

# DER GIERSCH

28.04.2026



Der Giersch >> <https://www.youtube.com/shorts/ps6ts1QRhT0>

## Der Giersch

Sein botanische Name ist: *Aegopodium podagraria*. Im Garten wird der Giersch oft als sehr hartnäckiges Unkraut betrachtet, welches wegen unterirdischen Wurzeläusläufern kaum auszurotten ist und mit aller Kraft bekämpft werden müsste. Die weitaus bessere Alternative, einfach aufessen, dann muss man sich nicht mehr ärgern.

Doch wusstest du schon, dass der Giersch eigentlich eine Heilpflanze ist und die Eigenschaften einer Superspeise hat? Erfahre mehr über diese spannende Pflanze.

## **Allgemeines zum Giersch**

**Der Giersch breitet sich besonders an feuchten und schattigeren Standorten gerne aus, so ist er z. B. an Bach- und Flussufern, an schattigen Waldrändern und in Auenwäldern zu finden. Bei uns im Kloster- und Naturerlebnisgarten darf er sich im naturbelassenen Bereich beim Barfußpfad ausbreiten. Wir im Kloster- und Naturerlebnisgarten mähen sogar immer eine Teilfläche zurück, sodass wir immer frischen, knackigen Giersch ernten können.**

**Die Pflanze kann bis zu 80 cm hoch werden und ist mehrjährig, sie trägt zwischen Juni und August weiße Blüten. Der Giersch ist ein Doldenblütler, er kann leicht mit der Bibernelle und dem Wald-Engelwurz verwechselt werden. Besonders in Acht nehmen müsst Ihr Euch aber vor den ähnlichen giftigen Pflanzen, wie Bärenklau und Schierling. Typische Merkmale des Giersches sind sein dreikantiger Stiel und die dreiteiligen Blätter, die sich wiederum in drei Einzelblätter gliedern. Hier gilt immer der Spruch: „Mit drei x drei, bist du beim Giersch dabei!**

## **Der Giersch in der Küche**

**Als Doldenblütler ähnelt der Giersch anderen Gemüse- und Würzpflanzen dieser Familie, z. B. erinnert sein Geschmack an den der Karotte und der Geruch zerriebener Blätter an Petersilie. Seine getrockneten Blätter werden sogar als Petersilienersatz genutzt, ihr Aroma passt gut zu Gemüsegerichten, Aufläufen und Suppen.**

**Der Giersch ist ein schon lange bekanntes Wildgemüse, im 14. Jahrhundert aß man ihn sogar am polnischen Königshof! Die jungen Blätter und Triebe kann man in der Küche vielseitig einsetzen: als Salat oder Spinat, für Eintöpfe, Aufläufe, Aufstriche, Smoothies und Pestos. In der Gründonnerstagsuppe ist der Giersch eines der neun verwendeten Kräuter.**

**Und auch die Blüten und Samen des Doldenblütlers können Sie nutzen: Erstere aromatisieren und verschönern Suppen und Eintöpfe, letztere dienen als Gewürz. Oder versuch doch mal die Blüten in Teig auszubacken - schmeckt hervorragend und kann als Topping für Salate verwendet werden.**

## **Der Giersch – eine Superspeise**

**Der Giersch enthält wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Superelemente. So ist sein Vitamin C Gehalt viermal höher als bei der Zitrone und die Menge an Mineralstoffen kann bis zu dreizehnmal die des Grünkohls überschreiten. Unter den Mineralstoffen und Spurenelementen finden wir: Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Titan, Eisen, Mangan, Kupfer, Phosphor, Silizium und Bor**

## **Der Giersch als Heilpflanze**

**Der Giersch ist nicht nur ein wildwachsendes Superspeise, sondern auch eine Heilpflanze. Gicht und rheumatische Erkrankungen – und etwas zum Namen.**

**Schon im Mittelalter war der Giersch ein wichtiges Mittel gegen Gicht. Sogar der lateinische Name bezieht sich auf diese erste, wertvolle Heilwirkung: „Podagra“ bedeutet Gicht. Und da wir schon beim Namen sind, betrachten wir auch mal den ersten Teil: „Aegopodium“ deutet auf das Aussehen der Blätter hin, die einem Ziegenfuß ähneln. Dies wird auch in manchen volkstümlichen deutschen Namen verdeutlicht, wie „Geißkraut“ oder „Geißfuß“. „Aegopodium podagraria“ könnte man mit „Gicht heilender Ziegenfuß“ übersetzen.**

**Heute wird dem Giersch immer noch eine positive Wirkung bei Gicht und rheumatischen Erkrankungen zugeschrieben. Dies ist zwar nicht wissenschaftlich belegt, doch können wir einige**

ziemlich klare Zusammenhänge feststellen. Der Giersch wirkt harntreibend und entsäuernd, er löst Harnsäure und hilft dem Körper Harnsäurekristalle auszuschwemmen; was natürlich die Gicht lindert. Bei rheumatischen Erkrankungen kommt es zu Entzündungen in den Gelenken - der Giersch hat eine entzündungshemmende Wirkung. Diese ist, genauso wie die entwässernde Eigenschaft, sogar wissenschaftlich belegt.

