

Verzeichnis

der Heilkraeuter im Hainewalder
Kraeutergarten

mit Wirkung und Erntegut



in alphabetischer Ordnung

Liebe Kräuterfreunde,

wir freuen uns, dass Sie sich die Zeit genommen haben, unseren Kräutergarten zu besuchen und näheres über die Heilkräfte der einzelnen Pflanzen erfahren möchten.

In diesem Verzeichnis sind alle die Kräuter aufgeführt, die Sie hier in unserem Garten vorfinden. Es ist nur eine kleine Auswahl aus der Vielfalt der tausend Heilpflanzen, die es auf unserer Erde gibt.

Wer allerdings tiefer in das Kräuterwissen einsteigen möchte, sollte ein umfangreiches Kräuterbuch nutzen.

So besitzt jede Kräuterpflanze eine eigene charakteristische Zusammensetzung folgender Inhaltsstoffe:

Saponine wirken antibiotisch, venenkräftigend sowie schleimtreibend/schleimlösend. Sie sind z. B. in Salbei und Ringelblume enthalten.

Flavonoide wirken entzündungshemmend, krampflösend und gefäßerweiternd, wie wir sie in Pfefferminze und Johanniskraut vorfinden.

Glykoside sind herzwirksame Stoffe. Sie kommen verstärkt im roten Fingerhut vor. Da die Grenzen zwischen heilender und giftiger Dosis hierbei sehr schmal sind, erfolgt die Nutzung für medizinische Zwecke nur über Fertigpräparate aus der Apotheke. Das gleiche trifft für die Alkaloide zu, die die stärksten pflanzlichen Giftstoffe überhaupt darstellen. Bekannte Pflanzen sind der Blaue Eisenhut, die Tollkirsche und der Schierling.

Die ätherischen Öle werden bei Entzündungen der Atemwege, Magen- und Darmerkrankungen sowie Muskel- und Gelenksbeschwerden angewendet. Hier kommen z. B. Kamille, Schafgarbe, Thymian oder Petersilie zum Einsatz.

Die Bitterstoffe sind appetitanregend und verdauungsfördernd. Sie wirken kräftigend und anregend auf den Kreislauf. Bekannte Pflanzen hierfür sind Beifuss, Estragon und Wermut.

Gerbstoffe haben entzündungshemmende, blutstillende und stopfende Eigenschaften. Beispiele sind Blutwurz, Kalmus, Frauenmantel und Malve.

Schleimstoffe bilden eine zähflüssige Schicht auf den Schleimhäuten, was reizmindernd sowie husten- und schmerzlindernd wirkt.

Die wilde Malve, Leinsamen und Eibisch sind Vertreter dieser Gruppe.

Die blutgerinnungshemmenden Cumarin-Derivate werden in der Medizin unter ärztlicher Aufsicht bei entsprechend risikobehafteten Personen eingesetzt, um Schlaganfälle zu verhindern. Sie finden sich im Waldmeister und gelbem Steinklee.

Fette Öle sind in Samen und Fruchtfleisch vorhanden und sie wirken senkend auf den Cholesterinspiegel des Blutes. In diese Gruppe zählen der schwarze Senf, Dill und Koriander.

In unserem Kräuterkreis erlernen wir das Wissen über die Heilwirkungen der einzelnen Pflanzen und ihre Verarbeitung zu Salben, Tinkturen, Ölen, Tees, Bädern und Auszügen aus einschlägigen Kräuterbüchern.

Wenn Sie neugierig auf die Arzneien der Natur geworden sind, laden wir Sie herzlich ein. Wir treffen uns

jeden zweiten Mittwoch im Monat um 18 Uhr im Pfarrhaus Hainewalde,

wo wir in gemütlicher Runde bei einem kleinen Imbiss neue Rezepte ausprobieren, ein Pflanzenportrait besprechen und Erfahrungen austauschen.



Kräuterkreis Hainewalde
Bergstraße 27
02779 Hainewalde

„Der Herr lässt die Arznei aus der Erde wachsen und ein Vernünftiger verachtet sie nicht.“

Buch Sirach



Ackerschachtelhalm (Equisetum arvense)

Harntreibend – Tee bei Katarrhen von Niere und Blase, Umschläge und Bäder bei schlecht heilenden Wunden und Geschwüren
Man erntet das Kraut.

