



Serie: Hausapotheke vor der Tür

Olga Dietl

Einheimische Heilkräuter sammeln und zubereiten

Frühjahr + Frühsommer



Stuttgart – 2021

Olga Dietl: Einheimische Heilkräuter sammeln und zubereiten. Frühjahr und Frühsommer. – Stuttgart, Selbstverlag O. Dietl, 2021 : 76 S., zahlreiche Illustrationen. [eBook]

Olga Dietl: Collect and prepare local medicinal herbs. Spring and early summer. – Stuttgart, self-published by O. Dietl, 2021 : 76 p., many illustrations. [eBook]

Kurzfassung

Die Heilpflanzen erreichten in letzter Zeit eine hohe Popularität. Das kleine Buch stellt 68 gesundheitsanwendbare Pflanzen vor, die man hauptsächlich von April bis Juni sammeln kann. Jede einzelne davon wird mit mehreren Bildern zur besseren Erkennung in der Natur dargestellt. In kurzer Form werden die Zugehörigkeit zur Pflanzenfamilie (für Allergiker wichtig), die Blütezeit, die verwendbare Pflanzenteile und die gesundheitsbezogene Anwendungsbereiche beschrieben. In einzelnen Kästchen gibt es präzise Informationen für innerliche und äußerliche Anwendungen mit Rezepturen, die für jedes Heilkraut einzigartig sind. Ergänzt wird dies durch einige Hinweise zur Erkennung, volkstümlichen Anwendungen, Geschichte oder Besonderheiten der Pflanze. Falls sich um eine essbare Pflanze handelt, gibt es kurze Tipps und einige Rezepte für die Küche. Die Regeln zum Sammeln, Weiterverarbeitung, Trocknung und ein Register nach Anwendungsbereiche ergänzen das Pflanzenbuch.

Abstract

The medicinal plants have recently become very popular. The little book presents 68 plants that can be used for health, most of which can be collected from April to June. Each one of them is shown with several pictures for better recognition in nature. The affiliation to the plant family (important for allergy sufferers), the flowering time, the plant parts that can be used and the health-related areas of application are briefly described. In individual boxes there is precise information for internal and external applications with recipes that are unique for each medicinal herb. This is supplemented by a few notes on the recognition, traditional applications, history or peculiarities of the healthplant. If it is an edible plant, there are short tips and some recipes for the cuisine. The rules for collecting, further processing, drying and a register according to application areas complete the plant book.

Haftung: Alle Angaben im Buch sind ohne Gewähr. Jede Haftung ist ausgeschlossen. Vor der Anwendung konsultieren Sie bitte unbedingt einen Arzt.

Autor: Olga Dietl, Stuttgart

Foto auf der Titelseite: Fieberklee; Foto: © Olga Dietl, 2017

Fotos, Layout und Satz: Copyright © Olga Dietl

Verlag: Selbstverlag O. Dietl, Stuttgart, Deutschland. E-Mail: odietl@gmx.de

ISBN: 978-3-9823627-0-0

Inhaltsverzeichnis

Symbole im Buch.....	4
Kräuter sammeln.....	4
1. Acker-Rettich / Meerrettich (<i>Armoracia rusticana</i>).....	5
2. Acker-Schachtelhalm (<i>Equisetum arvense</i>).....	6
3. Arnika (<i>Arnica montana</i>).....	7
4. Baldrian (<i>Valeriana officinalis / dioica</i>).....	8
5. Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>).....	9
6. Beifuss (<i>Artemisia vulgaris</i>).....	10
7. Beinwell (<i>Symphytum officinalis</i>).....	11
8. Birke (<i>Betula pendula</i>).....	12
9. Blutwurz (<i>Potentilla erecta</i>).....	13
10. Braunelle, Gemeine (<i>Prunella vulgaris</i>).....	14
11. Braunwurz, Knotiger (<i>Scrophularia nodosa</i>).....	15
12. Brennnessel (<i>Urtica diorica / Urtica urens</i>).....	16
13. Brombeere (<i>Rubus fruticosus</i>).....	17
14. Ehrenpreis (<i>Veronica officinalis</i>).....	18
15. Erdrauch (<i>Fumaria officinalis</i>).....	19
16. Fieberklee (<i>Menyanthes trifoliata</i>).....	20
17. Fingerhut (<i>Digitalis purpurea</i>).....	21
18. Frauenmantel (<i>Alchemilla xanthochlora</i>).....	22
19. Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>).....	23
20. Gänse-Fingerkraut (<i>Potentilla anserina</i>).....	24
21. Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>).....	25
22. Gundelrebenkraut (<i>Glechoma hederacea</i>).....	26
23. Haselwurz (<i>Asarum europaeum</i>).....	27
24. Hauswurz (<i>Sempervivum heuffelii</i>).....	28
25. Hirtentäschelkraut (<i>Capsella bursa-pastoris</i>).....	29
26. Hohlzahn (<i>Galeopsis segetum</i>).....	30
27. Huflattich (<i>Tussilago farfara</i>).....	31
28. Kamille (<i>Matricaria recutita</i>).....	32
29. Kletten-Labkraut (<i>Galium aparine</i>).....	33
30. Kuhschelle / Küchenschelle (<i>Pulsatilla vulgaris</i>).....	34
31. Lauchkraut (<i>Alliaria petiolata</i>).....	35
32. Leberblümchen (<i>Hepatica nobilis</i>).....	36
33. Lerchensporn (<i>Corydalis cava</i>).....	37
34. Linde (<i>Tilia cordata</i>).....	38
35. Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>).....	39
36. Lungenkraut (<i>Pulmonaria officinalis</i>).....	40
37. Luzerne (Alfalfa) (<i>Medicago sativa</i>).....	41

Inhaltsverzeichnis

38.	Maiglöckchen (<i>Convallaria majalis</i>)	42
39.	Mistel (<i>Viscum album</i>)	43
40.	Mutterkraut (<i>Tanacetum parthenium</i>)	44
41.	Nachtschatten, Bittersüße (<i>Solanum dulcamara</i>)	45
42.	Nelkenwurz (<i>Geum urbanum</i>)	46
43.	Nieswurz (<i>Helleborus foetidus</i>)	47
44.	Pfennigkraut (<i>Lysimachia nummularia</i>)	48
45.	Rotbuche (<i>Fagus sylvatica</i>)	49
46.	Rotklee (<i>Trifolium pratense</i>)	50
47.	Ruprechtskraut (<i>Geranium robertianum</i>)	51
48.	Sanikel (<i>Sanicula europaea</i>)	52
49.	Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	53
50.	Schleifenblume (<i>Iberis amara</i>)	54
51.	Schöllkraut (<i>Chelidonium majus</i>)	55
52.	Schwalbenwurz (<i>Vincetoxicum hirundinaria</i>)	56
53.	Schwarzer Holunder (<i>Sambucus nigra</i>)	57
54.	Senf = Acker-Senf (<i>Brassica arvensis</i>)	58
55.	Stiefmütterchen (<i>Viola tricolor</i>)	59
56.	Storchschnabel (<i>Geranium sylvaticum / pratense</i>)	60
57.	Taubnessel Weiße (<i>Lamium album</i>)	61
58.	Taubnessel Rote (<i>Lamium purpureum</i>)	62
59.	Taubnessel Gelbe (<i>Lamium galeobdolon</i>)	63
60.	Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>)	64
61.	Veilchen (<i>Viola odorata</i>)	65
62.	Vogelmiere (<i>Stellaria media</i>)	66
63.	Walderdbeere (<i>Fragaria vesca</i>)	67
64.	Waldmeister (<i>Galium odoratum</i>)	68
65.	Wegerich (<i>Plantago sp.</i>)	69
66.	Weißdorn (<i>Crataegus monogyna</i>)	70
67.	Wiesen-Schlüsselblume (<i>Primula veris</i>)	71
68.	Zimbelkraut (<i>Cymbalaria muralis</i>)	72
	Register nach Anwendungsbereiche	73
	Weiterverarbeitung / Trocknung	75
	Literatur	76

Symbole im Buch

	Baum 		 Essbare Heilpflanze 
	Strauch 	Pflanze ist geschützt	 Giftige Heilpflanze
	Kraut 		 Heilpflanze
	Erkältung 		 Vorwiegend homöopathisch
	Verdauung 	Bitte den Arzt fragen	 Vorwiegend äußerlich
	Andere Krankheit 		 Innerlich und äußerlich 

Kräuter sammeln



Mit unserer Pflanzenwelt sollen wir sehr behutsam umgehen und nur das sammeln, was wir wirklich brauchen und gut erkennen. Als Belohnung schenken uns wilde Überlebenskünstler ihre Heilkräfte. Sie verdienen unser Schutz!

Bevor Sie ein Pflänzchen pflücken, denken Sie daran:

- Das Kraut (Blätter, Blüten, Stängel) sammelt man im Sommer morgens, wenn die Sonne uns nur leicht anlächelt ohne zu brennen. Im Frühjahr und Herbst konzentrieren sich die Säfte in den Wurzeln – die beste Zeit sie auszugraben. Die Samen sammelt man reif und bewahrt ohne Kapseln auf. Noch unreife, meistens grüne Samen sind in der Heilkunde nicht verwendbar.
- Lassen Sie ein paar Pflänzchen stehen, damit Sie sich vermehren können und Sie im nächsten Jahr Ihre alten Bekannten am gleichen Platz wieder finden.
- Bitte, Finger weg von kranken, gedüngten, gespritzten oder geschützten Pflanzen. Straßenränder und Naturschutzgebiete sind auch Tabu. In der unmittelbaren Umgebung von stark befahrenen Strassen, Sportplätzen und Versammlungsplätzen sollte man auf Sammeln aus hygienischen Gründen verzichten.
- 50-100 g getrocknetes Kraut oder 30-50 g getrocknete Wurzeln reichen in der Regel für den Eigenbedarf ein Jahr lang.

ACKER - RETTICH (*Armoracia rusticana*)



Familie: Kreuzblütler (*Brassicaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juni. Meerrettich und Schwarzer Rettich finden gleiche Anwendungen in der Heilkunde. **Verwendet** werden Wurzeln.

Anwendung: Bei Schmerzen aller Art (Muskel-, Gelenkschmerzen usw.), Verdauungsschwäche, infektiöse Erkältung mit Fieber oder Grippe, Husten, Bronchitis, Schnupfen, Nasennebenhöhlen- und Mittelohrentzündungen, Heuschnupfen.



Meerrettich als Tee / in Milch

- ½ TL geriebenen Meerrettich mit lauwarmer Milch verrühren und bei Verdauungsproblemen sofort warm trinken.
- 5 g frische kleingeschnittene Wurzeln mit 1/4 Liter heißem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, abseihen. Davon 1-2 Tassen täglich trinken.



Wichtig & interessant

- Nicht bei Magenschleimhautentzündungen, Magen-Darm-Geschwüren, Schilddrüsenproblemen.
- Meerrettich mit Kapuzinerkresse (Tinktur, Fertigpräparate) wirkt bei Erkältung oder Grippe antibiotisch.
- Ein Aufstrich aus geriebener Wurzel hilft gegen Heuschnupfen.



Auflagen mit Meerrettich

- Ein Leintuch mit frisch geriebenem Meerrettich bestreichen, auf schmerzende Stellen mit dem Stoff zur Haut auflegen, abdecken, nach 5-10 Min. entfernen. Die Stelle eincremen.
- Auch als Brustauflage bei Bronchitis, Nasennebenhöhlen- und Mittelohrentzündungen.



Frische Blätter / Wurzel

- Frisch geriebene Wurzel als Gewürz zu verschiedenen Speisen oder zum Einlegen.
- Halbe TL geriebene Wurzel 1:1 mit Honig vermischt isst man bei Husten und verstopfter Nase.
- Frisch gehackte Blätter im Frühjahr als Würze zu allerlei Speisen.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

ACKER-SCHACHTELHALM (*Equisetum arvense*)



Acker-Schachtelhalm

Wald-Schachtelhalm

Familie: Schachtelhalmgewächse (*Equisetaceae*). **Blütezeit:** April-Mai. **Andere Namen:** Zinnkraut. **Verwendet** werden junge, an den sonnigen Stellen wachsende Triebe. **Anwendung:** Blasen- und Nierenerkrankungen (harntreibend), Wassersucht (Ödeme), Prostataleiden, Rheuma, Heuschnupfen, Halsentzündungen, Hautausschläge, Ekzeme.



Acker-Schachtelhalm innerlich

- Die Kieselsäure ist hier sehr wichtig und im Wasser sehr schlecht und langsam löslich. Deswegen muss der Tee unbedingt 15-20 Min. gekocht werden. Man nimmt dafür 2 g (ca. 2 TL) getrocknetes Kraut auf 350 ml Wasser.
- Man trinkt 2-3-mal täglich je eine



Wichtig & interessant

- Ab Juli passieren einige Umwandlungen in der Pflanze und die sehr wichtige Kieselsäure wird nicht mehr löslich.
- Der alte Volksname Zinnkraut weist auf seine frühere Verwendung zum Scheuern von Pfannen hin.
- Wegen möglichen Abbau von Vitamin B1 immer zuerst der Arzt fragen.



Acker-Schachtelhalm äußerlich

- Tee: Bei Heuschnupfen 3-5-mal täglich durch Nasenlöcher aufziehen.
- Tee: Als Spül- und Gurgellösung bei Hals- und Rachenentzündungen.
- Tee: Bei Harnwegsentzündungen, Hauterkrankungen und Ekzemen - auch als Badezusatz, Umschläge oder Kompressen.



Frische Pflanze

- Acker-Schachtelhalm darf mit anderen Arten nicht verwechselt und nur an sonnigen Stellen gesammelt werden. Sonst besteht die Gefahr der Pilzbefall.
- Gesammelte Schachtelhalmtriebe sollte man sehr schnell trocknen.
- Außer Tee kann auch als Presssaft eingenommen werden.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

ARNIKA (*Arnica montana*)



Familie: Korbblütengewächse (*Asteraceae*). **Blütezeit:** Juni-August. **Andere Namen:** Bergwolverleih, Bilmeskraut, Johanniskraftblume. **Verwendet** wird die ganze Pflanze. **Anwendung:** Bei Schmerzen aller Art (Muskel-, Gelenkschmerzen, Verletzungen usw.). Venenbeschwerden, Knochenentzündungen (wichtigste Pflanze), Herzinfarkt usw.



Arnika innerlich

- Als Tee oder Tinktur nur nach ärztlichem Rat anwenden.
- Bei Herzbeschwerden, Knochenentzündungen und Insektenstichen innerlich als Tee oder Tinktur.
- 1 EL Blüten mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen.



Wichtig & interessant

- Wegen stark entzündungshemmendem, aber giftigem Alkaloid Helenalin wird die innerliche Einnahme von Medizinern offiziell nicht mehr empfohlen.
- Bei allen Arten von Schmerzen lohnt es sich, homöopathische Arnika-Globuli in Potenzen D4 bis D6 zu probieren.



Äußerlich bei Schmerzen

- Bei örtlichen Entzündungen und Zerrungen, Faserrissen, Neuralgie, Prellungen, und anderen Schmerzen wird als Spray oder Salbe angewendet.
- Bei Heiserkeit und Mandelentzündungen - mit dem Arnika-Tee gurgeln.
- Bei Schmerzen - auch Umschläge mit Blütentinktur sind hilfreich.



FrISCHE Pflanzenteile

- FrISChe Arnika ist nicht essbar.
- Äußerlich bei Insektenstichen hilft Arnika Entzündungen zu vermeiden.
- Ein Sonnenschutzöl sollte aus frischen Arnikablüten angesetzt werden.
- Aus der ganzen Pflanze kann eine Lotion als Hauttonikum zubereitet werden (z.B. zusammen mit Großer Klette).

BALDRIAN (*Valeriana officinalis* / *dioica*)



Familie: Baldriangewächse (*Valerianaceae*). **Blütezeit:** *V. officinalis* im Juli-September, *V. dioica* im Mai-Juli. **Verwendet** werden Blüten und Wurzeln.

Anwendung: Nervösbedingte Beschwerden von Muskel, Herz, Darm oder Blase, Angst, Panikattacken, Spannungszustände, Durchschlafprobleme, Wetterfühligkeit.



Baldrian innerlich

- Wurzelzubereitungen für Erwachsene, Blütenzubereitungen für Kinder.
- Tinktur ist die Hauptzubereitungsart: ½ bis 1 TL (1-3 ml) pro Einnahme.
- Akutfälle: 2-3-fache Menge.
- Wegen der Prüfung 10 Tage davor, wegen Periodenschmerzen 5 Tage davor mit der Einnahme beginnen.



Wichtig & interessant

- Valepotriate gelten früher als wichtigste Inhaltsstoffe, geben den typischen Baldrian-Geruch, sind aber im Wasser und Alkohol schlecht löslich.
- Im Echten Baldrian enthaltene, beruhigend wirkende Valeriansäure und Valerensäure sind im Alkohol gut löslich, im Wasser nur teilweise löslich.



Baldrian äußerlich

- Für einen Beruhigungsbad kann man eine Teeabkochung oder der Pflanzenpresssaft aus Wurzel und oberirdischen Teilen verwenden.
- Zum Einschlafen und Durchschlafen kann man vor dem Schlafengehen an dem Fläschchen mit Baldriantinktur schnüffeln (einatmen).



Frische Pflanzenteile

- Die Anwendung vom Pflanzenpresssaft ist volkstümlich und in der medizinischen Monographie der Europäischen Kommission anerkannt.
- Wurzeltee schmeckt schlecht und wirkt viel schwächer, als Tinktur.
- Für Kinder kommt ein Tee aus Blüten in Frage. Schmeckt vertretbar.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

BÄRLAUCH (*Allium ursinum*)



Familie: Amaryllidgewächse (*Amaryllidaceae*). **Blütezeit:** April-Juni. Blätter von nicht blühenden Pflanzen sammeln. Verwechslungsgefahr! **Verwendet** werden Blätter oder Zwiebeln.

Anwendung: Darmsanierung, Entschlackungskur; Fettstoffwechselstörungen, Atherosklerose, hoher Blutdruck, Thrombose, Kopfschmerzen, Nierenschwäche, Leber- und Galle-Funktionsstörungen, Blähungen; Hautirritationen, Hautflechte.



Sud aus Bärlauch

- Ein Tee aus Bärlauchblättern schmeckt nicht besonders gut.
- Sud aus Blättern: 10-20 g Blätter mit 1 Glas kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen, abseihen. Betroffene Stellen (bei Rheuma) oder ganzen Körper (bei Schüttelfrost) damit einreiben.



Wichtig & interessant

- Bärlauch ist eine der besten Heilpflanzen für die Prophylaxe vieler Erkrankungen und für die Giftausleitung.
- Nach der Einnahme von allopathischen Antibiotika kann man mit Bärlauchtinktur oder deren frischen Blättern eine Darmsanierung durchführen.



Umschläge mit Bärlauch

- Bei Hautproblemen geben Sie zerdrückte Blätter in ein Tuch oder tränken Sie das Tuch mit dem frisch ausgedrückten Saft.
- Bei Hautirritationen oder Hautflechte legen Sie das Tuch auf die betroffene Hautstelle als Umschlag oder Kompresse.



