



Kräuterhandbuch für Küche und Kosmetik

Laura-Antonia Murschenhofer
Sarah Oberzaucher
Elena Paul
Magdalena Wachter

Vorwort

Pflanzen begleiten den Menschen seit jeher – sei es als Nahrung, Heilmittel oder in alltäglichen Anwendungen. In diesem Handbuch möchten wir einen kompakten Überblick über verschiedene Pflanzen und ihre Verwendung in der Küche, Heilkunde und im Alltag geben. Es dient als Inspiration für alle, die mehr über die natürlichen Schätze der Pflanzenwelt erfahren möchten.

Dieses Werk erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder medizinische Beratung, sondern bietet eine leicht verständliche Einführung in die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Kräutern, Blüten und anderen Pflanzenteilen. Lassen Sie sich von der Natur inspirieren und entdecken Sie neue Wege, Pflanzen bewusst in Ihr Leben zu integrieren!

Inhalt

Arnika

Baldrian

Brennnessel

Echte Myrrhe

Gänseblümchen

Gemeiner Wacholder

Gundermann

Heidelbeere

Johanniskraut

Kamille

Käsepappel

Mariendistel

Meisterwurz

Petersillie

Quendel – Sand Thymian

Ringelblumen

Schafgarbe

Schlüsselblume

Schmalblättriger Sonnenhut

Schöllkraut

Schwarzer Holunder

Spitzwegerich

Wegwarte

Wermut

Arnika – lat. *Arnica montana* (giftig)



Boden und Standort: kalkarmer Boden, Gebirge, Sonne

Aussaat: August oder zeitiges Frühjahr

Blütezeit: Mitte Juni bis August

Sammelzeit: Blüten zu Beginn der Blütezeit, Wurzeln im Herbst

Eigenschaften: entzündungshemmend, kreislauffördernd, blutdruckstillend

Sammeln in der Natur: nicht erlaubt! Nach Möglichkeit in der eigenen Umgebung wieder ansiedeln. Wächst auf sandigen, nicht gedüngten Wiesen, Bergwiesen und ausgetrockneten Mooren. Kalkböden werden gemieden

Blätter und Wurzeln kann man zu Kräutertabaken mischen. Arnika wirkt auf Gefäßnerven und Blutgefäße. Die Volksmedizin sieht im Blütentee aus der frischen Pflanze ein Mittel gegen Impotenz. Frische Arnikablüten im kaltgepressten Öl angesetzt, sind ein Gelenks- und Körperöl. Als Essenz, Tinktur oder Salbe, ist Arnika ein altbewährtes Wundheilmittel. Sie hilft äußerlich in Umschlägen bei Schnitt- und Stoßwunden, Verstauchungen, Verrenkungen, Quetschungen und versteckten Blutungen.

Rezepte: Arnikatinktur, Arnikaessenz, Arnikaöl

Baldrian – lat. *Valeriana officinalis*



Boden und Standort: feuchter Boden, Halbschatten

Aussaat: Samen im Herbst oder Frühling, sind nur ein halbes Jahr keimfähig

Blütezeit: Juni bis August

Sammelzeit: Herbst

Eigenschaften: beruhigend, nervenstärkend, herzberuhigend, schlaffördernd, krampflösend, schmerzstillend, blutdrucksenkend

Sammeln in der Natur: wächst auf feuchten Waldwiesen, in Uferzonen und Gebüsch

Baldrianpulver auf nüchternen Magen stärkt die Augen. Die frische Baldrianwurzel kann Erleichterung bei entzündeten und schmerzenden Augen bringen. Man bindet sie einfach über die Stirn. Baldriantee ist bei nervösem Herzklopfen, Schlafstörungen, Nervosität, Menstruationsbeschwerden, Wechselbeschwerden, Unruhe vor Prüfungen und nervös bedingten Schmerzen im Magendarmtrakt zu empfehlen. Die Tinktur kann in Verbindung mit Melisse und Johanniskraut bei Herzneurosen, Herzflattern, Schwindel, Asthma und Epilepsie helfen.

Rezepte: Baldriantinktur, Baldriantee, Baldrianwein

Brennnessel – lat. Urtica



Bereits aufgrund ihres Namens kann man erkennen, dass es sich um eine wehrhafte Pflanze handelt. Zarte Brennhaare wachsen auf sämtlichen grünen Teilen, welche bei Berührung abbrechen und sich in die Haut bohren. Dabei wird das Gift (Ameisensäure) direkt in die Haut injiziert, wodurch schmerzhaftes Brennen entsteht.