Alant (Inula helenium)

Antiseptisch bei Bronchitis, Keuchhusten, Wurmmittel, wassertreibend, Beschwerden im Magen
Man erntet die Wurzel.

Apfelbeere, schwarz (Aronia)

Vitaminreich, verbessert den Blutdruck, natürliches Antibiotikum gegen Hautkrankheiten
Man erntet die Beeren.

Arnika (Arnica montana)

Desinfizierend, entzündungshemmend. Anwendung bei Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen, bei rheumatischen Beschwerden, Insektenstichen, Entzündungen der Schleimhäute, Muskel- und Gelenkschmerzen
Man erntet die Blüten.



Baerlauch (Allium ursinum)

Kann hohen Blutdruck senken und Arteriosklerose verhindern. Lindert Magenschmerzen und kann bei Durchfall, Appetitlosigkeit und Blähungen angewendet werden.

Man erntet die Zwiebel und Sprosssteile.

Baldrian (Valeriana officinalis)

Beruhigend und fördert die Schlafbereitschaft,
mildes Beruhigungsmittel

Man erntet die Wurzel.

Beifuss (Artemisia vulgaris)

Kann über längere Zeit genommen werden, um die Verdauungsfunktion und die Aufnahme der Nährstoffe zu verbessern. Wirkt antiseptisch und wurde bereits bei der Behandlung von Malaria eingesetzt. Nicht in der Schwangerschaft anzuwenden.

Man erntet Sprosssteile und Wurzel.

Beinwell (Symphytum officinale)

Allantoinhaltig, enthält viel Vitamin B12 und liefert Proteine,
Man macht Umschläge mit Beinwell bei Geschwüren und Krampfadern.

Man erntet die Wurzel.



B



Bergbohnenkraut (Saureja montana)

Beruhigend, entkrampfend bei Magenbeschwerden
Man erntet die Blätter.

Birke/Haengebirke (Betula pendula)

Innerliche Anwendung – Birkenblätter: Tee und Saft zur schnellen Ausscheidung von Abfallprodukten über den Urin; auch zur Behandlung von Nieren- und Blasensteinen, Gicht und rheumatischen Beschwerden

Äußerlich Anwendung: Abkochungen aus der Rinde können bei chronischen Hautbeschwerden als Lotion genutzt werden. Das aus den Blättern destillierte Öl wird zur Behandlung von Ekzemen und Schuppenflechte verwendet.
Man erntet die Blätter, Rinde, Saft.

Borretsch (Borago officinalis)

Gurkengewürz, Blüten zum Färben von Kräuteressig, bei Halserkrankungen, Husten, Rheuma, Nieren – und Blasenleiden
Man erntet Blüten und Blätter.



Breitwegerich (Plantago major)

Blutstillend, Regenerationsfördernd von verletztem Gewebe
Innerlich: Magenschleimhautentzündung, Durchfall, Atemwegskatarrh
Äußerlich: Salbe bei Hämorrhiden, Fisteln, Geschwüren
Man erntet die Blätter.

Brombeere (Rubus fruticosus)

Hilft bei leichtem Durchfall, Waschungen bei Hautausschlägen, Gurgeln bei
Entzündungen des Mund – und Rachenraumes, Brombeerblätter sind oft
Bestandteil in Tees
Man erntet die Früchte und Blätter.



Eberraute (Artemisia abrotanum)

Appetitanregend, magenstärkend

Man erntet die Triebspitzen.

Echter Eibisch (*Althaea officinalis*)

Hilfe bei Husten und Entzündungen der oberen Luftwege, Entzündungen des Verdauungs- und Ausscheidungssystems, Durchfall mit Koliken bei Kindern

Man erntet die Wurzel und die Blätter.

Engelwurz (*Angelica archangelica*)

Hilfe bei Magen – und Darmbeschwerden, Rheumaschmerzen, Erschöpfungen

Man erntet die Wurzel, Blätter und Samen.

