

Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*)

Die in der freien Natur recht selten gewordene Heilpflanze hat von März bis Mai die Hauptsaison in der Blüten- und Sammelzeit. Die gefleckten hellen Blätter sind leicht zu erkennen, die in zart rosa bis blau blühenden Blüten eher unscheinbar, dafür bei näherer Betrachtung sehr hübsch anzusehen.

Wie der lateinische Name schon verrät – lat. Pulmo für die Lunge – wird das Lungenkraut hauptsächlich bei Atemwegserkrankungen eingesetzt. Im Lungenkraut ist ein hoher Gehalt von Kieselsäure enthalten. Der ist für die Elastizität des Lungengewebes zuständig und festigt es. Die Blätter ähneln sehr einer Lunge.



Anwendung:

Husten und bei allen hartnäckigen Lungenkrankheiten, Blutauswurf, Heiserkeit, Entzündungen des Kehlkopfes

Verwendete Teile:

Dafür gibt es in der Heilmedizin verschiedene Möglichkeiten: als Tee, als Wein oder als Essenz. Dafür werden Blätter, Blüten und auch Wurzeln verwendet.

Rezept für Tee:

2 Löffel Kraut mit $\frac{1}{4}$ l kochenden Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und mehrmals täglich trinken. Empfohlen wird nur 3x am Tag, um eine Überdosierung auszuwenden.