Gesammelt werden die grünen Pflanzen von März bis August. Um lästiges Jucken und Brennen zu vermeiden, ist es ratsam über die Pflanze von unten nach oben zu streichen und diese sodann abzuschneiden.

Seit der Antike ist man sich der mannigfaltigen Möglichkeiten der Verwendung bewusst. In jener Zeit wurde die Pflanze gegen Geschwüre, Nasenbluten, Menstruationsbeschwerden, Lungenerkrankungen und als Aphrodisiakum eingesetzt. Im Mittelalter von Hildegard von Bingen wieder entdeckt, wurde die Brennnessel gekocht und sämtlichen Speisen beigemischt, um so den Magen zu reinigen. Die Pflanze wird als entschlackend bezeichnet und auch als harntreibendes Mittel empfohlen. Die harntreibende Eigenschaft der Pflanze wird gegen Gicht sowie bei entzündlichen Gelenkerkrankungen, wie Rheuma und Arthritis eingesetzt, da sie schmerzlindernd, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd wirkt.

Echte Myrrhe –lat. Commiphora Myrrha

Myrrhe wird bis heute dort geerntet, wo sie natürlich vorkommt. Durch das Anritzen der Baumrinde tritt Harz aus, das an der Luft erhärtet. Es existieren rund 200 verschiedene Myrrhearten, die sich in Geruch und Aussehen unterscheiden. Besonders geeignet für die Gewinnung sind Commiphora-Arten – bis zu drei Meter hohe Bäume oder Sträucher mit auffälligen Sprossdornen. Ihre gelben Blüten erscheinen zwischen April und Mai, aus denen etwa 12 Millimeter lange Früchte hervorgehen, die zunächst gelb sind und sich später rötlich verfärben. Das Harz wird zwischen Juni und August geerntet, wobei ein einzelner Baum jährlich bis zu vier Kilogramm liefern kann. Die Farbe des Harzes variiert von dunkelbraun über hell- bis dunkelorangebraun und kann teilweise sogar durchsichtig sein.

Historisch galt der Duft als das Kostbarste an der Myrrhe. Über die berühmte Weihrauchstraße, die als älteste Handelsroute der Welt gilt, gelangte das wertvolle Harz ins Abendland.

In der Heilkunde findet Myrrhe Verwendung in Form von Öl, Tinktur und Salbe. Sie besitzt antimikrobielle, schmerzlindernde, blutstillende und wundheilende Eigenschaften. Innerlich angewendet wirkt sie schleimlösend und entzündungshemmend.

Gänseblümchen – lat. Bellis perennis



Boden und Standort: jeder Boden, Sonne

Vermehrung: während der Vegetationsperiode durch Samen

Blütezeit: April bis Spätherbst

Sammelzeit: April bis Spätherbst

Eigenschaften: blutreinigend, schleimlösend, wassertreibend

Sammeln in der Natur: kommt fast überall vor, Grasflächen, Gärten, Wegrändern,...

Die Volksmedizin schreibt dem Gänseblümchen als Tee, Tinktur oder Frischpflanze Wirkung bei Erkrankungen der Atemwege, Arthritis, Rheuma, Verstopfung, Leber- Nieren- und Blasenbeschwerden und zu starker und schmerzhafter Periode zu.

Rezepte: Gänseblümchen-Tee, Gänseblümchen-Essenz


Gemeiner Wacholder – lat. Juniperus Communis



Der Wacholder ist ein eher kleiner, buschartiger Baum mit kegelförmigem Wuchs, der eine Stammhöhe von bis zu acht Metern und einen Durchmesser von weniger als einem Meter erreicht. Er kann ein beeindruckendes Alter von bis zu 800 Jahren erreichen. Seine spitzen Nadeln tragen auf der Oberseite einen weißen Streifen. Im Herbst bildet der Baum beerenförmige Zapfen, die von August bis Oktober reifen. Da die Früchte leicht giftig sind, sollten sie mit Vorsicht genossen werden.

Früher wurden rauchende Wacholderzweige genutzt, um Krankheitserreger und Ungeziefer zu vertreiben. Man glaubte zudem, dass der Rauch böse Geister, Hexen und Kobolde fernhält.