Erdbeere (*Fragaria vesca*)

Beeren: Blutreinigung

Blätter: frische zerriebene Blätter zur Kühlung bei Entzündungen, ziehen die Wunde zusammen

Man erntet Beeren und Blätter.



Erdrauch (*Fumariae officinalis*)

Heilanzeigen bei krampfartigen Gallen-, Magen- Darmbeschwerden, Darmträgheit, Schuppenflechte, unreine Haut

Man erntet das blühende Kraut.

Estragon (Artemisia dracunculus)

Als Tee bei Schlaflosigkeit geeignet.
Früher wurde Estragon bei Zahnschmerzen gereicht.
Man erntet die Blätter.



-

F

-



Felsenbirne (Amelanchier ovalis)

Reichhaltig an Vitamin C, Stärkung des Immunsystems
Man erntet die Früchte.

Frauenmantel (Alchemilla vulgaris)

Innerliche Verwendung: Bei schmerzhafter Menstruation, in den Wechseljahren und gegen Ausfluß
Ebenfalls bei Durchfall u. Krämpfen, die durch Verdauungsbeschwerden entstanden sind sowie Entzündungen der Harnwege

Äußerliche Verwendung: bei Entzündungen im Mund, Waschungen bei eiternden Wunden und nässenden Ekzemen
Man erntet das Kraut.

Fuenffingerkraut (Potentilla reptans)

Bei Durchfall und Ruhr. Es ist wundheilend und hilfreich bei Abgespanntheit nach Fieber. Aus der Wurzel wird eine Abkochung mit Wasser zubereitet und getrunken. Der ausgepresste Saft der Wurzel wirkt giftwidrig.
Man erntet im Frühjahr die Wurzel.



Gaensebluemchen (Bellis perennis)

Wirkt blutreinigend, harntreibend und schmerzlindernd. Es wird angewendet bei Blasenentzündungen, Hautkrankheiten, Heiserkeit und Husten. Es kann getrocknet in Form von Tee, aber auch frisch in Salaten eingenommen werden.
Man erntet Blüten und Blätter.

Gaensefingerkraut (*Potentilla anserina*)

Wirkt stopfend bei chronischem Durchfall
Man erntet das blühende getrocknete Kraut

Gemeines Leinkraut (*Linaria vulgaris mill*)

Hilfe bei Beschwerden der Prostata und schwierigem Harnlassen,
Venenentzündungen, Hämorrhiden, Hautausschlägen
Man erntet Kraut mit nicht zu stark entfalteteten Blüten.



Ginkgo (*Ginkgo biloba*)

Die Ginkgoblätter stärken den Kreislauf, besonders den Durchblutungsmangel im Gehirn und verbessern dadurch die Gedächtnisleistung.
Sie besitzen auch eine antiallergene und entzündungshemmende Wirkung und sind deshalb ein gutes Mittel gegen Asthma.
Man erntet die Blätter für Tinkturen, Tabletten und Extrakte.

Goldrute (Solidago virgaurea)

Hilfe bei Leberleiden, Rheuma und Gicht
Man erntet das Kraut des oberen Stängels.

Gundermann/ Gundelrebe (Glechoma hederaceum)

Blutreinigende Frühjahrskur
Man erntet die Blätter und Blüten im Mai.



Hauswurz/Dachwurz (Sempervivum tectorum)

Der Saft der Blätter hilft gegen Warzen, Hühneraugen, Hautkrankheiten.
Kühlungsmittel bei Halsentzündungen, Bienenstich, Fieber,
Verbrennungen und Entzündungen der Augen
Man erntet die Blätter.

Heckenrose (*Rosa corymbifera*)

Bei Vitamin C Mangel, bei Grippe und Erkältungskrankheiten,
Als mildes wassertreibendes Mittel, findet Verwendung im Tee
Man erntet die Früchte (Hagebutten).

Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)

Getrocknete Beeren gegen Durchfall, besonders bei kleinen Kindern
geeignet.
Blattdroge, Desinfektionsmittel der Harnwege, Spülungen bei Entzündung
der Mundhöhle
Man erntet die Blätter und die Früchte.