Frische Blätter / Zwiebeln

- Als Frühjahrskur isst man 3 Wochen lang kleingehackte Blätter (und auch Zwiebeln) auf das Butterbrot.
- Pesto aus Bärlauchblättern mit Öl.
- Den spezifischen Mundgeruch vermeidet man, wenn man zum Bärlauchbrot oder danach warme Milch trinkt.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

BEIFUSS (*Artemisia vulgaris*)



Familie: Korbblütengewächse (*Asteraceae*). **Blütezeit:** Juli-Oktober. **Verwendet** werden Blätter, seltener ganze Kraut (um Räume zu räuchern).

Anwendung: Appetitlosigkeit, Fettverdauung, Fettsucht, Gallenleiden, Herpes, Krebs, aus Verdauungsproblem entstandene Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Nervosität, Angstzustände, (Frauenheilkunde).



Beifusstee / Wein

- 1 TL Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Man trinkt vor den Mahlzeiten 1 Tasse frisch zubereiteten Tee.
- 20 g Kraut in 1 l Wein ansetzen, 10 Tage ziehen lassen, täglich schütteln. Nach den Mahlzeiten 1 Glas trinken.



Wichtig & interessant

- Homöopathisch bei Krampfadern.
- Der Geschmack ist etwas bitter. Der Tee darf bei Magenbeschwerden trotzdem nicht gesüßt werden, sonst wirken die Bitterstoffe nicht.
- Ähnliche Heilpflanze – Wermut (*Artemisia absinthium*) – findet gleiche Anwendung wie Beifuss.



Äußere Anwendungen

- Schuh-Anlagen: Bei einer langen Wanderung legt man mit Beifussblättern die Schuhe aus, damit die Fußsohlen gesund bleiben.
- Als Räucherzigarette bei Akupunktur.
- Äußerlich und innerlich bei Herpes (dank Stoff Artemisinin).



Beifuss als Gewürz

- In der Küche für fette und schwer verdauliche Speisen, z.B. Gänsebraten.
- In der Gewürzmischung zu Eierspeisen, Käse oder Schmalzbrot: 5 g Beifuss, 3 g Basilikum, 2 g Thymian, 2 g Rosmarin in einer Kräutermühle mahlen, nach Geschmack leicht salzen.

BEINWELL (*Symphytum officinalis / tuberosum*)



Familie: Raublattgewächse (*Boraginaceae*). **Blütezeit:** Mai-August. Blüten weiß oder violett. **Anderer Name:** Wallwurz. **Verwendet** werden Wurzeln, Blüten und Blätter. **Anwendung:** Stumpfe Verletzungen aller Art, Muskel-, Nerven- und Gelenkschmerzen. **Volkstümlich:** Magen-Darngeschwüre, Rippenfellentzündungen, Knochenbrüche.



Beinwell in der Volksmedizin

- Beinwell zur inneren Anwendung findet man nur in der Volksmedizin.
- Frische Blätter mit Wasser bedeckt übergießen, nach 4 Stunden alles im Mixer zerkleinern, abseihen, ausdrücken. Mit Karotten- oder Tomatensaft mischen. 1 Glas täglich zum Frühstück oder vor der anstrengenden Arbeit.



Wichtig & interessant

- Wegen giftigen Pyrrolizidinalkaloiden (=PA) und Consolidin sind nur PA-freien Präparate offiziell zugelassen.
- Hauptwirkung ist Wundheilung und Linderung bei Knochenbrüchen.
- Hauptwirkstoff Allantoin ist im Öl löslich, im Wasser und Alkohol kaum. Deswegen keine Tees oder Tinkturen.



Beinwell äußerlich

- Bei allen stumpfen Verletzungen kann man PA-freie Salben (z.B. Wallwurzsalbe, Kytta-Salbe, Traumaplant), Pasten oder Umschläge anwenden.
- Alte Narben: Die Salbe sollte Wurzeln, Blüten und Blätter beinhalten. Man muss monatelang anwenden.
- Bei Schuppenflechte als Umschlag.



Frische Pflanzenteile

- Früher wurde Beinwell in Irland als Gemüse und Stärkungsmittel gegessen.
- Auflage bei Schmerzen: Frische Wurzeln, Blätter oder Wurzelpulver zu Brei bereiten: 3 EL Pulver mit warmem Wasser zu breiiger Masse verrühren.
- Drogen: Wegen vielen Schleimstoffen muss schnell getrocknet werden.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

BIRKE (*Betula pendula*)



Familie: Birkengewächse (*Betulaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juni. **Verwendet** werden junge Blätter oder Blattknospen, Saft aus dem Stamm, Rinde, Kohle.

Anwendung: Blätter: Nieren- oder Blasensteine, Harnwegsentzündung, Rheuma, Gicht, Arthritis, als Frühjahrskur. Rinde (weißer Anteil): Fußschweiß, Ödemen, Hautausschlag, Abszessen. Birkenkohle bei Durchfall.



Birkenblätterttee

1 TL Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Man trinkt täglich bis zu 1 Liter frisch zubereiteten Tee. Bei Nieren- und Blasenleiden als Durchspülungstherapie gut geeignet. Vorsicht: Flüssigkeitsverlust kann Kaliummangel verursachen.



Wichtig & interessant

- Eine Abkochung aus der Rinde trinkt man bei Ödemen und Hautproblemen (zusätzlich zur äußeren Anwendung).
- Aus junger Rinde wurden früher Hüte, Taschen und Schuhe gefertigt.
- Nicht bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit.



Äußere Anwendungen

- Aus Blättern destilliertes Öl hilft bei Ekzemen und Psoriasis.
- Eine Abkochung aus der Rinde bei Hautbeschwerden, zur Haarwuchsförderung, gegen Schuppen und bei Fußschweiß.
- Bei Arthritis macht man ein Fußbad mit dem Sud aus Birkenrinde.



Birkensaft

- Birkensaft (Blutungssaft des Stammes) bei Vitaminmangel. Durch langes Köcheln einzudicken.
- Den Blätterpresssaft trinkt man bei Rheuma mit viel Flüssigkeit verdünnt bis zu 3-mal täglich ca. 3 Wochen lang als eine Kur.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

BLUTWURZ (*Potentilla erecta*)



Familie: Rosengewächse (*Rosaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juli. Bitte mit dem Kriechenden Fingerkraut nicht verwechseln. **Verwendet** werden Wurzeln mit rotem Saft.

Anwendung: Innere und äußere Blutungen, Zahnfleischblutungen, Hämorrhoiden, zu starke Regelblutungen, Durchfall, Magen-Darmkrämpfe, Geschwüre, Windeldermatitis.



Blutwurz innerlich

- Hauptanwendung findet die Tinktur aus den Blutwurzwurzeln (bei Durchfall oder inneren Blutungen 30 Tropfen bis zu 3-4-mal pro Tag).
- Als Tee bereitet man die Abkochung: 1 TL getrocknete Wurzel auf 200 ml kaltes Wasser, aufkochen, 10 Min. sieden lassen, abseihen.



Wichtig & interessant

- Der lateinische Name *Potentilla* bedeutet: Kraft, Macht oder Stärke.
- Als einziger in der Familie Rosengewächse hat nur 4 Blütenblätter statt 5.
- Den Blutwurzlikör oder Blutwurzschnaps nennt man auf Französisch "Digestif", auf Alemannisch "Verrisserle", weil er verdauungsfördernd wirkt.



Blutwurz äußerlich

- Tuch mit 10%-ger Tinktur tränken und auf Hautwunden, als Tampon in die Nase oder auf die Wunde des frisch gezogenen Zahns legen.
- Kompresse mit Teeaufguss tränken, mehrmals täglich wechseln.
- Wurzeln werden oft für die Herstellung von Wundsalben verwendet.



FrISCHE Pflanzenteile

- Blüten und Blätter sind im Salat essbar, aber wegen hohem Gerbstoffgehalt nicht sehr angenehm im Mund.
- Wurzeln sind wegen der Gerbsäure Tannin nicht essbar.
- Für Mund und Rachen: Frische Wurzeln oder Wurzeldroge zur Mundspülung als Tee oder verdünnte Tinktur.

BRAUNELLE GEMEINE (*Prunella vulgaris*)



Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*). **Blütezeit:** Juni-September. **Andere Art:** Große Braunelle - *Prunella grandiflora*. **Verwendet** wird das blühende Kraut.

Anwendung: Augentzündung, Herpes, Mundschleimhautentzündung, Harnwegsinfektion, Magen-/Darmentzündung, Halsschmerzen, Lungenerkrankung, Kopfschmerzen.



Kleine Braunelle innerlich

- Tee (leicht bitter, leicht salzig): ein Esslöffel auf 250 ml kochendes Wasser, ca. 7 Min. ziehen lassen. Für Magen-Darm-Tee – 9 Min. ziehen lassen. Nach Bedarf 3-4 Tassen täglich.
- Tinktur wirkt leicht blutdrucksenkend, findet aber weniger die Anwendung.



Wichtig & interessant

- Früher wurde Braunelle volkstümlich als Gurgelmittel gegen "Halsbräune" verwendet, davon kam auch die Name – Braunelle = "gegen Bräune".
- Medizinische Verwendung findet nur wild wachsende Kleine Braunelle.
- Früher wurden oberirdische Teile als Wildgemüse oder Gewürz genutzt.



Kleine Braunelle äußerlich

- Bei der Mundschleimhautentzündung oder Halsschmerzen mit dem Tee (Abkochung, 2 Min. köcheln) gurgeln.
- Bei Augentzündung nimmt man den verdünnten Tee für die Spülungen.
- Gegen Herpes gehört Braunelle in die Mischung für die Öl- oder Salbenzubereitung.



Frische Pflanzenteile

- Aus frischem Kraut gemachter Tee oder Presssaft verwendet man, um Wunden und Ekzeme auszuwaschen.
- Frische Blätter eignen sich als Wundauflagen (volkstümlich).
- Im Wein gekocht, kann das Kraut der Braunelle gegen Schmerzen und innere Blutungen behilflich sein.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

BRAUNWURZ, KNOTIGER (*Scrophularia nodosa*)



Familie: Rachenblütler (*Scrophulariaceae*). **Blütezeit:** Juni-September. Vor der Blüte sammeln. **Verwendet** werden Wurzeln und das Kraut.

Anwendung: Herzschwäche, Herz-Kreislaufprobleme, Lymphknoten-Schwellungen, Tuberkulose, Lymphdrüsenentzündung, geschwollene Mandeln, Geschwüre, Ekzeme, Hämorrhoiden, Verstopfung. Frühjahrskur (in der Kräutermischung).



Braunwurztee / Kaltaufsatz

- 1 TL Kraut + Wurzel mit 200ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.
- 1 TL Kraut + Wurzel mit 200ml kaltem abgekochtem Wasser übergießen, 8 Stunden ziehen lassen.
- Abseihen und täglich 2 Tassen frisch zubereiteten Tee trinken.



Wichtig & interessant

- Nicht bei Herzrasen und hohem Blutdruck anwenden.
- Bei Herz- und Kreislaufproblemen nur sparsam zusammen mit Weißdorn anwenden. Für eine Langzeittherapie nicht geeignet.
- Homöopathisch bei Milchschorf und Schwächezuständen.



Äußere Anwendungen

- Bei Schwellungen der Lymphknoten macht man eine Salbe.
- Bei Ekzemen und Psoriasis innerlich und äußerlich anwenden.
- Zum schnelleren Abheilen von Wunden, Verbrennungen, Geschwüren und Hämorrhoiden (Aufguss, äußerlich).



In der Küche

- Die Braunwurz ist nicht für Küche geeignet. Es ist ausschließlich eine Heilpflanze.
- Zum Kochen wird die Braunwurz nicht verwendet.
 - Roh wird die Braunwurz nicht gegessen.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

BRENNNESSEL (*Urtica diorica* / *Urtica urens*)



Familie: Brennnesselgewächse (*Urticaceae*). **Blütezeit:** Juni-Oktober. Die Pflanze kann leicht getrocknet und aufbewahrt werden. **Verwendet** werden Kraut, Wurzel, Samen.

Anwendung: Frühjahrskur, innere und äußere Blutungen, zu starke Regel, Nieren- und Blasenleiden, Wasseransammlungen (harntreibend), Rheuma; Haarausfall, glanzlose Haare, Sonnenbrand, Insektenstiche.



Brennnesselblättertée

- Tee: 3 gehäufte TL klein geschnittene Blätter mit 2 Tassen kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
- Bei inneren Blutungen trinkt man täglich 2-3 Tassen frisch zubereiteten Tee löffelweise durch den Tag verteilt. Bei Ödemen – 2-3 Tassen täglich.



Wichtig & interessant

- Gegen Rheumabeschwerden sammelt man Brennnesselkraut zur Blütezeit, Samen im Herbst. Man verwendet Kraut und Samen zusammen.
- Eine der wenigen Heilpflanzen, die trotz der harntreibenden Wirkung kaum Kaliummangel verursacht, weil Blätter viel Kalium enthalten.



Äußere Anwendungen

- Gegen Haarausfall: 100 g Brennnesselblätter mit ½ Liter Wasser und ½ Liter Essig eine halbe Stunde kochen lassen. Einmal täglich (z.B. vor dem Schlafengehen) den Kopf damit waschen.
- Brennnessel-Spiritus – als die äußere Applikation bei Rheuma.



Frischpflanzenpresssaft

Der Saft der frischen Blätter mit 3-5-facher Menge an Buttermilch oder Wasser verdünnen.
3-mal täglich 1 EL Saft als Frühjahrskur 3 Wochen lang trinken. Oder steigend von 1 EL bis zu 12 EL täglich und dann abwärts zu 1 EL täglich (23 Tage lang).

BROMBEERE (*Rubus fruticosus*)



Familie: Rosengewächse (*Rosaceae*). **Blütezeit:** Juni-August. Stengel sind stark stachelig. **Verwendet** werden Blätter und Beeren.

Anwendung: Durchfall, Mund-, Rachen- und Zahnfleischentzündungen, Heiserkeit, Hautausschlag, eiternde, blutende Geschwüre, Magenbeschwerden, Frühjahrskur. In der Frauenheilkunde: zu starke Periodenblutung, Weißausfluss.



Brombeertee

- Durchfall: 2 TL Blätter mit 1 Tasse koch. Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
- Magenbeschwerden: 1 TL Brombeerblätter, je ½ TL Kamillenblüten und Minzblätter mit 1 Tasse koch. Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. 3 Tassen tgl. trinken.



Wichtig & interessant

- Bei einem blutigen Durchfall bei Säuglingen gibt man dem Kind den Tee aus Brombeerblättern zum Trinken.
- Die fermentierten Blätter können als koffeinfreier Schwarztee-Ersatz zubereitet werden.
- In der Mischung für Frühjahrskur.



Äußere Anwendungen

- Mund- und Halsspülung, Wäsche bei Hautausschlägen:
- 5 g Blätter mit 100ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen.
- Bei eiternden und leicht blutenden Geschwüren – Brombeer-Blätterttee als Umschläge.



Brombeeren in der Küche

- Die Beeren sind reich an Vitamin C. Die ißt man roh, bereitet als Tee, als Fruchtsirup, als Sirup (durch langes Köcheln einzudicken), als Obstkuchen oder man nimmt sie für einen Früchtelikör.
- Junge Blätter zu Salaten, Kräuterquark, Gemüsegerichten.

ECHTER EHRENPREIS (*Veronica officinalis*)



Familie: Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*). **Andere Namen:** Wald-Ehrenpreis, Männertreu. **Blütezeit:** Mai-Juni. **Verwendet** wird das blühende Kraut.

Anwendung: Erkältung, Bronchitis und Lungenprobleme, Magen-Darm-Beschwerden, Gelenkschmerzen, Alters-Juckreiz, Wunden, milchsekretionsfördernd in der Stillzeit.



Wald-Ehrenpreis innerlich

- Ein Tee ist die Hauptanwendungsart des Echten Ehrenpreises.
- Tee: 2 gehäufte TL des Krauts mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Bis zu 3 Tassen täglich trinken.
- 30 Tropfen 10%-ger Tinktur 3-mal täglich wirken verdauungsfördernd.



Wichtig & interessant

- Im Mittelalter galt Ehrenpreis fast als Universalheilmittel, heute fast völlig vernachlässigt.
- In der Heilkunde wird nur Wald-Ehrenpreis verwendet.
- Der Pflanzenfarbstoff Apigenin wirkt stark entzündungshemmend und antiviral (gegen Viren).



Wald-Ehrenpreis äußerlich

- Bei Gelenkschmerzen sollte man Tee trinken und Umschläge machen.
- Für Umschläge nimmt man etwas stärker konzentrierten Tee oder leicht verdünnte Tinktur.
- Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute: konzentrierter Tee als Gurgelmittel.



Frische Pflanzenteile

- Das junge Kraut kann in der Küche ebenso wie Brunnenkresse zu Salat oder Gemüse verarbeitet werden.
- Blätter ißt man vor der Blüte, Blüten verständlicherweise während der Blütezeit.
- Das Kraut aller Ehrenpreisarten ist genießbar.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

ECHTER ERDRAUCH (*Fumaria officinalis*)



Familie: Mohngewächse (*Papaveraceae*). **Andere Namen:** Grindkraut, Rauchkraut, Krätzekraut. **Blütezeit:** Mai-Juli. **Verwendet** wird das blühende Kraut.

Anwendung: Gallenkolik, Gallenabflussstörungen, Leberbeschwerden, chronische Verstopfung, zur Blutreinigung bei Akne, Ekzemen, Psoriasis, spezifischen Kopfschmerzen.



Erdrauch innerlich

- Der Tee aus Erdrauch schmeckt so schlecht (bitter), dass man ihn als Tee nur in Mischungen anwendet.
- Fertigpräparat "Bilobene® Filmtabletten" bei Gallenkolik.
- Die Tagesdosis von 6 g des Krauts darf nicht überschritten werden, sonst droht eine Vergiftung mit Durchfall.



Wichtig & interessant

- Dioskurides: "Der Saft sei so scharf, dass er wie Rauch zu Tränen führe."
- Der Erdrauch ist eine giftige Heilpflanze.
- Junge Mädchen haben früher den Erdrauch an den Busen gesteckt, um ihrem zukünftigen Ehemann schneller zu begegnen.



Besonderheiten des Erdrauchs

- Erdrauch kann nach der Entfernung der Gallenblase sehr behilflich sein.
- Bei Hauterkrankungen wird zur Blutreinigung eine Mischung mit Ringelblumen empfohlen.
- Zur Anregung des Gallenflusses hat sich die Mischung mit Birken- oder Zitronenmelissenblätter bewährt.



Frische Pflanzenteile

- Frische Pflanzenteile des Erdrauchs dürfen nicht verspeist werden.
- Erdrauch wirkt am besten als Ur-tinktur aus der frischen Pflanze, da sich der Hauptwirkstoff Fumarin im getrockneten Kraut schnell (schon nach 3 Monaten) abbaut.

FIEBERKLEE (*Menyanthes trifoliata*)



Familie: Fieberkleegeewächse (*Menyanthaceae*). **Andere Namen:** Bitterklee, Magen-
klee, Dreiblatt, Gallkraut. **Blütezeit:** Mai-Juni. **Verwendet** werden nur die Blätter.

Anwendung: Lebererkrankungen, Schwäche des Magens und Darmkanals, Hautge-
schwüre, infektiöse Wunden. **Volkstümlich:** Wechselfieber, Infektionen.



