

Isländisch Moos *Cetraria islandica* (M)



wildkrauterwerkstatt.de/islaendisch-moos-cetraria-islandica-m/

Volksnamen: Alm-, Berggraupen, Hirschhornflechten, Kramperlmoos, Lichen, Lungen-, Purgiermoos, Geißtrauben; E: celand moss, iceland lichen

Botanik: *Cetraria*

(früher:Lichen)*islandicus* – Familie der Flechten – Lichenes

Name irreführend, gehört zu den Flechten, wurde erstmals auf Island als Heilpflanze verwendet, wächst fast auf der gesamten nördlichen Halbkugel, wächst im Flachland und in den Bergen bis ca. 1500m, wird 4 – 12cm hoch, Wuchs halbkugelig mit geweihartig verzweigten Trieben, Oberseite oliv – graugrün



isländisches Moos

verwendete Teile: ganze Pflanze (Mai-September)

Inhaltsstoffe: Schleime(bis zu 70%), Flechtensäure, ~stärke, Cetrarin, Lichenin, stark jodhaltig, Vit. B12, Zucker, Gummi

Anwendung: Erkältungen, Husten, Keuchhusten, Bronchialkatarrh, alle Lungenerkrankungen, auch TBC, Neigung zur Erkältung, Rekonvaleszenz->belebend, stärkend nach Krankheit, OP, Unfall etc., Magen/Darm: chron. Durchfall, Verstopfung, Verdauungsstörungen, Magenverschleimung, Magen/Darm-Katarrh, ausgleichend auf Magensäure (Unter und Übersäuerung), Blutarmut, fördert Milchbildung beim Stillen

Volksmedizin: Kropf , Astma, Akne

Brauchtum: wird im hohen Norden getrocknet als Getreideersatz verwendet und zu einer nahrhaften Grütze zubereitet

Sonstiges: nicht mit Irländisch Moos(*Chondrus crispus*) verwechseln, das aber auch bei TBC und in der Rekonvaleszenz verwendet wird; wirkt stark antibiotisch -> dem Penicillin vergleichbar, Flechten speichern leider stark Radioaktivität -> spätestens seit Tschernobyl unbedingt auf strahlungsfreie Pflanzen achten!

Präparate:

Cerivikehl, Isla-Moos-Pastillen, Cefabronchin, Isla-Mint-Pastillen, Salus Bronchialtee,

Teezubereitung: 1-2TL feingeschnittene Droge, mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen und 30-60 Min. ziehen lassen. 3 x tgl. 1 Tasse schluckweise trinken. Huflattich, Gemeiner

