

Giersch

Sobald er im Garten ist, wird man ihn kaum mehr los.
Giersch (*Aegopodium podagraria* L.), auch bekannt als Geissfuss, ist für viele Gartenbegeisterte eine Plage. Was die meisten jedoch nicht wissen: Die Pflanze ist viel mehr als ein lästiges Unkraut.

Illustration: Gabi Kopp

1

Giersch ist in fast allen europäischen Ländern verbreitet. Er bevorzugt schattige oder halbschattige Plätze und mag stickstoffreichen Boden. Dreigeteilte Blätter und ein Stängel mit dreieckigem Querschnitt sind charakteristisch für die Pflanze.

2

Der Wurzelstock des Giersch ist sehr ausgeprägt. Die vielen kleinen weissen Wurzeln, die aus dem Wurzelstock wachsen, verbreiten sich schnell im Garten. Wer die Pflanze in Schach halten möchte, muss fleissig jäten. Es erstaunt deshalb nicht, dass im Handel unzählige Produkte zur Bekämpfung angeboten werden. Produkte aus Giersch sind jedoch kaum erhältlich.



Nelly Richina

Eidg. dipl. Apothekerin FPH und Geschäftsführerin der Berg-Apotheke by Medbase, Zürich, mit über 2000 Heilkräutern und Tinkturen



3

In unseren Breitengraden sind rheumatische Erkrankungen wie Gelenkarthrosen, Morbus Bechterew oder Bandscheibenschäden weit verbreitet. Grund dafür ist das feuchte, kalte Klima. Für alle, die nach einem Heilkraut gegen diese Beschwerden suchen, ist Giersch interessant. Das wusste auch Kräuterpfarer Künzle. Er empfahl Giersch als Tee oder für Bäder und nannte ihn «eine herrliche Medizin».

4

Doch Giersch punktet nicht nur als Heilkraut, sondern ist auch in der Küche vielseitig einsetzbar. Das Wildgemüse enthält wertvolle Mineralstoffe sowie Vitamine und kann als Ersatz für Spinat, Salatbeigabe oder Suppenkraut und Gemüse verwendet werden. Kräuterpfarer Künzle empfiehlt zudem Salbei und Wacholder als Begleitkräuter.

5

Giersch in einer Teemischung oder lieber als einzelnes Kraut? Lassen Sie sich an 365 Tagen in der Berg-Apotheke in Zürich beraten.