



Bad Dürheimer
Kräuterlehrpfad



Ackerwinde - Bärlauch	4
Baldrian - Braunelle	6
Braunwurz - Christophskraut	8
Dost - Eibe	10
Einbeere - Gänsefingerkraut	12
Giersch - Günsel	14
Haselnuss - Holunder	16
Hornklee - Klette	18
Knoblauchrauke - Mädesüß	20
Mahonie - Pfennigkraut	22
Rainkohl - Sauerklee	24
Schafgarbe - Schöllkraut	26
Schneeball - Taubnessel	28
Tollkirsche - Walderdbeere	30
Waldfrauenfarn - Weide	32
Weidenröschen - Weißwurz	34
Wiesenbärenklaus - Ziest	36

A-B



Ackerwinde

Convolvulus arvensis | Windengewächs

Der Tee (5 Minuten ziehen) hilft gegen Verstopfung und fiebrige Erkrankungen.



Ährige Teufelskralle



Akelei

Ährige Teufelskralle

Phyteuma spicatum | Glockenblumengewächs

Alle Pflanzenteile, besonders auch die Blütenrispe vor der Blüte schmecken angenehm, süßlich, sind roh und gekocht genießbar. Ebenso auch die Wurzeln, die man den Winter über ernten kann. Heilwirkungen sind nicht bekannt.

Akelei

Aquilegia vulgaris | Hahnenfußgewächs

Züchtungen als beliebte Gartenpflanze in vielen Farbnuancen. Die blaue Wildform ist jedoch geschützt. Früher wurden die Samen zu Heilzwecken genutzt, sie sind jedoch leicht giftig.



Bachbunze

Veronica Beccabunga | Braunwurzgewächs

Eine der vielen Ehrenpreisarten („Männertreu“), die an ihren zarten, blauen, vierteiligen Blütenchen zu erkennen sind. Sie wächst an Bächen auf nassen Böden. Aus den Blattachseln wachsen die lockeren zartblauen Blütenrispen heraus, sie wird selten größer als 20 cm.

Bachnelkenwurz

Geum Rivale | Rosengewächs

Wirkt äußerlich bei blutendem Zahnfleisch, Parodontose, Schleimhautentzündungen und Mundfäule. Frische Wurzel kauen lindert Zahnschmerzen. Junge Stängel als Gemüse und Suppengewürz.



Bärenschnote

Astragalus glycyphyllos | Hülsenfrucht

Junge Blätter in kleinen Mengen zum Würzen, schmecken süß und lakritzähnlich, Samenschoten im August als Kochgemüse. Futterpflanze.



Bärlauch

Allium ursinum | Knoblauch

Essbar: Knoblauchartiger Geschmack, Geruch und Wirkung. Antibiotisch, blutdruck- und cholesterinsenkend, vorbeugend gegen Arteriosklerose, Herzinfarkt u. Schlaganfall. Allgemeinstärkend und blutreinigend. Wachsen massenhaft in feuchten Laubwäldern, unter Buchen.

Gefährliche Verwechslungen mit: Maiglöckchen-Blättern, die aber erst später kommen, nicht nach Knoblauch riechen und je paarweise aus einem Stengel wachsen.

Mit Herbstzeitlosen-Blättern, die aber nur auf Wiesen wachsen, auch nicht nach Knoblauch riechen und ziemlich hart sind.



B



Baldrian

Valeriana officinalis | Baldriangewächs

KNEIPP

Heilwirkung vor allem in den Wurzeln, die im frühen Herbst geerntet werden. Frisch in Alkohol ausziehen oder luftig trocknen für Tee. Baldrian entspannt sowohl die Muskeln als auch das Gemüt. Es hilft bei Prüfungs- und anderen Ängsten, bei Krämpfen aller Art, bei Nervosität und Schlafstörungen, Bluthochdruck und Spannungskopfschmerz. Ein Mittel, das nicht süchtig macht, keine Nebenwirkungen hat und uns entspannt und trotzdem präsent wie eine Katze macht: die sind ganz wild auf Baldrian! Außerdem hilft ein Blütenauszug den Gärtnern, ihre Pflanzen vor Spätfrösten zu schützen, da die Spritzung einen wärmenden Schutzmantel um die Blüten legt.



Beinwell

Phyteuma spicatum | Glockenblumengewächs

Junge Blätter und Stiele als Gemüse. Wurzel als Extrakt, Salben oder Auflage bei Prellungen, Stauungen, Brüchen, schlecht heilenden Wunden. Getrocknetes Wurzelpulver vor dem Essen bei Magenschleimhautentzündungen und Geschwüren (1 Messerspitze).

Rezept-Idee Frische Wurzeln ca. 10 Min. kochen, abseihen und mit der Flüssigkeit warme Umschläge machen. Die im Mixer zerkleinerten Wurzeln ergeben eine Paste, die auch tiefgefroren werden kann.

Bergflockenblume

Phyteuma spicatum | Glockenblumengewächs

Wirkt harntreibend; Tee von den Blüten gegen Verstopfung und Wassersucht. Regional selten und geschützt.



www.pixelio.de | Sabine Menge

Bibernelle

Pimpinella major | Doldenblütler

Die Wurzeln schmecken scharf und wirken schleimlösend und auswurfördernd bei Husten, zum Gurgeln, bei Mund- und Rachenentzündungen. „Esst Bibernell, und ihr sterbt nit so schnell“ (Sprichwort aus der Pestzeit)



Bittersüßer Nachtschatten

Solanum dulcamara | Nachtschattengewächs

Ist ein kletternder oder niederliegender Halbstrauch, der 30 - 200 cm erreichen kann. Die Blüten klein und schön, mit dunkelvioletten Kronblättern und fünf gelben Staubblättern. Die roten Früchte sind giftig. Stängel als Blutreinigungstee bei Rheuma und Hauterkrankungen.



Braunelle, kleine

Prunella vulgaris | Lippenblütler

Ausläufer mit Blättchen können zusammen mit jungen Blättern als Gemüse gegessen werden. Tee bei Magen und Darmerkrankungen (Gerbstoffe), Kraut als Gurgelwasser bei Hals und Rachenkrankungen (antibiotisch), äußerlich bei Augenleiden und zur Wundheilung.



B-C



Braunwurz, knotiger

Scophularia nosoda | Braunwurzgewächs

Wächst auf feuchten Waldböden einzeln aus einem knotigen Wurzelstock bis zu 1m hoch, die Blüten sitzen am Ende des blättertragenden Stiels in losen, unregelmäßigen Rispen, klein, unauffällig braun, violett, gedrungene Erscheinung. Nicht essbar, da leicht giftig. Kraut als Tee gegen Akne und exzematigen Hautveränderungen, Wurzelsalbei bei Drüsenschwellungen und Geschwülsten.



Brennnessel

Urtica dioica | Brennnesselgewächs

KNEIPP

Bekannt und unbeliebt sind die Brennnesseln wegen der schmerzhaften Schwellungen, die auf der Haut nach Berührung der Brennhaare entstehen. Junge Blätter können als Spinat verwendet werden. Wer sie roh verwenden will, sollte sie kurz abbrühen. Wirkt blutbildend (eisenhaltig), blutreinigend, blutstillend, auswurfördernd, schleimlösend und harttreibend. Brennnesseltee wirkt bei Verschleimung von Bronchien und Lunge, bei Hautausschlägen und Blasenentzündungen.

Brombeere

Rubus fruticosus | Rosengewächs

Die Früchte haben einen hohen Gehalt an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen. Beeren roh, zu Marmelade, Säften, Beerenwein etc. auch getrocknet für die Verwendung zu Tees. Blüten und Blätter als Haustee, Heiltee bei Durchfall, zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Fermentierte Blätter als Schwarztee-Ersatz.

Einfache Fermentierung: junge, saftige Blätter anwelken lassen, mit Nudelholz walken oder mit Messer schneiden, bis Saft austritt, alles in eine Plastiktüte luftdicht einpacken, 1 – 2 Tage in der Wärme gären lassen. Wenn die Farbe ins Dunkelbraun wechselt und die Masse gut riecht, auspacken und gut trocknen lassen.



