

# Kräuterwanderung Neue Lorze

## Der Japan-Knöterich an der Lorze

---

### Medizinalpflanzen

- Baldrian, *Valeriana officinalis*  
feucht bis nass, halbschattig  
[bei Schlaflosigkeit, nervöser Erschöpfung](#)
- Baumnuss, *Juglans regia*  
mässig trocken bis feucht, basisch,  
halbschattig, wärmeliebend  
[Blutreinigungs- und Stärkungsmittel, Blätter und Fruchtschale bei Hauterkrankungen](#)
- Breitwegerich, *Plantago major*  
mässig trocken bis feucht, hell  
[bei Wunden, Geschwüren, Zahnschmerzen](#)  
[junge Blätter, Blütenknospen, Samen als Gewürz](#)
- Floh-Knöterich, *Persicaria maculosa*  
mässig trocken bis feucht, hell  
[bei Durchfall, Infektionen, als Blattgemüse](#)
- Gänsefingerkraut, *Potentilla anserina*  
mässig trocken bis feucht, sauerstoffarm, hell  
[zarte Blätter als Suppengemüse](#)  
[Magenmittel, Menstruationsbeschwerden](#)
- Mädesüss, *Filipendula ulmaria*  
feucht bis sehr feucht, nährstoffreich,  
halbschattig  
[Gallenreinigend, krampfstillend, diuretisch und schweisstreibend](#)
- Vogelknöterich, *Polygonum aviculare*  
mässig trocken bis feucht, nährstoffreich, hell  
[Gemüse, Salatbeigabe](#)  
[getrocknet als Tee bei Luftwegentzündungen, zum Gurgeln, schlecht heilende Wunden, bei Durchfall](#)
- Vogelbeere, *Sorbus acuparia*  
mässig trocken bis feucht, sauer, nährstoffarm,  
halbschattig  
[Beeren getrocknet oder gekocht, Vitamin C, bei Rheuma und Gicht.](#)
- Wald-Engelwurz, *Angelica sylvestris*  
feucht bis warm, halbschattig  
[junge Blätter, Blüten, Samen als Gewürz, Wurzel, Magenmittel](#)
- Wald-Ziest, *Stachys silvatica*  
feucht bis nass, schattig  
[junge Blätter, Wurzeln als Gemüse, krampflösend, nervenstärkend, Atemwege](#)
- Weissdorn, *Crataegus monogyna*  
mässig trocken bis feucht, hell  
[Herztonikum, bei Infektionskrankheiten](#)

### Essbare

- Brennnessel, *Urtica dioica*  
mässig trocken bis feucht, Stickstoff,  
halbschattig  
[Spinatgemüse, gequetscht in Salat](#)
- Gewöhnlicher Dost, *Origanum vulgare*  
trocken, halbschattig  
[Gewürz, krampflösend, bei Blähungen](#)
- Gewöhnlicher Hornklee, *Lotus corniculatus*  
trocken, basisch, hell  
[Blüten als dekoratives Gewürz, bei Schlafstörungen, als Gurgelwasser](#)
- Giersch, *Aegopodium podagraria* (Blattstiel im Querschnitt dreieckig)  
mässig trocken bis feucht, schattig  
[als Gemüse, passend zu Brennnesseln](#)
- Sommerlinde, *Tilia platyphyllos*
- Winterlinde, *Tilia cordata* (unbehaart)  
trocken bis feucht, schattig  
[Junge Blätter als Salat oder gekocht](#)  
[Blütenknospen als Salat](#)
- Spitz-Ahorn, *Acer platanoides*  
mässig trocken bis feucht, halbschattig  
[Junge Blätter als Salat, Gemüse, Blütenbüschel roh, Saft, unreife Früchte zum einlegen](#)

### Giftige

- Wiesen-Platterbse, *Lathyrus pratensis*  
mässig trocken bis feucht, schwach sauer,  
halbschattig  
[Giftig, homöopathisch bei Lähmungen und Multipler Sklerose](#)

### Literatur

- Lehrbuch der Biologischen Heilmittel  
Gerhard Madaus, 1935
- Ökologische Zeigerwerte, Landolt, 1977
- Lebensräume der Schweiz, R. Delarze, 1999
- Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer, 2007

## Japanischer Staudenknöterich, Japan-Knöterich

*Fallopia japonica*, *Polygonum cuspidatum*,  
*Reynoutria japonica*

Familie: Knöterichgewächse, Polygonaceae

Der Japan-Knöterich ist ein invasiver Neophyt, deshalb überschüssiges Pflanzenmaterial vor Entsorgung kochen!

Weitere, einheimische und kultivierte Arten aus der gleichen Familie: Vogelknöterich, Schlangenknoeterich, Flohknöterich, Wasserpfeffer, Ampfer, Rhabarber, Buchweizen.



Japan: Itadori (イタドリ)  
übersetzt: "nimmt den Schmerz"

China: Hūzhàng (虎杖)  
übersetzt "Tigerstängel"

Lebensraum: Feuchter Krautsaum der Tieflagen.  
Spross-Austrieb im April, Blütezeit Mitte August bis Ende September.

Ca. 1925 in Europa als Zierpflanze eingeführt.  
Auswilderung ca. ab 1900.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Emodin (abführend), Resveratrol (Antioxidationsmittel).

### Wirkung und Anwendung:

das Blut bewegend, Stasen lösend, Hitze kühlend, Diuretisch, Entgiftend, Schleim lösend, die Därme entspannend. (<http://www.tcm-info.ch>)

wirkt gegen Viren, Pilze, antibiotisch, entzündungshemmend, schmerzlindernd, entspannt Bronchien, hilft bei Verbrennungen. ([http://alternativehealing.org/hu\\_zhang.htm](http://alternativehealing.org/hu_zhang.htm))

### Itadori - Tee:

- Japan-Knöterich-Triebe sammeln (junge ergeben besseren Tee)
- In Pfanne mit kaltem Wasser überdecken, aufkochen, 20 Minuten köcheln lassen
- Absieben, mit Zucker süßen, kühl servieren. (<http://www.benefits-of-resveratrol.com/japanese-knotweed.html>)

### Blütenessenz:

Heilt beeinträchtigte Nervenverbindungen. ([http://www.druidlabs.com/hbr/flowers\\_jkl.html](http://www.druidlabs.com/hbr/flowers_jkl.html))

Ausgleich zwischen aggressiven Yang-Qualitäten und schützenden Yin-Qualitäten.

([http://essenzen.net/newsletter/letter/05\\_09\\_2005\\_15\\_46\\_37.htm](http://essenzen.net/newsletter/letter/05_09_2005_15_46_37.htm))

(<http://www.floweressence.co.jp/HSS/Itadori.html>)

Anleitung zur Herstellung von Blütenessenzen: (<http://www.heilkraeuter.de/bluetenessenzen>)

### Verwendung als Frühlings-Gemüse:

Junge Triebspitzen roh oder gekocht.



(<http://blog.kirinkan.biz/mt-tb.cgi/1250>)



(<http://www.wildmanstevebrill.com/>)

(<http://www.newtritionink.de/knoeterich.html>)

(<http://shizuokagourmet.com/tag/itadori/>)

(<http://nakazora.wordpress.com/tag/itadori/>)