Fieberklee innerlich

- Tee: 05-1 g Blätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 5-10 Min. ziehen lassen, abseihen. Halbe Stunde vor den Mahlzeiten trinken.
- Der Tee aus Fieberklee allein ist sehr bitter (Bitterwert über 3000 bedeutet: 1g in 3 Liter Wasser macht den Tee immer noch bitter).



Wichtig & interessant

- Die dreilappigen Blätter gaben den lateinischen Artnamen "*trifoliata*".
- Bereits im 16. Jahrhundert wurde der Fieberklee in einem Kräuterbuch als Heilpflanze beschrieben. Früher hauptsächlich als Fiebermittel bekannt.
- Einer der vorzüglichsten bitteren Mittel wirkt magensaftanregend.



Fieberklee äußerlich

- Äußerlich wird der ausgepresste Saft zur Heilung von Hautgeschwüren und zur Linderung damit verbundener Schmerzen angewendet.
- Als Aufguss oder Abkochung nimmt man Fieberklee äußerlich auf Wunden, besonders infektiösen Wunden, und gegen Hautpilz.



FrISCHE Pflanzenteile

- Die Pflanze ist streng geschützt. Bitte nicht in der freien Natur sammeln.
- Die bitteren Blätter können von April bis Mai als Biergewürz verwendet werden.
- Große Mengen von der ganzen Pflanze gegessen, können zu Übelkeit und Erbrechen führen.

FINGERHUT (*Digitalis purpurea* / *alba* / *lanata* / *lutea*)



Familie: Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*). **Blütezeit:** Juni-September. Alle Fingerhutarten in freier Natur sind streng geschützt. **Verwendet** werden die Blätter. **Anwendung:** Herzrhythmusstörung, Bluthochdruck, Leistungsstörungen und Unruhezustände, Durchblutungsstörungen der Nieren, Leberschwellungen, Wunden, Geschwüre.



Fingerhut innerlich

- Aus Fingerhut werden wegen seiner Giftigkeit keine Tees zubereitet.
- Die Einnahme erfolgt nach ärztlicher Verschreibung in Form von Tinkturen oder Trockenextrakten in den standardisierten Fertigpräparaten.
- Von einer Anwendung bei Kaliummangel wird abgeraten.



Wichtig & interessant

- Alle Medikamente aus Fingerhut oder seine Analoga sind rezeptpflichtig.
- Rezeptfrei homöopathisch ab D4.
- Meisten moderne Digitalis-Präparate werden synthetisch hergestellt und haben stärkere Nebenwirkungen, als ursprüngliche Auszüge aus der Pflanze.
- Gelber Fingerhut wirkt sanfter.



Fingerhut äußerlich

- Volksmedizin: Äußerlich als Umschlag angewandt fördert Digitalis angeblich die Wundheilung bei schlecht heilenden Wunden und Geschwüren. Verwendet wird die Abkochung aus Fingerhutblättern.
- Auch bei Kropf- und Drüsenschwellungen als Umschläge anwendbar.



Frische Pflanzenteile

- Vom Verzehr der Pflanze wird dringend abgeraten. Bei geringen Mengen besteht die Gefahr einer Vergiftung mit Übelkeit, Erbrechen, Halluzinationen, Sehstörungen, bis zu Herzstillstand.
- Bei einer Vergiftung (auch bei Überdosierung von einem Medikament) muss man sofort einen Notarzt holen.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

FRAUENMANTEL (*Alchemilla xanthochlora*)



Familie: Rosengewächse (*Rosaceae*). **Blütezeit:** Mai-September. **Verwendet** wird das blühende Kraut.

Anwendung: Magen-Darmbeschwerden, leichte Durchfälle, Blutungen. In der Frauenheilkunde: Eiterung der Frauenorgane, nach der Geburt, bei Regelbeschwerden (Schmerzen), bei Weißausfluss, in den Wechseljahren.



Frauenmanteltee

- 1-2 TL Kraut mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
 - 1-2 TL Kraut mit 1 Tasse kaltem, abgekochtem Wasser übergießen, 4-6 Stunden ziehen lassen, abseihen.
- Man trinkt täglich 3 Tassen frisch zubereiteten Tee.



Wichtig & interessant

- Frauenmantel ist die wichtigste Pflanze der Frauenheilkunde.
- Der Name "Frauenmantel" bezieht sich auf die Blattform, die an einen überwurfartigen Mantel erinnert.
- Enthält pflanzliche Hormone, die dem weiblichen Progesteron ähnlich sind.



Äußere Anwendungen

- Den oben beschriebenen Tee (Heißaufguß) nimmt man:
- zum Gurgeln bei Entzündungen von Mund und Rachen,
 - als Umschläge bei Hauterkrankungen,
 - als Waschung bei Akne, Weißausfluss.



Frauentee / frische Blätter

- Frauenmantel, Engelwurz, Brennnessel, Weiße Taubnessel, Ehrenpreis und Zitronenmelisse zu gleichen Teilen mischen. 1 EL der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10-15 Min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
- Frische herbe Blätter zum Gemüse.

GÄNSEBLÜMCHEN (*Bellis perennis*)



Familie: Korbblütengewächse (*Asteraceae*). **Blütezeit:** Februar-November. Getrocknet oder frisch anwendbar. **Verwendet** werden Blüten und Blätter.

Anwendung: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Blasen- und Nierenbeschwerden, Schleimhautentzündung; Hautentzündung, Milchschorf, Akne, Prellungen, Ekzeme, Seborrhoea.



Tee mit Gänseblümchen

1-2 TL klein geschnittene Blüten (auch mit Blättern) mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen oder Blüten mitessen.

Man trinkt täglich 2 Tassen frisch zubereiteten Tee.



Wichtig & interessant

- Gänseblümchen sind bei der Kinderbehandlung in jedem Tee bei jeder Erkrankung empfehlenswert.
- Volksheilkundlich legt man einen Kranz aus Gänseblümchen den Kindern unter das Kopfkissen, um sie vor Krämpfen zu schützen.



Gänseblümchentinktur

10 g getrocknete Blüten übergießt man mit 100 ml 40%-m Alkohol in einem Marmeladenglas, verschließt es und stellt es auf die Fensterbank für 3 Wochen. Man muß das Glas täglich schütteln. Am Ende abseihen.

Unverdünnt als Umschläge bei Ekzemen, Milchschorf, Akne.



Sonnentee (Blütenessenz)

FrISCHE Gänseblümchen bereitet man als Sonnentee. Man nimmt eine durchsichtige Schale, füllt sie mit Blüten und gießt Quellwasser dazu. Man stellt die Schale für 3 Stunden an einen sonnigen Platz.

Blüten darf man mitessen.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

GÄNSE-FINGERKRAUT (*Potentilla anserina*)



Familie: Rosengewächse (*Rosaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juni. Zur Blütezeit sammeln. Wird auch als "das Bauchwehkraut" genannt. **Verwendet** wird das blühende Kraut.

Anwendung: Magen-Darmbeschwerden, Darmkrämpfe, Kolik, Durchfall, Bauch- / Zahnschmerzen, Migräne. Für Kinder gut geeignet, auch gegen Blähungen bei Babys. In der Frauenheilkunde: vorbeugend gegen Periodenschmerzen.



Gänse-Fingerkraut-Tee / Wein

- Tee: 1-2 TL Kraut mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen oder mitessen. Man trinkt täglich 2-3 Tassen des Tees.
- Wein: 50 g Kraut auf $\frac{3}{4}$ l Weißwein ansetzen, gut verschlossen 8 Tage ziehen lassen, abseihen.



Wichtig & interessant

- Schnelle Hilfe bei Bauchweh: als Tinktur in der Apotheke erhältlich.
- Man nimmt bei Migräne 50 Tropfen Tinktur im Wasser ein, dann je 2 Stunden – je 20 Tropfen.
- Gegen Periodenschmerzen nimmt man die Tropfen vorbeugend 1-2 Tage davor.



Wundauflagen

- Bei Wunden oder entzündeten Stellen den Tee wie beschrieben kochen und trinken, abgeseihtes Kraut auf die verwundete oder entzündete Stelle aufbinden.
- Bei Zahnschmerzen gurgelt man mit dem warmen Tee mehrmals täglich.



Alte Tradition

- Zubereitung des Gänse-Fingerkrauts in Milch ist eine alte Tradition:
- 1 EL Kraut in 1 Tasse kalte Milch geben, erwärmen bis kurz bevor sie kocht, abstellen, kurz ziehen lassen. Kraut herausnehmen, mit Honig süßen.
 - Wird so heiß wie möglich getrunken.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

GIERSCH (*Aegopodium podagraria*)



Familie: Doldenblütler (*Apiaceae*). **Blütezeit:** Juni-Juli. Blätter 3-mal-3 geteilt. Verwechslungsgefahr! Verwendet werden das blühende Kraut, junge Blätter, Wurzel.

Anwendung: Rheuma, Gicht, Frühjahrskur, Harnwegsleiden, Durchfall, Hämorrhoiden, Insektenstiche, kleine Hautverletzungen.



Gierschsaft mit Buttermilch

- Giersch wird als Tee nur selten getrunken.
- Frühjahrskur oder Rheuma: 1 Teil Blätter-Presssaft mit 5 Teilen Buttermilch oder Mineralwasser mischen, ansteigend trinken: von 1 TL zu 10 TL. täglich und dann abwärts.



Wichtig & interessant

- Ein Blatt besteht aus 3 Grundblättern mit 3-teiligen Teilblättchen.
- In der Volksheilkunde ist Giersch die "Gichtpflanze" schlechthin.
- Giersch ist gut in der Mischung mit Brennnessel, Birke oder Löwenzahn z.B. für eine Entgiftungskur oder eine Fastenkur.



Äußere Anwendungen

- Zerquetschte Blätter auf schmerzende Stellen bei Rheuma und Gicht.
- Bei kleinen Hautverletzungen und Insektenstichen Presssaft als Umschlag auflegen.
- Wurzelabkochung als Badezusatz für ein Vollbad bei Rheuma oder ein Sitzbad bei Hämorrhoiden.



Giersch als Wildgemüse

- Junge, feine, leicht säuerliche Blätter können zu Salaten und als Wildgemüse gegessen werden.
- Auch in der Kräuterbutter und Kräuter-Frischkäse schmecken sie gut.
- Für Kräuterssig oder Küchen-Kräuteröl.
- Die Blüten sind fein und süßlich.

GUNDELREBENKRAUT (*Glechoma hederacea*)



Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*). **Blütezeit:** März-Juni. **Anderer Name:** Gundermann, Gundelrebe. **Verwendet** wird das blühende Kraut.

Anwendung: Frühjahrskur; Schleimhautentzündung, Halsentzündung, Schnupfen, Lungenerkrankung, Magen-Darmbeschwerden, Durchfall, Stoffwechselstörungen, Tinnitus, Zahnfleischentzündung; Akne, Ekzem, Hautausschlag.



Tee mit Gundermann

- 2 TL klein geschnittenes Kraut mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Man trinkt 3-mal täglich je 1 Tasse frisch zubereiteten Tee.
- Für Frühjahrskur – als Tee in der Mischung zusammen mit Brennnessel, Löwenzahn, Birke und Quecke.



Wichtig & interessant

- Das Gundelrebenkraut ist ein "muß" bei jeder Frühjahrskur.
- Hildegard von Bingen verwendete den Gundermann gegen Fieber, chronischen Husten, bei allgemeinen Erschöpfungszuständen und Müdigkeit.
- In China – in der Frauenheilkunde bei unregelmäßigen Menstruationen.



Gesichtswasser / Halswickel

- 2 Handvoll frisches Kraut in 3 Liter Wasser kochen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Als Gesichtswasser unverdünnt anwenden.
- Auch als Badeszusatz bei Hautirritationen.
- Als Halswickel 2-mal täglich für je 2 Stunden um den Hals wickeln.



Frisches Kraut

- Frisches Kraut ist leicht giftig. Gekocht essbar (Suppe). Früher hat man junge Triebe als Gemüse verzehrt.
- Bei Pferden führt der Gundermann zu Anorexie (Magersucht) und anderen Problemen. Bei Menschen, Rinder und Schafen sind keine negativen Nebenwirkungen zu erwarten.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

GEWÖHNLICHE HASELWURZ (*Asarum europaeum*)



Familie: Osterluzeigewächse (*Aristolochiaceae*). **Blütezeit:** April-Mai. **Andere Namen:** Brechwurz, Hasenöhrlein. **Verwendet** werden der Wurzelstock und die Blätter. **Anwendung:** Durchfall (homöopathisch); Asthma, Bronchitis. **Volkstümlich:** Lebererkrankungen, Augenentzündungen, fehlende Regelblutungen.



Haselwurz innerlich

- Die Dosierung liegt bei 0,1 g Droge pro Einzeldosis oder 60-96 mg Extrakt 2-3-mal täglich.
- Für einen Tee ist Haselwurz ungeeignet, da der wirksame Stoff flüchtiger Natur ist.
- Bei Bronchitis 7 Tage lang x 3-mal täglich 2 Tbl. oder Dragees.



Wichtig & interessant

- Alle Zubereitungen und frisches Kraut wirken bei bestimmter Dosierung auswurfsfördernd und brechreiz-erzwingend (emetisch).
- Früher mischte man das Pulver wegen Niesreiz in den Schnupftabak.
- Diese immergrüne Pflanze ist in allen Teilen schwachgiftig.



Haselwurz äußerlich

- Auf die Haut aufgetragen wirken Haselwurzzubereitungen lokalanästhetisch (betäubend).
- Falls Niesreiz erwünscht ist, kann man das Haselwurz-Pulver verwenden.
- Volksmedizin: Ein Wurzelauflguss zur äußeren Behandlung von veralteten Flechten und Geschwüren.



Frische Pflanzenteile

- Stängel und Blattstiele schmecken nach Pfeffer und können im Frühjahr sparsam als Gewürz verwendet werden.
- Der Verzehr von größeren Mengen kann wegen dem giftigen ätherischen Öl Asaron zur Vergiftungen führen.
- Einige Menschen vertragen dieses "Gewürz" nicht.

HAUSWURZ (*Sempervivum tectorum*)



Familie: Dickblattgewächse (*Crassulaceae*). **Blütezeit:** Juni-Juli. **Andere Namen:** Steinrose, Dachwurz. **Verwendet** werden die Blätter und das Gel der Blätter.

Anwendung: Wunden, Sonnenbrand, Verbrennungen, Hühneraugen, jegliche weitere Hautprobleme, Hämorrhoiden, Fieber, Ohrenentzündung, Insektenstiche usw.



Hauswurz innerlich

- Innerliche Anwendung ist nur aus alter Volksheilkunde bekannt.
- Hauswurz wurde früher bei Durchfall, Magenbeschwerden oder gegen zu starke Menstruation eingenommen.
- Homöopathisch: knotige Verhärtungen in der Haut und Zunge, gegen Warzen, bei Periodenproblemen.



Wichtig & interessant

- Das Gel der Blätter ist in der Wirkung ähnlich dem Gel der Aloe (unsere "einheimische Aloe").
- Wild wachsende *Sempervivum tectorum* steht unter dem Naturschutz.
- Früher wurde der Hauswurz auf Dächer gepflanzt, um das Haus vom Blitzschlag zu schützen.



Hauswurz äußerlich

- Das Gel der Blätter schmiert man vorsichtig auf die Haut bei Sonnenbrand oder Verbrennungen.
- Bei Ohrenentzündung träufelt man 3-5 Tropfen Saft 3-5 Mal täglich ins Ohr. Löst auch verhärtetes Ohrenschmalz.
- Bei Hühneraugen – Kompressen.



Frische Pflanzenteile

- Flach aufgeschnittenes Blatt legt man auf die offene Wunde, um die Heilung zu beschleunigen.
- Zerquetschte Blätter legt man beim Fieber auf die Stirn.
- Das Gel hilft gegen Juckreiz bei Insektenstichen, Hautentzündungen und Hämorrhoiden.

HIRTENTÄSCHELKRAUT (*Capsella bursa-pastoris*)



Familie: Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). **Blütezeit:** Mai-August. **Andere Namen:** Bauernsenf, Kochlöffel, Himmelsmutterbrot. **Verwendet** wird das blühende Kraut. **Anwendung:** Blutungen aller Art: Nase, Magen, Darm, Blase, Nieren, zu starke Regelblutungen usw. Schlecht heilende Wunden, frisch gezogener Zahn. Wehenstimulation.



Hirtentäschelkraut innerlich

- Tee: 2 TL getrocknetes Kraut mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen, 10-15 Min. ziehen lassen, abseihen. Mehrere Tassen täglich trinken.
- Tinktur: Bei zu starken oder zu langen Monatsblutungen - 10 Tage vor der Regelblutung je 1 TL Tinktur mehrmals täglich einnehmen.



Wichtig & interessant

- Artname "*bursa-pastoris*" bedeutet Tasche des Hirten (nach Fruchtform).
- In keinem Fall in der Schwangerschaft innerlich einnehmen: es kann zur Fehlgeburt führen.
- Emotional: Dieses Kraut ist für übersensible und beeinflussbare Menschen gut geeignet.



Hirtentäschelkraut äußerlich

- Umschläge für Wunden: 5 g Kraut in 150 ml Wasser aufkochen. Die Pflanzenteile in das Tuch geben und auf die Wunde legen.
- Als Mund und Rachendesinfektionsmittel: den Tee äußerlich, zum Gurgeln und Spülen.
- Äußerlich auch bei Nasenbluten.

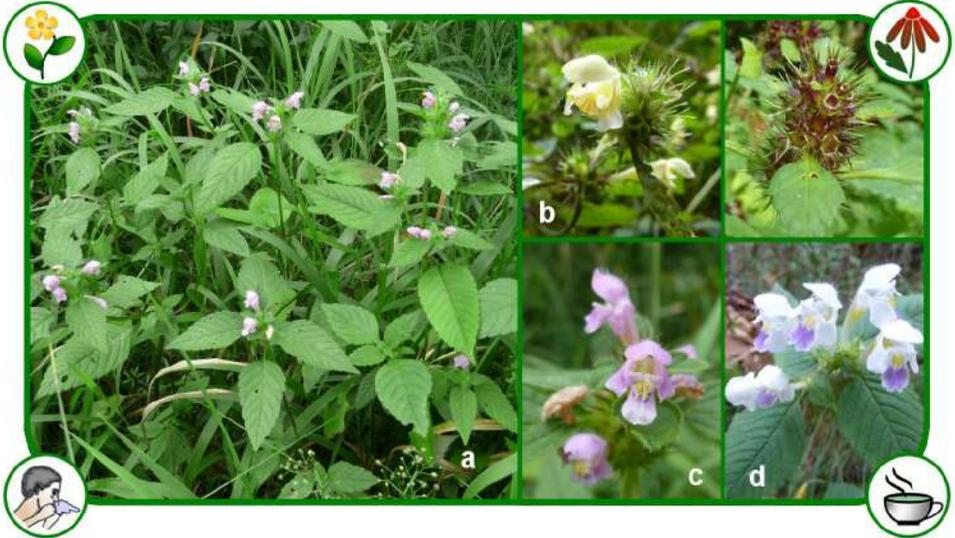


FrISCHE Pflanzenteile

- Beim Sammeln nicht mit Acker-Hellerkraut *Thlaspi arvense* (hat runde Samen) verwechseln.
- Im Frühjahr kann man frische Blätter dem Frühlingssalat beimischen.
- Frische oder getrocknete Wurzel ähnelt dem Ingwergeschmack. Damit kann man Gerichte würzen.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

GELBER HOHLZAHN (*Galeopsis segetum*)



Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*). **Blütezeit:** Juli-September. **Arten:** a+c: Zweispaltiger Hohlzahn (*G. bifida*), b: Gelber Hohlzahn (*G. segetum*), d: Gemeiner Hohlzahn (*G. tetrahit*). **Verwendet** werden das blühende Kraut oder Blätter.

