattdessen für sechs Wochen die Teemischung2 (folgt unten). Anschließend kommt wieder die erste Teemischung an die Reihe.

Beim Abnehmen ist es wichtig, dass man sich Zeit lässt und keinesfalls hungert. Denn sonst gewöhnt sich der Körper an die geringe Nahrungszufuhr und verringert den Grundumsatz. Die Folge davon ist der berüchtigte Jojo-Effekt, der dafür sorgt, dass man sehr schnell wieder zunimmt, wenn man mit dem Hungern aufhört.

Zutaten

Mische zu gleichen Teilen (in Gramm):

- Zimt-Stangen
- Süßholz-Wurzel
- Hauhechel-Wurzel
- Kletten-Wurzel
- Schafgarben-Kraut
- Frauenmantel-Kraut
- Wacholder-Beeren

Anleitung

1. Brühe einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.
2. Lasse den Tee 15 Minuten ziehen. Wenn man ihn kürzer ziehen lässt, schmeckt er nicht so gut, weil sich die Aromen der Wurzeln noch nicht entfalten können.
3. Filtere den Tee anschließend ab.
4. Trinke von dem Tee mindestens drei Tassen pro Tag.

Teemischung2 - unterstützt Gewichtsreduzierung

Diese Teemischung eignet sich zur Anregung des Stoffwechsels im Rahmen einer Schlankheitskur und ist gedacht als Abwechslung zur ersten Teemischung (siehe oben).

Man kann die beiden Teemischungen im Sechs-Wochen-Rhythmus abwechseln.

Auch mit dem Stoffwechsel-Tee (siehe unten) lässt sich diese **Teemischung2** im Wechsel kombinieren.

Bei der Teemischung2 wurde darauf geachtet, dass alle Bestandteile heimische Pflanzen sind, von denen die meisten wild zu sammeln sind und relativ häufig vorkommen. Nur die Melisse kommt wild kaum vor, schmeckt aber erfrischend zitronig. Wenn man alle Kräuter wild sammeln will, kann man die Melisse durch Brennessel oder Eisenkraut



ersetzen, oder einen Melissenstrauch im Garten oder Balkon pflanzen.

Zutaten

Mische zu gleichen Teilen (in Gramm):

- Ackerschachtelhalm
- Melisse (oder Brennessel)
- Spitzwegerich
- Hirtentäschel
- Holunderblüten

Anleitung

1. Brühe einen Tee auf mit einem gehäuften Teelöffel Teemischung pro Tasse.
2. Lasse den Tee 10 Minuten ziehen.
3. Filtere den Tee anschließend ab.
4. Wenn du willst, kannst du den Tee mit Honig süssen.
5. Trinke von dem Tee drei Tassen pro Tag.

Teemischung3 - Stoffwechsel-Tee

Der Stoffwechseltee regt den Stoffwechsel an und wirkt blutreinigend. Dadurch kann er bei rheumatischen Erkrankungen und Hautproblemen hilfreich sein. Auch beim Schlank werden kann er unterstützend wirken.

Am besten trinkt man ihn kursmäßig über einen Zeitraum von sechs Wochen.

Zutaten

- 20 gr Hauhechel Wurzel
- 20 gr Angelika / Engelwurz
- 20 gr Ehrenpreis
- 10 gr Birke
- 10 gr Brennessel
- 10 gr Labkraut
- 10 gr Schafgarben Kraut

Anleitung

1. Brühe einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.
2. Lasse den Tee 10-15 Minuten ziehen.
3. Filtere den Tee anschließend ab.
4. Wenn du willst, kannst du den Tee mit Honig süßen.
5. Trinke von dem Tee drei Tassen pro Tag.

Entzündungshemmend

Dank der entzündungshemmenden Wirkung des Hirtentäschelkraut kann man es auch bei Erkältungen und Infektionen der Atemwege einsetzen.

Zusätzlich wirkt es noch blutreinigend, was eine gute Kombination gegen Rheuma und Gicht ergibt.

Äußerlich

Bei Ekzemen und Wunden kann man das Hirtentäschelkraut als Tee nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich für Waschungen und Umschläge verwenden.

Auch das Pulver der getrockneten Pflanze kann man auf Wunden streuen, um deren Abheilung zu fördern.

Tinktur



Zur Herstellung einer Tinktur brauchst du folgendes:

Doppelkorn 38%

- frisches oder getrocknetes Hirtentäschelkraut*
- ein weithalsiges Glas (Einmachglas oder Schraubglas)*
- Sieb, Filter*
- Aufbewahrungsfläschchen*

Für die Tinktur gibt man zirka 50 bis 100g Blätter, Blüten oder das ganze Kraut in ein Glas und übergießt dann mit zirka 500ml Doppelkorn 38%. Die Pflanzenteile sollen alle mit Flüssigkeit bedeckt sein. Das Glas wird dann an einen hellen Platz gestellt (z.B. Fensterbank) und täglich einmal geschüttelt. Dabei lösen sich die Inhaltsstoffe. Nach 2–4 Wochen (je nach Pflanze) werden die Pflanzenteile abgefiltert und in Aufbewahrungsfläschchen gefüllt. Fertig ist das eigene Heilmittel.