Buschwindröschen, Anemone

anemone nemorosa | Hahnenfußgewächs

Diese Blume ist etwas giftig, also weder eßbar noch ein Heilkraut. Da sie so früh und wunderschön überall den Kräuterlehrpfad schmückt, ist sie mitaufgenommen. Alle Kräuter, besonders die uns mit ihrer Schönheit erfreuen, sind gesund für das Gemüt und die Seele.



Christophskraut

Actea spicata | Hahnenfußgewächs

Früher als Heilkraut genutzt, heute aber keine Verwendung mehr bekannt. Die schwarzen Beeren sind giftig.



D-E



Dost, echter Oregano

Origanum vulgare | Lippenblütler

Dost bildet Polster aus duftenden einfachen Blätterstängeln, die Einzelblättchen oval, ganzrandig, manchmal gezahnt, etwa 2 cm im Durchmesser. Aus dem Polster erheben sich die blütentragenden Stängel bis zu 50 cm Höhe, mit lockeren Scheinquirlen aus hellvioletten duftenden Blüten (gute Bienenweide!). Heimischer Dost ist ein altes Heil- und Gewürzkraut. Das Kraut als Tee wirkt krampflösend bei Keuchhusten, Magen- und Darmbeschwerden, Unterleibsleiden. Zum Gurgeln bei Hals- und Rachenentzündungen, zum Würzen, besonders in der italienischen Küche. Als Pizzagewürz weit bekannt. Dafür allerdings ist das aus dem sonnigen Süden eher geeignet weil die aromatischen Öle durch intensivere Sonneneinstrahlung stärker werden.



Eberesche, Vogelbeere

Sorbus aucuparia | Rosengewächs

Die nicht giftigen(!) scharlachroten Beeren in kleinen Mengen roh zur Verdauungsanregung hilfreich. Blätter: Tee bei Durchfall und Magenverstimmungen. Blüten: Tee bei Husten, Bronchitis und Lungenentzündung. Beeren: kalt ansetzen und aufkochen lassen. Regt Blase und Niere an, blutreinigend und entschlackend. Die gekochten sowie die getrockneten Beeren sind in der Küche vielseitig verwendbar, z.B. gekocht mit Birnen oder Äpfeln, getrocknete Beeren als Würze für Soßen und Braten.

Rezept für Vogelbeergelee:

Die völlig reifen, aber noch nicht mehlig gewordenen Beeren abpflücken, von den Stielen befreien, waschen, in einem Topf knapp mit Wasser übergießen und langsam vollständig zerkochen. Den Saft durchseihen und wiegen. Auf jedes ½ kg Saft ½ kg feinen Zucker läutern und mit dem Saft so lange kochen lassen, bis ein auf einen Teller gegebener Tropfen erstarrt. Das sehr haltbare Gelee in Gläser füllen.

Efeu

Hedera helix | Araliengewächs

Die blauschwarzen Beeren sind giftig. Blätter, besonders im Spätherbst geerntet, haben die meisten Heilstoffe. Pilzhemmend, krampflösend. Tee oder Tinktur bei Husten, Asthma, Keuchhusten, Rheuma und Gicht, auch bei Hautunreinheiten. Als Homöopathikum u.a. bei Schilddrüsenüberfunktion (jodhaltig). Der Efeu ist eine alte, heilige Pflanze in allen frühen Kulturen, die das Tor zur Unterwelt und zugleich das Streben nach Licht symbolisiert. Heute deshalb immer noch als Friedhofspflanze verwendet.



Ehrenpreis, echter

Veronica officinalis | Braunwurzgewächs

Pflanze wächst gern auf Waldlichtungen und Wald-rändern, nicht zu sonnig, oft flächendeckend. An den zartblauen Blütchen, die in gestielten Trauben aus dem Teppich der beblätterten Ausläufer herausragen, erkennt man leicht die Zugehörigkeit zu den Ehrenpreisen. Eine Heilpflanze gegen Hautkrankheiten, Magenstörungen und rheumatischen Beschwerden.

Eibe

Taxus baccata | Eibengewächs

Langsam wachsender Nadelbaum, gern als Hecken gepflanzt. Er unterscheidet sich von Tannen durch die dunklere Erscheinung, rötlich-braune, später geschuppte Rinde. Die Nadeln sind auf der Unterseite ebenso grün wie auf der Oberseite, die jungen Ästchen verholzen erst nach 2 Jahren. Alle Teile der Pflanze sind hochgiftig, besonders die Nadeln (Taxol). Nur das rote Fruchtfleisch (ohne die Kerne!) ist essbar, süß und mineralstoffreich. Homöopathisches Heilmittel.



E-G



Einbeere

Paris quadrifolia | Germergewächse

Alle Teile sind giftig, besonders die kirschgroße, blau-schwarze Beere. Wurde wegen ihrer auffälligen Strukturierung früher als Zauberpflanze verehrt. In der Homöopathie wichtige Heilpflanze. Kein Eigengebrauch!



Esche

Fraxinus excelsior | Eschen

„Yggdrasil“, der Weltenbaum in der nordischen Mythologie. Die Rinde wirkt gegen Fieber und die Blätter wirken harntreibend und abführend, bei Blasen- und Nierensteinen, bei Leber- und Milzleiden.



Frauenmantel

Alchemilla vulgaris | Rosengewächs

Junge Blätter und Blüten sind essbar. Wie der lateinische Name zeigt: ein sehr wichtiges Kraut in der Alchemie, vor allem wegen des magischen Wassertropfens inmitten des Blattes in der Morgenfrühe. Dieser Tropfen ist meist kein Tau, sondern eine Aussonderung des Blattes selbst, dem auch heute noch große Heilwirkung zugeschrie-

Fingerkraut, kriechendes

Potentilla reptans | Rosengewächse

Das Kraut bildet Polster mittels Auslegern. Die Blüten sind 5-blättrig, leuchtend gelb, einzelnstehend. Triebe und Blüten sind im jungen Zustand essbar. Ist ein wirkungsvolles Heilkraut bei krampfartigen Durchfällen, Bauchschmerzen und auch bei Menstruationsschmerzen. Auch zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund, Rachen und Zahnfleisch geeignet.

ben wird. Wirkt bei Menstruationskrämpfen und Störungen der Wechseljahre und zur Milchbildung nach der Entbindung. Aber auch bei Husten und Erkältungskrankheiten, verdauungsfördernd und entkrampfend bei Bauchschmerzen, herz- und nervenstärkend.

Fuchssches Greiskraut, Fuchs-Greiskraut

Senecio ovatus, Senecio fuchsii | Korbblütler

Die Pflanzen sind normalerweise recht schlank und erst im Bereich ihres Blütenstandes aufrecht verzweigt. Der Stängel ist oft rötlich verfärbt und die Blüten sind gelb. Früher wurde es als Heilkraut (gegen Durchfälle) verwendet, ist jedoch leicht giftig und deshalb außer Gebrauch. Häufig am Kräuterpfad.

Gänsedistel, rauhe

Sonchus asper | Korbblütler

Kleine, weiche Distel mit weißem Milchsaft und gelben Blüten, gekocht essbar. Der weiße Milchsaft kann auf Warzen aufgetragen werden. Verdünnt auch innerlich bei Sodbrennen, als Umschlag gegen Hämorrhoiden oder Entzündungen.

Gänsefingerkraut

Potentilla anserina | Rosengewächse

Wirkt zusammenziehend, schmerzstillend, durchfall hemmend (wie alle Fingerkräuter). Gut für Leber, Galle, krampfartige Menstruationsbeschwerden. Als Tee, als Abkochung ins Bad bei Hautkrankheiten. Zum Gurgeln bei Zahnfleischproblemen. Essbar vor allem die Wurzeln. Gegen Menstruationsbeschwerden in Milch gekocht verwenden. (Anserine) - empfiehlt auch Sebastian Kneipp bei allen anfallartigen Krämpfen.