Anwendung: Grippe, Bronchitis, Husten, Hautkrankheiten, Lungenerkrankung (früher), Milzprobleme.



Hohlzahn innerlich

- Erkältung oder Grippe: als Tee.
- Tee: 2 TL getrocknetes Hohlzahnkraut (ca. 2 g) werden mit 50 ml siedendem Wasser übergossen, nach 5-10 Min. abgeseiht. 3-Mal täglich eine Tasse frisch bereitetes Tee trinken.
- Bei Schwangerschaft oder in der Stillzeit nicht verwenden.



Wichtig & interessant

- Am öftesten treffen wir in der Natur den Zweispaltigen Hohlzahn *G. bifida* mit rötlichen Blüten oder Gemeiner Hohlzahn *G. tetrahit* mit weiß-violetten Blüten. Gelber Hohlzahn *G. segetum*, der größte Mengen an Wirkstoffen beinhaltet, ist selten geworden. Andere Arten wirken etwas schwächer.



Hohlzahn äußerlich

- Umschläge mit Teezubereitung oder frische zerquetschte Blätter helfen gegen Hautkrankheiten.
- Als Zutat der Hustensaft in der Mischung mit anderen Kräutern – bei verschleimtem, festsitzendem Husten.
- Bei Bronchitis: innerlich und äußerlich gleichzeitig anwenden.



Frische Pflanzenteile

- Hohlzahn sieht der Taubnessel, dem Wolfstrapp und dem Dost sehr ähnlich.
- Die Blätter des Hohlzahns sind essbar – z.B. als Zugabe zu Salat.
- Aus Samen kann Öl gewonnen werden – als Speiseöl.
- Besonders empfehlenswert für ältere Personen – frisch oder als Tee.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

HUFLATTICH (*Tussilago farfara*)



Familie: Korbblütengewächse (*Asteraceae*). **Blütezeit:** März-April. Blüten erscheinen vor den Blättern. Blätterhinterseite samtweich. **Verwendet** werden Blätter, (Blüten).

Anwendung: Blätter bei Atemwegserkrankungen, trockenem Husten mit festsitzendem Schleim, Magen-Darm-Schleimhautentzündungen. Blüten (mit Vorsicht!) in der Ayurveda bei allgemeiner Verschleimung des Körpers.



Tee aus Huflattichblättern

2 gehäufte TL kleingeschnittene Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
Man trinkt täglich 2-3 Tassen frisch zubereiteten Tee warm. Der Tee kann mit Honig gesüßt werden.



Wichtig & interessant

- Huflattich beinhaltet Pyrrolizidinalkaloide (=PA) und darf nicht länger als insgesamt 4-6 Wochen pro Jahr eingenommen werden. Oder PA-freie Präparate verwenden.
- Als medizinische Zigarette erleichtern Huflattichblätter das Atmen und lindern damit das Asthma.



Sud aus Huflattichblättern

- 6 TL Blätter mit ½ Liter Wasser aufkochen, 10 Min. köcheln, abstellen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.
- Als Umschlag bei Bronchitis und als Kompresse bei frischen oder infizierten Wunden. Darf nicht mit luftundurchlässiger Folie abgedeckt werden. 1-3-mal täglich wechseln.



Saft und Sirup

- Frischpflanzenpresssaft: Der Saft der frischen Blätter wird in der Ayurveda bei wuchernden Geschwulsten eingenommen.
- Huflattichsirup: Blätter oder Blüten mit 200ml Wasser langsam aufkochen, abkühlen, 2 EL Honig zugeben. Nach ½ Stunde durch grobes Sieb abgießen.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

KAMILLE (*Matricaria recutita* / *discoidea*)



Echte Kamille

Falsche Kamille

Familie: Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). **Blütezeit:** Mai-August. Bilder links, mittig - Echte Kamille, rechts - Falsche Kamille. **Verwendet** werden getrocknete Blüten. **Anwendung:** Typische Heilpflanze für meisten Magen-Darm-Probleme, Bauchkrämpfe; Haut- und Schleimhautprobleme, Wunden. Für Kinder ab dem Schulalter gut geeignet.



Kamillenblüten innerlich

- Tee: 1 EL (3 g) Blüten mit 150 ml kochendem Wasser aufgießen, 5-10 Min. ziehen lassen, abseihen. Bei allen Magen-Darmproblemen trinken Sie 2 bis 4 Tassen Tee täglich 2-3 Wochen über die akute Symptomatik hinaus.
- In Akutfällen je 20 Tropfen Kamillentinktur pro Tasse dem Tee zufügen.



Wichtig & interessant

- Die Strahlenlose Kamille ohne weiße Zungenblüten (*Matricaria discoidea*) wirkt identisch der Echten Kamille (*Matricaria recutita*).
- Die Falsche Kamille (*Tripleurospermum inodorum*) und die Hundskamille (*Anthemis arvensis*) finden keine Anwendung (zu wenig ätherische Öle).



Kamillenblüten äußerlich

- Badezusatz: 50 g Kamillenblüten auf 10 Liter Wasser ansetzen, kurz aufkochen. Bis zu 10 Min. baden oder im Sitzbad sitzen bleiben.
- Für Inhalationen, Umschläge und zum Gurgeln sind verdünntes ätherisches Öl und der Tee gut geeignet.
- Blüten in der Mischung für Salben.



FrISCHE Pflanzenteile

- Kamillenwein: ca. 50 g Blüten in 1 Liter Weißwein 10 Tage ziehen lassen.
- Kamillenblüten sind sehr aromatisch, schmecken aber leicht bitter.
- Mit Kamille kann man Kräuterlimonade oder Bowlen zubereiten.
- Ein leckerer Brotaufstrich: einige Kamillenblüten mit Honig oder Sirup.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

KLETTEN-LABKRAUT (*Galium aparine*)



Familie: Rötegewächse (*Rubiaceae*). **Blütezeit:** Mai-August. Blätter, Stängel und Früchte kleben mit "Haken" an allem. **Verwendet** wird das frische blühende Kraut.

Anwendung: Innerlich und äußerlich bei Geschwüren (insbesondere der Zunge), vereiterten Drüsen, Brustbeschwerden, Hautausschlägen. Innerlich bei Steinleiden, Blasenkrankungen, Lymphproblemen.



Heiltee aus Klebkraut

1-2 Teelöffel Kraut mit 1 Glas kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

Man trinkt täglich 1 Tasse frisch zubereiteten Tee schluckweise durch den Tag verteilt.

P.S.: Bei Krebs wirken der Klebkrauttee und der Blättersaft stark entgiftend.



Wichtig & interessant

- Früher galten die Früchte des Klebkrauts als Kaffeesurrogat.
- Homöopathisch wird Klebkraut bei Nierensteinen und Geschwüren eingenommen.
- Früher haben Hirten aus den klebenden Stengeln Siebe zum Filtrieren von Milch geflochten.



Äußere Anwendungen

➤ Äußerlich wird das Labkraut bei Hautproblemen als Frischsaft angewendet. Den frischen Saft kann man auf die betroffene Stelle träufeln und antrocknen lassen.

➤ Man kann auch Tee verwenden. Die betroffene Stelle damit spülen oder man legt eine Kompresse auf.



Frischpflanzenpresssaft

➤ Bei Krebs wird die Pflanze in Absprache mit dem behandelnden Arzt am besten als Presssaft, der stark harn-treibend wirkt, verwendet.

➤ Der Presssaft sowie Tee auch bei Nierensteinen und anderen Harnwegsbeschwerden anwendbar.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

KUHSHELLE (*Pulsatilla vulgaris* / *pratensis*)



Familie: Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*). **Blütezeit:** März-Mai. **Anderer Name:** Küchenschelle. **Verwendet** wird das getrocknete blühende Kraut.

Anwendung: Homöopathisch bei Augenerkrankungen, PMS = Prämenstruellen Syndrom, krampfartigen und spasmodischen Schmerzen, Schlafstörungen, Migräne.



Kuhschelle innerlich

- Aus Kuhschelle bereitet man keinen Tee. Übliche Anwendung: homöopathisch.
- Pulsatilla D6 wird oft bei Grauem oder Grünem Star eingesetzt.
- Auch homöopathisch nur unter ärztlicher Aufsicht anwenden. Nicht in der Schwangerschaft einnehmen.



Wichtig & interessant

- Anwendung finden die Gewöhnliche Kuhschelle *Pulsatilla vulgaris* und die Wiesen-Kuhschelle *Pulsatilla pratensis*.
- In der Antike: Hippokrates setzte sie gegen hysterische Angstzustände und zur Menstruationsförderung ein.
- Die Kuhschelle wurde früher zum Ostereier-Färben verwendet.



Kuhschelle äußerlich

- Volksmedizin: Bei Kopfschmerzen und Erkältung wurden früher frisch zerquetschte Blätter auf den Hinterkopf gelegt.
- Vorsicht geboten: Frische Teile der Pflanze sind stark hautreizend bis zu Verätzungen. Deswegen wird von äußerlichen Anwendungen abgeraten.



FrISCHE Pflanzenteile

- Frische Pflanze ist in allen Teilen giftig und schleimhautreizend.
- Die Kuhschelle ist nicht essbar.
- Alkoholische Auszüge aus der frischen Pflanze werden als Teil der Mischung in pflanzlichen Hustenelixieren eingesetzt.

LAUCHKRAUT (*Alliaria petiolata*)



Familie: Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juni. **Anderer Name -** Knoblauchrauke. **Verwendet** werden die ganze frische Pflanze und die Samen.

Anwendung: Frühjahrskuren, Vitamin-C-Mangel (Skorbut), Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, zum Entwurmen. Äußerlich zur Wundheilung bei kleineren Verletzungen, Ekzemen, Neuralgie, Rheumatismus und bei Gicht.



Lauchkraut-Tee

- Für einen Tee nimmt man 2 TL geschnittenes Kraut, übergießt mit 1/4 Liter kochendem Wasser und lässt 5 Minuten ziehen, dann abseihen.
- Man trinkt täglich 2 Tassen frisch zubereiteten Tee.
- Der Tee schmeckt leicht nach Knoblauch, ist aber trinkbar.



Wichtig & interessant

- Schmeckt leicht nach Knoblauch.
- Der scharfe Knoblauchgeruch der Pflanze kann Niesen hervorrufen.
- Frisches Kraut und Saft nicht für Kinder unter 4 Jahren (schleimhautreizend) verwenden.
- Die Samenkörner kann man als Ersatz für schwarzen Senf nehmen.



Äußere Anwendungen

- Äußerlich verwendet man den Frischsaft oder das zerdrückte Kraut.
- Den frischen Saft nimmt man zum Reinigen von Wunden bzw. zum Desinfizieren von eiternden Wunden.
- Bei Gicht und Rheuma als Brei-Kompressen zum Aufbringen auf die erkrankten Körperteile.



Frische Knoblauchrauke

- Die Knoblauchrauke hat einen leichten Knoblauchgeschmack: frisch gehackt in Salat, Quark oder Butter. Man darf reichlich davon essen.
- Die Blüten kann man über das Essen streuen.
- Für die Küche: Die ungeschälten Wurzeln genau so wie Meerrettich.

LEBERBLÜMCHEN (*Anemone hepatica* / *Hepatica nobilis*)



Familie: Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*). **Blütezeit:** März-April. **Andere Namen:** Dreilappiges Leberblümchen, Märzblümchen. **Verwendet** wird das ganze Kraut. **Anwendung:** Behandlung von Wunden, Ausschlägen und Geschwüren. **Volkstümlich:** für gute Verdauung, Probleme mit Leber, Galle, Milz, Blase, Bronchien und Lunge.



Leberblümchen innerlich

- Tee als Kaltauszug (8 Std. ziehen lassen) aus getrockneten Blättern.
- 10 Tropfen Tinktur auf einem Stück Zucker eingenommen wirkt gegen Leber- und Gallenkrankheiten.
- Leberblümchen-Wein: 15 g Kraut in ½ Liter Weißwein. Bei Verdauungsstörungen bis zu 3 TL täglich.



Wichtig & interessant

- Das Leberblümchen ist eine streng geschützte Pflanze gegen Wildsammeln.
- In Gärten findet man das Leberblümchen als Zierpflanze, die als eine der ersten im Frühling blüht.
- Die Pflanze blüht 8 Tage lang. Die Blütenblätter wachsen in 8 Tagen auf doppelte Länge heran.



Leberblümchen äußerlich

- Vorsicht geboten: Schwach giftiger Stoff "Protoanemonin" reizt Haut und Schleimhaut, was zu Rötungen, Juckreiz oder Blasenbildung führen kann.
- Beim Sammeln im Garten muss man vorsichtig sein: Hahnenfuß-Allergie, Hahnenfuß-Dermatitis oder Wiesen-Dermatitis sind möglich.



Frische Pflanzenteile

- Alle Teile der frischen Pflanze sind leicht giftig; getrocknet ist sie angeblich ungiftig.
- Die frische Pflanze wird in der Homöopathie gegen Bronchitis und Rachenentzündung mit Fremdkörpergefühl eingesetzt.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

LERCHENSPORN (*Corydalis cava*)



Familie: Mohngewächse (*Papaveraceae*). **Blütezeit:** März-Mai. **Andere Namen:** Hohlwurz, Taubenkopf. **Verwendet** werden die Wurzeln, seltener das Kraut.

Anwendung homöopathisch: Augen- und Atemwegsentzündungen, Rheuma, Durchfall, Furunkulose. **Volkstümlich:** Angstzustände, Herzklopfen, Muskelzittern.



Lerchensporn innerlich

- In erster Linie als Fertigpräparate (z.B. Phytonoxon® N in der Mischung mit Kalifornischem Mohn) oder als homöopathische Tropfen ab D1 ist Lerchensporn gut anwendbar.
- Psychische Übererregung mit motorischer Unruhe ist das wichtigste Wirkungsfeld des Lerchensporns.



Wichtig & interessant

- Wegen hohem Gehalt an bestimmten Alkaloiden (Bulbocapnin und Corytuberin) ist von einer Anwendung mit purem Lerchensporntee abzuraten. Mögliche Folgen sind Muskelzittern, Bewegungsstörungen bis völliger Unbeweglichkeit. Man bekommt alles mit, kann sich aber nicht mehr bewegen.



Lerchensporn äußerlich

- Bei Hautgeschwüren und schlecht heilenden Wunden macht man eine Abkochung aus Wurzeln (3 g auf ein Liter Wasser) und macht daraus mehrmals täglich Kompressen.
- Homöopathische Augentropfen nimmt man bei Schleimhautentzündungen des Auges.



Frische Pflanzenteile

- Vom Verzehr der frischen Pflanzenteile ist abzuraten. Die Folgen sind schwer voraussehbar.
- Homöopathische Präparate sind gegen Heißhunger gut anwendbar. Eine Anwendung während einer Diät gegen Übergewicht wäre denkbar.

LINDE (*Tilia cordata* / *Tilia platyphyllos*)



Familie: Malvengewächse (*Malvaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juni. Sommerlinde – *Tilia platyphyllos*, Winterlinde – *Tilia cordata*. **Verwendet** werden Blüten, junge Blätter, Blüten- und Blätterknospen.

Anwendung: Entschlackungskur, Erkältung mit Fieber und Husten (schweißtreibend), Grippe, Herzbeschwerden, Spannungskopfschmerzen, innere Unruhe, Venenentzündung, Nierenentzündung. Auch für Babys und Kleinkinder.



Lindenblütentee

- 1 EL Blüten (für Babys – 1 TL) mit 1 Tasse heißem (nicht mehr kochendem) Wasser übergießen, zugedeckt 5 Min. ziehen lassen, abseihen.
- Heiß nachmittags und abends trinken. Lindenblütentee am Morgen zeigt kaum heilende Wirkung. Man kann mit Honig süßen.



Wichtig & interessant

- Für einen Tee als Erkältungsprophylaxe mischen Sie Lindenblüten mit Kamille, Pfefferminze, Melisse, Thymian zu gleichen Teilen.
- Die jungen weichen Lindenblätter sind essbar, können in Mengen gegessen werden und schmecken köstlich, mild nussig.



Äußere Anwendungen

- Beruhigende Bäder abends, besonders für Kinder (auch für Babys): Tee wie oben, doppelte Menge an Blüten.
- Linden-Gesichtswasser bei empfindlicher, unreiner, juckender Haut.
- Gegen müde Haut und Fältchenbildung: Den Tee aus 3 TL Blüten auf 250 ml Wasser. Lauwarm als Auflage.



Wärmender Punsch

Je 40 g Holunder- und Lindenblüten, je 1 g Nelken, Ingwer und Zimt mit 0,5 Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Säfte zufügen: 125 g schwarze Johannisbeere, 250 g Orangen, 4 g Sanddorn, 1 Zitrone. Je nach Belieben mit Honig oder Vollzucker süßen.

LÖWENZAHN (*Taraxacum officinale*)



Familie: Korbblütengewächse (*Asteraceae*). **Blütezeit:** April-Juni. **Geschichte:** Seit Spätmittelalter als Heilpflanze bekannt. **Verwendet** werden alle Pflanzenteile außer Blütenstängel (wegen dem weißen, leicht giftigen Saft). Hauptanwendungen: Wurzel.

Anwendung: Frühjahrskur, Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen, Wasseransammlung. Gallensteine: Wurzeln – prophylaktisch, Blätter - zur Auflösung der Steine: nur nach der Absprache mit dem Arzt!



Tee aus Löwenzahn

- 1 TL getrocknete Wurzel mit 1 Tasse Wasser kurz aufkochen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
- 1-2 TL Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
- 1-3-mal täglich 1 Tasse 3 Wochen lang trinken.



Wichtig & interessant

- Eine der wichtigsten Entgiftungspflanzen für Frühjahrskur (Blätter).
- Im Herbst gesammelte Wurzeln beinhalten viel Inulin, der zu einer Verbesserung der Darmflora führt. Auch für Diabetiker gut geeignet.
- Erzeugt kaum Kaliummangel bei Entwässerung und Entgiftung.



Löwenzahn-Stängelsaft

- Warzen: Den weißen Saft aus Löwenzahn-Blütenstängeln auf die Warze täglich auftragen. Ganz präzise auftragen, von der umgebenden Haut sofort abwischen.
- Vorsicht: Eine Kontaktallergie durch weißen milchigen Saft ist zwar selten, aber möglich.



Löwenzahn als Lebensmittel

- Junge Blätter sind für tonisierende Frühjahrssalate sehr empfehlenswert.
- Löwenzahnsirup: 200 g Blütenblätter in 1 Liter Wasser 5 Min. kochen, 24 Stunden ziehen lassen, abseihen. 1 kg Gelierzucker und Saft 1 Zitrone dazu geben, 5 Min. kochen, heiß in die Gläser füllen.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

LUNGENKRAUT (*Pulmonaria officinalis*)



Familie: Raublattgewächse (*Boraginaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juni. **Andere Namen:** Ungleiche Schwestern, Fleckenkraut. **Verwendet** wird das blühende Kraut.