Letztlich lindert der Giersch auch den Schmerz, und somit die Symptome, von Gicht und rheumatischen Erkrankungen. Dies trägt aber nicht zur Heilung der Krankheiten bei.

**Weitere Wirkungen**

Der Giersch soll die Verdauung und den Appetit anregen, sowie den Blutfluss stillen. Dank der harntreibenden und entzündungshemmenden Wirkung ist er auch bei Blasenentzündungen und Hämorrhoiden geeignet.

## **Der Tee**

Der Tee aus den frischen Gierschblättern eignet sich gut für eine Frühjahreskur. Er soll schädliche Stoffe aus dem Körper schwemmen, außerdem bei Blasenentzündungen und Schnupfen helfen. Ein Tee aus den getrockneten Blättern soll bei Gichtknoten, schlecht heilenden Wunden, Rheuma und Ischias helfen.

## **Äußerliche Anwendungen**

Frisch zerriebene Blätter des Giersches können Sie bei Insektenstichen, Verbrennungen und Sonnenbrand auf die Haut legen. Sie hemmen Entzündungen, kühlen, wirken desinfizierend und beruhigen die Haut. Aber hier würden wir eher zu Spitzwegerich greifen oder wenn man zu Hause ist Hauswurz verwenden.

Ein Absud kannst du dem Badewasser hinzufügen, das soll bei Gicht, Rheuma, Hexenschuss, Hämorrhoiden, Krampfadern und Ischias-Schmerzen helfen. Abkochungen können als Wickel gut bei Gichtknoten an den Füßen genutzt werden. Teeumschläge sind bei Insektenstichen, Verbrennungen und Hämorrhoiden wirksam.

Die Empfehlungen von Herrn Künzle. Auch der Kräuterkenner Künzle empfiehlt den Gierschtee bei Ischias und Rheuma, und rät bei Mückenstichen zur äußeren Anwendung. Generell soll die Pflanze auch bei Krampfadern, Husten, Wurmbefall, Zahnschmerzen und Verstopfung helfen.

## **Das heikle Thema – der Giersch im Garten**

Nachdem du hier jetzt gesehen hast, wie viel man mit Giersch machen kann, hast du hoffentlich nicht mehr das Bedürfnis, ihn im Garten komplett auszurotten. Allerdings ist es verständlich, wenn du auch noch etwas Platz für andere Pflanzen haben möchtest. Falls du noch keinen Giersch besitzt oder nur eine kleine Fläche zur Verfügung hast, dann hole dir den Giersch doch in einem Topf in dein wildes Leben. So breitet er sich nicht ungehindert aus.

Den Giersch kann man im Garten auch als Dünger verwenden. Da er viele Mineralstoffe enthält (vor allem Kalium), ist er besonders für Starkzehrer geeignet.

## **Rezepte zum Nachmachen**

**Wenn es schon um den Giersch als Superspeise geht, dann haben wir für Euch zwei einfache Rezepte, wie ihr den Giersch in eure Küche bringen könnt:**

## **Kräuterlimo**

**Unser Rezept für die Kräuterlimo variiert, je nachdem welche Pflanzen uns zur jeweiligen Jahreszeit zur Verfügung steht. Was bei uns nie fehlen darf und auch natürlich im Überfluss vorhanden ist, ist der Giersch. Wir geben auch gerne Pfefferminze, Zitronenmelisse, Eberraute (Colastrauch), Gundermann (ein Stängel reicht, da er einen intensiven Geschmack hat), Brennnessel usw. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Blüten wie die von der Rose können dann kurz vorm Trinken dazugegeben werden.**

**Alle Kräuter gut mit Wasser bedecken und mindestens 3 bis 5 Stunden kühl ziehen lassen. Am besten gleich über Nacht stehen lassen. Wer möchte kann vor dem Trinken die Kräuterlimo noch mit Apfelsaft mischen, so wird es süßer.**

## **Gierschaufstrich nach Karin Holleis**

**Der Aufstrich ist auch köstlich auf getoastetem Weißbrot und zu Kartoffeln.**

**125 g Butter • 1 EL Olivenöl • 1 TL Salz • 1 Knoblauchzehe**

**1 kleine Zwiebel • 1 Spr. Zitrone • 15 junge Gierschspitzen**

**1 TL Brennnesselsamen • Blüten zum Garnieren**

**Butter mit Olivenöl und Salz zerdrücken, mit Knoblauchzehe und Zitronensaft schaumig rühren. Den Giersch sehr fein hacken und mit der Zwiebel unter den Aufstrich mengen. In hübsche Schalen geben. Mit Blüten von Borretsch, Gänseblümchen, Taubnessel, Ringelblumen, Veilchen, Klee und gerne mit Brennnesselsamen verzieren.**