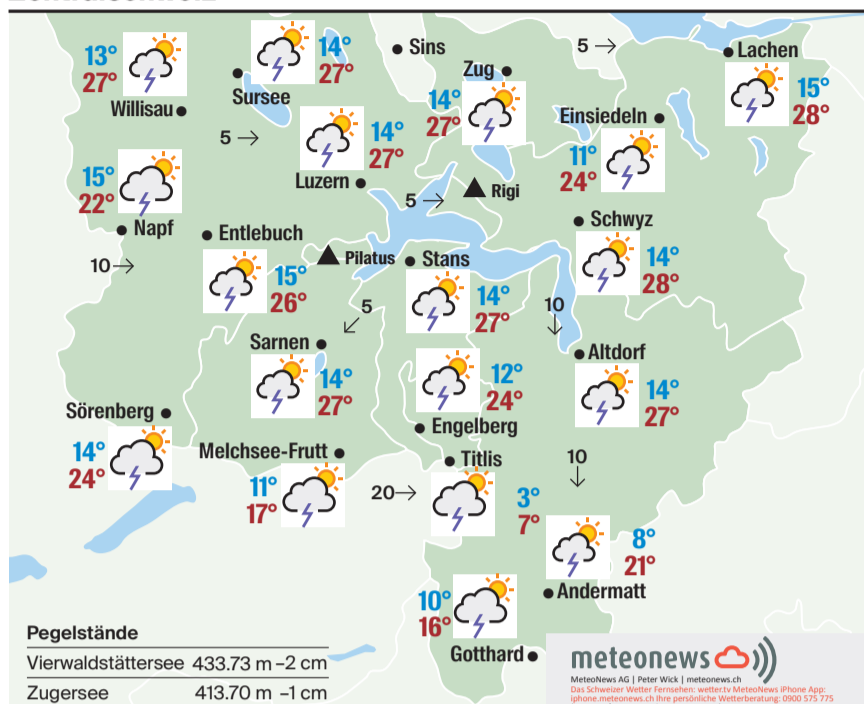
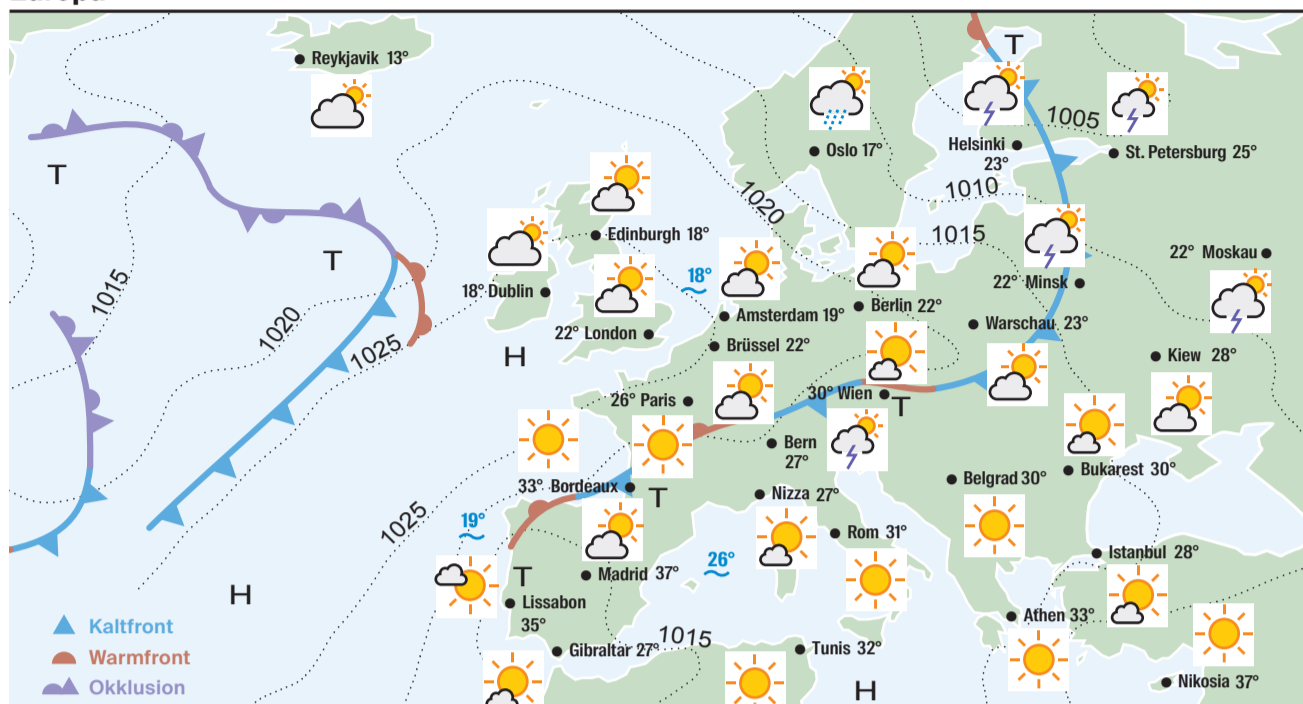