In der Heilkunde finden sowohl die Beeren als auch das Holz Verwendung. Sie enthalten ätherische Öle und Gerbstoffe, die harntreibend wirken, die Verdauung anregen und antiseptische Eigenschaften besitzen. Wacholdersalben werden zudem zur Förderung der Durchblutung eingesetzt.



Gundermann – lat. *Glechoma hederacea*



Familie: Lippenblütler

Blütezeit: zwischen April und Juli

Vorkommen: Europa, Asien, Nordamerika

Standort: an Waldsäumen, Hecken, Auengebüschen sowie auf Wirtschaftswiesen, in Gärten und Parks

Der Gundermann ist ein wintergrünes, ausdauerndes Kraut, dessen nichtblühende Sprossachsen als Ausläufer am Boden kriechen und bis zu zwei Meter lang werden. Besonders Hummeln fühlen sich vom Gundermann zur Bestäubung eingeladen. Er kommt vorwiegend auf schweren, fruchtbaren und kalkhaltigen Böden vor. Verwendet werden die Blätter des Gundermanns. Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Pflanze sind die Bitterstoffe und die ätherischen Öle.

Seinen Ruf als Heilpflanze erhielt der Gundermann vor allem durch seinen Einsatz gegen die Pestbeulen. Aber auch gegen Mundfäule wurde der Gundermann eingesetzt.

Heidelbeere – lat. *Vaccinium myrtillus*



Boden und Standort: kalkfreier Boden, Sonne bis Halbschatten

Vermehrung: Frühling durch Absenkung, Stecklinge im August

Blütezeit: Mai bis Juni

Sammelzeit: Sommer

Eigenschaften: stopfend, anregend

Sammeln in der Natur: häufig in schattigen Wäldern, aus Heiden und in Torfmooren

Die Heidelbeere ist pektinreich, dies hat die Eigenschaft Flüssigkeiten im Darm an sich zu binden, damit wird flüssigem Stuhl oder Durchfall entgegengewirkt. Der Tee aus den Blättern hat bei Blasen- und bei Zuckerkrankheit gute Eigenschaften.

Rezepte: Heidelbeer-Likör, vergorener Heidelbeersaft, kalter Heidelbeersaft

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)



Johanniskraut wird bis zu einem Meter hoch und besitzt einen sehr harten, zweikantigen Stängel. Durchsichtige und auch schwarze Punkte auf der Oberfläche der Blattränder weisen auf ätherische Öle hin, welche sich in diesen Bereichen sammeln. Die Blütezeit dieses gelb blühenden Gewächses ist von Juni bis September. Werden die Blüten zerrieben, so entsteht ein roter, duftender Saft. Die beste Erntezeit ist um den Johannistag herum, dem 24. Juni, da steht die Pflanze voll in Blüte.

Bereits Paracelsus entdeckte die Gerbstoffe und ätherischen Öle der Pflanze und setzte diese gegen Depressionen und Melancholie ein. Bis heute werden die Wirkstoffe der Pflanze gegen mittelschwere Depressionen und als Stimmungsaufheller verwendet.

Des Weiteren wird Johanniskrauttee und -tinktur bei Kopfschmerzen und Schlafstörungen eingesetzt. Johanniskrautöl, welches aus den Blüten gewonnen wird, findet innerlich Anwendung bei Erschöpfungszuständen. Äußerlich wird das Öl für Behandlungen bei Sonnenbrand und Brandwunden, zum Einreiben in die Haut bei Hexenschuss, Rheuma und Gicht angewendet.

Kamille – lat. *Matricaria chamomilla*



Boden und Standort: nährstoffreiche Böden

Aussaat: Frühling

Blütezeit: Juni bis August

Sammelzeit: Juni bis August

Eigenschaften: entzündungshemmend, wundheilend, krampflösend, antiseptisch, schmerzlindernd, beruhigend, magenstärkend, menstruationsregulierend

Sammeln in der Natur: wächst an Wegrändern, Äckern, Felddrainen und Böschungen

Kamillentea wirkt beruhigend und kräftigend bei schweren Krankheiten, er wirkt bei Koliken, Blähungen, Bauchweh, Erkältungen und reinigt Leber und Nieren. Das Frauenmittel ist auch ein Kraut der Kinder, aus ihr wird einer der ersten Kräutertees die sie bekommen dürfen hergestellt.