Anwendung: Lungenerkrankungen, Tuberkulose, Hals-, Mund- und Rachenentzündungen, Heiserkeit, Reizhusten, Nieren- und Blasenentzündungen; Hämorrhoiden, Wunden.



Lungenkraut innerlich

- Tee: 2 TL blühendes Kraut mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, aufkochen, 5 Min. ziehen lassen, abseihen. Mehrere Tassen täglich trinken.
- Heilwein: 30 g Kraut in einem Liter Weißwein kochen, nach 5 Min. abseihen. 1 Gläschen vor den Mahlzeiten trinken.



Wichtig & interessant

- Die Farbe der Blüten wechselt von rötlich über violett bis hin zu blau. Mit dem Beinwell nicht verwechseln.
- Das Lungenkraut wirkt leicht schweißtreibend, harntreibend und schleimlösend.
- Eine Anwendung über 6 Wochen ist nicht empfehlenswert.



Lungenkraut äußerlich

- Allantoin und Gerbstoffe helfen bei Wundheilung, Pickel und Hämorrhoiden. Dazu macht man äußerlich Umschläge, Bäder oder Waschungen mit dem oben beschriebenen Tee.
- Noch besser wäre ein Pflanzenöl oder Salbe zuzubereiten, weil der Stoff Allantoin nur im Öl gut löslich ist.



In der Küche

- Junge Blätter sind roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten essbar. Bitte nur mäßig essen.
- 1 Esslöffel pulverisiertes getrocknetes Lungenkraut wird mit einer Tasse lauwarmer Milch vermischt. Dann trinkt man es in kleinen Schlucken. Man kann die Milch auch mit Honig verfeinern.

LUZERNE (*Medicago sativa*)



Familie: Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*). **Blütezeit:** Juni-September. **Andere Namen:** Alfalfa, Schneckenklee. **Verwendet** werden Kraut, Samen und die jungen Keimspalten. **Anwendung:** Vitaminmangel, Frühjahrskuren, Verdauungsstörungen bezüglich Kalziumverwertung, Arterienverkalkung, Insektenstiche, Frauenheilkunde, Fettstoffwechsel.



Luzerne innerlich

- Tinktur mit Knoblauch und Ingwer gegen Arterienverkalkung.
- Tinktur mit Eibischwurzel und Acker-Schachtelhalm zur besseren Kalziumverwertung und bei Übergewicht (reguliert der Fettstoffwechsel).
- Luzernen-Blättertee erhöht Milchproduktion bei stillenden Müttern.



Wichtig & interessant

- Die Verwechslung mit Zaun-Wicke und Platterbse ist möglich. Bei der Bestimmung ist das dreiteilige Blatt (kleeähnlich) sehr wichtig.
- Früher wurde Luzerne als Kuhfutter großflächig angepflanzt und verwendet.
- Luzerne ist ein guter Gründünger zum Pflanzen und Eingraben im Garten.



Luzerne äußerlich

- Wenn man viel zu viel Luzerne essen würde, können Sonnenstrahl-Überempfindlichkeit oder Hautprobleme auftreten.
- Äußerlich angewendet lindert Luzerne das Brennen bei Insektenstichen. Man nimmt zerdrückte Samen oder Samenabkochung als Umschlag.



In der Küche

- Das gesamte Kraut ist essbar und Vitaminreich (besonders beta-Carotin).
- Blätter - im Frühsommer für Salat.
- Samen lässt man im Winter keimen und man isst die Keimspalten.
- Junge Triebe dienen als Gewürz.
- Getrocknete Blüten und Samen wurden früher zu Mehl verarbeitet.

MAIGLÖCKCHEN (*Convallaria majalis*)



Familie: Mäusedorngewächse (*Ruscaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juni. Blüten duften sehr stark. **Pflanze** ist sehr giftig. **Verwendet** werden Blüten, Blüten + Blätter, Wurzel. **Anwendung:** Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz, Altersherz, nervöse Herzbeschwerden, Venenprobleme, Krampfadern, Epilepsie, Schnupfen, Rheuma, Gicht.



Maiglöckchen

- Maiglöckchen sind als Tee nicht geeignet.
- Maiglöckchen erhöhen die Schlagstärke des Herzmuskels.
- Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Herzrhythmusstörungen sind möglich.
- Kontraindikation: Kaliummangel.



Wichtig & interessant

- Nur Fertigpräparate und nur nach Absprache mit dem Arzt anwenden.
- Dosis muß alle 5-8 Tage neu angepasst werden.
- Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind bekannt.
- In der Vase gehen die Gifte leicht in das Wasser über.



Niespulver / Tinktur

- In Form von Niespulver bei chronischem Schnupfen.
- Als alkoholischer Auszug (Urtinktur) zu Einreibungen bei Rheuma und Gicht.
- In manchen Gegenden reiben sich Mädchen ihr Gesicht mit dem Saft ein, um Sommersprossen zu verhindern.



In der Küche

- Alle Teile der Pflanze sind stark giftig.
- Maiglöckchen dürfen nicht roh und nicht gekocht gegessen werden.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

MISTEL (*Viscum album*)



Familie: Sandelholzgewächse (*Santalaceae*). **Blütezeit:** Juni-September. **Andere Name:** Hexennest, Donarbesen, Geißechrut usw. **Verwendet** werden Stängel, Blätter (nicht die Beeren).

Anwendung: Hoch-Blutdruck, Blutandrang zum Kopf, Schmerzen, Osteoporose, bösartige Tumore (hauptsächlich Mammakarzinom), Frauenheilkunde, Ekzeme u.a.



Mistel innerlich

- Tee (Hypertonie, Menstruationsstörungen): Kaltauszug - 1 TL (2,5 g) Blätter auf 250 ml kaltes Wasser ansetzen, 10 Stunden ziehen lassen.
- Tinktur (Hypertonie): 10-20 Tr. im Wasser bis 3 Mal täglich einnehmen.
- *Viscum album* D4 (Hypertonie).
- Injektionen: Krebserkrankungen.



Wichtig & interessant

- Mistel darf nicht bei Verstopfung, Tuberkulose, Schilddrüsen-Überfunktion, Eiweiß-Überempfindlichkeit oder Fieber angewendet werden. Als Nebenwirkung sind Fieber, Brustschmerzen und Kreislaufstörungen bekannt.
- Bei Chemotherapie gegen Krebserkrankungen ist das Wirtsbaum wichtig.



Mistel äußerlich

- Tee-Umschläge (Kaltauszug) wirken blutungsstielend bei Wunden, gegen Ekzeme, helfen bei rheumatischen und neuralgischen Schmerzen.
- Tee-Umschläge (Kaltauszug) gegen Krampfadern und Unterschenkelgeschwüre nur unter ärztlicher Beobachtung zu verantworten.



FrISCHE Pflanze

- Mistel wächst auf verschiedenen Bäumen als Schmarotzer. Blätter und Stängel sammelt man zur Blütezeit.
- Alle Pflanzenteile sind hoch giftig.
- Der Tee immer als Kaltauszug zubereiten, weil nur dann Giftstoffe wie z.B. Viscotoxin, Viscalbin und Lektine aus der Lösung ausgeschlossen werden.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

MUTTERKRAUT (*Tanacetum parthenium*)



Familie: Korbblütengewächse (*Asteraceae*). **Blütezeit:** Mai-Juli. Die Pflanze ähnelt der Kamille, hat aber ganz andere Blätter. **Verwendet** wird das blühende Kraut.

Anwendung: Kopfschmerzen, Migräne, Fieber, Rheuma, Arthritis, Polyarthritis, gegen Darmparasiten, Regelschmerzen, fehlende Regel, als Geburtshilfe (plazentaausstossend).



Mutterkraut innerlich

- Tee: 1 TL getrocknetes Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen, abseihen.
- Bei Kopfschmerzen nimmt man 5-10 Tropfen Tinktur 3-mal täglich.
- Menstruationsfördernd nimmt man 3 Tage vor dem Termin 5-10 Tropfen Tinktur 3-mal täglich.



Wichtig & interessant

- Der englische Arzt John Hill schrieb 1772: "Beim schlimmsten Kopfschmerz übersteigt dieses Kraut alles, was man sonst kennt..."
- Das Mutterkraut darf nicht während der Schwangerschaft, Blutungen oder gleichzeitig mit blutverdünnenden Medikamenten eingenommen werden.



Mutterkraut äußerlich

- Bei rheumatischen Schmerzen können Umschläge mit Mutterkrauttee (blühendes Kraut) helfen.
- Hildegard von Bingen: Die Salbe mit Mutterkraut reibt man auf den Bauch bei Regelschmerzen oder auf die betroffenen Gelenke bei Arthritis.



FrISCHE Pflanzenteile

- Beim Fieber kann man mit dem frischen Kraut oder mit dem Presssaft die Handgelenke einreiben.
- Migräneprevention: Täglich 2-3 frische Blätter auf Butterbrot essen.
- Beim Verzehr von großen Mengen von frischem Kraut ist die Bildung von Mundgeschwüren möglich.

BITTERSÜßER NACHTSCHATTEN (*Solanum dulcamara*)



Familie: Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Verwandt mit Tomate. **Blütezeit:** Juni-August. **Verwendet** werden fast ausschließlich die Stängel, sehr selten die Blätter. **Anwendung:** Allergie, allergisches Asthma, chronische Bronchitis, fiebrige Organentzündungen ausgelöst durch Kälte und Nässe, trockene Hautekzeme, Juckreiz, Dermatitis.



Nachtschatten innerlich

- Hauptsächlich werden Fertigpräparate empfohlen.
- Tee: 1 g getrocknete Stängel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 2 Min. ziehen lassen, abseihen.
- Den besten Erfolg bringt die gleichzeitige Anwendung innerlich als Tropfen und äußerlich als Salbe.



Wichtig & interessant

- Gesammelt werden 2-3-jährige Stängel im Frühjahr vor dem Blattaustrieb oder im Herbst, wenn Blätter abgefallen sind.
- Kortisonähnliche Wirkstoffe machen den Bittersüßen Nachtschatten zum wichtigen Mittel bei allergischem Asthma und Hautekzemen.



Nachtschatten äußerlich

- Äußerlich als Umschläge für 5-10 Minuten mehrmals täglich, Waschungen und Salben anwendbar.
- Der Tee für die Umschläge wird als Heißaufguss oder Abkochung zubereitet: 1-2 g auf 250 ml Wasser.
- Für Salben hat sich eine Mischung mit Pfennigkraut gut bewährt.



Frische Pflanzenteile

- Unreife rotglänzende Beeren dieser Kletterpflanze sind giftig. Aber auch reife Beeren sind nicht zum Verzehr geeignet. Für Kinder besteht eine besondere Gefahr.
- Frischer Pflanzensaft kann Hautreizungen hervorrufen. Beim Sammeln sollte man darauf achten.

NELKENWURZ (*Geum urbanum*)



Familie: Rosengewächse (*Rosaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juni. **Andere Namen:** Benediktenkraut, Hasenwurz, Märzwurz. **Verwendet** werden Wurzeln, Sprosssteile.

Anwendung: Infektionen und Geschwüre im Mund, Rachen, Magen und Darm, gereizter Magen oder Darm, Durchfall, lockeres Zahnfleisch, Hämorrhoiden, Scheidenausfluss.



Nelkenwurz innerlich

- Tee innerlich: 1 TL getrocknete und grobgepulverte Wurzel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Mehrere Tassen täglich trinken.
- Viele Teemischungen für Herz, Nerven, Bronchien und für Diabetiker enthalten Nelkenwurzwurzel.



Wichtig & interessant

- Früher als *Herba benedicta* bezeichnet, was "gesegnetes Kraut" bedeutet. Nach alter Tradition wurden Wurzeln am 25. März ausgegraben.
- Die frischen Wurzeln riechen leicht nach "Nelke" (Name) und wurden früher als Gewürz der armen Leute verwendet.



Nelkenwurz äußerlich

- Bei Hämorrhoiden und Frostbeulen können die Nelkenwurzeln äußerlich gleichwertig wie auch Eichenrinde oder Blutwurzwurzel verwendet werden.
- Teezubereitung äußerlich als Spülungen: 1 TL Pulver als Abkochung, die 10 Minuten ziehen muss.



FrISCHE Pflanzenteile

- Die Blätter können im Frühjahr als Beilage für Salate und Gemüsegerichte gegessen werden.
- Wurzeln dienen im Winter als Würznelkenersatz.
- Für Kräuterlimonaden und Gemüsesuppen sowie als Biergewürz werden Wurzeln mitgekocht.

STINKENDE NIESWURZ (*Helleborus foetidus*)



Familie: Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*). **Blütezeit:** März-Mai. Blüten sind grün.
Andere: Schwarze Nieswurz (*H. niger*) = Christrose. **Verwendet** werden Wurzeln.
Anwendung: Nierenentzündung, Harnvergiftung (Blutvergiftung mit Harnstoffen), Herzschwäche (evtl. mit Ödemen), Wassersucht (Ödeme).



Nieswurz innerlich

- Die Wurzel von der Nieswurz wird in der Heilkunde heutzutage nur in homöopathischen Verdünnungen ab D2 bis D6 angewendet.
- 10-15 Globulis (10-15 Tr. Tinktur) *Helleborus niger* D4 bei akutem Zustand stündlich, sonst 3-4-Mal täglich im Mund zergehen lassen.



Wichtig & interessant

- Früher wurde die Stinkende Nieswurz in der Volksmedizin verwendet.
- Stinkender Nieswurz ist mit Schwarzem Nieswurz (Christrose) *Helleborus niger* verwandt.
- Mit Nieswurz putzte man sich früher die Nase frei, um böse Geister und Krankheiten auszuniesen.



Nieswurz äußerlich

- Die getrocknete pulverisierte Wurzel der Christrose ist bis heute ein Bestandteil von einigen Schnupftabaksorten und Niespulvern.
- Die Salben mit Nieswurzwurzel könnten bei Nerven- und Gelenkschmerzen helfen, sollten aber mit großer Vorsicht verwendet werden.



Frische Pflanze

- Die Pflanze ist durch das Inhaltsstoff Helleborin (aus Steroidsaponinen bestehend) sehr giftig. Sie wirkt schleimhautreizend, örtlich betäubend und regt zum Niesen an.
- Alle Pflanzenteile sind giftig und für Verzehr nicht geeignet. Die Laubblätter haben einen unangenehmen Duft.

PFENNIGKRAUT (*Lysimachia nummularia*)



Familie: Primelgewächse (*Primulaceae*). **Blütezeit:** Juni-Juli. **Andere Namen:** Münzkraut, Kriechender Goldfelberich, Pfennig-Gilbweiderich, Hellerkraut. **Verwendet** wird die ganze Pflanze mit oder ohne Wurzel.

Anwendung: Wunden, Ekzeme, Reizhusten und Raucherhusten, Rheuma, Durchfall.



Pfennigkraut innerlich

- Tee innerlich: 2 TL getrocknetes Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2-3 Tassen davon täglich evtl. mit Honig gesüßt trinken.
- Bei Gelbsucht als Wein mit Eisenkraut und Knoblauch (nach Hildegard von Bingen).



Wichtig & interessant

- Die Artbezeichnung *nummularia* (*nummus* = Münze) und der deutsche Name kommen von der Blätterform.
- Eine Pfennigkraut-Tinktur aus blühendem Kraut wirkt antibakteriell.
- Mit dem Morgentee aus Pfennigkraut können Raucher ihren Raucherhusten wesentlich lindern.



Pfennigkraut äußerlich

- Äußerlich kann Pfennigkraut für Wundheilung sowie bei akuten oder chronischen Ekzemen behilflich sein.
- Bei rheumatischen Erkrankungen (unter anderem auch Gicht) kann man Pfennigkraut äußerlich (als Umschläge) und innerlich (als Tee oder Tinktur) anwenden.



Frische Pflanzenteile

- Die Blätter dieser kriechenden Pflanze schmecken leicht scharf und leicht bitter. Sie sind essbar und können als Beigabe zu Gemüse gegessen werden.
- Im Garten bevorzugt Pfennigkraut die Teichufer. Es kann auch in nicht zu warmen Aquarien kultiviert werden.

ROTBUCHE (*Fagus sylvatica*)



Familie: Buchengewächse (*Fagaceae*). **Blütezeit:** April-Mai. Schwach giftig. Verwechslung mit Hainbuche ist möglich. **Verwendet** werden Rinde von 2-3-jährigen Zweigen, Blätter, Bucheckern, Holzteeer, Blüten.

Anwendung: Erkältung, Nieren- und Blasenbeschwerden. Rinde bei Rheuma, Bronchitis, Hautausschlag. Blätter bei Stoffwechselstörungen. Holzteeer bei Juckreiz und anderen Hautproblemen.



Tee / Absud mit Rotbuche

- Bei Fieber: 1 TL Zweigrinde und Blätter mit 250ml Wasser übergießen, aufkochen, 10 Min. ziehen lassen.
- Absud der Blätter: 2 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen, abseihen.
- In der Bachblüten-Therapie werden Blüten als "Sonnentee" zubereitet.



Wichtig & interessant

- Vergiftungsgefahr: Vorsicht bei Verzehr grösserer Mengen von Bucheckern!
- Homöopathisch bei Entzündungen der Haut- und Schleimhaut, Atemwege, des Magens und Urogenitaltrakts.
- Getrocknete Blätter können als Tabakersatz geraucht werden.



Äußere Anwendungen

- Absud der Blätter als Mundspülung bei Infektionen der Atemwege und Mundschleimhaut.
- Früher als Einreibung oder Salbe bei Hautleiden.
- Bei Gicht und Rheuma wurden mit Erfolg frische Blätter sowie die reifen Bucheckern verwendet.



FrISCHE Blätter / Samen

- Junge Keimblätter für "Wildsalat".
- Die Samen können im September zu Speiseöl verarbeitet werden. Schmeckt wie Olivenöl. Dieses Öl wird fast nie ranzig!
- Die Bucheckern sind nur in kleinen Mengen roh essbar. Besser gekocht oder geröstet.

ROTKLEE (*Trifolium pratense*)



Familie: Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*). **Blütezeit:** Mai-August. **Andere Name:** Wiesenklees. **Verwendet** werden die Blütenköpfe oder das blühende Kraut.

Anwendung: Wechseljahrsbeschwerden, unterstützend bei Herz-Kreislaufproblemen der Frauen, Keuchhusten, Brustkrebs, Eierstockkrebs, Hauterkrankungen, Ekzeme, Psoriasis.



Rotklee innerlich

- Tee innerlich: 4-6 Blütenköpfe mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen.
- Bei Wechseljahrsbeschwerden werden östrogenähnlich wirkende Blütenextrakte oder nicht isolierte Einzelstoffe empfohlen.



Wichtig & interessant

- Ein römischer Gelehrter Plinius empfahl das Kraut des Rotklees gegen Gallensteine und die Wurzeln gegen Wassersucht.
- Bei Brustkrebs wurde traditionell früher die Abkochung auf betroffene Stellen aufgetragen, um Herauswachsen des Tumors aus dem Körper zu fördern.