Will man keinen Alkohol verwenden weil man die Tinktur zum Beispiel für Kinder braucht, dann kann man auch Essig nehmen. Hier sollte der Essig aber abgekocht werden, bevor die Kräuter damit übergossen werden. So verhindert man Keimung und Schimmelbildung, da Essig im Vergleich zu Alkohol keine antiseptische Wirkung hat. Essigtinkturen können bei der Anwendung mit Tee stark verdünnt, damit sie auch schmecken.

Aber Achtung: *Wenn du selbst eine Tinktur herstellst, sollst du dich auch genau mit den Pflanzen beschäftigen, um nichts Giftiges zu erwischen. Wenn du auf Nummer sicher gehen möchtest, kannst du dir auch getrocknete Kräuter kaufen.*

Verwendung in der Küche

Hirtentäschel ist ein Kraftpaket an Mineralstoffen und Vitaminen, zu nennen sind hier insbesondere Eisen, Kalium, Calcium, Vitamin C und der hohe Eiweißgehalt. Trotzdem kommt Hirtentäschel im kulinarischen Ressort keine großartige Bedeutung zu. Im Mittelalter verwendete man die Pflanze allerdings häufiger und sie war geschätzt als Ersatz für Senfsaat. Hirtentäschel weist Senföle auf, die dem Kraut das Synonym Bauernsenf einbrachten.

Die Schoten eignen sich hervorragend für die Zubereitung von Wildkräutersalaten. Auch

wenn es etwas mühsam ist, die einzelnen Schötchen von der Pflanze zu trennen, ist der nussige Geschmack eine ideale Ergänzung.

Ebenso eignet sich die Schötchen für die Zubereitung von Suppen, Eintöpfen, Quarks und Frischkäse. Dort wird sie ausschließlich immer frisch verwendet. Die Schoten eignen sich natürlich auch ganz hervorragend zur Dekoration verschiedener Speisen.

Verwendung finden auch die als Rosette angeordneten Grundblätter sowie die Blüten, die am besten schmecken, wenn sie im Frühjahr noch geerntet werden. Auch hier können Salate angerichtet werden. In einigen Rezepten werden die Blätter auch für Aufläufe verwendet.

Verwendung als Gewürzkraut: Wildkräutersalate, Rohkost, Suppen, Kräuterquark

Wurzeln: Von der noch nicht blühenden Pflanze können die da noch weichen Wurzeln, geerntet und getrocknet, als Gewürz verwendet werden.

Blätter und Triebspitzen: Weiche Triebe und zarte Blätter (etwa von März bis Juni) können gedämpft oder zu Spinat verarbeitet genossen werden. Man kann sie jedoch auch roh in Salate schneiden oder Brote (und auch Pizza) mit ihnen würzig garnieren. Die getrockneten Teile können auch als Tee bereitet werden.

Blüten und Samentasche: Sie sind eine würzige essbare Dekoration und können als solche direkt roh verwendet werden. Noch knospigen Blütenstände (etwa März bis Juni) können auch Pannengemüse beigegeben werden oder roh in Salate Einzug halten.

Samen: Sie können mit Salz und Essig vermengt, geschrotet oder gestampft, zu einem senfartigem Würzmus verarbeitet werden.

Geschmack: kresseartig (erinnert etwas an Rucola);

Tauglichkeit für Grüne-Smoothies: durch die Kressenote sind die Blätter der Pflanze nur bedingt für Grüne-Smoothies geeignet, Stängel und Blütenstände können jedoch auch in größerer Menge verwendet werden.

Wenn du dich für den Bereich Survival-/Notnahrung interessierst, möchte ich dir den Zugang und die Werke von [Johannes "Joe" Vogel](#) ans Herz legen. Dieser geht weit über die "normale" Kräuterbestimmung hinaus und zeigt eine Vollversorgung aus der Wildnis auf.

Sonstiges:

Einige Salben und Cremes enthalten Hirtentäschel. Meist wird es für Creme verkauft, um Altersflecken zu reduzieren. Es wird durchaus von positiven Erfolgen berichtet, insofern solche Cremes über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Ab und an finden sich auch Shampoos, die auf Basis von Hirtentäschel produziert werden.