Rezepte: Kamillentea, Kamillen-Augenpflege, Kamillen-Rollkur

Käsepappel –

lat. *Malva neglecta*, *Malva sylvestris*



Boden und Standort: trockener Gartenboden, Sonne

Aussaat: Frühbeet, März bis April

Blütezeit: Juni bis Oktober

Sammelzeit: Juni bis September

Eigenschaften: reizmildernd, wundheilend, erweichend

Sammeln in der Natur: vor allem in den Alpen, auf über 1000 bis fast 3000 m Seehöhe

Der Aufguss von Blüten und Blättern wirkt aufgrund des Schleimgehaltes reizmildernd und entzündungshemmend. Gerade im Magen- und Darmbereich wirkt der Schleim wie ein Puffer gegen zu viel Magensäure. Er bildet eine Schutzschicht um die Schleimhäute.

Rezepte: Käsepappelsirup, Käsepappelessenz oder -tinktur

Mariendistel – lat. *Silibum marianum*

Boden und Standort: trockener Boden, Sonne

Aussaat: Frühjahr bis Herbst

Blütezeit: Juni bis September

Sammelzeit: ---

Eigenschaften: krampflösend, galletreibend, regenerierend, leberschützend, keimtötend, blutdrucksteigernd, zusammenziehend, beruhigend

Sammeln in der Natur: wächst auf kargen Wiesen, sandigen Böschungen und zwischen Geröll

Die gequetschten Samen in ein scherzendes Zahnloch gesteckt, vertreiben Zahnweh. Allergiekranke sollten ihre Stoffwechselfunktionen sanft anregen und trinken immer schluckweise Tee aus den Samen.

Sie bereitet einen guten Lebertee mit einer Mischung aus Wegwarte und Löwenzahn. Eine Mischung mit Pfefferminze ist auch sehr gebräuchlich. Bei Hepatitis oder nach überstandener Hepatitis ist eine Mariendistelkur zu empfehlen. Nach durchzechten Nächten mit viel Alkohol und Zigaretten sollte man am nächsten Tag Mariendisteltee trinken, dieser unterstützt die Entgiftung.

Rezepte: Mariendisteltinktur – , Wein- , und Tee





Meisterwurz – lat. Peucedanum ostruthium

Boden und Standort: feuchter Boden, Gebirgspflanze: Sonne bis Halbschatten

Aussaat: Frühling

Blütezeit: Juli bis August

Sammelzeit: Blätter vor der Blüte, Wurzel im Frühjahr oder Herbst

Eigenschaften: magenwirksam, beruhigend, schmerzstillend, harn- und schweißtreibend, appetit- und mensisfördernd, potenzstärkend, milchfördernd, hautreinigend, krebshemmend, blutdrucksenkend

Sammeln in der Natur: vor allem in den Alpen, auf über 1000 bis fast 3000 m Seehöhe

Meisterwurz ist das Magen-, Leber- und Gallemittel schlechthin. Im Mittelalter schützte man sich damit gegen Pest und andere Seuchen, heute vor Grippeviren und Bakterien. Der Tee ist ein zuverlässiges Mittel bei der Heilung. Äußerlich hilft Meisterwurz-Tinktur bei Zahnfleischbluten, und als Wurzelbrei zieht es Eiter aus Wunden, Geschwüren und Abszessen.

Rezepte: Meisterwurz-Wein, Meisterwurz-Tinktur, Haarstrang-Tinktur



Petersilie – lat. Petroselinum crispum



Die Petersilie besitzt entweder krause oder glatte, gefiederte Blätter. Die Pflanze gleicht einem Strauß, welcher einer rübenartigen Wurzel entspringt und wird bis zu einem Meter hoch.

Petersilie ist reich an Vitamin C und im Frühling, wenn sie zunehmend austreibt, gilt sie als belebend und wirkt der Frühjahrsmüdigkeit entgegen. Die frischen Blätter werden in der Küche verarbeitet, die Samen und Wurzeln finden in der Naturheilkunde Verwendung. Von Tee ist schwangeren Frauen abzuraten, da ua. Apiin und Apiol (beides ätherische Öle) abtreibende Wirkung haben. Ansonsten verschafft Tee oder die Tinktur bei Verdauungsbeschwerden und Blasenentzündungen Linderung.