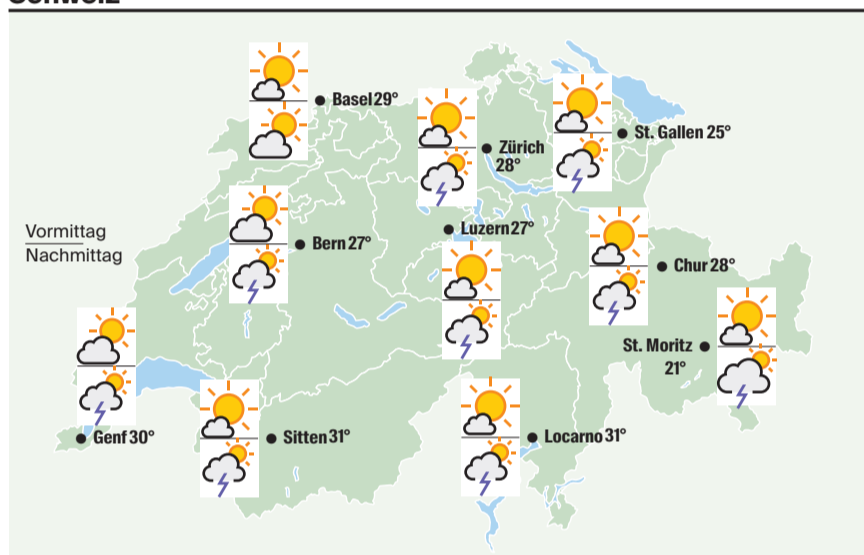
Zentralschweiz



Europa



Schweiz



Kalendarium

	Aufgang heute morgen	Untergang heute morgen
Sonne	05.53 05.54	21.12 21.11
Mond	06.17 07.32	22.08 22.42

Mondphasen



Städte Wetter International

Johannesburg	☀️	20°
Kairo	☀️	37°
Mexiko-Stadt	☁️	23°
New York	☀️	34°
Peking	☁️	34°
Rio de Janeiro	☀️	28°
San Francisco	☁️	18°
Sydney	☀️	16°
Tokio	☁️	28°

Bade- und Segelwetter

	Bft	°C
Ägerisee	W 1-5	22°
Baldeggersee	W 1-4	21°
Sarnersee	NO 1-4	20°
Sempachersee	W 1-4	23°
Vierwaldstättersee	W 1-5	21°
Zugersee	W 1-5	23°

Luzerner Zeitung

Donnerwetter, was für eine treffende Prognose.

luzernerzeitung.ch abo*

Recht sonnig, aber gewitterhaft

Allgemeine Lage: Die Druckverteilung über dem Alpenraum ist relativ flach. Im Bereich einer Luftmassengrenze erreicht uns aus Südwesten zwar warme, aber zunehmend auch leicht angefeuchtete und labil geschichtete Luft. Als Folge nimmt die Gewitterbereitschaft zu. Diese Grosswetterlage bleibt uns auch in den kommenden Tagen erhalten.

Region: Der Dienstag zeigt sich trotz Wolkenfeldern und Quellwolken recht sonnig. Dazu sind bereits am Morgen lokal erste Regengüsse möglich, im Allgemeinen steigt das Gewitterrisiko aber vor allem in der zweiten Tageshälfte und mit Schwerpunkt entlang der Alpen an. Es wird bei Weitem nicht überall nass. Die Höchstwerte liegen bei 27 bis 28 Grad.

Aussichten: Am Mittwoch geht es zeitweise sonnig weiter. Dabei wird es bereits im Laufe des Vormittags lokal nass, etwas verbreiteter sind dann am Nachmittag und Abend Schauer und Gewitter zu erwarten. Es ist schwülwarm.

Tendenzen

	Mi	Do	Fr	Sa
Zentralschweiz	☁️ 16° 26°	☁️ 16° 27°	☁️ 16° 26°	☁️ 15° 26°
Westschweiz	☁️ 17° 27°	☁️ 18° 27°	☁️ 18° 27°	☁️ 17° 26°
Südschweiz	☁️ 18° 30°	☁️ 18° 30°	☁️ 18° 29°	☁️ 17° 27°

Schadstoffe

Ozon	■ stark
Feinstaub	■ gering
Stickoxide	■ mässig

Pollen

Gräser	■ mässig
Wegerich	■ gering
Edelkastanie	■ gering

Geburtstag

Cat Stevens
 Ernest Hemingway

Namenstag

Julia
 Stella
 Stephanie

Ratgeber

Welche Wildpflanzen sind gut für die Gesundheit?