KNEIPP

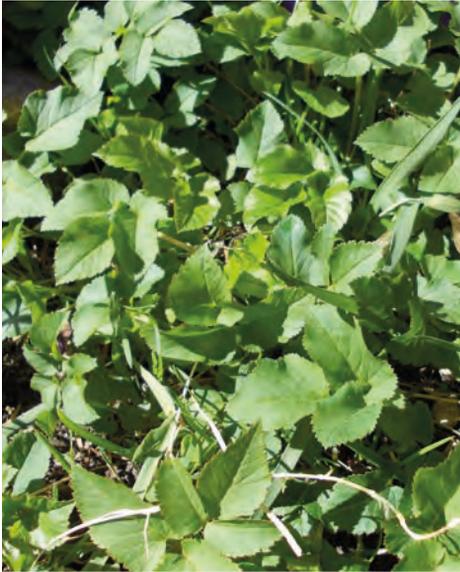
Gänseblümchen

Bellis perennis | Korbblütler

Sie sind stoffwechsellanregend, leicht schmerzstillend, auswurfördernd, entgiftend und krampflösend. Gut für Galle, Leber, Niere, gegen Arthritis, Rheuma, Durchfall und Menstruationsbeschwerden. Tipp: Blüten und Blattrosetten im Salat, zerhackt auf das Butterbrot oder im Quark.



G



Giersch, Geißfuß

Aegopodium podagraria | Doldenblütler

Den meisten Gartenbesitzern gilt der Giersch, auch Dreiblatt genannt, als lästiges Unkraut, das so hartnäckig ist, dass man es nie wieder los wird. Doch wie der lateinische Name sagt, hilft er gegen die Podagra, die Gicht (blutreinigend und harnfördernd) und ist deshalb seit alters her ein geschätztes Heil- und Nahrungsmittel. Die jungen, noch glänzenden Blätter roh oder gekocht, Petersilienähnlich im Geschmack, auch gemischt mit anderen Wildkräutern. Auch die reifen Samen sind als Würze zu verwenden. Das zerstoßene Kraut bei Rheuma, Gicht und Insektenstichen auflegen.



Gilbweiderich

Lysimachia vulgaris | Myrsinengewächs

Die bis zu 1m hohe Pflanze wächst gern gesellig an feuchten Gräben und Waldrändern. Ursprünglich als Zierpflanze ausgewildert. Astringierende und blutstillende Fähigkeiten machen den Gilbweiderich zu einem Mittel der Wahl bei Zahnfleischbeschwerden, Mundentzündungen, Durchfall und Wunden.



Goldnessel

Lamium galeobdolon | Lippenblütengewächs

Heilwirkung und Erbarkeit wie weiße Taubnessel, auch alle roten Taubnesselarten sind ähnlich zu verwenden. Als Gemüse gekocht das ganze Jahr, roh nur junge Blätter und Blüten. Ist blutreinigend, entzündungshemmend, blutstillend, schleimlösend bei Bronchitis. Bei Magen-Darm-Beschwerden, Gicht, Nierenproblemen. Äußerlich bei juckenden Hautausschlägen, Nagelbettentzündungen und Krampfadern.

Goldrute

Solidago virgineaurea | Korbblütler

Blüht im frühen Herbst, 10-60cm hoch. In ganz unterschiedlich aufgebauten, oft auch verzweigten Blütenständen stehen meist viele kleine körbchenförmige Teilblütenstände. Tee aus blühendem Kraut. Wirkt harntreibend und entgiftend, bei Blasen-, Nieren-, Venenbeschwerden, Rheuma.

Gundelrebe, Gundermann

Glechoma hederacea | Lippenblütler

Wächst überall, sogar aus Mauerritzen, das ganze Jahr; man kann ihn bei Bedarf sogar noch unterm Schnee finden. Wegen seiner großen Heilkräfte und seines aromatischen Duftes spielte er in den alten germanischen Bräuchen eine große Rolle. Roh und gekocht ein würziges Kraut, auch als Heiltee bei: langwierigen Krankheiten, eitrigen Entzündungen, Stoffwechselerkrankungen, eitrigem Harn-, Blasen- und Nierenerkrankungen, chronischem Schnupfen, Husten und Lungenproblemen. (Gund,althochdeutsch für Eiter)

Am besten wirkt der frische Presssaft, evtl. ½ gemischt mit 45% Weingeist, 3 Wochen stehen lassen, abseihen. 3 x 30 Tropfen täglich. Als Badezusatz bei schlecht heilenden Wunden, zum Gurgeln bei Zahnschmerzen.

Günsel, kriechender

Ajuga reptans | Lippenblütler

Die Seitentriebe der Pflanze und die jungen Blätter sind wohlschmeckend, wenn auch etwas bitter, roh und gekocht. Als Tee heilsam bei Mund- und Rachenentzündungen, entgiftend, antibakteriell und antiviral. Blattumschläge auf Quetschwunden.

Die eingewanderte oft flächendeckende kanadische Goldrute (größer, mit dichten, üppigen goldgelber Blütenrispen) ist ebenso zu verwenden.



Haselnuss

Corylus avellana | Birkengewächs

Der Haselstrauch wächst gern in Hecken und im Wald bis zu 6m Höhe. Die Haselnuss ist als vielseitige und gesunde Frucht bekannt. Doch auch die Blätter können gute Dienste tun bei akuten Galle- und Leberbeschwerden, als Tee oder als heißer Wickel.



Heckenrose

Rosa canina | Rosengewächs

Die Früchte, Hagebutten, frisch bei Vitamin-C-Mangel, getrocknet als Tee: Blasen- und Nierensteine, Rheuma, Gicht. Die Blütenblätter kann man im Tee trinken oder daraus Rosenlikör machen.



Hasenlattich

Prenanthes purpurea | Korbblütler

Wächst ab mitte Sommer massenhaft am Kräutlerlehrpfad und ist deshalb aufgenommen. Der Hasenlattich weist stängelumfassende, blaugrüne Blätter auf und besitzt eine lockere überhängende Rispe mit violettrotten Blütenkörbchen. Kein Heilkräut und auch nicht essbar.

Heckenkirsche

Lonicera xylosteum | Geißblattgewächs

Sie schmückt sich mit weißen bis roten Blüten, die einen sehr dezenten Duft verströmen. Sie sitzen paarweise nebeneinander und ihnen folgen hellrote, kugelförmige Früchte, die allerdings giftig sind. Es gibt auch die schwarze Heckenkirsche, welche ebenfalls giftig ist.

Herkulesstaude, Riesenbärenklau

Heracleum mantegazzianum | Doldenblütler

Die ganze Pflanze wird übermannsgrößer, mit riesigen, ausladenden, stark und spitz gezackten Blättern, behaart, Stängel bis armdick, grün-rötlich, behaart, hohl. Schöne, große, weißblühende Doldenschirme. Bei Berührungen könne sie zu schmerzhaften Verätzungen führen, vor allem in Verbindung mit Sonnenlicht.

Hexenkraut, großes

Circea lutetiana | Nachtkerzengewächs

Heilwirkungen erst wiederentdeckt. Hilft angeblich bei Beschwerden der äußeren Geschlechtsorgane, z.B. Feigwarzen. Wundheilend, harntreibend.

Himbeere

Rubus idaeus | Rosengewächs

Die Himbeerranken sind im Gegensatz zu den Brombeeren einjährig, treiben jedes Jahr ganz neu aus, die alten Stauden sterben ab. Die Dornen sind feiner, die Ranken stehen aufrechter. Brombeeren schlingen am Boden entlang und die Blätter sind z.T. immergrün. Die Blätter sind als Tee frisch, ge-

trocknet oder fermentiert ein guter Haustee, wirksam bei Mund- und Halsentzündungen (Gurgeln), leichten Durchfällen, sie stärken die Gebärmutter, erleichtern die Geburt und regen die Milchbildung an.

Hirtentäschel

Capsella bursa-pastoris | Kreuzblütengewächs

Junge Pflanze roh oder gekocht essbar. Blätter und Blüten: blutstillend, blutdrucksteigernd, äußerlich auf Wunden, abgekocht als Kompresse. Die ganze Pflanze als Tinktur (Alkoholauszug) gegen Blutergüsse. Enthält u.a. viel Vitamin C, Kalium und Calcium. Frauenbeschwerden: Tee zusammen mit Gänsefingerkraut, Fenchel und Hirtentäschel.