Äußerlich kann man mit Petersilientee oder -Tinktur Umschläge, Bäder oder Waschungen durchführen. So ist die Pflanze auch gegen Insektenstiche, Kopfschuppen oder Geschwüre wirksam.

Quendel- *Thymus pulegioides*



Boden und Standort: trockener Boden, volle Sonne

Aussaat: Frühling

Blütezeit: Juli bis September

Sammelzeit: Juli bis September

Sammeln in der Natur: wächst an trockenen Mauern, Wegrändern, Wiesenböschungen, Ackerrändern und auf trockenen sonnigen Waldlichtungen

Eigenschaften: auswurfördernd, antiseptisch, schweißtreibend, harntreibend

Quendel eignet sich besonders bei festsitzendem Schleim, Husten, Bronchialerkrankungen, Keuchhusten und Entzündungen der oberen Atemwege. In der Volksmedizin wird er zudem als wertvolles Frauenkraut geschätzt, insbesondere zur Geburtsvorbereitung und zur Linderung schmerzhafter Wehen. Ein Tee aus Quendel kann bei Magenbeschwerden helfen, insbesondere wenn schwer verdauliche oder verdorbene Speisen die Verdauung belasten. Zudem lässt sich Quendelpulver zum Gurgeln und für Mundspülungen nutzen, was für frischen Atem sorgt.

Rezepte: Quendelsirup, Quendel-Blütenessig, Quendeltinktur, Quendelsalbe

Ringelblume – Calendula officinalis



Boden & Standort: guter Gartenboden, Sonne

Aussaat: Frühling

Blütezeit: Juni bis Oktober

Sammelzeit: Juni bis Oktober

Eigenschaften: Wundheilend, antiseptisch,
entzündungshemmend, erweichend, blutreinigend,
krampflösend, menstruationsregulierend, wurmtreibend,
schweißtreibend

Sammeln in der Natur: in der Regel nur im Garten vorhanden,
selten in der Natur zu finden nur durch Auswilderung

In der Volksheilkunde wird die Ringelblume in Tees gegen Gallenprobleme, Menstruations- und Magenschmerzen sowie Darmstörungen verwendet. Sie unterstützt die Entgiftung des Körpers und das Lymphsystem bei Schwellungen nach Krankheiten oder Operationen. Besonders bekannt ist ihre heilende Wirkung bei Wunden – hier empfiehlt sich eine Kombination aus äußerlicher Anwendung und innerlicher Einnahme.

Rezepte: Ringelblumentinktur, Ringelblumensalbe,
Ringelblumenöl

Schafgarbe – lat. *Achillea millefolium*



Boden und Standort: trockener Boden, Sonne bis Halbschatten

Aussaat: Frühling und Herbst

Blütezeit: Juni bis Oktober

Sammelzeit: Juni bis Juli

Eigenschaften: entzündungshemmend, anregend, antiseptisch, krampflösend, harntreibend, blähungswidrig, verdauungsfördernd, menstruationsregelnd

Sammeln in der Natur: wächst in Wiesen, an Feld- und Wegrändern, Nass Böden werden gemieden, vor allem Staunässe verträgt die Schafgarbe nicht

Aufgrund ihrer wertvollen Eigenschaften sollte die Schafgarbe in keiner Kräuterteemischung fehlen. Sie gilt als eines der wichtigsten Frauenkräuter und wird oft mit der Kamille als vielseitiges Heilmittel verglichen. Während die Kamille problemlos in Kulturen angebaut werden kann, ohne an Wirksamkeit zu verlieren, bleibt die Schafgarbe dem Anbau weitgehend widerspenstig. Ihr Frischsaft wird zur Stärkung der Blasen- und Nierenfunktion eingesetzt. Innerlich angewendet, wirkt sie gefäßstärkend, was besonders während der Schwangerschaft von Vorteil sein kann.