Gesundheit In dieser Ratgeber-Rubrik wurden vor einiger Zeit Frühlingskräuter wie Bärlauch und Löwenzahn vorgestellt, die viele für uns gesunde Wirkstoffe haben. Welche Pflanzen empfehlen Sie für den Sommer? Wofür sind diese Kräuter speziell gut? Was kann ich jetzt pflücken, und worauf muss ich dabei besonders achten?

Auch im Sommer wachsen und blühen zahlreiche gesunde essbare Wildkräuter auf Wiesen, in Hecken und Wäldern. Die Pflanzen profitieren vom vielen Sonnenlicht und der Wärme. Ich stelle Ihnen gerne einige vor.

Das **Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*) ist eine wahre Sonnenanbeterin und auch bekannt als Heilpflanze. Sie gibt die Sonnenkraft weiter, wirkt stimmungsausgleichend und antidepressiv. Die Blüten und Blättchen sind essbar und können auch als Tee genutzt werden. Wenn Sie die Blüten in Öl eingelegt an der Sonne stehen lassen, bekommen Sie ein wunderbares Wundheilmittel.

Das **Gänseblümchen** (*Bellis perennis*) kennen schon die Kinder. Es wächst und blüht fast das ganze Jahr da, wo regelmässig gemäht wird.

Blüten und Blätter passen prima in den Salat und regen den Stoffwechsel an.

Eine besondere Delikatesse ist die **Nachtkerze** (*Oenothera biennis*), die erst am Abend erblüht und nachts bestäubt wird. Ihre Knospen und Blüten sind köstlich. Das Samenöl hilft bei Hautproblemen und Arthritis.

Kurzantwort

Der «Naturgarten» gibt im Sommer sehr viel her, und gegen so manches Leiden ist ein hilfreiches Kraut gewachsen. Wichtig ist aber, dass man mit Bedacht nur Pflanzen pflückt und verwendet, die man absolut sicher kennt. Achten sollte man dabei ferner auf eine naturbelassene Umgebung. (hag)

Das **Mädelsüss** (*Filipendula ulmaria*) erfreut uns mit seinem betörenden Duft. Es wächst gerne an feuchten Orten im Halbschatten. Die Pflanze enthält Salicylsäure und hilft bei Kopfweg, Fieber, Schmerzen. Aus den Blüten gibt es feinen Sirup, Tee und sogar Bier.

Perfekt für erste Hilfe bei Insektenstichen

Den **Spitzwegerich** (*Plantago lanceolata*) finden Sie überall. Die zarten Blätter, die Knospen, Blüten und Samen sind fein und schmecken nach Champignon. Der Spitzwegerich ist auch eine prima Erste-Hilfe-Pflanze bei Insektenstichen, Verletzungen und Verbrennungen. Zerquetschen Sie ein Blatt und legen Sie es auf die betreffende Hautstelle. Speziell die Lippenblütler bilden viele ätherische Öle. An

sonnigen Stellen finden Sie den **Dost** (*Origanum vulgare*) oder **Thymian** (*Thymus pulegioides*). Mit seinen aromatischen Blättern und Blüten können Sie ein Käsesandwich verfeinern. Auch die **grüne Minze** (*Mentha spicata*) wächst an vielen Orten. Ihr Tee beruhigt Magen, Darm und Psyche.

Die Blüten des **Rotklee** (*Trifolium pratense*) sind voller Nektar und erfrischen und stärken uns besonders, wenn es heiss ist. Sie enthalten auch viele Phytoöstrogene.

Jetzt sind auch die ersten **Wildfrüchte** reif. Geniessen Sie die Walderdbeeren (*Fragaria vesca*), Himbeeren (*Rubus idaeus*) und Brombeeren (*Rubus fruticosus*). Sie enthalten viele Vitamine.

Wie immer gilt: Pflücken und essen Sie nur Wildkräuter, die Sie hundertprozentig kennen, lassen Sie sich im

Zweifelsfall von einer fachkundigen Person beraten. Pflücken Sie Pflanzen nur an naturbelassenen, sauberen Orten und in kleinen Mengen. Wildkräuter sind meistens auch Heilkräuter. Ich wünsche Ihnen viel Wildkräutersommergenuss!



Elena Lustenberger
 Wildkräuterexpertin,
 Emmen, wild-rose.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
 E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
 Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.

ANZEIGE

Luzerner Zeitung

Wir spielen Ihnen die Information zu, damit Sie mit Ihrer Argumentation immer wieder einen Volltreffer landen.

luzernerzeitung.ch abo*