Holunder, schwarz

Sambucus nigra | Geißblattgewächs

KNEIPP

Blüten und Beerensaft wirken schweißtreibend und fiebersenkend bei Erkältung. Als Tee, zu Süßspeisen und Gebäck. Auch die Blätter und die Rinde haben Heilwirkungen. Rohe reife Beeren erzeugen Brechreiz, leicht giftig. Tipp: Holunderblütendolden in Pfannkuchenteig ausgebacken oder im Waffeleisen sind ein Gedicht!



Holunder, rot; Traubenholunder

Sambucus racemosa | Geißblattgewächs

Blüten und Früchte sind traubenartig-büschelig angeordnet. Außerdem sind die reifen Früchte leuchtend rot. Der Strauch bleibt im Allgemeinen wesentlich kleiner als der schwarze Holunder und die Blätter sind spitzer und länglicher. Die Kerne sind giftig. Der Saft oder das Gelee schmecken

milder, sind aber ebenso gesund und erhalten deutlich mehr Vitamin C als die Beeren des schwarzen Holunders.

H-K



www.pixelio.de | Joupou



Hornklee, gewöhnlicher

Lotus corniculatus | Schmetterlingsblütler

Essbar sind die jungen Blätter und die jungen Samenschoten. Der Tee wirkt beruhigend und krampflösend, auch bei Nervosität und Schlafstörungen. Zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündungen geeignet.

KNEIPP

Hufblatt (zw. Frauenmantelblättern)

Tussilago farfara | Korbblütler

Er wächst auf trockenen Halden, Bahndämmen, Schutthalden. Leuchtend gelbe, etwa daumennagelgroße Blüten, die wie kleiner Löwenzahn aussehen, lange vor den Blättern, auf geschuppten Stielen, kündigen den Frühling an und kommen grad zur rechten Zeit, um den letzten Winterhusten zu vertreiben. Eines der ältesten bekannten Heilkräuter, das auch in Sebastian Kneipps Hausapotheke nicht fehlen darf. Er betont vor allem die gute Heilwirkung der Blätter bei Lungenleiden und bei offenen Geschwüren. Die Blüten, und später die Blätter gegen jede Art von Husten, Bronchitis, Asthma. Die Blätter, die eine filzige Unter- und jung auch oft Oberseite haben („Fensterleder“-Gefühl), sind als Gemüse zu verwenden. Sie können auch bei Krämpfen aufgelegt werden.

Immergrün, kleines

Vina minor | Hundsgiftgewächs

Wird verwendet bei Durchblutungsstörungen des Gehirns, zur Vorbeugung von Arteriosclerose, Stoffwechselfähigkeit; leicht giftig! Nicht leichtfertig verwenden. Als Alkohol- Auszug (40%), jedoch nur einige Tropfen.

Johanniskraut, Tüpfelhartheu

Hypericum perforatum | Johanniskrautgewächs

Harte Stängel, Blätter, die gegen das Licht betrachtet wie mit Nadeln durchlöchert aussehen, gaben der Pflanze den zweiten Namen und lassen auch eine sichere Erkennung zu. Junge Blätter und Triebspitzen sind essbar. Rotöl heißt das beliebte Johanniskrautöl. Es hilft bei Gelenkschmerzen, nährt die Bandscheiben, heilt Verbrennungen, Wunden und innerlich Magengeschwüre. Sebastian Kneipp nennt vor allem die leberreinigende Kraft. Vorsicht bei lichtempfindlichen Personen, die Pflanze kann bei Gebrauch mit Sonnenlicht zusammen Hautflecken entstehen lassen. Bei Depressionen bringt das Johanniskraut Licht in die Seele, allerdings kann sie die Wirkung anderer Medikamente (z.B. Pille) beeinträchtigen. Arzt fragen!



Klee, Rot- , Weiß-

Trifolium pratense, Tr. Repens | Hülsenfrüchtler

Blätter und Blüten für Haustee, Gemüse, Soßen, Suppen, Salat. Blutreinigend, bei Durchfall, Hauterkrankungen, Husten. Wegen seiner östrogenartigen Wirkstoffe hilfreich bei Wechseljahrsbeschwerden und unterstützend bei Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane. Der Weißklee ist weniger wirksam, weil ihm der rote Farbstoff (Antioxydantien) fehlt.



www.pixello.de | Romy 2004

Klette, große

Arctium lappa | Korbblütler

Als Wurzelextrakt, Pulver, Gemüse, gut für Leber und Galle, bei Rheuma, Gicht und Hauterkrankungen, bei Diabetes; auch als Ölauszug für Haut und Haar. Wurzelpulver hilft auch zum Entgiften bei Umweltgiften. Aus Klettenmark lassen sich Süßspeisen herstellen, die geschälten Blatt- und Blütenstiele ergeben ein wohlschmeckendes Gemüse.



K-M



Knoblauchrauke

Allaria petiolata | Kreuzblütengewächs

Leckere Gemüse- und Salatpflanze, mit Knoblauchgeschmack. Die Samen sind verwendbar zum Würzen, wie Senf. Tee bei Bronchitis, zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund und Rachenraum.

Kohldistel

Cirsium oleraceum | Korbblütler

Eine Weichdistel, die man gefahrlos anfassen kann. Ihr Stängel ist bis zur Spitze beblättert, die Laubblätter sind weich und die jungen Blätter weisen unterschiedliche Formen auf, lanzettig bis löwenzahnähnlich gezackt. Auch die Wurzel der einjährigen Pflanzen eignet sich als Gemüse. Als Heilpflanze kaum verwendet, hat aber wie alle Disteln Wirkung auf Verdauung, Leber und Galle, Rheuma und Gicht.



Labkraut, Kletten-

Galium aparine | Rötengewächs

Sie ist sehr vital und rankt alles nieder, was sich ihr als Kletterhilfe anbietet, mit Vorliebe Brennnesseln. Pflanzenteile haften an Kleidung. Jung essbar und gut; die Samen geröstet als Kaffee-Ersatz. Heilwirkung besonders auf die Drüsen, lymphreinigend, entgiftend, harntreibend bei Nierensteinen, bei Geschwüren.



Labkraut, Wiesen-

Galium mollugo | Rötengewächs

Die Blüten haben einen süßen Honiggeruch. Blätter, Stängel Blüten ergeben ein gutes Gemüse und Heilwirkung ähnlich wie Klettenlabkraut.

Liguster

Ligustrum vulgare | Ölbaumgewächs

Häufig als Heckenpflanze verwendet, aber auch wild wachsend. Kein Heilkraut und auch nicht essbar, trotzdem ist es beschildert, weil es am Kräuterlehrpfad viel wächst und die Beeren giftig sind (Warnung für Kinder!).

Lungenkraut

Pulmonaria officinalis | Raublattgewächs

Am Lehrpfad selten, wächst lieber in Laubwäldern. Die oberirdischen Pflanzenteile sind meist rau behaart, die Blätter haben weißliche Flecken, mancherorts auch ungefleckt. Jung essbar. Wirkt bei Husten, Bronchitis und Schnupfen.

Mädesüß

Filipendula ulmaria | Rosengewächs

Die Pflanze wächst gern gesellig an feuchten Gräben und in Uferwiesen. Am Kräuterpfad eher selten. Schweiß- und harntreibend, fiebersenkend. Tee aus Blüten bei Grippe, Kopfweg, Blasenentzündungen, Rheuma und Gicht. Die Pflanze ist salizylhaltig. Zum Aromatisieren von Süßspeisen und Tees („Marzipanduft“). Junge Blätter sind auch verwendbar. Später werden sie zu bitter.

Marzipan-Pudding: Blüten in Milch aufkochen, ziehen lassen, abgießen. Die Milch nach Belieben mit Honig süßen und mit Mondamin eindicken. Die Kinder lieben ihn!

