



Verzeichnis

der Heilkräuter im Hainewalder
Kräutergarten
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.

Glycoside 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 Gelenkbeschwerden 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 reiz-mindernd 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,
(Juli / August, Sommerpause)

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

Kräuterkreis Hainewalde
Bergstraße 27

02779 Hainewalde

Tel.:035841 36874



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



Alant, Echter (*Inular 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.



Bärlauch (*Allium ursinum*)

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

Man erntet im Frühjahr die Blätter, im Herbst die Zwiebel

Baldrian, Echter (*Valeriana officinalis*)

Beruhigend und fördert die Schlafbereitschaft,

mildes Beruhigungsmittel

Man erntet die Wurzel.

Beifuß, Gemeiner (*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, Gewöhnlicher (*Symphytum officinale*)

Nur äußerliche Anwendung, da allantoinhaltig bei Prellungen Zerrungen, Verstauchungen, Muskel- und Gelenkbeschwerden.

Man macht Umschläge mit Beinwell bei Geschwüren und Krampfadern.

Man erntet die Wurzel im Frühjahr und im Herbst

Bergbohnenkraut (*Saureja montana*)

Beruhigend, entkrampfend bei Magenbeschwerden

Man erntet die Blätter.

Birke/Hängebirke (*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.



Blutweiderich (*Lythrum salicaria*)

Innere Anwendung des Tees: Durchfall, starken Menstruation, Nasen- und Zahnfleischbluten.

Äußere Anwendung: Umschläge und Waschungen gegen Scheidenentzündungen (Sitzbad), Juckreiz bei Hämorrhiden, Krampfadern und Hautkrankheiten.

Man erntet die blühenden Sproßspitzen und junge beblätterte Stängel.

Borretsch (*Borago officinalis*)

Gurkengewürz, Blüten zum Färben von Kräuteressig, bei Halserkrankungen, Husten, Rheuma, Nieren – und Blasenleiden

Man erntet Blüten und Blätter.

Brennnessel, Große (*Urtica dioica*)

Innerliche Anwendung als Tee bei rheumatischen Beschwerden, Erkrankungen der Harnwege zur Durchspülung, bei Nierengries, Arthrose. Extrakte aus der Wurzel sind ein wirksames Mittel zur Linderung bei Beschwerden beim Wasserlassen (benigne Prostatahyperplasie)

Äußere Anwendung: Fußbäder gegen Durchblutungsstörungen und Wundbehandlung.

Man erntet das Kraut von Mai- August, Wurzeln im Frühherbst.



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.

Ehrenpreis, Echter (*Veronica officinalis* L.)

Innerlich wird der Tee wird als Bestandteil von Teemischungen bei Erkrankungen der Atemwege, bei Magen- und Darmleiden verwendet. Äußerliche Anwendung: Gurgelmittel bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute,

Umschläge / Waschungen bei juckenden Hauterkrankungen

Man erntet das ganze blühende Kraut



Ehrenpreis, Gamander (*Veronica chamaedrys* L.)

Innerlich hat der heilende, zusammenziehende Wirkung, diese ist jedoch nicht so intensiv wie beim Echten Ehrenpreis. Deshalb ist die Anwendung heutzutage weniger gebräuchlich. (Als Teebeimischung möglich)

Man erntet das ganze blühende Kraut

Erdbeere (*Fragaria vesca*)

Beeren: Blutreinigung

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

Man erntet Beeren und Blätter.

Estragon (*Artemisia dracunculus*)

Innere Anwendung als Tee bei Verdauungs- und leichten Schlafproblemen.

Äußerliche Anwendung als Spülungen bei Zahnschmerzen.

Man erntet das blühende Kraut.



- 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.



Gänseblümchen (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.

Gänsefingerkraut (Potentilla anserina)

Wirkt stopfend bei chronischem Durchfall

Man erntet das blühende getrocknete Kraut

Ginkgo (Ginkgo biloba)

Die Ginkgoblätter stärken den Kreislauf, besonders die Durchblutung im Gehirn und verbessern dadurch die Gedächtnisleistung.

Sie besitzen auch eine anti-allergene und entzündungshemmende Wirkung und sind deshalb ein gutes Mittel gegen Asthma.