Herzspann (*Leonurus cardiaca*)

Bei nervösem Herzklopfen, Herzschwäche, Unruhe, Schlafstörungen,
Beschwerden in den Wechseljahren, Blähungen
Man erntet das Kraut des oberen Stängels.

Hirtentaeschel (*Capsella bursa-pastoris*)

Blutstillend bei Frauenleiden, harntreibendes Mittel, äußerlich gegen Ekzeme
Man erntet das blühende Kraut samt der grundständigen Blattrosette.

Holunder (Sambucus)

Blüten wirken schweißtreibend und vermehren die Bronchialsekretion, Saft bei Erkältungskrankheiten oder als mildes Abführmittel
Man erntet die Blüten und Beeren.

Hopfen (Humulus lupulus)

Wirkt beruhigend und fördert den Schlaf
Man erntet die Zapfen.



Hundertblättrige Rose, sog. Apothekerrose (Rosa centifolia)

Gegen Wundsein und Durchfall bei Babys, trockene Umschläge bei Gesichtsrose, Augenwaschwasser, Rosenöl als Duftmittel und Verbesserung des Geschmacks von Arzneien
Man erntet die Blütenblätter.



Johanniskraut (Hypericum perforatum)

Wirkt bei leichten Depressionen angstlösend und nervenberuhigend, bei Rheuma, Hexenschuss und zur Schmerzlinderung nach Verstauchungen und Prellung

Man erntet das Kraut und die Blüten.



Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus)

Eignet sich zur Erhöhung der Abwehrkräfte durch einen Teeaufguß und ist hilfreich bei Bronchien- und Nasenkatarrh. Außerdem ist die Kapuzinerkresse für äußerliche septische Spülungen geeignet. Die gemahlene Samen haben eine drastisch abführende Wirkung. Die schmackhaften Blätter und Blüten sind eine gute Salatbeilage. Man erntet die Blätter, Blüten und Samen.

Kalmus (Acorus calamus)

Beseitigt Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit, wenn sie nervlichen Ursprungs ist
Man erntet den Wurzelstock.

Kamille (Chamaemelum nobile)

Wirkt entzündungshemmend, wundheilungsfördernd , antibakteriell, krampfstillend und karminativ
Man erntet die Blüten.



Klee -- Steinklee (Melilotus officinalis)

Steinklee enthält Cumarin, Harzstoffe, Salz, Melilotsäure. Er zerteilt Geschwüre durch Auflegen von Kräuterpflastern und ist hilfreich bei rheumatischen Gelenkschwellungen.

Man erntet die Blüten und Blätter in der ersten Blütezeit im Juli.

Klee -- roter Wiesenkle (Trifolium pratense)

Rotklee enthält hochwirksame Phytoöstrogene. Diese haben sich als hilfreich bei der Vorbeugung von Gefäßerkrankungen, zur Linderung

allgemeiner Alterserscheinungen und Wechseljahresbeschwerden
bewährt. Dem Tee wird ein tonisierender Effekt zugeschrieben.
Man erntet die Blüten.

Koenigskerze (Verbascum thapsus)

Anwendung bei Husten
Man erntet die Blüten.

Kuemmell (Carum carvi)

Zerstoßene Körner gegen Blähungen, gegen Magen– und Darmkrämpfe,
krampf – und blähungslösender Tee in Mischungen mit Fenchel und
Dillsamen
Man erntet Kümmelkerne und Samen.



Lavendell (Lavandula angustifolia)

Lavendelöl hat sich bei Verbrennungen und Stichen genauso bewährt, wie
bei Schnitten. 6 Tropfen im Badewasser können Kindern beruhigen, damit
sie schlafen können. Geben sie einen Tropfen auf die Schläfe, um
Kopfschmerzen zu lindern.
Man erntet Blätter und Blüten.

Liebstoeckell (Levisticum officinalis)

Innerliche Anwendung: Wassertreibende Wirkung – empfehlenswert bei Rheuma, Gicht – und Nierenbeschwerden, hilfreich bei Verdauungsproblemen,

Äußerliche Anwendung: Als Badezusatz bei krankhafter Schweißabsonderung,
(Schwangere Frauen sollten den Tee nicht trinken.)
Man erntet die Wurzel.

Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*)

Behandlung der oberen Atemwege, langwierige Bronchitis, wirkt vorteilhaft auf Harnentleerung, Bad gegen blutende Hämorrhoiden
Man erntet die Blätter.



Malve (*Malva sylvestris*)

Löst Husten- und Bronchialkatarrh
Man erntet das Kraut und die Blüten.

Meerrettich (*Armoracia rusticana*)

antibiotische Eigenschaften, als harntreibendes Mittel wirkt er bei Blaseninfektionen.

Selten kann er bei Rheuma und Gicht angewendet werden. Äußerlich als Breiumschlag bei Frostbeulen, steifen Muskeln, Ischias und Gelenkrheuma. Verzehr bei Grippe wegen seines hohen Vitamin C-Gehaltes
Man erntet die Wurzel.

Melisse (Melissa officinalis)

Beruhigt überreizte Nerven, reguliert nervöse Herzbeschwerden und schenkt entspannten Schlaf. Tee bei Appetitlosigkeit
Man erntet das Kraut.



Mispel (Mespilus germanica)

Wirkt harntreibend, gegen Durchfall und Darmkatarrh, entzündungsabbauend und verkalkungshemmend.
In Russland wird die Mispel zur Behandlung von chronischen Darmentzündungen, wie z. B. Morbus Crohn, angewendet. Die Früchte können zu Mus, Marmelade oder Kompott verarbeitet werden.
Man erntet die Früchte nach den ersten Frösten.

Mohn - Klatschmohn (Papaver rhoeas)

Die Blüten des Klatschmohns wirken beruhigend und schmerzstillend. Daher finden sie Anwendung bei Reizhusten, Asthma, Husten, nervöser Überaktivität, Schlaflosigkeit, Heiserkeit oder allgemeiner Reizbarkeit als

Tee oder Sirup. Schon in der Vergangenheit wurden Mohnblüten als Schlafmittel für Kinder verwendet. Achtung: Bis auf den Samen sind alle Teile der Pflanze schwach giftig. Nur unter ärztlicher Aufsicht anwenden und genau auf die Dosierung achten.

Man erntet Blüten, Blätter, Samen.

Monarda/ Indianernessel (Monarda didyma)

Fördert die Verdauung

Man erntet die Blätter.



Nachtkerze (Oenothera)

Äußerliche Anwendung: Bei Keuchhusten, Verdauungsbeschwerden, als Umschläge bei rheumatischen Erkrankungen

Innerliche Anwendung: das Öl hilft zur Behandlung von prämenstruellen Beschwerden, das Öl wirkt blutdrucksenkend, verhindert Blutgerinnsel

Äußerlich hilft das Öl bei Ekzemen

Man erntet die Blätter, Blüten, Stengelrinde und Samenöl



Odermennig (*Agrimonia eupatoria*)

Verwendung für die Wundheilung, indem die Blutgerinnung gefördert wird.

Als sanftes Bittermittel ist er bei Durchfall und für die gesamte Verdauungstätigkeit hilfreich. Außerdem wurde er zur Behandlung von Nierensteinen, Halsentzündung, Rheumatismus und Arthritis angewendet.

Man erntet die Sprosssteile.

Oregano, Goldoregano und Majoran (*Origanum*)

Majorantee hilft bei Erkältung, er wirkt besänftigend bei einem unruhigen Magen. Das Kraut lindert Zahnschmerzen,

Ein Blatt kauen oder das Zahnfleisch mit einem tropfen ätherischen Öls
einreiben.
Man erntet die Blätter.



Paprika (Capsicum biennis)

Regt den Stoffwechsel, die Verdauung und den Appetit an
Man erntet die Frucht.

Petersilie (Petroselinum)

Sehr vitaminreich, vor allem Vitamin C, Eisen und Mineralien.
Wirkt harntreibend, man behandelt deshalb damit Rheuma und
Blasenleiden.
Hält den Atem frisch – deshalb wird es gern zusammen mit Knoblauch
gegessen.
Man erntet das Kraut.