Löwenzahn

Taraxacum officinalis | Korbblütler

Wie alle Pflanzen mit dem Zusatz „officinalis“ ist es eine beliebte, vielseitige Heilpflanze. Enthält sehr viele Mineralstoffe, Bitterstoffe, Cholin, Insulin (besonders im Herbst, gut für Diabetiker). Blutreinigend als Frühjahrskur in Form von Salat oder frisch gepresstem Saft, bei allen Erkrankungen von Leber, Galle, zum Entwässern, zum Ausschwemmen und Reinigen bei Rheuma und Arthritis. Als Gemüse für Diabetiker. Die milchenden Stiele sind entgegen vieler Vorurteile in Maßen roh essbar und reinigen die Galle. Als Gemüse und Tee: Blätter, Blüten, Knospen und Wurzeln.

Löwenzahnhonig: Die Blüten können ebenfalls roh gegessen werden oder zu „Löwenzahnhonig“ mit Zucker und etwas Zitronensaft eindicken und als Brotaufstrich verwenden.



Lungenkraut



Mädesüß

M-P



Nelkenwurz



Mahonie

Maiglöckchen

Convallaria majalis | Spargelgewächs

Heilkraut nur in medizinischer Verarbeitung! Starkes Herzheilmittel, das nur der Arzt verschreiben darf. Alle Pflanzenteile sind stark giftig. Die Blätter wurden schon gelegentlich mit Bärlauch verwechselt mit tödlichen Folgen. Maiglöckchenblätter wachsen jedoch immer paarweise aus einem Stängel. (Beim Bärlauch wächst jedes Blatt allein aus einem Stängel und riecht außerdem stark nach Knoblauch.)

Margerite, Wiesen-

Leucanthemum vulgare | Korbblütler

Junge Blätter und Blütenköpfe zu Salaten und Omelettes, Wurzeln als Gemüse. Tee aus den Blüten wirkt entkrampfend und hustenlindernd. Bei Menstruationsbeschwerden.

Mahonie

Mahonium aquifolium | Berberitzengewächs

Immergrüne, gefiederte Blätter, gelbe Blüten, schwarze Beeren (vgl. Stechpalme: Rote Beeren, die giftig sind, ungefederte Blätter). Beeren nur gekocht verwenden, sehr Vitamin-C-haltig. Ähnlich wie Berberitze als Kompott mit Äpfeln oder Birnen, als Saft oder Gelee.

Mahonie-Konfitüre

500 g Beeren, 500 g Zucker. Die Beeren zerdrücken, mit Zucker mischen, einen Tag im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen. Dann etwa 5 Minuten unter Rühren bis zur Gelierprobe kochen. In heiße, saubere Gläser füllen und schließen.

Milzkraut

Chrysplenium | Dickblattgewächs

Wächst an feuchten Stellen im Wald, bildet im Frühjahr dichte Polster mit milzförmigen Blättchen und gelbgrünen Blütchen. Im Sommer stirbt die Pflanze zurück. Früher als Heilmittel für die Milz in Gebrauch.

Nelkenwurz

Geum urbanum | Rosengewächs

Die Pflanze ist verwandt mit dem Bachnelkenwurz und wächst in jeder Hecke. Ihre Blüten sind jedoch 5-blättrig, sonnengelb, und stehen einzeln an langen, harten Stängeln, bis zu 15 cm hoch. Magen- und Darmkatarrh, Durchfall, nervöse Erschöpfung, Appetitlosigkeit. Die Wurzel kauen oder mit starkem Absud gurgeln bei blutendem Zahnfleisch, Parodontose, Schleimhautentzündungen und Mundfäule. Sitzbäder bei Hämorrhoiden. Wurzel verströmt einen feinen Nelkenduft und eignet sich daher als Ersatz für Zimt und Gewürznelken. Junge Stängel als Gemüse und Suppengewürz.

Nestwurz

Neottia nidus-avis | Orchideen

Die Pflanze ist gelblich-braun und die Blüten duften nach Honig. Kein Heilkraut. Ein Pflanze ohne Chlorophyll.



Odermenning

Agrimonia eupatoria | Rosengewächs

Behaarte Stängel und gelbe Blüten. Tee aus blühendem Kraut und Blättern bei Leber- und Gallenleiden, Gallenstau und -gries, bei Entzündungen der Harnorgane. Bei Bettnässen von Kindern. Als Gurgelwasser bei Mund- und Rachenschleimhautentzündungen, Kompressen bei eitrigen, schwer heilenden Wunden, Ausschlägen, Verbrennungen, Schürfwunden.



Pestwurz

Petasis hybridus | Korbblütler

Altes Heilkraut, verwandt mit dem Hufblatt. Wirkt krampflösend und schmerzstillend. Blätter und Wurzeln bei Magen-Darm-Krämpfen. Leber- und Gallebeschwerden, Menstruationsschmerzen mit Krämpfen. In vielen Fertigpräparaten gegen Migräne. Vorsichtig dosieren, keine Daueranwendung.



Pfennigkraut

Lysimachia nummularia | Primelgewächs

Pfenniggroße Blättchen, leuchtend gelbe Blüten. Wächst bodendeckend. Blätter und Blüten fast ganzjährig essbar. Aufguss bei Durchfall und inneren Blutungen. Frischkräuter-Kompresse bei Gicht und Rheuma, auf schlecht heilende Wunden und Schnittverletzungen.



R-S



Rainkohl

Lapsana communis | Korbblütler

Jung, zart und biegsam, ohne Blüten, später mit harten, kantigen Stängeln und kleinen, gelben Blütenkörbchen. Als Wildgemüse schmecken die jungen Blätter und Sprossen vor der Blüte (leicht bitter), Blüten als essbare Dekoration. Der Milchsafte der Stängel beschleunigt die Wundheilung. Man sagt der Pflanze blutzuckersenkende Wirkung nach.



Ruppertskraut *stinkender Storachschnabel* *Geranium robertianum* | Storachschnabelgewächs

Stoffwechsellanregend, stimmungsauffhellend. (Storachschnabel-Wein, s.u.) gegen Magen-Darm-Beschwerden, auch bei starkem Durchfall, bei inneren Blutungen, als Badezusatz bei Hautkrankheiten, Auflegen gequetschter Blätter auf Geschwüre. Bei chronischen Entzündungen von Magen und Dünndarm.

Storachschnabel Wein

Rezeptidee

Blühendes Kraut schneiden, Schraubglas halb mit dem Kraut füllen, mit einem guten Rotwein auffüllen, 2 Wochen ziehen lassen, abgießen. Vor dem Essen 1 Likörglas voll trinken.

Storachschnabel Tinktur

Rezeptidee

Schraubglas voll mit zerschnittenem frischem Kraut mit Alkohol (mind. 38%) aufgießen, 3 Wochen stehen lassen, abfiltrieren. Bei Bedarf 20 – 30 Tropfen nehmen, evtl. mehrmals.

Salbei, Wiesen-

Salvia pratensis | Lippenblütler

Heimische Wildform des aus dem Mittelmeerraum importierten und im Mittelalter in Klostersgärten kultivierten Salbei *salvia officinalis*. Die Heilwirkungen sind etwas schwächer als beim Gartensalbei, sonst aber die gleichen: Zusammenziehend und keimtötend, also zum Gurgeln bei Halsentzündungen, als Tee bei Atembeschwerden und Darmerkrank-

ungen. Bei schlecht heilenden Wunden, Insektenstichen. Die schweißhemmende Wirkung ist bei Wechseljahrsbeschwerden hilfreich, seine milchbildungshemmenden Eigenschaften erleichtern das Abstillen. Auch östrogenartige Substanzen wurden gefunden, was die Wirkung bei Menstruationsbeschwerden erklären kann. Gute Gewürzpflanze.

Sanikel

Sanicula europea | Doldenblütler

Eher unscheinbare Pflanze im Unterholz und auf Waldboden, hahnenfußartige jedoch ledrige Blätter, weiße hübsche lockere Blütendolden. 5-10 cm hoch, mancherorts auch höher. Volkstümliche Namen verraten die Wirkung: Bauchwehkraut, Heil aller Schäden, Heildolde (nach Apotheker M. Pahlow). Das ganze Kraut und die Wurzel als Tee bei Husten, Magen-Darm-Erkrankungen bis hin zu Ruhr. Nierenblutungen, Menstruationsbeschwerden, äußerlich: Kraut-Abkochung des Kaltauszugs als Kompressen oder Waschungen bei Wunden, bei Hautausschlägen, Quetschungen, Geschwüren, zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündungen und Halsweh. Entzündungen der Mund-, Rachen- und Nasenschleimhaut.