Man erntet die Blätter für Tinkturen, Tabletten und Extrakte.



Glaskraut, Aufrechtes (*Parietaria officinalis*)

Innerlich wird der Tee zur Behandlung von Hämorrhiden, Steinerkrankungen Rheuma und Husten angewendet.

Äußerlich kann man die Blätter bei Verbrennungen, entzündeten Wunden und Hautflecken auflegen.

Geerntet wird das gesamte Kraut ohne Wurzelstock

Goldrute, Echte (*Solidago virgaurea*)

Hilfe bei Leberleiden, Rheuma und Gicht

Man erntet das Kraut des oberen Stängels.

Greiskraut, Fuchssches (*Senecio ovatus*)

Innerliche Anwendung als Tee bei Rheuma, äußerliche Anwendung als Bad bei entzündeten Hautstellen

Man erntet das blühende Kraut.

Gundermann/ Gundelrebe (*Glechoma hederaceum*)

Blutreinigende Frühjahreskur

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.

Hundsrose (*Rosa canina* L.)

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 Früchte.

Herzgespann, Echtes (*Leonurus cardiaca*)

Bei nervösem Herzklopfen, Herzschwäche, Unruhe, Schlafstörungen, Beschwerden in den Wechseljahren, Blähungen

Man erntet das Kraut des oberen Stängels.

Hibiskus (*Hibiscus sabdariffa*)

Innerliche Anwendung als Tee bei Erkältungen, Kreislaufbeschwerden und Appetitlosigkeit. Die Hibiskusblüten enthalten einen hohen Vitamin C -Anteil.

Man erntet die Blüten

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 angst-lösend und nervenberuhigend, bei
Rheuma, Hexenschuss und zur Schmerzlinderung nach Verstauchungen
und Prellung

Man erntet das Kraut und die Blüten.



Kalmus (*Acorus calamus*)

Beseitigt Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit, wenn sie nervlichen Ursprungs ist

Man erntet den Wurzelstock.

Kamille, Echte (*Matricaria chamomilla*)

Wirkt entzündungshemmend, wundheilungsfördernd , antibakteriell, krampfstillend.

Man erntet die Blüten.

Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)

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. Die Pflanze enthält viel Vitamin C und stärkt dadurch das Immunsystems gegen Infektionskrankheiten. Die antimikrobielle Wirkung der enthaltenen Senföle ist wissenschaftlich belegt. Senföle hemmen das Wachstum von Viren, Bakterien und Pilze.

Man erntet Blüten und Blätter.



Karde, Gewöhnliche (*Dipsacus fullonum*)

Innerliche Anwendung als Tee und Tinktur bei Verdauungsschwäche, Magen- und Gallenbeschwerden, Kopfschmerzen, sie ist auch hilfreich bei Gelbsucht.

Die Karde gewinnt an Bedeutung durch ihre Wirksamkeit gegen Borreliose.

Man erntet die Wurzeln im Frühjahr und Herbst.

Königskerze, Wildblumen- (*Verbascum phlomoides*)

Die Pflanze enthält große Mengen an Schleimstoffen, deshalb verwendet man den Tee zur Linderung von Heiserkeit, Husten und Hämorrhidenbeschwerden.

Äußerlich wird der Sud zur Spülung bei Hämorrhiden und für Umschläge bei Unterschenkelgeschwüren empfohlen.

Man erntet die Blüten ohne Kelch.

Klee, Stein- (*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, Wiesen- (*Trifolium pratense*)

Wiesenklee, auch Rotklee genannt, 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. Antiseptische Wirkung bei Verletzungen der Haut oder leichten Verbrennungen, auswurfördernde Wirkung bei Keuchhusten.

Man erntet die Blütenköpfe.

Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*)

Die Knoblauchsrauke sollte immer frisch verwendet werden, als Tee bei Husten, Asthma, Rheuma und bei Zahnfleischentzündungen. Äußerliche Anwendung in Form von Kompressen aus gequetschten Blättern bei schlecht heilenden Wunden und Ekzemen.

Man erntet das ganze Kraut vor und während der Blüte.

Königskerze, Wildblumen- (*Verbascum phlomoides*)

Die Pflanze enthält große Mengen an Schleimstoffen, deshalb verwendet man den Tee zur Linderung von Heiserkeit, Husten und Hämorrhidenbeschwerden.