Rotklee äußerlich

- Bei Hauterkrankungen wird eine Mischung aus Rotklee, Großer Klette und Krausem Ampfer als Umschlag (Abkochung) oder Salbe zubereitet.
- Bei vaginalem Juckreiz (auch ohne bekannte Ursache) bereitet man Spülungen aus dem Rotklee mit Weißer Taubnessel zusammen.



FrISCHE Pflanzenteile

- Aus getrockneten Blüten und Samen kann ein Mehl zubereitet werden.
- Junge Triebe, stiellose Blätter und Blütenköpfe dürfen im Salat oder Gemüse gegessen werden.
- FrISChe Blüten können im Likör oder Wein angesetzt sowie als Salatgarnitur genommen werden.

RUPRECHTSKRAUT (*Geranium robertianum*)



Familie: Storchschnabelgewächse (*Geraniaceae*). **Blütezeit:** Mai-August. **Andere Namen:** Stinkender Storchschnabel, Blutkraut. **Verwendet** werden alle Pflanzenteile. **Anwendung:** Zahnschmerzen, Zahnfleischblutungen, frisch gezogener Zahn, Prellungen, Fieber, Gicht, Nieren- oder Lungenleiden, Nasenbluten, blutende Wunden usw.



Ruprechtskraut innerlich

- Tee: 2 TL blühendem Kraut auf 250 ml kochendes Wasser, 5 Min. ziehen lassen, oder 2 TL Wurzeln auf 250 ml kochendes Wasser, die man 15 Minuten ziehen lassen soll.
- Innerlich trinkt man bis zu 2 Tassen Tee täglich.
- Die Tinktur ist stärker, als der Tee.



Wichtig & interessant

- Der Storchschnabel ist ein Verwandter unserer Garten-Geranie.
- Der mit kleinen rosafarbenen Blüten beschnückte Storchschnabel muss sehr schnell getrocknet werden.
- "Vermengt mit Weinraute und Poleiminze sollte es das Herz stärken und fröhlich machen." (Hild. von Bingen)



Ruprechtskraut äußerlich

- Der besonders starke Tee (handvoll frisches Kraut) heilt als Spülung die Wunde eines frisch gezogenen Zahns besonders schnell.
- Bei Hautausschlag, Flechte und Ekzem sollte man Ruprechtskraut innerlich (Tinktur) und äußerlich (Tee als Umschläge) anwenden.



Frische Pflanzenteile

- Am besten bereitet man alle Präparate aus den frischen Pflanzenteilen.
- Der frisch gepresste Saft kann genau so angewendet werden, wie auch Tees oder Tinkturen.
- Diese Geranium-Art wird in der Küche nicht verwendet, obwohl sie nicht giftig ist.

SANIKEL (*Sanicula europaea*)



Familie: Doldenblütler (*Apiaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juni. **Andere Namen:** Waldsanikel, Wundsanikel, Heildolde, Schärnikel. **Verwendet** wird das ganze blühende Kraut. **Anwendung:** Wundheilung, Geschwüre aller Art im Mund, Magen und Darm, Schleimhautentzündungen, Gastritis, innere Blutungen, zu starke Regelblutungen, Husten.



Waldsanikel innerlich

- Tee: 1-2 TL getrocknetes Kraut mit oder ohne Wurzel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Man verwendet ihn eher in einer Mischung.
- Bei Magen-Darm-Erkrankungen mischt man Sanikel mit Ringelblumen, Vogelknöterich und Bockshornklee.



Wichtig & interessant

- Sehr beliebtes blutstillendes Heilkraut zur Wundheilung wurde im 15. und 16. Jahrhundert bekannt und von Hildegard von Bingen hoch geschätzt.
- Waldsanikel wächst im Wald auf schattigen Stellen. Die Pflanze ist sehr klein und unscheinbar, kann leicht übersehen oder verwechselt werden.



Waldsanikel äußerlich

- Sanikel eignet sich als Kaltauszug gut zu Mundspülungen bei Zahnfleischerkrankungen.
- Zur Wundbehandlung verwendet man die Tinktur als Auflage.
- Der Tee wird für Umschläge bei Quetschungen und Knochenbrüchen oder zur Wundreinigung verwendet.



Frische Pflanzenteile

- Frische Pflänzchen können auf Wunden aufgelegt werden.
- Auch frischer Presssaft wäre äußerlich anwendbar, aber weil die Pflanze so klein ist, ist es schwer herzustellen.
- Sanikel wird in der Küche nicht verwendet (nicht gegessen).

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

SCHAFGARBE (*Achillea millefolium*)



Familie: Korbblütengewächse (*Asteraceae*). **Blütezeit:** Juni-August. **Andere Namen:** Tausendblatt, Schafzunge. **Verwendet** wird das blühende Kraut ohne Wurzel.
Anwendung: Herz- und Kreislaufkrankungen, Blutandrang zum Kopf, Hormonstörungen (Progesteron ähnlich), Magenverstimmung, Blutungen, Wunden, Ekzeme.



Schafgarbe innerlich

- Tee: 1 TL getrocknetes Kraut oder 3 g Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 7 Minuten ziehen lassen, abseihen.
- Frischer Presssaft wird 3-mal täglich je 1 TL eingenommen.
- Tinktur: morgens und abends nüchtern je 1 Eßl. mit 3 Eßl. Wasser.



Wichtig & interessant

- Der Artname *millefolium* bedeutet "tausendblättrig". Man erkennt die Pflanze an den Blüten und Blättern, die eine besondere Form haben.
- Früher wurde die Schafgarbe statt Hopfen zum Bierbrauen genommen.
- Für einen friedlichen Schlaf legte man Kindern die Blätter auf die Augen.



Schafgarbe äußerlich

- Sitzbäder in der Frauenheilkunde: 100 g Kraut aufkochen, abseihen, in 20 Liter warmes Wasser geben.
- Schafgarbenwickel bei Leber- oder Gallenproblemen: den Tee aus 6 Eßl. Blüten auf 0,5 Liter kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen.
- Auch Kompresse bei Krampfadern.



FrISCHE Pflanzenteile

- Für schnelle saubere Wundheilung: Die frische Pflanze zerreiben und auf die offene Wunde auflegen.
- Ein leckeres Erfrischungsgetränk mit Eis: Einige frische Schafgarbenblüten in 0,5 Liter Wasser legen, zwei Scheiben Zitronen dazu geben und einige Stunden ziehen lassen.

BITTERE SCHLEIFENBLUME (*Iberis amara*)



Familie: Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). **Blütezeit:** Juni-Juli. **Andere Name:** Bauernsenf. **Verwendet** wird das blühendes Kraut ohne Wurzel, Samen.

Anwendung: Funktionelle Magen/Darmbeschwerden – Verdauungsprobleme, Völlegefühl im Magen, Magenschmerzen, Gastritis und Blähungen; Gelenkschmerzen.



Schleifenblume innerlich

- Bittertee aus frischem Kraut als Heißaufguss. Je größer ist der Samenanteil, desto bitterer ist der Tee.
- Urtinktur aus frischen Teilen: bis zu 3 Mal täglich je 20 Tropfen im Wasser vor der Mahlzeiten einnehmen.
- Bei starker Überdosierung können Tee und Tinktur zum Durchfall führen.



Wichtig & interessant

- Diese anspruchslose immergrüne Pflanze bevorzugt trockene Stellen und wächst gut auch im Steingarten.
- Die Senfölglycoside verleihen der Pflanze schwache antibakterielle, antimykotische (gegen Pilzbefall) und antivirale Wirkungen.
- In Fertigpräparaten in Kombination.



Schleifenblume äußerlich

- Als Packung aus frischem zerdrücktem Kraut oder als Einreibung mit verdünnter Urtinktur verwendet man Schleifenblume äußerlich bei Herzbeschwerden, Schmerzen in Lungen-, Leber- und Nierenbereichen, bei Gelenkschmerzen und rheumatischen Beschwerden.



Frische Pflanzenteile

- Der Name "Bauernsenf" kommt vom senfähnlichen und leicht bitteren Geschmack, der durch Senfölglycoside und Bitterstoffe verursacht wird.
- Man verwendet für Tee oder Tinkturzubereitung immer frische blühende Pflanze, evtl. mit Samenansatz. Zum Trocknen nicht geeignet.

SCHÖLLKRAUT (*Chelidonium majus*)



Familie: Mohngewächse (*Papaveraceae*). **Blütezeit:** April-Oktober. **Alle Pflanzenteile** sind roh **giftig!** **Verwendet** werden das getrocknete blühende Kraut, Wurzel.

Anwendung: Leber- und Galle-Funktionsstörungen, Herzbeschwerden (Bestandteil von Leber- und Galletees und Herz-Kreislauf-Mitteln); Warzen, Hornhaut, Hautkrebs. Vor der Anwendung bitte den Arzt konsultieren!



Teemischung mit Schöllkraut

Nicht mehr als 10% in einer Teemischung!

Mischen Sie je 30 g Schafgarbe, Kamille und Minze, dazu 10 g Schöllkraut. 1 TL der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Man trinkt täglich 2 Tassen Tee.



Wichtig & interessant

- In der Homöopathie werden Wurzeln verwendet.
- Das getrocknete Kraut kann nur 3-6 Monate aufbewahrt werden. Danach verliert es die Wirkung.
- Aus der frischen Pflanze kann man eine Salbe zubereiten und statt Saft gegen Warzen ausprobieren.



Stängelsaft

Volkstümlich dient der frische goldgelbe Milchsafte zur Behandlung von Warzen, Hornhaut, Hühneraugen und Hautkrebs. Die giftigen Alkaloide ätzen Warzen aus der Haut. Der Saft nur direkt auf die Warze auftragen. Mehrmals täglich 2-4 Wochen lang auftragen.



Frisches Schöllkraut

- Frisches Schöllkraut ist giftig! Der Saft ist hautätzend.
- Beim Trocknen verliert sich die Giftwirkung weitgehend. Das getrocknete Kraut kann in kleinen Mengen in einer Teemischung verwendet werden.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

SCHWALBENWURZ (*Vincetoxicum hirundinaria*)



Familie: Hundsgiftgewächse (*Apocynaceae*). **Blütezeit:** Mai-August. **Andere Namen:** St. Lorenzkraut, Weiße Schwalbenwurz. **Verwendet** werden die giftigen Wurzeln. **Anwendung volkstümlich:** Wunden, Geschwüre; als Brechreizmittel; in Mischungen bei Herzbeschwerden. **Homöopathisch:** Entzündungen und Virusinfektionen.



Schwalbenwurz innerlich

- Die Schwalbenwurz ist als Tee nur in sehr kleinen Mengen in Mischungen zulässig.
- Die maximale Tagesdosis lag früher bei 7,5 mg Pflanzensubstanz; jetzt nur homöopathisch zugelassen.
- Homöopathisch finden die Zubereitungen ab D2-Potenz die Anwendung.



Wichtig & interessant

- Der Artnamen ist aus dem lateinischen "hirundinaria" bzw. "hirundo" (Schwalbe) abgeleitet und drückt die Ähnlichkeit der mit einem Haarschopf versehenen Samen aus.
- Bitte nicht mit der Seidenpflanze "Dioskurides Schwalbenwurz" verwechseln, die efeuähnliche Blätter hat.



Schwalbenwurz äußerlich

- Zerstoßene Kraut und Blüten wurden früher (volkstümlich) auf die geschwollenen Brüste gelegt.
- Bei schlecht heilenden Wunden und alten Geschwüren kann diese Pflanze äußerlich als Tinktur für Umschläge genommen werden.



Frische Pflanzenteile

- Alle Teile (besonders Wurzeln) enthalten Vincetoxine und sind giftig.
- Heutzutage werden nur homöopathische alkoholische Zubereitungen aus frischen Pflanzenteilen angewendet.
- Beim Verzehr von frischen Pflanzenteilen drohen Atemlähmungen, die zum Tod führen können.

SCHWARZER HOLUNDER (*Sambucus nigra*)



Familie: Moschuskrautgewächse (*Adoxaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juni. Die Steine der rohen Beeren sind giftig, Fruchtfleisch nicht. **Verwendet** werden Blüten, Beeren.

Anwendung: Blüten bei Fieber, Arthritis, unreiner Haut. Gekochte Beeren bei Durchfall, Gicht, Nierensteinen, Lern- und Gedächtnisschwäche. Salbe aus Blüten bei Frostbeulen, Sonnenbrand, Schnitt- oder Schürfwunden.



Tee mit Holunder

- 10 g getrocknete Beeren mit 1 Tasse Wasser kurz aufkochen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
- 2 TL Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
- Man trinkt 2-3-mal täglich 1 Tasse frisch zubereiteten Tee.



Wichtig & interessant

- Alle Anwendungen nicht länger als 3 Wochen durchführen. Der Holunder ist für Langzeitanwendung nicht geeignet.
- Verzehr roher Beeren führt zum Erbrechen und zu Bauchschmerzen.
- Für Nager wie Meerschweinchen und Hamster ist der Holunder giftig!



Gesichtswasser / Bad

- Fette Haut mit Mitessern: 15 g Holunderblüten mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Warm als Gesichtswasser oder Kompressen anwenden.
- Für ein Vollbad bei Gliederschmerzen kocht man 250 g Holunderblüten in 1 Liter Wasser.



Erkältungs-Vitaminsaft

- 125 ml Saft aus reifen Holunderbeeren mit 125 ml Wasser, 1 Stange Zimt und 1 Gewürznelke sanft erhitzen, leicht abkühlen. Saft 1 Zitrone und 1 Orange hinzufügen. Süßen Sie dann noch mit Honig und trinken Sie den Saft möglichst heiß.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

SENF (*Sinapis*, *Brassica*, *Sisymbrium*)



Schwarzer und Gelber Senf

Raukensenf

Familie: Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). **Blütezeit:** Mai-Oktober. **Arten:** Acker-Senf (*Sin. arvensis*), Schwarzer Senf (*Br. nigra*), Weißer Senf (*Sin. alba*), Raukensenf (*Sis. officinale*). **Verwendet** werden das Kraut und die Samen.

Anwendung: Erkältung, Atemwegsprobleme, Stimmänder, Kehlkopf, Hals, Schnupfen; Herzkrämpfe, Reizdarm.



Senfpflanze innerlich

- Heißer Teeaufguß aus der Kraut von Raukensenf hilft bei Hals-, Rachen- oder Stimmänderentzündungen.
- Aus dem Acker-Senf wurde früher ein Brechmittel bei einer Vergiftung zubereitet.
- Bei Erkältung gibt es auch flüssige Verdünnung D4 zur Injektion.



Wichtig & interessant

- Senf-Arten unterscheiden sich nach der Form von Schoten, unterschiedlich gelappte Blätter und nach Samenfarbe.
- Schwarzer, Gelber und Acker-Senf verwendet man gegen Erkältung, für Atemwege, Herz, Magen und Darm.
- Bei Asthma oder Krampfadern sollte man auf Senf ganz verzichten.



Senfpulver / -mehl äußerlich

- Warme Wadenumschläge mit Senfpulver ist die gängigste Art der äußerlicher Anwendung bei Erkältung.
- Fußbad abends oder Socken mit Senfmehl über Nacht helfen gegen Schnupfen und Husten.
- Heiße Senf-Auflagen im oberen Brustbereich – gegen Herzschmerzen.



In der Küche

- Einige Magen-Darmprobleme können mit der Zugabe von Senfkörner oder Blätter gelindert werden.
- Körner nimmt man als Gewürz z.B. beim Kochen, Blätter – als frische scharfe Zugabe für Salat oder Suppe.
- Das unbedingt erhitzte Senföl ist in der indischen Küche weit verbreitet.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

STIEFMÜTTERCHEN (*Viola tricolor*)



Familie: Veilchengewächse (*Violaceae*). **Blütezeit:** April-Oktober. **Andere Name:** Acker-Veilchen. **Verwendet** wird das blühende Kraut.

Anwendung: Bronchitis, Keuchhusten, Fieber, Lymphödeme (begleitend), Stoffwechsellumstimmung bei Hauterkrankungen, wie Akne, seborrhoisches Ekzem, Juckreiz, Milchschorf, Windeldermatitis u.ä.



Stiefmütterchen innerlich

- Die Wirkung ist schmerzlindernd (ähnlich dem Kortison, Aspirin, aber sanfter) z.B. bei Rheuma, Arthritis.
- In den Mischungen verwendet man Stiefmütterchen als Tee, um Stoffwechsel umzustimmen (gegen Hauptprobleme). Kurdauer: mind. 6 Wochen.



Wichtig & interessant

- In der Heilkunde finden nur wilde Stiefmütterchen mit kleinen Blüten die Anwendung, keine Gartenzüchtungen.
- Wildkrautbestände sind selten und sollten behutsam gesammelt werden.
- Die Stiefmütterchen sind in der Kinderheilkunde zulässig, weil sie sanfter wirken, als viele andere Mittel.



Stiefmütterchen äußerlich

- In den Mischung mit Malve und Erdrauch als Öl oder Salbe gegen Juckreiz, Milchschorf, Grind, Ekzeme, Windeldermatitis oder Krätze.
- Die Umschläge mit Teezubereitung oder Tinktur aus Stiefmütterchen allein oder in der Mischung helfen auch bei schweren Hauterkrankungen.



Frische Pflanzenteile

- Aus Stiefmütterchen wurde früher ein Liebestrank gebraut.
- Blüten von Gartenstiefmütterchen sind essbar und können roh oder kandiert ein Dessert schön schmücken.
- Die Blätter passen gut roh zu Salaten oder gegart zu Gemüsegerichten oder Suppen.

STORCHSCHNABEL (*Geranium sylvaticum* / *pratense*)



Familie: Storchschnabelgewächse (*Geraniaceae*). **Blütezeit:** Juni-August. **Namen:** Wald- und Wiesen-Storchschnabel. **Verwendet** werden das blühende Kraut und Wurzel. **Anwendung volkstümlich:** Durchfall, Hautgeschwüre, Wunden.



Storchschnabel innerlich

- Tee aus blühendem Kraut: Heißaufguss, 2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 5 Min. ziehen lassen.
- Tee aus Wurzel: ½ TL klein geschnittene Wurzel auf 250 ml kochendes Wasser, 15 Min. ziehen lassen.
- Nach Bedarf 2-mal täglich je eine Tasse Tee trinken.



Wichtig & interessant

- Der Wald-Storchschnabel (*Geranium sylvaticum*) hat rote nickende Blüten, der Wiesen-Storchschnabel (*Geranium pratense*) – blaue Blüten.
- Blüten und Blätter werden immer frisch verwendet, weil sie schwer zu trocknen sind. Sie fangen schnell an, zu schimmeln.



Storchschnabel äußerlich

- Mit dem Tee kann man Wunden auswaschen, oder als Kompresse leichte blutstillende Effekte erzeugen.
- Bei Hautgeschwüren sind Kompressen mit Wurzeltee oder Wurzel-tinktur denkbar. Man braucht aber langen Atem, weil die Heilung Wochen bis Monate dauern könnte.



In der Küche

- Alle Geranienblüten von wilden Pflanzen und Gartensorten sind essbar.
- Die Blüten kann man zu Salaten und zu Spinat essen.
- Die Blätter und Wurzel sind manchmal als essbar bezeichnet, können aber zu Problemen führen, deswegen für die Küche nicht zu empfehlen.