Sauerampfer

Rumex acetosa | Knöterichgewächse

KNEIPP

Die Blätter sind anders als die der anderen nicht sauer schmeckenden Ampfern: deutlich pfeilförmlich geformt. Roh in Maßen gegessen (Oxalsäure!) zur Blutreinigung, appetitanregend und entwässernd. Sauerampfersuppe im Frühjahr ist ein Genuß!

Als Tee aus getrocknetem(!) Kraut innerlich und äußerlich bei Hautkrankheiten. Tipp bei Leberproblemen von Sebastian Kneipp: Sauerampfer in Wein gekocht trinken.

Sauerklees

Oxalis acitoseella | Sauerkleegewächs

Roh und gekocht essbar, jedoch nicht zu oft, kann sonst die Nieren schädigen. Heilt und beugt Skorbut vor, gegen Hauterkrankungen.



S



Schafgarbe

Achillea millefolium | *Korbblütler*

Die jungen Blättchen schmecken sehr würzig auf Butterbrot, im Salat und in Suppen. Sie wirken stoffwechsellagernd, magenkräftigend, appetitfördernd. Beschleunigt die Wundheilung. Die blühende Pflanze (Juni - Okt.) als Tee bei Magen-, Darm-, Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, Lungen- und Nierenleiden. Wirkt krampflösend.



Scharbockskraut

Ranunculus ficaria | *Hahnenfußgewächs*

Oft flächendeckend auf feuchten, schattigen Stellen. Der Name kommt von „Skorbutkraut“, weil die Pflanze früher gegen Skorbut angewandt wurde. Sehr vitaminreich, das erste Grün im Frühjahr! Verwendet werden die jungen Blätter vor der Blüte, als Salat auch gemischt mit anderen Kräutern, als Blattgemüse. Die Knospen in Essig eingelegt als Kapern.



Schattenblume

Maianthemum bifolium | *Spargelgewächs*

In früheren Zeiten wie fast alle giftigen Pflanzen, zu Heilzwecken genutzt, jedoch seit langem nicht mehr in Gebrauch. Die ganze Pflanze, besonders die leuchtend roten Beeren sind giftig!

Schlangenknöterich, Wiesenknöterich

Polygonum bistorta | *Knöterichgewächse*

Auf Wiesen und an feuchten Waldrändern, zu erkennen an den an hohen Stängeln wachsenden Blütenrispen, die wie rosa Flaschenbürstchen aussehen. Die jungen Blätter schmecken leicht säuerlich und ergeben gutes Gemüse und Suppen. Zu

Heilzwecken wird vorwiegend die Wurzel gesammelt: Tee gegen Durchfall mit Koliken, zum Gurgeln bei Mund- und Rachenentzündungen, Umschläge bei Wunden.

KNEIPP

Schlüsselblume, Wald-, Hohe-*Primula elatior* | Primelgewächs

Heilkräftig wie alle Primelarten, meist wird nur die gelb-orang-blühende *Primula vera* erwähnt, die aber unter Naturschutz steht. Wir nutzen die häufigen, hellgelben Schlüsselblumen (Blätter, Blüten und Wurzel). Hilft bei chronischer Bronchitis (Altershusten), wirkt auch harntreibend bei Rheuma und Gicht, entspannend bei Migräne, Nervenschmerzen, Schlaflosigkeit. Stimmungsaufhellend für gereizte und traurige Kinder (Himmelschlüsselchen). Die jungen Blätter können in Salaten und Suppen genossen werden.

**Schöllkraut***Chelidonium majus* | Mohngewächs

Bei Verletzen der Pflanze tritt ein goldgelber Saft aus. Die Pflanze ist mit dem Schlafmohn verwandt und ist giftig bei unsachgemäßem Gebrauch! Wegen dieses goldgelben Saftes und der goldenen Blüte und nicht zuletzt wegen ihrer großen Heilkraft galt sie im Mittelalter als Gold- oder Sonnenkraut. Hilft bei Gelbsucht und wirkt beruhigend (Alkaloide) und krampflösend bei Galle- und Leberbeschwerden, auch bei Asthma, krampfartigem Husten und chronischem Reizhusten. Der frische Saft vertreibt Warzen, zellteilungshemmend. Vorsicht, den ätzenden Saft nicht in die Augen bringen. Homöopathisch als Augenheilmittel.

Schöllkrauttee: 1 TL getrocknetes Kraut auf eine Tasse Wasser. Überbrühen, 5 Min. ziehen lassen. 1 - 2 Tassen täglich.



S-T



Schnittlauch, wilder

Allium schoenoprasum | Amaryllisgewächs

Geruch und Geschmack wie Garten-Schnittlauch, alte Halme allerdings hart und eingekerbt-kantig. Essbar, gutes Gewürz mit allen bekannten Heilwirkungen des Gartenschnittlauchs und anderer Lauchgewächse (auch Bärlauch): blutdrucksenkend, cholesterinsenkend, wurmtreibend, bakterienhemmend.



Schneeball, wolliger

Viburnum lantana | Moschuskrautgewächs

Kein Heilkraut, nicht essbar, aber wegen seines häufigen Vorkommens am Kräuterpfad zur Warnung vor den blauen und roten Beeren, die giftig sind, ausgemalbert.

Schwalbenwurz, Hundswürger

Vincetoxicum hirundinaria | Hundsgiftgewächs

Auch diese giftige Pflanze wurde früher als Heilpflanze genutzt, wurde aber wegen ihrer Gefährlichkeit aufgegeben.

Schwarzdorn, Schlehe

Prunus spinosa | Steinobstgewächs

Heilkräftig sind die Blüten als leichtes unschädliches Abführmittel (auch bei S. Kneipp erwähnt). Duften auch getrocknet herrlich und können Schwarztee aromatisieren. Auch die Blätter sind mild abführend, beruhigend, harn- und schweißtreibend. Bei Magenbeschwerden, Durchfall, Wurmkrankheiten. Beeren nach dem ersten Frost: Zu Saft, Gelee, Likör. Gut bei Erkältungen heiß mit Holundersaft, Zitrone, Glühweingewürzen etc.

Schlehensaft: Reife Schlehen nach dem Frost (bzw. einer Nacht in der Tiefkühltruhe) mit kochendem Wasser übergießen, 24 Std. stehen lassen, abseihen, den Sud erhitzen, nochmals über die Beeren geben. Das Ganze 3 Mal, dann abgießen und in dunkle Flaschen füllen.

Seidelbast

Daphne mezereum | Seidelbastgewächs

Sehr giftig! Nur als homöopathisches Heilmittel zu verwenden.

Springkraut

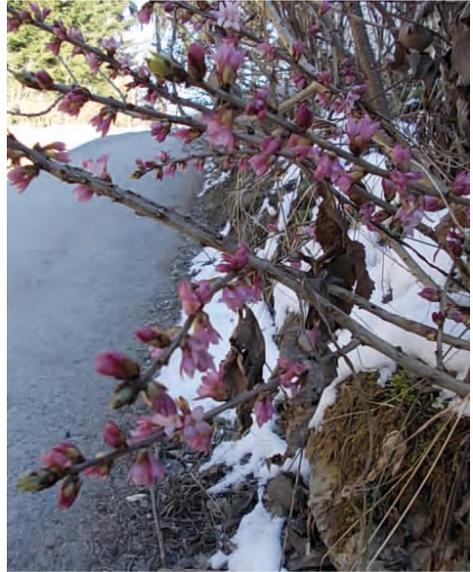
Impatiens noli-tangere | Balsaminengewächs

Die kleine Verwandte des an Seen und Bächen häufigen drüsigen Springkrauts mit violett-magentafarbenen Blüten. Das kleine Springkraut hat hübsche, orange-rot gefleckte Blüten, die reifen Samenschoten springen bei der leichtesten Berührung fast explosionsartig auf. Die reifen schwarzen Samen sind essbar.