Äußerlich wird der Sud zur Spülung bei Hämorrhiden und für Umschläge bei Unterschenkelgeschwüren empfohlen.

Man erntet die Blüten ohne Kelch.



Labkraut, Echtes (*Galium verum*)

Es hat harntreibende Eigenschaften und man bereitet aus dem Kraut einen Tee, der bei geschwollenen Knöcheln und Katarrhen der Harnwege angewendet wird. Äußerlich kann es bei schlecht heilenden Wunden und Hautentzündungen eingesetzt werden.

Echtes Labkraut enthält das Labferment, das für die Käseherstellung genutzt wird.

Man erntet Blüten und Blätter.

Lavendel (*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.

Lein, Echter (*Linum usitatissimum*)

Der Leinsamen kann als Abführmittel dienen. Man sollte niemals unreifen Samen verwenden, da sie Spuren von Blausäure enthalten.

Das Leinöl ist sehr gesund, es enthält Omega 3 Fettsäuren, die vorbeugend gegen hohen Cholesterinspiegel wirken.

Man erntet die reifen Samen.



Liebstöckel (*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.

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Die innerliche Anwendung als Tee und Tinktur ist sehr vielseitig: Zur Anregung der Harnausscheidung bei entzündlichen Erkrankungen und Steinbildung, bei Magen- und Darmerkrankungen und Funktionsstörungen der Leber und Galle. Der frische Saft gilt als ausgezeichnetes Mittel zur Blutreinigung (Frühjahreskur)

Man erntet Blüten (April / Mai), Blätter (April- September) Wurzeln (Frühling und Herbst).

Lorbeer, Echter (*Laurus nobilis*)

Innerliche Anwendung als Tee: als Kräftigungsmittel, bekämpft Müdigkeit, erleichtert die Verdauung. Sein ätherischen Öle wirken keimtötend bei Grippe.

Ein hervorragendes Küchengewürz

Man erntet die Blätter.



Lungenkraut, Echtes (*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.

Maulbeerbaum (*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.



Mädesüß, Echtes (*Filipendula ulmaria*)

Innerliche Anwendung als Tee bei Erkältungskrankheiten (schweißtreibend), Durchfall, Nieren- und Blasenproblemen, rheumatischen Beschwerden.

Äußerliche Anwendung: Mädesüß-blätter, zerstampft und als blutstillend auf Wunden und Hautausschläge gelegt.

Man erntet die ganze Pflanze – Blüten, Blätter und die Wurzeln.

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.

Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*)

Die Pflanze ist traditionell eine Pflanze der Frauenheilkunde. Heute nutzt man die Pflanze gegen Migräne und krampflinderndes und beruhigendes Mittel.

Während der Schwangerschaft darf das Kraut nicht angewendet werden!

Man erntet Blüten und Blätter.



Nachtkerze, Gewöhnliche (*Oenothera biennis*)

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, Kleiner (*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 wird er zur Behandlung von Leberleiden, Nieren- und Blasenleiden, Entzündungen im Mund- und Rachenbereich angewendet.

Äußerlich helfen Umschläge bei Hautentzündungen.

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 das blühende Kraut und die Blätter



Pfefferminze (*Mentha 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.

Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*)

Desinfektionsmittel der Harnwege

Man erntet die Blätter.



Quendel (*Tyhmus serpyllum*)

Krampflösend 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.)

keine Anwendung in der Volksmedizin, da stark giftig!

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.



Salbei, Echter (*Savia officinalis ictarina*)

antibakteriell, , adstringierend , sekretionsfördernd und
schweißhemmend,

Tee findet Anwendung bei Entzündungen des Zahnfleisches und der
Mund – und Rachenschleimhäute.

Salbei 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.

Sauerampfer, Großer, Wiesen- (*Rumex acetosa*)

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

Für Salate, Kräuterbutter und Kräuterquark.

Man erntet die Blätter. Verwendung nur in geringer Menge.



Schafgarbe, Gewöhnliche (*Achillea millefolium*)

Hilfreich bei leichten Magen-, Darm- u. Gallenbeschwerden 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 Stängel.

Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)

Vitamin C -haltig, fördert die Verdauung und regt den Appetit an

Man erntet das Kraut.

Schöllkraut (*Lamium*)

Schöllkraut sollte innerlich, wegen seiner Giftigkeit nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden. (hoher Alkaloidgehalt)

Äußerliche Anwendung zur Behandlung von Warzen und Hühneraugen.

Man verwendet das blühende Kraut oder den Saft.



Seifenkraut, Echtes (*Saponaria officinalis*)

Innerliche Anwendung: Als Tee bei Husten, Bronchitis, Husten und Schnupfen, sowie als harntreibendes und anti-rheumatisches Mittel.
Äußere Anwendung: Umschläge bei Hauterkrankungen, Ekzemen und Furunkeln.

Man erntet die Wurzeln im Frühling und im Herbst.

Sonnenhut weiß/rot (*Echinaceae angustifoliae*)

Steigerung der körpereigenen Abwehrkraft bei Neigung zu Infektionskrankheiten, schlecht heilende Wunden, Furunkeln.

Man erntet die Wurzel und den Saft vom frischen Kraut.

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Wirkt reiz-mildernd, adstringierend, schleimlösend und auswurfördernd.

Bei Insektenstichen helfen zerquetschte, auf die Stichstelle gelegte Blätter

Man erntet die Blätter.



Taubnessel, Weiße (*Lamium album*)

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, Echter (*Thymus vulgaris*)

Kugelthymian, Zitronenthymian, Lavendelthymian, Kümmelthymian

Wirkt antiseptisch, Heilmittel bei Halsschmerzen und entzündetem Zahnfleisch.

Einige Tropfen Thymianöl im Badewasser lindern rheumatische Schmerzen.

Man erntet die das blühende Kraut, das vor allem die ätherischen Öle Thymol, Carvacrol und Cineol enthält.



Waldmeister (*Glum odoratum*)

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.

Wasserdost (*Eupatorium cannabinum*)

Wasserdost wirkt bei hoher Dosierung giftig!

Innerliche Anwendung als Tee und Tinktur zur Stärkung des Immunsystems und zur Anregung von Leber und Milz.

Man erntet Kraut und Blüte.

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 zu hohem und zu niedrigem Blutdruck.

Man erntet Blüten und Blätter, selten die Früchte.

Wermut (*Artemisia absinthium*)

Anregend auf die Sekretion der Magendrösen.

Anwendung bei Magenbeschwerden und Appetitlosigkeit,
Schwächezuständen nach Grippe und Erkältungen

Man erntet das Kraut.

Wiesenknopf, Kleiner (*Sanguisorba minor*)

Innerlich angewendet als Tee und Tinktur wirken die Blätter der Pflanze appetitanregend gegen Schwäche der Verdauungsorgane (Durchfall)
Äußerlich lindert sie Hautprobleme und Sonnenbrand.

Ein Sud aus den Wurzeln wird als Gurgellösung bei Entzündungen im
Mund- und Rachenraum verwendet.

Man erntet das blühende Kraut, sowie die Wurzel zur äußerlichen
Anwendung.



Wurmfarn, Gemeiner (*Dryopteris filix-mas*)

Innere Anwendung gegen Wurmbefall, keine Anwendung in der Volksmedizin, da giftig!
Äußere Anwendung: Abkochungen der Wurzel gegen Hexenschuss, Rheuma, Salbe bei Krampfadern.

Man erntet den Wurzelstock

Weidenröschen (*Epilobium spec.*)

Innerliche Anwendung als Tee bei Prostatabeschwerden (Gutartige Vergrößerung / Entzündungen), sowie Blasen und Nierenerkrankungen, Magen- Darmbeschwerden.

Man erntet das blühende Kraut.

Weidenröschen, Schmalblättriges

(*Epilobium angustifolium*)

Innerliche Anwendung als Tee bei Durchfall, Reizdarm, Darmschleimhautentzündung.

Äußerliche Anwendung als Bad / Umschlag bei empfindlicher Haut.

Man erntet das blühende Kraut und die Blätter.



Ysop (*Hyssopus officinalis*)

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

„Lausitzer Kräuterbuch“ von Schluttig, Sander, Gisbers