Heilwirkung:	blutstillend, blutreinigend, adstringierend, entzündungshemmend, harntreibend, tonisierend, wehen fördernd, Gebärmutterblutungen,
---------------------	--

	<p><i>Menstruationsstörungen, Menstruations- fördernd, Zu starke Menstruationsblutungen, Fieber, Lungenschwäche, Ohrenschmerzen, Verstopfung, Magenschmerzen, Magenblutungen (leichte, behandlungs- unterstützend), Nierenprobleme, Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck, hoher Blutdruck, Arteriosklerose, Stoffwechsel anregend, Rheuma, Gicht, Krampfadern, Hämorrhoiden, Nasenbluten, Wunden, Ekzem,</i></p>
wissenschaftlicher Name:	<i>Capsella bursa-pastoris</i>
Pflanzenfamilie:	<i>Kreuzblütler = Brassicaceae</i>
englischer Name:	<i>Shepherds purse</i>
volkstümliche Namen:	<i>Bettseicherle, Beutelschneider, Blutwurz (siehe auch: Blutwurz), Burenschinken, Herzel, Herzelkraut, Kochlöffel, Löffeldieb, Säckelchrut, Schinkenkraut, Schneiderbeutel, Schülersäckel, Täschelkraut, Taschendieb</i>
Verwendete Pflanzenteile:	<i>das ganze Kraut</i>
Inhaltsstoffe:	<i>Aminosäuren und Proteine (ca. 32 %), biogene Amine Acethylcholin, Tyramin, Brusasäure, ätherisches Öl, Saponine, Calcium- und Kaliumsalze, Gerbstoff, Flavonoide (u. a. Kämpferol, Luteolin, Diosmetin, Quercetin, Rutin, Diosmin), Phenolcarbonsäuren, Vitamin C und terpenoide Verbindungen</i>
Sammelzeit:	<i>Februar-November</i>
Blütezeit:	<i>ist bei günstigen Bedingungen fast das ganze Jahr</i>

Blütenfarbe:

weiß

Sammeltipps

Sammelgut: Wurzeln, Triebe, Blüten, Blätter, Samen;

Weitere Teemischungen

Teemischung4 - Gicht-Tee

Bei diesem Tee wirken Mädesüss und Weidenrinde gegen Schmerzen und entzündungslindernd.

Die anderen Kräuter reinigen das Blut und regen den Stoffwechsel an.

Diesen Tee sollte man kurmässig etwa sechs Wochen lang regelmässig trinken.

Zutaten

- 20 gr Geissbart / Mädesüss schmerzlindernd und entzündungshemmend
- 20 gr Weidenrinde schmerzlindernd und entzündungshemmend
- 20 gr Beinwell Wurzel blutreinigend, heilungsfördernd
- 10 gr Hauhechel Wurzel blutreinigend, Nieren anregend
- 10 gr Angelika / Engelwurz blutreinigend
- 10 gr Goldruten Kraut blutreinigend, Nieren anregend
- 10 gr Schafgarben Kraut blutreinigend, Nieren anregend

Anleitung

1. Brühe einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.
2. Lasse den Tee 10-15 Minuten ziehen.
3. Filtere den Tee anschliessend ab.
4. Wenn du willst, kannst du den Tee mit Honig süssen.
5. Trinke von dem Tee drei Tassen pro Tag.

Teemischung5 - Haut-Tee

Dieser Tee hilft gegen trockene Haut, Ekzeme und Juckreiz. Er wirkt blutreinigend und fördert den Stoffwechsel.

Am besten wendet man ihn kurmässig über einen Zeitraum von mindestens sechs Wochen an.

Zutaten

- 50 gr Ehrenpreis
- 20 gr Hauhechelwurzel
- 20 gr Süssholz
- 10 gr Schachtelhalm

Anleitung

1. Brühe einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.

2. Lasse den Tee 10-15 Minuten ziehen.
3. Filtere den Tee anschliessend ab.
4. Wenn du willst, kannst du den Tee mit Honig süssen.
5. Trinke von dem Tee drei Tassen pro Tag.

Hier eine Alternative zu diesem Teerezept, besonders geeignet gegen Akne und Pickel:

- 25 gr Brennnessel-Blätter
- 25 gr Ringelblumen-Blüten
- 25 gr Spitzwegerich-Blätter
- 25 gr Salbei-Blätter

Weitere Bilder



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut



Hirtentäschelkraut

Hinweis:

Die Informationen auf der Webseite: **Wildes-Naturwunder** werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte zur Fort und Weiterbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Selbsthandeln heißt auch Selbstverantwortlich Handeln. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultiere bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Zur freundlichen Beachtung!

Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise gestattet!!! :-))

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

Risiko-Hinweis: Der Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters wurde mit großer Sorgfalt sowie in bestem Wissen und Gewissen erstellt, dennoch sind Fehler und Irrtümer menschlich und berechtigen daher zu keinerlei Schadensersatz Forderung. Sie ersetzt auch nicht den Arztbesuch. Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt Deinen Arzt zu Rate.

Keiner der an der Herstellung unseres Wildesnaturwunder-Letters Beteiligten bietet offizielle persönliche Beratung an. Eben sowenig empfehlen wir unseren Lesern Aktionen und Handlungen, die einzig und allein auf dem Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters beruhen.

Unser Wildesnaturwunder-Letter erscheint ausschließlich in elektronischer Form als PDF-Datei, und ist im Buchhandel nicht erhältlich.

Fragen oder Mitteilungen zum Inhalt bitte per E-Mail an:

admin@80oolichter.com

Wildes-Naturwunder

Verantwortlich:

Licht+Wege+Verlag (L+W+V)