

Lungenkraut und seine Verwendung als Heilmittel und in der Küche

Was kann man mit Lungenkraut alles machen? Wie wirkt es? Und gibt es eine Verwechslungsgefahr? Heute wird dies und noch einiges mehr geklärt!

Die knapp zwanzig Lungenkräuter, die es gibt, sind eigentlich recht einfach zu erkennen. Fast alle tragen gleichzeitig rosa und blaue, schlüsselblumenförmige Blüten. Die ganzrandigen Blätter und Stängel sind rau behaart, die Stängel nicht verzweigt und oft findet man weiße Flecken auf den Blättern.

Während es bei genauerem Betrachten (Bestimmungsbuch) kaum Verwechslungsgefahr zu anderen Gattungen gibt, wird es innerhalb der Gattung schon komplizierter. Zahlreiche Mischformen, sogenannte Hybride, verwirren selbst geübte Pflanzenbestimmer.

Das Echte Lungenkraut als Heilkraut

Nur das Echte Lungenkraut (auch Geflecktes Lungenkraut genannt) hat einen Ruf als Heilkraut. Man verwendete es früher bei Atemwegserkrankungen bis hin zur Tuberkulose, sowie bei Magen-Darm-Problemen. Mittlerweile vertritt die Wissenschaft die Meinung, dass der Einsatz von Lungenkraut nicht mehr zeitgemäß ist. Es trägt, wie das [Gänseblümchen](#), eine Nullmonografie. Das heißt, dass die Wirkung durch wissenschaftliche Tests nicht ausgeschlossen, aber auch nicht nachgewiesen werden konnte.

Im Lungenkraut sind Flavonoide, Mineralstoffe (Kieselsäure), Schleimstoffe und Gerbstoffe enthalten. Schleimstoffe sorgen

üblicherweise für eine reizmindernde und schützende Eigenschaft bei Husten oder Magenbeschwerden. Gerbstoffe dichten bekanntlich Gewebe im Darm ab und führen so zu einem verringerten Wasserverlust durch die Membranen und damit Beschwerdelinderung bei Durchfall.

Das Fehlen von Saponinen und ätherischem Öl macht das Lungenkraut zu einem untergeordneten Schleimlöser.

Interessant ist der frühere Einsatz von Lungenkraut bei Tuberkulose. Man vermutet, dass die enthaltene Kieselsäure für den positiven Effekt verantwortlich war. Da die Wirkung aber nicht wissenschaftlich bestätigt ist, sollte man von der Verwendung in einem solch prekären Infektionsfall unbedingt absehen!

.

.

Das Lungenkraut im Vergleich zu anderen Heilkräutern

Grundsätzlich gilt: Zur Linderung von Husten stehen uns wesentlich bessere Schleimdrogen zur Verfügung (zB: Malve, Königskerze), bei Bronchitis sollte man meist nicht nur beruhigende, sondern auch schleimlösende Pflanzeninhaltsstoffe zu sich nehmen (zB: Thymian) und wer an Durchfall leidet, ist mit Uzarawurzel oder Gänsefingerkraut besser versorgt. Eine alleinige Behandlung mit Geflecktem Lungenkraut ist also nicht unbedingt die bestmögliche natürliche Therapie, die man sich zukommen lassen kann.

Wer dennoch aufs Lungenkraut zählen möchte (wie zum Beispiel [Hildegard von Bingen](#) tat) sollte die im Mai oder Juni gesammelten oberirdischen Teile, ohne Stängel, auf einem Leintuch oder einem Stück Küchenrolle trocknen und dann dreimal pro Tag eine Tasse Tee aus 1,5 Gramm Kraut trinken.

Lungenkraut in der Küche verwenden

Geflecktes Lungenkraut kann man super zum Kochen verwenden. Die zarten Blätter passen im Frühjahr (März und April) gut in den Salat. Bis in den Hochsommer hinein kann man sie dann noch zu Suppe oder Spinat verarbeiten.

Der Geschmack von Lungenkraut erinnert an Gurke.

Rein theoretisch kann man auch alle anderen Lungenkräuter zum Kochen verwenden. Hier muss aber auf etwas hingewiesen werden. Die Lungenkräuter gehören der Pflanzenfamilie der Raublattgewächse an. In dieser Familie sind Pyrrolizidinalkaloide (PA), eine schädliche Inhaltsstoffgruppe, weit verbreitet. Während es fürs Gefleckte Lungenkraut Tests gibt, die versichern, dass diese Stoffe nicht enthalten sind, gibt es für andere Lungenkrautarten keine solchen Tests. Die Möglichkeit, dass PAs enthalten sind, ist also nicht ganz ausschließbar.

In diesem Sinne, gutes Gelingen meine Lieben! Wer ein besonderes Rezept mit der Community teilen möchte, gerne in den Kommentaren!

♥ Oktokussi ♥

PS >> Wer jetzt Lust auf mehr aus dem Meer hat, kann die Oktotussi gern öfter besuchen! Werde dafür [Facebook](#)-Freund oder schau direkt auf dem [Blog](#) vorbei!