WEIßE TAUBNESSEL (*Lamium album*)



Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*). **Blütezeit:** April – Oktober. Blüten sind sehr nektarreich. **Verwendet** werden hauptsächlich Blüten, aber auch Kraut ohne Stängel.

Anwendung: Atemwegsinfektionen, Husten, Hautentzündungen, Durchfall, Hämorrhoiden, Krampfadern, weißer Mundbelag, Schlaflosigkeit, Nervosität. Frauenheilkunde: bei zu starken Periodenblutungen, Scheidenausfluss (Weißfluss), vaginalem Juckreiz.



Tee aus Weißer Taubnessel

- Tee: 2 TL Blätter und Blüten mit 150 ml siedendem Wasser übergießen, 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
2-3-mal täglich eine Tasse mit Honig gesüßten Tee trinken oder ungesüßt zum Gurgeln verwenden.



Wichtig & interessant

- Weißer Taubnessel (*L. album*) wird auch Bienensaug oder Weiße Nesselblume genannt.
- In der Homöopathie verordnet man Weiße Taubnessel bei Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane, Nieren und ableitenden Harnwege.



Bäder und Umschläge

- 50 g getrocknete Taubnesselblüten mit ½ Liter siedendem Wasser übergießen und nach 5 Minuten abseihen. Den frisch zubereiteten, abgekühlten Auszug für Umschläge verwenden.
- Für Sitzbad oder Spülung bei Weißfluss wird der Auszug aus Taubnessel und Rotklee dem Bad zugefügt.



Taubnessel in der Küche

- Die jungen Triebe, Blätter und Blüten sind als milde Beigabe zum Gemüse, in die Kräuterbutter und für Salate gut geeignet.
- Die honigsüßen Blüten schmücken als essbare Dekoration Ihre Desserts und Liköre.

ROTE TAUBNESSSEL (*Lamium purpureum*)



Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*). **Blütezeit:** April-Oktober. **Arten:** Links – Purpurrote Taubnessel (*Lamium purpureum*), rechts – Gefleckte Taubnessel (*Lamium maculatum*). **Verwendet** werden hauptsächlich die Blüten, weniger – die Blätter.

Anwendung: Blasenleiden, Frauenleiden, Husten, Darmbeschwerden; Hautverletzungen, Verbrennungen.



Rote Taubnessel innerlich

- Bei Frauenleiden und Blasenproblemen bereitet man einen Tee aus frischen oder getrockneten Blüten. Darin enthalten sind Gerbstoffe, ätherische Öle, Vitamine und einiges mehr.
- Tee: 2 TL Blüten mit ca. 150 ml heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen, abseihen. 2-3 Tassen tgl.



Wichtig & interessant

- Taubnesseln haben keine Brennhaare auf den Blättern.
- Medizinisch verwendete man kleinwüchsige *Lamium purpureum*. Es wurde früher am häufigsten in der Volksheilkunde eingesetzt.
- Die Zuchtformen von der Gefleckten Taubnessel passen gut für Garten.



Rote Taubnessel äußerlich

- Der Tee aus Purpurroter Taubnessel nimmt man beim Husten zum Gurgeln und bei Hautverletzungen (Verbrennungen etc.) für Waschungen.
- Tee: 5-6 TL frischen oder getrockneten Blüten auf ½ Liter heißes Wasser einsetzen, ca. 15 Min. ziehen lassen, abseihen.



In der Küche

- In der Küche können Blätter und Blüten beider Arten verwendet werden.
- Geschmacksarme Blätter kann man dem Salat oder Brotaufstrich zufügen.
- Süße Blüten passen zu Dessert, Blüten und Blätter für Essigaufsatz.
- Wurzel sind auch essbar und können mit Kochgemüse mitgekocht werden.

GELBE TAUBNESSEL (*Lamium galeobdolon*)



Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*). **Blütezeit:** April-Oktober. **Verwendet** werden hauptsächlich die Blüten, aber auch ein kleines Teil Blätter darf dabei sein.

Anwendung: Blasenlähmung, Harnansammlung, erschwertes Harnlassen, Blasen- oder Nierenentzündungen, Harnansammlung, unterkühlte Blase, Hautprobleme (Hautentzündungen, Juckreiz). Wichtig für ältere Menschen.



Gelbe Taubnessel innerlich

- Tee: 2 TL gelben Blüten auf 150 ml heißer Wasser, 5 Min. ziehen lassen. 2-3-mal täglich eine Tasse trinken. Der Tee darf nicht gekocht werden, nur überhitzt.
- Für Nieren und Blase gut in der Mischung mit Klettlabkraut und Echter Goldrute (*Solidago virgaurea*).



Wichtig & interessant

- Gelbe Taubnessel (*L. galeobdolon*) bezeichnet man auch als Goldnessel.
- Von der Goldnessel gibt es Sorten, die als bodendeckende Zierpflanzen den Garten schmücken können.
- Gelbe Taubnessel ist aber im Garten so stark wuchernd, dass er sogar den Giersch verdrängen könnte.



Gelbe Taubnessel äußerlich

- Für Umschläge bei Hautproblemen: 3-4 gehäufte Teelöffel Blüten und Blätter mit ½ Liter heißem Wasser übergießen, 10-15 Min. ziehen lassen. Lauwarm oder kühl, mit oder ohne Kraut ca. 15-20 Min. anwenden.
- Auch bei Nagelbettentzündungen kann man Goldnessel ausprobieren.



In der Küche

- Alle Taubnesselarten sind essbar: sowie nicht brennende Blätter als auch süße Blüten.
- Der Geschmack der Goldnessel ist würzig und erinnert an Pilze.
- Man sollte in der Küche nicht zu oft verwenden, ansonsten könnte die Heilung im Notfall ausbleiben.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

THYMIAN (*Thymus vulgaris*)



Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*). **Blütezeit:** Mai-August. **Andere Namen:** Echter Thymian, Römischer Quendel. **Verwendet** werden Blüten und Blätter zusammen. **Anwendung:** Atemwegserkrankungen, Bronchitis, Husten, Asthma, bakterielle Infektionen, Pilzinfektionen, Mund- / Zahnfleischentzündungen, unreine oder fette Haut.



Thymian innerlich

- Tee: 1-2 TL getrocknete Blüten und Blätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen (2-3 Tassen täglich).
- Thymianmilch: 2 TL Thymian in einem Liter Milch erhitzen, vom Herd nehmen, eine Stunde ziehen lassen, abseihen, eventuell mit Honig süßen.



Wichtig & interessant

- Thymian ist eine wichtige Heilpflanze bei Atemwegserkrankungen. Der keimhemmende Thymiantee ist gut als Ansteckungsprophylaxe.
- Ein Vollbad mit Thymian nur nach der Rücksprache mit dem Arzt nehmen.
- Gegenanzeigen: Schilddrüsen-Überfunktion und starken Regelblutungen.



Thymian äußerlich

- Inhalation: 1 TL blühendes Kraut + 2 TL Salz + 2 Tropfen ätherisches Thymianöl auf 1 Liter Wasser. 5-10 Minuten inhalieren.
- Bei Hautunreinheit und Akne bereitet man eine Thymiansalbe. Die Wirkstoffe des Thymians wirken auf die Haut auch pflegend.



In der Küche

- Thymian (frisch oder trocken) ist ein gutes Gewürz für die Küche, vor allem zu Tomaten-, Käse- und Fischgerichten.
- Gute geschmackliche Ergänzung zur Thymian bei Salaten ist das Basilikum.
- Kulinarisch verwendbare Thymianöle werden bevorzugt mit frischen Pflanzen angesetzt.

VEILCHEN (*Viola odorata*)



Familie: Veilchengewächse (*Violaceae*). **Blütezeit:** März-April. **Andere Namen:** März-Veilchen, Wohlriechendes Veilchen. **Verwendet** werden das blühende Kraut, Wurzeln, Blätter.

Anwendung: Wurzel, blühendes Kraut: Sehstörungen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit (auch bei Kinder), Husten, Bronchitis, fieberhafte Erkältung. Blätter bei Verstopfung.



Veilchentees

- Als Hustentee (auch für Kinder) in der Mischung mit Schlüsselblumen, Gänseblümchen, Gundermann, Wegerich und Fichtensprossen.
- 2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Man trinkt 3-4-mal täglich 1-3 Tassen.



Wichtig & interessant

- In der Kinderheilkunde oft verwendete Heilpflanze.
- Die Wurzel enthält einen leicht brechreizenden Stoff und ist nur für Erwachsene geeignet.
- Heutzutage werden wilde dreifarbige Stiefmütterchen in der Heilkunde mehr verwendet als Veilchen.



Badezusatz

- 6 EL Veilchenblüten und Veilchenblätter mit 1 Liter Wasser kalt ansetzen, 1 Stunde zugedeckt stehen lassen, leicht erwärmen, abseihen und dem Badewasser zugeben.
- Dieses Bad hilft bei Schmerzen und Entzündungen, macht die Haut weich und zart.



Veilchen in der Küche

- Veilchenblüten als essbare Dekoration von verschiedenen Gerichten.
- Kandierte Veilchenblüten: Ein Eiweiß mit Wasser schaumig schlagen, Blüten in den Schaum tunken, auf das Butterbrotpapier auslegen. Mit Puderzucker bestreuen und über Nacht an einem warmen Ort trocknen lassen.

VOGELMIERE (*Stellaria media*)



Familie: Nelkengewächse (*Caryophyllaceae*). **Blütezeit:** Mai-August. **Andere Namen:** Vogel-Sternmiere, Hühnerdarm. **Gesammelt** wird ganzjährig die ganze Pflanze. **Anwendung:** Hautentzündung, Ekzem, Abszess, Juckreiz, Windeldermatitis; Augenentzündung, Gerstenkorn; Gelenk-, Darm- oder Atemwegsentzündung; zum Abstillen.



Vogelmiere innerlich

- Tee: 1-2 TL frisches Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen, abseihen (2-3 Tassen täglich).
- Bei rheumatischen Erkrankungen sind homöopathische Globuli *Stellaria D2* und Vollbäder empfehlenswert.
- Bitte innerlich nicht überdosieren!



Wichtig & interessant

- Die Blätter enthalten schleimlösende Saponine, die auch Bestandteil von Hustentees sind.
- Bei Überdosierung sind Erbrechen oder Durchfall möglich.
- Alle Zubereitungen werden nur aus frischen Pflanzenteilen gemacht. Getrocknetes Kraut ist wirkungslos.



Vogelmiere äußerlich

- Eine Salbe aus Vogelmiere: Auf 100 ml Olivenöl - 2 handvoll frisches Kraut und 12 g Bienenwachs. Diese Salbe ist sehr gut gegen Hautprobleme von Kleinkindern geeignet.
- Mit dem Vogelmerientee durchtränkte Auflagen und Vollbäder: Hautprobleme, rheumatische Beschwerden.



FrISCHE Pflanzenteile

- Im Salat schmecken die zarten jungen Blätter sehr lecker (nussig). Aber nur mäßig essen. In großen Mengen aufgenommen kann es giftig wirken.
- Früher wurde auf den Märkten als Suppengrün verkauft.
- Guter Gründünger, wertvoll für den Kompost.

Wichtig: Alle Angaben sind ohne Gewähr.

WALDERDBEERE (*Fragaria vesca*)



Familie: Rosengewächse (*Rosaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juni. **Verwendet** werden Blätter und Beeren. Blätter zum Trocknen sammelt man hauptsächlich zur Blütezeit.

Anwendung: Blätter bei leichten Durchfällen, Halsentzündung, Harnwegserkrankungen, Rheuma, Gicht, Lebererkrankungen. Wurzel bei stärkeren Durchfällen, Asthma. Hautpflege, trockene Haut. Beeren als Vitaminspender oder zur Hautpflege.



Blutreiniger Blättertee

2 gehäufte TL kleingeschnittene Walderdbeerblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.

Man trinkt täglich 2-3 Tassen frisch zubereiteten Tee.



Wichtig & interessant

In der Homöopathie:
Walderdbeerblätter und Weinblätter zusammen zur Verbesserung der Leberfunktion (Fertigpräparate).



Äußere Anwendungen

➤ Zum Gurgeln bei Hals-, Mund- und Rachenentzündung sowie Zahnfleischproblemen nimmt man Blätter und/oder Wurzeln. Zubereitung: siehe oben.

➤ Gesichtsmaske: Beeren pürieren, mit etwas Sahne anrühren, für 10 Minuten auf das Gesicht auflegen.



FrISCHE Walderdbeeren

➤ Die Beeren der Walderdbeere wirken kühlend, beruhigend und kräftigend.

➤ Sie sind Bestandteil einer Diät bei Gicht, Arthritis, Rheuma und Gewichtsabnahme. Auch bei Blutarmut sehr empfehlenswert.

WALDMEISTER (*Galium odoratum*)



Familie: Rötengewächse (*Rubiaceae*), gehört zu Labkräuter. **Blütezeit:** April-Mai. **Gesammelt** wird das junge Kraut vor oder während der Blüte (ohne Wurzel).

Anwendung: Zur Blutverdünnung bei Blutgerinnungsstörungen, Venenbeschwerden, Thrombose; nervöse Unruhe, nervöse Periodenbeschwerden; Psoriasis, Furunkel.



Waldmeister innerlich

- Tee: 1 g Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen.
- Kaltauszug: 1,8 g / 250 ml Wasser.
- Akut wirkt Waldmeister gefäßerweiternd, krampflösend, beruhigend.
- Als Langzeitanwendung bitte nur homöopathische Dosen einnehmen.



Wichtig & interessant

- Im Waldmeister enthaltene Cumarine haben Wechselwirkungen mit Medikamenten und können die Wirkung von z.B. Kreislaufmitteln beeinflussen.
- Der Waldmeister darf bei Blutungen nicht eingenommen werden. In der Schwangerschaft kann er der Frucht Schaden zufügen.



Waldmeister äußerlich

- K'Eogh, 1735: Das Kraut sei, "*zerrieben angewendet, ein gutes Mittel zur Wundheilung und zur Behandlung von Furunkeln und Entzündungen*".
- Stirnanschläge mit zerquetschtem frischem Kraut können bei Kopfschmerzen und Migräne helfen.
- Im Schlafkissen in der Mischung.



In der Küche

- Cumarin gibt dem Waldmeister das typische Aroma. Er wird als Würzpflanze für Bowle verwendet: maximal 2-3 verwelkte Pflanzen pro Liter Weißwein!
- Seit 1974 ist er für Sirup, Limonade und Süßwaren für Kinder verboten. Der künstliche Geschmack nach Waldmeister wird von 6-Methylcumarin erzeugt.

WEGERICH (*Plantago* sp.)



Familie: Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*). **Blütezeit:** Mai-September. **Fotos von links nach rechts:** Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), Breitwegerich (*Plantago major*), Krähfuß-Wegerich (*Plantago coronopus*). **Verwendet** werden Blätter, Samen. **Anwendung:** Blätter für Atem- und Harnwege, Wunden, stumpfe Verletzungen, Mundschleimhautentzündungen. Samen bei Durchfall oder Darmschleimhautentzündungen.



Wegerich-Tee

- 2 gehäufte TL kleingeschnittene Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
- Man trinkt täglich 2-3 Tassen frisch zubereiteten Tee warm.
- Täglich morgens getrunkenen Tee hilft gegen den Raucherhusten.



Wichtig & interessant

- Bei Magen-Untersäuerung trinkt man den Breitwegerich-Blättertée täglich vor dem Essen.
- Pfarrer Künzle schreibt: Wegerich "reinigt wie kein zweites Kraut Blut, Lunge, Magen... Er hilft schwächlichen Kindern auf, die immer trotz guter Kost zurückbleiben."



Hautprobleme

- Als erste Hilfe bei offenen oder stumpfen Verletzungen: Zerdrücktes Blatt auflegen / Blättersaft auftragen.
- Als Salbe hilft Wegerich bei entzündeten Hautgeschwüren.
- Paste aus pulverisiertem Wegerichsamen im Ringelblumentee hilft bei Furunkeln. 3-mal täglich auftragen.



Bester Hustensirup

FrISCHE Blätter waschen, schneiden, schichtweise mit Akazienblütenhonig in ein Glas füllen, verschließen. 3 Wochen lang auf das Fensterbrett stellen. Täglich mehrmals drehen. Abseihen, kühl und dunkel aufbewahren. Beim Husten 3-10 TL täglich einnehmen. Auch im Hustentee.

WEIßDORN (*Crataegus monogyna / laevigata*)



Familie: Rosengewächse (*Rosaceae*). **Blütezeit:** Mai-Juni. **Strauch** oder Baum mit Dornen. **Verwendet** werden Blüten und Blätter, Früchte, Wurzeln.

Anwendung: Kreislauf, Herzinfarkt, hoher oder niedriger Blutdruck (regulierend), Herzinsuffizienz, Herzneurose, Altersherz. Früher bei Durchfall (Beeren), Atemwegserkrankungen, Nieren- und Blasensteinen.



Weißdorn-Tee

2 gehäufte TL kleingeschnittene Blätter und Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 15-20 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Man trinkt 3-4-mal täglich 1 Tasse 30 Minuten vor den Mahlzeiten. Bei Herzproblemen mindestens 6 Monate lang einnehmen.



Wichtig & interessant

- Eine der wichtigsten Heilpflanzen für Herz und Kreislauf. Fertigpräparate ausreichend vorhanden und können evtl. vom Arzt verschrieben werden.
- Mit schmerzlindernden Arnika-Präparaten gut kombinierbar, weil beide sich in der Wirkung ergänzen.
- Für Langzeitanwendung geeignet.



Umschläge

- Früher wurde Weißdorn äußerlich bei Geschwüren und als blutstillendes Mittel verwendet.
- Die fein gestoßene Wurzel verwendete man früher äußerlich für Umschläge, um Splitter und Dornen herauszuziehen.



Weißdornfrüchte

- Der Saft der Beeren hat eine heilende Wirkung als Herztonikum.
- Auch als Likör, Kompott, Mus, Marmelade. Beeren nach dem ersten Frost sammeln, wegen ihres mehligem Geschmacks mit anderen Früchten wie Äpfeln, Holunder oder Zwetschgen mischen. Zitronensaft zufügen.

WIESEN-SCHLÜSSELBLUME (*Primula veris*)



Familie: Primelgewächse (*Primulaceae*). **Blütezeit:** April-Juni. Kleinere Wiesen-Schlüsselblume mit Pünktchen im Kelch (Bild rechts) wird als Heilpflanze öfters verwendet, als Wald-Schlüsselblume (Bild links). **Verwendet** werden Blüten und Wurzel.

Anwendung: Blüten, Wurzel: Katarrhe der Atemwege, Reizhusten mit fest sitzendem Schleim, Angstzustände, Schlaflosigkeit. Wurzel bei Nierenbeschwerden und Rheuma.



Schlüsselblumentee

- ¼ TL Wurzel mit 1 Tasse Wasser kurz aufkochen, abstellen, 5 Min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
- 1 TL Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
- Man trinkt 3-4-mal täglich 1 Tasse frisch zubereiteten Tee.



Wichtig & interessant

- Blüten wirken sanfter und sind für Kinder besser geeignet. Den Wurzelstock nimmt man für Erwachsene.
- Nicht während der Schwangerschaft, bei einer Allergie gegen Aspirin oder bei Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten.
- Bei Überdosierung – Erbrechen.



