

Foto: Uschi Zezelitsch



Uschis Rezept: Rasierwasser mit Gänsefingerkraut

Das erste Mal bin ich meinem heutigen Pflanzengast, dem Gänsefingerkraut - in Irland begegnet. Dort wird es wegen seiner silbrigen Farbe an der Blattunterseite „silverweed“ also Silberkraut genannt.

In einer hellen Nacht ist es so gut sichtbar, dass es zum Markieren von Wegen- angeblich auch von geheimen Wegen und Verstecken - benutzt worden sein soll.

Die irischen Schafzüchter verwenden in Milch ausgekochtes Gänsefingerkraut für Tiere, die an Choliken leiden. Aufgrund der Gerbstoffe gehört das Gänsefingerkraut dort zu den besten Erste- Hilfe- Kräutern in der Tiermedizin.

Fingerkräuter wurden in alten Zeiten als Heilpflanzen sehr geschätzt. Die Gerbstoffe mit ihrer zusammenziehenden und krampflösenden Wirkung können auch heute noch bei Problemen mit der Haut, dem Zahnfleisch, bei Menstruationsbeschwerden, Durchfall und bei Magen-Darm-Krämpfen Gutes tun.

Traditionell wird aus Blättern und Wurzeln ein Tee mit ca. 10 Minuten Ziehzeit gemacht, der getrunken oder auch in Form von Umschlägen zur Anwendung kommt. Wenn ich als Kind Durchfall gehabt habe, hat mir meine Oma meistens Gänsefingerkraut-Tee gemacht. Wenn ich an den bitteren Geschmack denke, zieht es mir heute noch alles zusammen - aber gewirkt hat er immer.

Die Blätter und Wurzeln kann man auch als Wildgemüse zubereiten. Ich nutze die Wildpflanze trotzdem ausschließlich für meine Hausapotheke. Außerdem wirkt Gänsefingerkraut entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Die entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften in Zusammenhang mit der zusammenziehenden Wirkung ergeben eine wirksame Spülung für den Mund- und Rachenraum oder bei Zahnfleischentzündungen – und damit eignet sich das Kraut auch perfekt als Rasierwasser.

Gänsefingerkraut-Rasierwasser

Dafür stellt man zuerst eine Tinktur her: Ein kleines Schraubglas locker mit Blättern und Blüten füllen und mit Weingeist übergießen, nach 3 Wochen abseihen.

Danach 30 ml von der fertigen Tinktur mit 30 ml abgekochtem Wasser und 10 ml pflanzlichem Glycerin - für mehr Feuchtigkeit - und 2 Tropfen ätherischem Öl (ich liebe 1 Tropfen Orange und 1 Tropfen Vetiver) vermischen. In eine Flasche füllen und fertig.

Nach der Rasur sanft in die Haut einklopfen. Das beruhigt die Haut und desinfiziert kleine Schnittwunden. Wäre das nicht ein tolles Vatertags-Geschenk?