Rezepte: Schafgarbensirup

Schlüsselblume –

lat. *Primula officinalis*

Boden und Standort: feuchter Boden, Halbschatten

Aussaat: Mai bis Juli

Blütezeit: April bis Mai

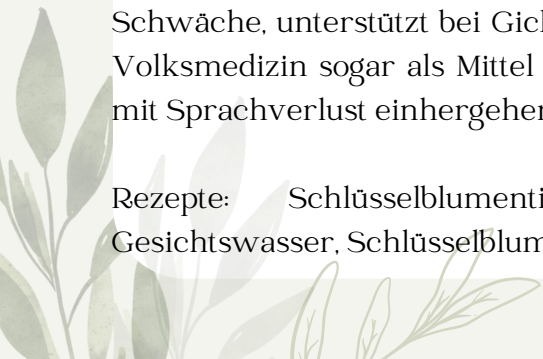
Sammelzeit: Blüten und Blätter Mai bis Juni, Wurzeln im Frühjahr und Herbst

Sammeln in der Natur: Geschützte Pflanzen, die Wurzeln auszugraben ist streng verboten, Blüten dürfen nur nach vorheriger Absprache mit den Naturschutzbehörden gepflückt werden

Eigenschaften: schleimlösend, harn- und schweißtreibend, beruhigend, schlaffördernd, schmerzstillend, abführend, erweichend, herzstärkend

Die Wurzel der Schlüsselblume enthält genau die richtige Menge an Saponinen, um das Abhusten zu fördern, ohne dabei Übelkeit auszulösen. Daher wird sie traditionell in Tees zur Behandlung verschleimter Bronchien eingesetzt. Sowohl die Wurzel als auch die Blätter eignen sich hervorragend für klassischen Hustentee, der insbesondere bei trockener oder chronischer Bronchitis das Abhusten erleichtert. In Kombination mit Thymian, Hohlzahn, Lungenkraut oder Efeu entfaltet der Tee eine stärkende Wirkung auf das Herz, lindert Schwäche, unterstützt bei Gicht und Rheuma und wird in der Volksmedizin sogar als Mittel bei Schlaganfällen geschätzt, die mit Sprachverlust einhergehen.

Rezepte: Schlüsselblumentinktur, Schlüsselblumensirup, Gesichtswasser, Schlüsselblumenwein



Schmalblättriger Sonnenhut –

lat. Echinacea angustifolia



Boden und Standort: jeder Boden, Sonne

Aussaat: Frühling

Blütezeit: Juli bis September

Sammelzeit: Blätter vor der Blüte, Wurzeln im Herbst

Eigenschaften: entzündungshemmend, aktivierend,
Immunsystem anregen

Sammeln in der Natur: kaum möglich, nur selten ausgewildert,
wächst gerne im Garten

Die Essenz oder Tinktur aus den Pflanzenteilen wirkt bei allen entzündlichen Prozessen, egal ob es sich um die Lunge oder um die Entzündung anderer Bereiche des Körpers handelt.

Rezepte: Sonnenhut- Tinktur, Sonnenhut- Essenz, Sonnenhut-
Heilsalbe

Schöllkraut – lat. *Chelidonium majus*



Familie: Mohngewächse

Vorkommen: Asien und Europa

Standort: an Mauern und Wegen, Schuttplätzen und Waldrändern

Blütezeit: Mai bis Oktober

Das Schöllkraut gilt als starke Heilpflanze für Leber und Galle. Auch gegen Warzen wird der Saft der Pflanze eingesetzt. Ebenfalls bekannt ist die krampflösende Wirkung des Schöllkrauts.

Hauptinhaltsstoffe sind neben den vielen Alkaloiden Flavone und Bitterstoffe. Das Alkaloid Chelidonin steigert, wie nachgewiesen wurde, die Gallenproduktion. Da das gesamte Kraut seine Toxizität im Trocknungsprozess verliert, gilt der Genuss des Tees als unbedenklich. Der Milchsaft sollte hingegen nur in geringen Dosen verwendet werden. Die äußerliche Anwendung, auch in Salbenprodukten, kann hautreizend sein.



Schwarzer Holunder – lat. *Sambucus nigra*

Der Holunder wächst als vielverzweigter Strauch oder Baum und kann eine Höhe von bis zu 10 Metern erreichen. Im Winter verliert er seine Blätter, die sich zwischen März und April neu bilden. Sie sind elliptisch geformt, am Rand gesägt und bestehen aus fünf spitz zulaufenden, gleichgroßen Teilblättern. Von Mai bis Juli erscheinen die intensiv duftenden, weißlich-gelben Blüten in dichten Schirmrispen. Im Herbst reifen die etwa einen halben Zentimeter großen Beeren, die zunächst rot sind und später an roten Stielen schwarz färben.