Taubnessel, weiß

Lamium album | Lippenblütler

Äußerst reich an wertvollen Inhaltsstoffen, die sie fast zum Allheilmittel machen. Speziell die Weiße ist ein Frauenkraut: Bei Periodenstörungen und Ausfluss. Generell bei Magen-Darm-Problemen, Blasenentzündungen, Erkältungen, Gicht, Fieber. Äußerlich: Verbrennungen und kleine Hautverletzungen, bei Juckreiz, Krampfadern, Nagelbettentzündungen. Fast das ganze Jahr essbar in Salat, Tee, Suppen. Alle Taubnesseln, auch die gefleckte (rot-violette Blüten) und gelbe (siehe Goldnessel) sind zu verwenden.



T-W



Tollkirsche

Atropa bella-donna | Nachtschattengewächs

Bis zu 1,5m hohe Staude von auffallend „eckigem“ Wuchs. Die Pflanze hat ihren lateinischen Namen von einem früheren Brauch, Tollkirschen in die Augen zu träpfeln, um den „Donnas“ schöne Augen zu zaubern. Erweitert die Pupillen. Tödlich giftig. Wichtiges homöopathisches Heilmittel, als Fertigpräparat in der Medizin. (Schmerzzustände, Augenheilkunde)



Veilchen, März -

Viola odorata | Veilchengewächs

Das dunkelviolette, wohlriechende Veilchen blüht zuerst an sonnigen Waldrändern. Blüten, Blätter und Wurzeln als Tee gegen Verschleimung der Bronchien, Husten und Heiserkeit, als Gurgelmittel bei Halsentzündungen, Schluckbeschwerden und Entzündungen der Mundhöhle. Blüten und Blätter im Frühling sammeln, vorsichtig im Schatten trocknen. Den Wurzelstock sammelt man im August, September. Wurzeltee: 1 EL kleingeschnittene Wurzeln in ¼ l Wasser kalt ansetzen, 6-8 Std. ziehen lassen, kurz aufkochen und abseihen. Frische Blüten zum aromatisieren und Schmücken von Süßspeisen, Blätter im Frühjahrssalat. Sebastian Kneipp hielt sehr viel von diesem Heilkraut gegen Husten, Keuchhusten (Tee), Kopfschmerzen (als feuchte Kompresse), Gurgelmittel bei Halsschmerzen etc.



Veilchen, Wald-

Viola reichenbachiana | Veilchengewächs

Ähnlich zu verwenden wie das wohlriechende Veilchen, jedoch fehlen die wichtigen Aromastoffe. Geruchlos.

Vogelmiere

Stellaria media | Nelkengewächs

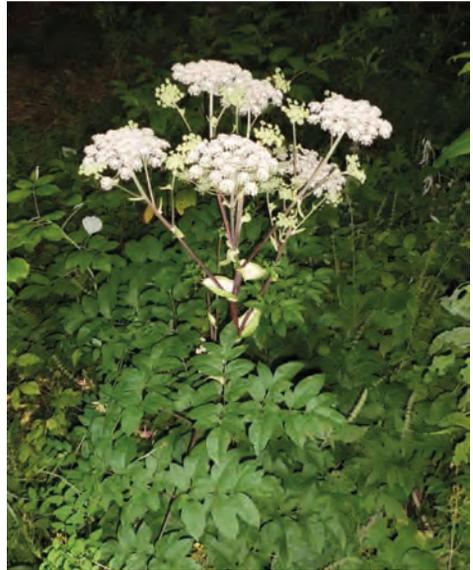
Ein sehr gesundes Kraut, das manchmal sogar im Winteranschniefreien Tagen zu finden ist. Es wächst fast überall, als „Unkraut“ im Garten, bodendeckend. Die jungen Blätter, als Salat oder gekocht zu anderem Blattgemüse. Als Heilkraut bei leichten Erkrankungen der Atemwege, bei Rheuma, Arthritis. Als Auflage bei Wunden und Geschwüren.



Wald-Engelwurz

Angelica sylvestris | Doldenblütler

Aromatisch und essbar: junge Blätter zum Gemüse, Stängel kandiert als Süßspeise, Wurzeln als Bestandteil von Magenlikören (z.B. Chartreuse), Samen als Suppengewürz. Auch von Sebastian Kneipp hochgelobt. Tee bei Brustleiden, Verschleimung der Lunge, Magenschwäche, bei leichten akuten („verdorbener“ Magen) oder auch bei chronischen Vergiftungen durch Umweltgifte, Sodbrennen. Nervenstärkend, harn- und schweißtreibend. Sammeln nur bei genauer Kenntnis, Verwechslungsgefahr mit tödlich giftigen Pflanzen.



Walderdbeere

Fragaria vesca | Rosengewächs

KNEIPP

Wird von Sebastian Kneipp in den höchsten Tönen gelobt, besonders als Kräftigungsmittel für Kinder und Rekonvaleszente. Beeren und junge Blätter sind essbar. Heilwirkungen: blutreinigend, harntreibend, zusammenziehend bei Durchfall. Zum Gurgeln bei Entzündungen in Mund und Rachen. Bei Leber- und Galle-Problemen, Nierensteinen, Herzbeschwerden.



W



Waldfrauenfarn

Athyrium filix femina | Wimperfarngewächs

Sehr häufig im Bad Dürrheimer Wald. Verwechslungsgefahr mit giftigen Arten, lieber nicht zu verwenden.



Wald-Habichtskraut

Hieracium sylvaticum | Korblütler

Eines der vielen Habichtskrautarten, typisch für Waldstandorte. Als Heilkraut am bekanntesten ist das kleine Habichtskraut, das aber nur auf Magerrasen gedeiht. Essbar sind junge Blätter, Knospen und Blüten, roh und gekocht. Entzündungshemmende und harntreibende Wirkung bei Blasen- und Nierenentzündungen, aber auch bei Husten.



Waldmeister

Galium odoratum | Rötengewächs

Am meisten bekannt zur Verwendung von Bowle oder als (leider meist künstliches) Aroma. Im Wäscheschrank vertreibt der starke Cumaringehalt zuverlässig die Motten. Im Kräuterkissen, allein oder mit Lavendel und Melisse hilft er zu entspannen und einzuschlafen. Wirkt stimmungsaufhellend. Dosierung: höchstens ca. 3g auf 1L Flüssigkeit.

Waldvögelein, weißes

Cephalanthera damasonium | Orchideen

Orchidee, unter Naturschutz! Wächst auf feuchten Wiesen und gern im Wald.

Wasserrminze

Mentha aquatica | Lippenblütler

Der feine leichte Minzgeruch (ohne Schärfe) macht sie leicht erkennbar. Wasserpflanze mit langen Ausläufern, in Nass- und Moorwiesen, in stehenden Wegpfützen, einzelne, unverzweigte Stängel auf einem Trieb. Blüten blassrosa, in dichten Quirlen am Stängel entlang. Heilwirkung wie bei allen Minzen: beruhigend auf Magen und Darm, Galle anregend, stimmungsaufhellend, zur Inhalation bei Erkältungen.

Wegerich, Breit, Mittel, Spitz-

KNEIPP

Plantago major, - media, - lanceolata

Alle drei Wegericharten haben erstaunliche Heilkräfte, am berühmtesten ist der Spitzwegerich. Alle Wegeriche haben desinfizierende, schmerzlindernde und blutstillende Wirkungen, helfen auch bei Insektenstichen und frischen Wunden. Blätter roh oder gekocht in Salaten und Gemüse. Die Samen sind roh, frisch oder getrocknet eßbar und mineralstoffreich.

Weide, Sal-

Salix caprea | Weidengewächs

Diese rundblättrige Weide mit den schönen Frühjahrskätzchen, die den Bienen frühe Nahrung bieten, lebt am liebsten im Wald, am Waldrand und im Gebüsch. Alle Weiden sind seit Urzeiten für ihre Heilkräfte und ihre enormen regenerativen Wuchskräfte bekannt und verehrt, besonders die schmalblättrigen, die am Wasser wachsen, wie die Korbweiden. Die Blätter und das Kambrium waren häufig Notnahrung in schlechten Zeiten. Blätter und Rinde, besonders die Rinde wirken fiebersenkend, harn- und schweißtreibend, schmerzstillend, keimtötend und zusammenziehend. Sie wird als Tee bei Gicht und Rheuma-Erkrankungen getrunken, bei schweren Erkältungen, Gelenkschmerzen, bei Durchfall, Ruhr, äußerlich bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren und zum Gurgeln. Die Weide kann alles, was Aspirin auch kann, denn ihr Hauptwirkstoff ist Salicylsäure, im Labor nachentwickelt als Aspirin.