Pfefferminze (*Mentha x piperita*)

Edelminze, Apfelminze, Ananasminze, Schokominze, Feigenminze

Pfefferminze wirkt desinfizierend, Anwendung bei Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden, bei Übelkeit und Erbrechen sowie bei abnormen Gärungsprozessen im Magen.

Man erntet die Blätter.



Pimpinelle/Bibernelle/Kleiner Wiesenknopf

(*Sanguisorba officinalis*)

Hilfreich bei entzündetem Zahnfleisch, Mittel gegen Durchfall, blutstillendes Kraut

Man erntet das blühende Kraut mit Wurzel.

Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*)

Desinfektionsmittel der Harnwege

Man erntet die Blätter.



Quendel (Tyhmus serpyllum)

Krampflosend bei Menstruationsbeschwerden, regt den Appetit an, löst
Magen – und Darmkrämpfe, Hustentee
Man erntet das ganze Kraut

Quitte (Cydonia oblonga)

Schleimstoffe des Quittensamens bei Halsentzündung, Magen- und
Harnblasenleiden, Verbrennungen und Hautausschläge, Frucht der Quitte
als Vorbeugungsmittel gegen Rheuma, Gicht, Arteriosklerose
Man erntet die Samen und die Früchte.



Rainfarn (Tanacetum vulgare L.)

Wurmtreibende Wirkung, hilfreich bei Steinleiden
Man erntet junge Blütensprosse und Blätter.

Ringelblume (Calendula officinalis)

Wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung.
Schweiß- und wassertreibendes, krampflösendes, wurmtreibendes und
menstruationsregulierendes Mittel sowie bei Gallenblasenbeschwerden
und Leberleiden verwendet
Man erntet die Blüten.

Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

Innerliche Anwendung: fördert die Absonderung von Magensäften, die Gallenbildung, wirkt harntreibend

Äußerliche Anwendung: als Bad, durchblutungsfördernde und desinfizierende Wirkung, Bäder können Schlaflosigkeit bewirken
Man erntet die Blüten samt Kelch und die Zweigenden.



Ruprechtskraut (Geranium Robertianum)

Frisch zerdrücktes Kraut vertreibt die Warzen, zusammenziehende Wirkung, eignet sich als Wundkraut: Aufguss oder zerdrückte Blätter auflegen

Man erntet das Kraut und die Wurzel.



Salvei (*Savia officinalis icterina*)

antibakteriell, , adstringierend , sekretionsfördernd und schweißhemmend,
Tee findet Anwendung bei Entzündungen des Zahnfleisches und der Mund
– und Rachenschleimhäute.

Salvei wird auch bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Entzündungen der
Magen – und Darmschleimhaut, bei Durchfällen, zur Verminderung
erhöhter Schweißsekretion und zum Erleichtern des Abstillens verwendet.
Er soll auch eine blutzuckersenkende und menstruationsfördernde Wirkung
haben.

Man erntet die Blätter.

Sanikel (*Sanicula europea*)

Wundkraut, es kühlt, zieht zusammen,
Sanikeltinktur – äußerliche Wunden, Tee – innerliche Verletzungen
Man erntet die Blüten und Blätter.

Sauerampfer (*Rumex acetosa*)

Wirkt blutreinigend und verbessert den Hämoglobingehalt des Blutes, reich an Vitamin C.

Für Salate, Kräuterbutter und –quark

Man erntet die Blätter. Verwendung nur in geringer Menge.



Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Hilfreich bei leichten Magen-, Darm- u. Gallebeschwerden sowie bei krampfartigen Menstruationsbeschwerden, regt die Nierentätigkeit an, stillt innere Blutungen und verbessert das Blut. Es kann mit anderen Kräutern in Husten- und Erkältungstees gemischt werden.

Blätter als Wildgemüse.

Man erntet das ganze blühende Kraut, ohne die Wurzeln und unteren harten Stengel.

Schittlauch (*Allium schoenoprasum*)

Vitamin C haltig, fördert die Verdauung und regt den Appetit an
Man erntet das Kraut.

Sonnenhut weiss/rot (*Echinaceae angustifoliae*)

Steigerung der körpereigenen Abwehrkraft bei Neigung zu Infektionskrankheiten, schlecht heilende Wunden, Furunkelose
Man erntet die Wurzel und den Saft vom frischen Kraut.