Da rohe Beeren leicht giftig sind, sollten sie erst durch Kochen oder Fermentieren genießbar gemacht werden.

Im Mittelalter wurde Holunder bevorzugt in Haus- und Hofnähe gepflanzt, da man glaubte, er schütze vor Feuer, Blitzschlag und Seuchen. Dadurch war er auch als Heilpflanze stets griffbereit.

Holunderblüten werden traditionell als Tee genutzt, der schweißtreibend wirkt und dadurch Fieber senken kann. Er hilft bei Erkältungen, unterstützt die Entwässerung und lindert Schwellungen sowie juckende Hautstellen – frische Blüten können direkt auf die betroffenen Stellen gelegt werden. Holundersirup wiederum wird zur Behandlung von Husten und Heiserkeit eingesetzt.

Spitzwegerich – *plantago lanceolata*

Boden und Standort: jeder Boden, Sonne bis Halbschatten

Aussaat: Frühling

Blütenzeit: Mai bis September

Sammelzeit: Mai bis September, die besten Heilmittel entstehen aus den um den 15. August gesammelten Blättern und Wurzeln

Eigenschaften: blutreinigend, heilend, kühlend, hustenlindernd, harntreibend, zusammenziehend, zerteilend

Sammeln in der Natur: ist überall möglich, Wiesen
Wandränder, Wegränder, Schuttplätzen

Man verwendet Wegerich heute innerlich vor allem bei Bronchialverschleimung, insbesondere Husten bei Kindern und zur Stärkung des Lungengewebes bei starken Rauchern, Lungenentzündung, Asthma oder Bronchitis. Wegerich ist aber auch wie kein zweites Kraut zur Blutreinigung, bei Ausschlägen, schwachen Magen und Magersucht geeignet. Zur äußerlichen Anwendung werden frische Blätter zwischen den Händen zerrieben und aufgelegt, danach mit einer Binde fixiert, und zwar bei Verletzungen, blauen Flecken und offenen Wunden. Gegen starkes Kopfweg hilft frischer Wegerichsaft, den man auf ein Tuch träufelt und auflegt.

Rezepte: Wegerichsirup, Heilöl, Wegerichsaft



Wegwarte – lat. Cichorium intybus



Familie: Korbblütler

Standort: Wegränder, Ränder von Brach- und Ödland, Schotterwege und Bahndämme

Blütezeit: Juni bis September

Sammelzeit: Juni bis September

Vorkommen: Europa, Asien, Afrika, Amerika, Australien und Neuseeland

Botanische Beschreibung:

Ihr Name „Hasenmilch“ verweist auf die stark milchsafthaltige Pfahlwurzel. Der rauhaarige, bis zu 1,5m hohe Stängel der Wegwarte wächst sparrig-ästig und ist dabei nur spärlich mit Blättern besetzt. Die größeren, am unteren Stängel aus einer Rosette wachsenden Blätter sind unterseits ebenfalls stark behaart.

Bedeutung in der Heilkunde:

Die Wegwarte wirkt als Naturheilmittel gegen zahlreiche Beschwerden. Dabei finden alle Teile der Pflanzen ihre Anwendung. Der Blütensaft hilft bei Leber-, Gallen-, und Magenleiden. Tee kann den Appetit anregen, sowie positiv auf Harnfluss und Verdauung wirken.



Wermut – lat. *Artemisia absinthium*

Boden und Standort: trockener Boden, Sonne bis Halbschatten

Aussaart: Frühling, die Samen sind etwa 3 Jahre keimfähig

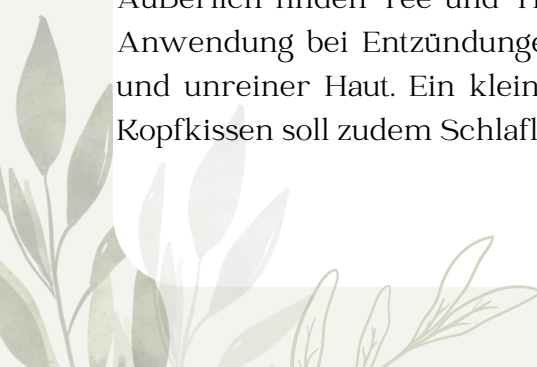
Blütezeit: Juli bis September

Sammelzeit: Juni bis August

Eigenschaften: schweißtreibend, harntreibend,
menstruationsregulierend, fiebersenkend, keimtötend,
wurmwidrig, magenstärkend, blutstillend, gallewirksam,
leberanregend