Wegerich-Hustensaft: Frisch geschnittene Spitzwegerich-Blätter schichtweise mit Honig abwechselnd in ein großes Glas füllen, entweder in der Sonne ca. 14 Tage oder mit Mulltuch zugedeckt und Holzbrett darauf ca 50 cm tief im Gartenboden vergraben, 3 Monate lang.



W



Weidenröschen, Berg-

Epilobium montana

Schmalblättriges

Epilobium angustifolium | *Nachtkerzengewächs*

Das Weidenröschen hat viele Verwandte, die sich oft kaum unterscheiden. Alle kann man in jungem Zustand roh oder gekocht essen. Die jungen Blattrosetten ähneln dem Feldsalat. Blätter, Blüten, Knospen und vom schmalblättrigen auch die noch elastischen, geschälten Stielerohodergekocht. Heilwirkung: entzündungshemmend bei Magen-Darm-Entzündungen, bei gutartigen Prostatavergrößerungen.



Weißdorn

Crategus | *Rosengewächs*

Es gibt den Weißdorn fast überall auf der Nordhalbkugel in unterschiedlichen Varianten, die alle nutzbar sind. Die jungen Blätter sind essbar, die roten Früchte roh oder getrocknet, in Rotwein ausgezogen als Herzwein. Blätter, Blüten und Früchte als Tee vor allem zur besseren Durchblutung der Herzkranzgefäße, zur Blutdruckregulierung, nach Herzinfarkt. Über längere Zeit nehmen. Auch bei Dauergebrauch nebenwirkungsfrei.

Weißtanne

Abies alba | Kiefern­gewächs

Steht auf dem Lehrpfad neben einer Eibe, um den Unterschied zu der sehr giftigen Eibe zu erkunden. Die Weißtanne hat wie auch die Fichte und die Kiefer Heilwirkungen. Junge Triebe in Honig oder als Tee bei Husten, Grippe und Erkältung. Zweige als Badezusatz wirken durchblutungsfördernd, Schleim- und Hustenstillend. Harz findet in Salben Verwendung gegen Rheuma und Hexenschuss.

Rezept: Die jungen Sprossen können getrocknet als Tee verwendet werden, sie können auch frisch in Honig in der Sonne ausgezogen, nach einigen Wochen abgefiltert im Kühlschrank aufbewahrt werden. Der so entstandene Fichten- bzw. Tannenhustenhonig hilft rasch bei trockenem Reizhusten.



Weißwurz, vielblütiger

Polygonatum multiflorum | Spargelgewächs

Weißwurz, quirliger

Polygonatum erticolatum | Spargelgewächs

Beide Pflanzen galten früher als bedingt essbar. Sie wurden wohl auch zu Heilzwecken genutzt. Besser nicht probieren! Die Beeren sind auf jeden Fall ziemlich giftig, beim vielblütigen sind sie blauschwarz, beim quirligen rot. Der vielblütige Weißwurz wird häufig mit dem echten Salomonsiegel verwechselt, der jeweils nur eine Blüte statt ein Büschel und etwas breitere Blätter hat und sehr gut riecht. Er kommt leider am Kräuterpfad nicht vor.



W-Z



Wiesenbärenklau

Heracleum sphondylium | Doldenblütler

Gemüsepflanze: junge Blätter, Stiele und Sprossen, Samen zum Würzen, Wurzel roh oder gekocht. Junge Stiele, von Längsfasern befreit, schmecken roh köstlich. Die ganze Pflanze gilt seit jeher als stärkend, energetisierend, kraftspendend (wie alle Pflanzen, die nach dem Bären benannt sind), die Wurzel als Aphrodisiacum. Viel Zucker, viel Vitamin C, Kalium, Calcium, Eisen, Magnesium u.v.m. Bei Verdauungsbeschwerden, nervenstärkend, bei Kopfschmerzen, chronischer Müdigkeit, Husten und Heiserkeit. Bei lichtempfindlicher Haut kann Allergie entstehen.

Wiesenschaumkraut

Cardamine pratensis | Kreuzblütengewächs

Wächst am liebsten in Wiesen, die dann wie mit rosa Schaum überzogen scheinen! Am Kräuterlehrpfad an den krautigen Rändern. Typische Kressepflanze. Blätter ähneln der Gartenkresse, Blüten in lockeren Dolden an einem langen, zarten Stängel. Samen in Schoten wie beim Senf. Harntreibend, stoffwechselanregend, blutreinigend, gegen Magenkrämpfe und Skorbut. Junge Blätter, Stiele und Knospen im Salat. Kresseartiger Geschmack.

Wiesenknopf, großer, kleiner

Sanguisorba major, minor | Rosengewächs

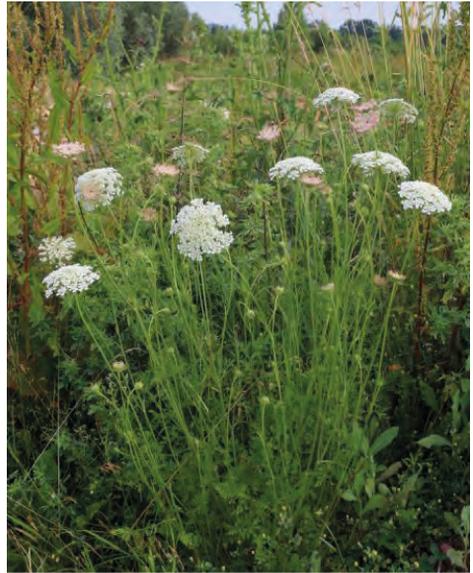
Die Blätter der Pflanze sind biberneln-ähnlich, stark gefiedert, die Einzelblättchen aber rundlicher. Beide Pflanzen sind jung essbar, der kleine Wiesenknopf wird oft als Ersatz für die echte Bibernelle als „Pimpernell“ verwendet. Der große Wiesenknopf hat eine runde knopfähnliche rot-braune auffällige Blütenkugel, der kleine ist auch im Blütenstand zierlicher und unauffälliger. Der große wirkt vor al-

lem zusammenziehend und antibakteriell, sowie entzündungshemmend, schmerzlindernd, hilft bei Durchfall und schlecht heilenden Wunden, zum Gurgeln bei Schleimhautentzündungen in Mund und Rachen. Der kleine Wiesenknopf hat ähnliche Wirkungen, wird jedoch eher bei innerlichen Blutungen, Weißfluss und Durchfall verwendet.

Wilde Möhre

Daucus carota | Doldenblütler

Die grundständigen Blätter gleichen denen der Gartenmöhre, auch der Geruch und der Geschmack der Wurzel ist vergleichbar, nur etwas schärfer. Ein gutes Erkennungszeichen ist der dunkel-purpurne Mittelpunkt der Dolde bei fast allen Blütendolden. Die ganze Pflanze ist essbar, Samen als Gewürz. Heilkräfte wie die Gartenmöhre: antioxidativ, kaliumhaltig, viele Vitamine-B1 + 2, Vitamin-C und Mineralstoffe. Gut für die Augen, bei Durchfall, Darmparasiten; Samen auch zum Entwässern.



Ziest, Wald -

Stachys sylvatica | Lippenblütler

Die ganze Pflanze ist roh und gekocht essbar und sehr aromatisch, trotz des strengen Geruchs. Auch die Wurzeln sind als Gemüse zu verwenden. Die Pflanze wirkt entkrampfend, heilungsfördernd und nervenstärkend, besonders bei Menstruationsproblemen, aber auch bei Rheuma, Gicht, Bronchitis, sie wirkt günstig auf die Milz und die Schilddrüse. Äußerlich auf Wunden.







Impressum

Inhalt	Barbara Parlow
Bilder	Barbara Parlow www.pixelio.de
Layout/ Satz	Kur- und Bäder GmbH Bad Dürrhein
Erstellt	Juni 2013