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Wirkt reizmildernd, adstringierend, schleimlösend und auswurfördernd.
Bei Insektenstichen helfen zerquetschte, auf die Stichstelle gelegte Blätter
Man erntet die Blätter.



Taubnessel (*Lamium*)

Medizinisch wird die weiße Taubnessel bevorzugt

Wirkt schleimlösend bei Erkrankungen der Atemwege, aber auch gegen Blähungen und Menstruationsbeschwerden. Umschläge der abgekochten Pflanze helfen bei Hautschwellungen, Beulen, Krampfadern, Verbrennungen, Ekzemen und Gichtbeulen.
Man erntet die Blüten.

Thymian (*Thymus*)

Kugelthymian, Zitronenthymian, Lavendelthymian, Kümmelthymian

Wirkt antiseptisch, Heilmittel bei Halsschmerzen und entzündetem Zahnfleisch.
Einige Tropfen Thymianöl im Badewasser lindern rheumatische Schmerzen.
Man erntet die Blätter.



Vogelknoeterich (Polygonum aviculare)

Gegen Stein- und Nierenschmerzen und Koliken, als roher Brei ist es ein
gutes Wundheilmittel
Man erntet das Kraut.



Waldmeister (Glycyrrhiza glabra)

Anregend für Leber und Nieren, beruhigt nervöse Herzen, krampflösende
Wirkung bei Migräne und Kopfschmerzen,
Schlafmittel für ältere Menschen – nur in geringer Dosierung
Man erntet das Kraut.

Weide - Bruchweide (Salix fragilis)

Aus der Rinde wird ein Extrakt hergestellt, der Salicylsäure (Aspirin)
enthält. Findet Verwendung bei Gelenkschmerzen, Fiebersenkung und zur
Stillung innerer Blutungen.
Man erntet die Rinde für Tinktur, Tee und Tabletten.

Weinraute (Rutagraveolens)

Beruhigungstee - Mischung mit Zitronenmelisse, Weißdorn und Baldrian –
Vorsicht bei zu hoher Dosierung – es können Magen- und Darmstörungen
sowie eine geschwollene Zunge auftreten
Für Schwangere ist der Tee verboten.
Man erntet das Kraut.

Weissdorn (Crataegus laevigata)

Herzmittel, wirkt ausgleichend bei hohem Blutdruck und niedrigem Blutdruck

Man erntet Blüten und Blätter, selten die Früchte.



Weisse Taubnessel (Lamium album)

Innerliche Verwendung: Blutreinigungstees, bei Halsweh, Verdauungsstörungen, Depressionen, gegen Erkrankungen der Harnwege, Entzündung der Nieren, Prostatabeschwerden

Äußerliche Verwendung: Spülung bei Weißfluß, Umschläge bei Wunden, Furunkel, Ausschläge

Man erntet die Blüten ohne Kelch.

Wermut (Artemisia absinthium)

Anregend auf die Sekretion der Magendrösen.
Anwendung bei Magenbeschwerden und Appetitlosigkeit,
Schwächezuständen nach Grippe und Erkältungen
Man erntet das Kraut.

Wollkraut - 2jaehrige Koenigskerze (Verbascum thapsus)

Brusttee, frische Blätter zum Verbinden von Wunden und Absud für Klistier
Man erntet die Blüten ohne Kelch sowie die Blätter.



Ysop (Hyssopus officinalis)

Ein Aufguss wirkt bei Husten, Keuchhusten, Asthma und Bronchitis sowie bei Beschwerden der oberen Luftwege und bei Entzündungen des Harntraktes.

Äußerlich kann der Aufguss bei blauen Flecken und Verbrennungen angewendet werden
Man erntet die Blätter.



„Das Äußere einer Pflanze ist nur die Hälfte ihrer Wirklichkeit.“
Goethe

Quellen:

„Das große Lexikon der Heilpflanzen“ von Andrew Chevallier
„Heilpflanzen für Ihre Gesundheit“ von Werner Dausien
“Kräuterbuch“ von Dr. Fr. Losch