Sammeln in der Natur: nur möglich, wo der Wermut aus Gärten verwildert ist, an Felsen, in Weinbergen Flusskies und Waldränder, Er braucht im Garten einen Einzelstandort

Wermut ist eine der umstrittensten Heilpflanzen. Menschen, die häufig krank sind, anfällig für Erkältungen und Grippe, unter Verdauungsproblemen leiden, blass wirken oder gelegentlich Kreislaufbeschwerden haben, können von einer gezielten, aber maßvollen Anwendung profitieren. Es wird empfohlen, Wermut einige Male im Jahr kurweise einzusetzen. Äußerlich finden Tee und Tinktur in Form von Kompressen Anwendung bei Entzündungen, rheumatischen Beschwerden und unreiner Haut. Ein kleines Wermutsäckchen unter dem Kopfkissen soll zudem Schlaflosigkeit lindern.



Abbildungsverzeichnis

- Arnika:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d0/Arnica_montana_ENB_LAOI.jpg
- Baldrian:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fa/00_4897_Echten_Baldrian_Gold-Rosenk%C3%A4fer.jpg
- Brennnessel:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/76/Brandnetel%2C-Urtica_dioica%2C_Locatie%2C_Famberhorst.jpg
- Gänseblümchen:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1c/Pink_twinged_daisy_on_table_edit.jpg
- Gemeiner Wacholder:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/85/Steingrund_002.jpg
- Gundermann:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6e/Glechoma_hederacea_-_Keila.jpg
- Heidelbeere:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d0/Bieszczady_Flora.jpg
- Johanniskraut
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Hypericum_perforatum_1.JPG
- Kamille
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/87/Kamille_in_Weizenfeld.JPG
- Käsepappel
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/24/Malva_sylvestris_-_Common_mallow_02.jpg
- Mariendistel
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9f/Milk_thistle_flowerhead.jpg

Abbildungsverzeichnis

- Meisterwurz
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/43/Peucedanum_ostruthium_Gorysz_miarz_2023-06-09_02.jpg
- Petersillie
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cb/Petroselinum_crispum_Gigante_d%27Italia_2022-10-31_0644.jpg
- Quendel – Sand Thymian
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0c/Thymus_pulegioides_Macierzanka_zwyczajna_2022-09-11_So%C5%82ty_sowice_07.jpg
- Ringelblumen
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/63/Ringelblume_%28Calendula_officinalis%29_Blüte_focus_stack-20220619-RM-165610.jpg
- Schafgarbe:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c6/Gemeine_Schafgarbe%2C_weiss_-_gross.jpg
- Schlüsselblume
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ec/Echte_Schluesselblume_Hainich.jpg
- Schmalblättriger Sonnenhut
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/94/Purpur-Sonnenhut_%28Echinacea_purpurea%29%40Heilpflanzengarten_Celle_20160728_01.jpg
- Schöllkraut
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9e/Chelidonium_majus_2-RF.jpg
- Schwarzer Holunder
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/82/Reife_Fr%C3%BCchte_des_Schwarzen_Holunder.JPG
- Spitzwegerich
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/ac/Plantago_lanceolata-3.jpg
- Wegwarte
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f3/Pied_hoverfly_%28Scaeva_pyrastris%29_on_chicory_%28Cichorium_intybus%29.jpg
- Wermut
<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4c/Strand-Wermut.JPG>

Quellenverzeichnis

Hexenkraut und Zauberpflanzen, Autor: Christopher A. Weidner 2018

- Brennnessel
- Echte Myrrhe
- Gemeiner Wacholder
- Gundermann
- Johanniskraut
- Petersilie
- Schöllkraut
- Schwarzer Holunder
- Wegwarte

Die Kräuter in meinem Garten, Autoren: Felix Grünberger, Siegrid Hirsch 2005

- Arnika
- Baldrian
- Gänseblümchen
- Heidelbeere
- Kamille
- Käsepappel
- Mariendistel
- Meisterwurz
- Quendel – Sand Thymian
- Ringelblumen
- Scharfgarbe
- Schlüsselblume
- Schmalblättriger Sonnenhut
- Spitzwegerich
- Wermut