Gesichtskompresse

Nach Hildegard von Bingen: 1 Handvoll Blüten mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, abkühlen lassen, abseihen. Ein Baumwolltuch in den Aufguss tauchen, auswringen und auf das Gesicht legen.

Diese Kompresse wirkt gegen unreine Haut. Auch als Badeszusatz geeignet.



Frische Pflanzenteile

- Die Blätter sind wegen ihres Saponin-Gehalts nicht zur menschlichen Ernährung geeignet.
- Der Blätterttee ist bei Vitamin C-Mangel (Skorbut) anwendbar, der Blütentee – bei Vitamin A-Mangel (Augenleiden) und Vitamin C-Mangel (Skorbut).

ZIMBELKRAUT (*Cymbalaria muralis*)



Familie: Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*). **Blütezeit:** Juni-September. **Andere Namen:** Mauerblümchen. **Verwendet** werden die Blätter dieser immergrünen Pflanze. **Anwendung:** Äußerlich: Wunden, Hautentzündung, Verbrennungen, Hämorrhoiden, Frauenheilkunde; innerlich: Frühjahrskur, Verstopfung, Skorbut.



Zimbelkraut innerlich

- Innerlich wurde das Zimbelkraut früher volkstümlich angewandt.
- Frische Blätter kann man bei Vitamin C – Mangel und in der Frühjahrskur essen.
- Der Tee aus frischen Blättern wirkt leicht abführend, wird aber heutzutage kaum empfohlen.



Wichtig & interessant

- Zimbelkraut ist auch unter altem lateinischem Namen *Linaria cymbalaria* bekannt. Die Name "Mauerblümchen" kommt von den "bescheidenen, unauffälligen Mädchen".
- Volkstümlich: Als Heilpflanze und Färbemittel seit spätem Mittelalter.
- Heute als Mauer-Zierpflanze beliebt.



Zimbelkraut äußerlich

- Für Umschläge, Kompressen, Waschungen eignen sich Tee oder Brei.
- Tee: 2 TL auf 100 ml heißes Wasser, 10 Min. ziehen lassen, abseihen.
- Brei: Das Kraut im Mörser zum Frischpflanzenbrei zerstampfen. 2 Mal täglich je 15 Minuten lang auf die betroffenen Stellen auflegen.



In der Küche

- Die Blätter mit leichter Schärfe kann man als Beilage im Salat oder in Suppen essen. Der Geschmack der Blätter ähnelt der Kresse.
- Als Zugabe in Frühjahrskuren: im stärkenden Salat.
- Die Blüten können zu gelber Lebensmittelfarbe verarbeitet werden.

Register nach Anwendungsbereiche

Hier sind nur in diesem Buch beschriebene Heilpflanzen berücksichtigt.

- Allergie, Heuschnupfen* Acker-Schachtelhalm, Bittersüßer Nachtschatten, Lungenkraut, Meerrettich, Schafgarbe, Thymian
- Atemwegsprobleme* Arnika, Ehrenpreis, Gundermann, Hirtentäschel, Huflattich, Lerchensporn, Lungenkraut, Meerrettich, Nelkenwurz, Pfennigkraut, Rotbuche, Schlüsselblumen, Taubnessel, Thymian, Veilchen, Vogelmiere, Walderdbeere, Wegerich, Weißdorn
- Appetitlosigkeit* Beifuss, Gänseblümchen, Lauchkraut
- Augenprobleme* Braunelle, Haselwurz, Kuhschelle, Lerchensporn, Lungenkraut, Veilchen, Vogelmiere
- Blutungen innere* Arnika, Blutwurz, Braunelle, Brennessel, Frauenmantel, Hirtentäschel, Kamille, Kuhschelle, Lungenkraut, Mistel, Ruprechtskraut, Sanikel, Schafgarbe
- Bronchitis, Husten* Ehrenpreis, Haselwurz, Hohlzahn, Leberblümchen, Lungenkraut, Nachtschatten, Pfennigkraut (auch Raucherhusten), Rotklee, Sanikel, Senf, Stiefmütterchen, Taubnessel, Thymian, Vogelmiere, Wegerich (auch Raucherhusten)
- Durchfall, zu weicher Stuhl* Birke, Blutwurz, Brombeere, Ehrenpreis, Frauenmantel, Gänseblümchen, Gänse-Fingerkraut, Giersch, Gundermann, Haselwurz, Hirtentäschel, Kamille, Lerchensporn, Lungenkraut, Nelkenwurz, Pfennigkraut, Ruprechtskraut, Walderdbeere, Wald-Storchschnabel, Wegerich, Weißdorn, Weißer Taubnessel
- Erkältung allgemein, Grippe* Braunwurz, Brombeere, Gundermann, Hohlzahn, Huflattich, Linde, Lungenkraut, Maiglöckchen, Meerrettich, Rotbuche, Schafgarbe, Senf, Thymian, Veilchen
- Fettverdauung* Bärlauch, Beifuss, Löwenzahn
- Fieber, erhöhte Temperatur* Fiebertklee, Hirtentäschelkraut, Holunder, Linde, Meerrettich, Mutterkraut, Nachtschatten, Ruprechtskraut, Schafgarbe, Senf, Stiefmütterchen, Veilchen
- Frauenheilkunde* Baldrian, Beifuss, Blutwurz, Brennessel, Brombeere, Ehrenpreis, Frauenmantel, Gänse-Fingerkraut, Haselwurz, Hirtentäschel, Kletten-Labkraut, Kuhschelle, Luzerne, Mistel, Mutterkraut, Nelkenwurz, Rotklee, Sanikel, Schafgarbe, Schwalbenwurz, Stiefmütterchen, Taubnessel, Vogelmiere, Waldmeister, Weißer Taubnessel, Zimbelkraut
- Frühjahrskuren* Bärlauch, Birke, Brennessel, Fiebertklee, Hirtentäschelkraut, Mutterkraut, Nachtschatten, Schafgarbe, Senf, Stiefmütterchen, Ruprechtskraut, Giersch, Gundermann, Lauchkraut, Linde, Löwenzahn
- Gallenblase, Leber* Bärlauch, Beifuss, Erdrauch, Fiebertklee, Fingerhut, Haselwurz, Hirtentäschel, Leberblümchen, Löwenzahn, Schafgarbe, Schleifenblume, Schöllkraut, Walderdbeere
- Hämorrhoiden, Venen* Bärlauch, Braunwurz, Giersch, Maiglöckchen, Weißer Taubnessel

Register nach Anwendungsbereiche

- Harnwege* Acker-Schachtelhalm, Birke, Brennnessel, Fingerhut, Hirtentäschel, Leberblümchen, Lungenkraut, Luzerne, Nieswurz, Ruprechtskraut, Schafgarbe, Taubnessel
- Hautprobleme, Ekzeme* Acker-Schachtelhalm, Beinwell, Birke, Braunwurz, Ehrenpreis, Erdrauch, Gänseblümchen, Giersch, Gundermann, Hauswurz, Hirtentäschelkraut, Holunder, Kamille, Lauchkraut, Leberblümchen, Lerchensporen, Lungenkraut, Mistel, Nachtschatten, Pfennigkraut, Rotklee, Ruprechtskraut, Schafgarbe, Stiefmütterchen, Taubnessel, Thymian, Vogelmier, Waldmeister, Zimbelkraut
- Herz, Kreislauf* Arnika, Bärlauch, Braunwurz, Fingerhut, Hirtentäschel, Linde, Lungenkraut, Luzerne, Maiglöckchen, Mistel, Nelkenwurz, Nieswurz, Rotklee, Schafgarbe, Schöllkraut, Schwalbenwurz, Senf, Waldmeister, Weißdorn
- Infektionen* Blutwurz, Braunelle, Fieberklee, Hirtentäschelkraut, Nelkenwurz, Schafgarbe, Schwalbenwurz, Thymian, Vogelmier
- Juckreiz, Insektenstiche* Arnika, Brennnessel, Ehrenpreis, Giersch, Hauswurz, Luzerne, Nachtschatten, Rotklee, Taubnessel, Vogelmier, Wegerich
- Kinderbehandlung* Gänseblümchen, Gänse-Fingerkraut, Gundermann, Kamille, Linde, Schlüsselblumen, Vogelmier, Veilchen, Walderdbeere
- Knochenprobleme* Acker-Schachtelhalm, Arnika, Beinwell, Mistel, Sanikel
- Lungenleiden, Asthma* Braunelle, Braunwurz, Ehrenpreis, Gundermann, Haselwurz, Hirtentäschel, Kamille, Lungenkraut, Nachtschatten, Thymian, Wegerich
- Lymphprobleme* Braunwurz, Kletten-Labkraut
- Magen, Darm* Bärlauch, Brombeere, Fieberklee, Frauenmantel, Gänseblümchen, Gänse-Fingerkraut, Gundermann, Huflattich, Kamille, Lauchkraut, Leberblümchen, Löwenzahn, Luzerne, Meerrettich, Sanikel, Schafgarbe, Schleifenblume, Schwalbenwurz, Senf, Vogelmier, Wegerich
- Mund, Rachen, Zahnfleisch* Arnika, Blutwurz, Braunelle, Brombeere, Ehrenpreis, Gänse-Fingerkraut, Gundermann, Hirtentäschel, Lungenkraut, Nelkenwurz, Pfennigkraut, Ruprechtskraut, Sanikel, Taubnessel, Thymian, Wegerich
- Nerven, Psyche, Schlaf* Baldrian, Beifuss, Fingerhut, Holunder, Kuh-schelle, Lerchensporen, Linde, Maiglöckchen, Schafgarbe, Schlüsselblumen, Taubnessel, Thymian, Waldmeister
- Ödeme* Birke, Brennnessel, Löwenzahn
- Ohrenentzündung* Hauswurz, Kuh-schelle, Lungenkraut
- Prostataleiden* Acker-Schachtelhalm, Fingerhut
- Rippenfellentzündung* Beinwell, Thymian
- Rheuma, Gelenke, Gicht* Acker-Schachtelhalm, Arnika, Beinwell, Birke, Brennnessel, Ehrenpreis, Giersch, Hirtentäschel, Holunder, Lauchkraut, Lerchensporen, Maiglöckchen, Meerrettich, Mistel, Mutterkraut, Nieswurz, Pfennigkraut, Rotbuche, Ruprechtskraut, Schleifenblume, Schlüsselblumen, Thymian, Vogelmier, Walderdbeere

Register nach Anwendungsbereiche

Schmerzen, Kopfschmerzen, Migräne ... Arnika, Bärlauch, Beifuss, Beinwell, Braunelle, Ehrenpreis, Erdrauch, Fieberklee, Fingerhut, Kuhschelle, Kuhschelle, Linde, Mistel, Mutterkraut, Schafgarbe, Schleifenblume, Senf, Veilchen

Schweiß, Fußschweiß Birke

Sonnenbrand Brennnessel, Hauswurz, Holunder

Stoffwechselstörungen Gundermann, Lauchkraut, Löwenzahn, Rotbuche

Tinnitus Gundermann

Tumore, Geschwüre Beifuss, Beinwell, Blutwurz, Braunwurz, Brombeere, Fieberklee, Fingerhut, Haselwurz, Kletten-Labkraut, Leberblümchen, Lerchensporn, Mistel, Nelkenwurz, Rotklee, Sanikel, Schöllkraut, Schwalbenwurz, Storchschnabel

Vergiftung Blutwurz, Haselwurz, Kamille, Nieswurz, Schwalbenwurz, Senf

Verstopfung, zu harter Stuhl Braunwurz, Erdrauch, Hirtentäschelkraut, Veilchen, Zimbelkraut

Wunden, Verletzungen Arnika, Beinwell, Blutwurz, Braunelle, Ehrenpreis, Fieberklee, Fingerhut, Hirtentäschel, Kamille, Leberblümchen, Lungenkraut, Mistel, Ruprechtskraut, Sanikel, Schafgarbe, Schwalbenwurz, Storchschnabel, Taubnessel, Thymian, Wegerich, Zimbelkraut

Weiterverarbeitung / Trocknung

- Man trocknet die Pflanzen luftig und dunkel, hängend oder auf einem Gitter ausgelegt.
- Direktes Sonnenlicht sollte bei der Trocknung unbedingt vermieden werden.
- Bekommen die Blätter beim Trocknen braune oder schwarze Flecken (evtl. Pilzbefall oder Stoffumwandlung), sollte man diese Teile nicht verwenden.
- Getrocknete Kräuter (als Drogen genannt) bewahrt man am besten im Dunkelglas auf.
- Die Aufbewahrungszeit beträgt für innere Anwendung 1-2 Jahre, für äußere Anwendungen – bis zu 3 Jahren.

Literatur

Hier sind am häufigsten verwendete und wichtigste Quellen genannt. Die Liste ist nicht abschließend. Die Einzelnachweise sind nicht mehr möglich.

- Arnold, Werner: awl.ch/heilpflanzen/. – 2007-2008.
- Bäumler, Siegfried: Heilpflanzenpraxis heute: Porträts, Rezepturen, Anwendung. – 2006.
- Bühning, Ursel: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. – Sonntag; 2005.
- Chevallier, Andrew: Das große Lexikon der Heilpflanzen. – 2001.
- Fintelmann, Volker: Praktische Tee-Therapie. – Wiss. Verlagsges. mbH, Stuttgart; 2005.
- Fischer, W. K.: Welche Heilpflanze ist das? – Kosmos; 2005.
- Fleischhauer, Steffen Guido: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. – AT Verlag; 2008.
- Günther, Frank Prof.: br.de/wissen/. – 2020.
- Hahnemann, Samuel: Apothekerlexikon. 1. Abt., 2. Teil. – Leipzig; 1795.
- Hänsel, R. & Sticher. O.: Pharmakognosie - Phytopharmazie. – Springer; 2007.
- Hildegard von Bingen: Causae et curae [Ursachen und Behandlungen].
- Hirschsteiner, Tanja: Die besten Haus- und Naturheilmittel. Altbewahrtes neu entdeckt. – Gondrom Verlag, Bindlach; 2004.
- Jänicke, Ch., Grünwald J. & Brendler Th.: Handbuch Phytotherapie. – Wiss. Verlagsges. mbH Stuttgart; 2003.
- Kress, Henriette: henriettesherbal.com.
- Länger, Reinhard & Kubelka, Wolfgang: Phytokodex; kup.at/db/phytokodex/. – 2007.
- Madaus, Gerhard, Dr. med.: Lehrbuch der Biologischen Heilmittel. – 1938.
- Marbach, Eva: heilkraeuter.de. – 2007.
- Matejka, Rainer, Dr. med.: Bei Schnupfen und Husten auch ans Herz denken. – "Naturarzt", Nr. 11, Königstein; 2014.
- Meyer, Ernst-Albert: Naturmedizin bei Hautproblemen. – "natur-heilkunde journal", 2015.
- Heilpflanzen-Monographien: Kommission E (Phytotherapie), BGA-Kommission D, European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP), WHO Essential Medicines and Health Products. – 2005-2018.
- Müller-Grünow, Robert: Die geheime Macht der Düfte. Warum wir unserem Geruchssinn mehr vertrauen sollten. – EDEL; 2018.
- Müller-Kaspar, U. & Uzunoglu, S.: Gesund leben aus dem Klostergarten. Medizin für Körper, Geist und Seele. – tosa; 2005.
- Pöschel, Karin & Alexander: blog.poeschel.net/wordpress/77/. – 2007.
- Sauerbier, Dr. Herbert: Gesund durch Heilkräuter. Kalender. – Walter Medien GmbH; 2013.
- Schwab, Herbert: kaesekessel.de.
- Schwarz-Laun, Annette: Phytotherapie. Frauenheilkunde. Kinderheilkunde. Seminarunterlagen. – 2006-2010.
- Wähling, Ulrich: feenkraut.de/herbs/Brahmi.html. – 2008.
- Wandl, Daniela: Heilpflanzen. Seminarunterlagen. – 2006-2007.
- Weiss, R.F. & Fintelmann, V.: Lehrbuch der Phytotherapie. – Hippokrates-Verl.; 1999.
- Weitere Tipps für die Reiseapotheke. – "natur-heilkunde journal", 2015.
- Wichtl, Max: Teedrogen und Phytopharmaka. – Wiss. Verlagsges. mbH; 2002.
- Wieder Aufblühen. Der MANUIA® Ratgeber für mehr Vitalität und Ausgeglichenheit im Alltag. – DHU, Karlsruhe; 2009.
- Wikipedia (einzelne User): wikipedia.org.
- Wilkens, Johannes: Misteltherapie: Differenzierte Anwendung der Mistel nach Wirtsbäumen. – 2006.
- Zeitschrift "Phytotherapie". – Zahlreiche Artikel, 2010-2017.
- Zoller, A. & Nordwis, H.: Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin. – 1997.



Kräuterefachfrau Olga Dietl:

- Naturwissenschaftlerin; Hochschulausbildung: Diplom-Geologin, Paläontologin
- Zusatzausbildungen in der Heilpflanzenkunde (Phytotherapie), Ayurveda, PMR, Bach-Blüten usw.
- Pädagogin der «Kräuterschule ARTEMIS im Wolfbusch» (2007 – 2020)
- Beraterin für Heilpflanzen und Bach-Blüten, Kräuterpädagogin; Anwenderin & Ausbilderin in Ayurveda (Ernährungsberatung, Massage), Therapeutic-Touch, Progressive Muskelrelaxation (PMR) usw.

Meine Tätigkeit als Kräuterberaterin: Als Kräuterberaterin bin ich schwerpunktmäßig in den Bereichen der Vorsorge/Prävention und in Fragen der Gesunderhaltung tätig gewesen. Beratende Elemente sind integrierter Bestandteil dieser Tätigkeit. Die allgemein-medizinische Diagnostik, das Verschreiben von Medikamenten, die Verwendung medizinischer Geräte und eine direkte Behandlung von Krankheiten fand nicht statt. Diese Tätigkeit diente der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Menschen und ersetzte nicht den Besuch beim Arzt.

Texte im Buch: Im Buch zusammengefasste Informationen sind keine eigene Entdeckungen von Autoren der in Literatur genannten Quellen oder vom Autor dieses Buches. Das sind mehrfach aufgeschriebene, aus Jahrtausenden überlieferte Erfahrungen der Menschheit. Damit unterliegen diese Kenntnisse keinem Urheberrecht einzelner Autoren und bleiben das Eigentum aller Menschen auf der Welt. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen hier weitergegeben. Eine Erfolgsgarantie für die Anwendungen gibt es nicht.

Haftung: Alle Angaben im Buch sind ohne Gewähr. Jede Haftung ist ausgeschlossen. Allen Lesern des Buches wird empfohlen, vor der Anwendung sich unbedingt mit ihrem Arzt zu konsultieren. Die volle Verantwortung für die Anwendung von Heilpflanzen und anderen Naturmitteln liegt allein beim Leser.

Gestaltung & Fotos im Buch: Copyright © 2021 Olga Dietl, Stuttgart, Deutschland. Alle Bilder im Buch sind urheberrechtlich geschützt. Es ist nicht erlaubt, die ganzen Bilder oder Teile der Bilder kommerziell oder privat zu kopieren, zu verbreiten, zu modifizieren und/oder anderweitig zu verwenden.