



Dieses Merkblatt beschreibt auf den folgenden Seiten

- |                 |                |     |    |
|-----------------|----------------|-----|----|
| • Gewürzkräuter | auf den Seiten | 1 – | 3  |
| • Heilkräuter   | auf den Seiten | 4 - | 10 |
- 

## Gewürzkräuter aus dem Garten

*Waren Kräuter bereits im Altertum beliebte Würzmittel, so sind sie auch in der heutigen Küche unersetzlich. Sie verfeinern Speisen, fördern den Appetit und regen die Verdauung an. Richtiges Würzen macht Speisen bekömmlicher und dient der Gesundheit, denn Kräuter enthalten lebenswichtige Vitamine, Mineralien und eine Vielzahl gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe. Von einem Kräuterbeet im Hausgarten können die jeweils benötigten Mengen unmittelbar vor der Zubereitung der Speisen geerntet werden. Die empfindlichen Geruchs- und Geschmacksstoffe bleiben dabei voll erhalten.*

### Größe und Lage des Kräuterbeetes

Damit neben der regelmäßigen Versorgung mit frischen Gewürzen auch die Möglichkeit besteht, Vorräte für den Winter zu ernten, benötigt man eine Anbaufläche von etwa 2-3 m<sup>2</sup> pro Person. Die vorwiegend im Mittelmeerraum beheimateten Kräuter sind zur vollen Aromaausbildung auf einen sonnigen Standort angewiesen, der sich in Küchennähe befinden sollte. Grundlage für ein gesundes Pflanzenwachstum ist ein humoser, lockerer Boden, der sich leicht erwärmt. Eine jährliche Gabe von 2-3 Liter Kompost pro m<sup>2</sup> führt dem Boden die entzogenen Nährstoffe wieder zu. Alle mehrjährigen Gewürzkräuter sollten nach 3-4 Jahren verpflanzt werden, um einer einseitigen Bodenbeanspruchung entgegenzuwirken.

### Aussaat, Aufzucht und Vermehrung

#### Einjährige Gewürzkräuter:

Einjährige Kräuter wie Borretsch oder Dill können ab April direkt an Ort und Stelle ausgesät werden. Folgesaaten bis Ende Juni ermöglichen die Ernte junger Triebe und Blätter bis zum Herbst. Lässt man Gewürzpflanzen im Sommer blühen, Samen sie sich selbst aus. Bei frostempfindlichen Gewürzen wie Basilikum oder Bohnenkraut empfiehlt sich eine Vorkultur bis Mitte Mai am Fensterbrett oder unter Glas.

#### Mehrjährige Gewürzkräuter:

Die Aussaat mehrjähriger Kräuter erfolgt ab März im Gewächshaus oder am Fensterbrett. Ab Mai werden die Pflanzen im Kräuterbeet weiterkultiviert. Ältere Stöcke von mehrjährigen Kräutern lassen sich im Frühjahr wie Stauden teilen. Im Sommer können auch Tribspitzen als Stecklingen bewurzelt werden. Triebe, die durch Absenken oder Anhäufeln mit Erde in Berührung kommen, bilden rasch Wurzeln und können später von der Mutterpflanze abgetrennt und verpflanzt werden.

---

## Gewürzkräuter im Balkonkasten

In Balkonkästen oder großen Töpfen lassen sich alle Gewürzkräuter mit Erfolg kultivieren. Einjährige Kräuter werden ausgesät, bei mehrjährigen Kräutern empfiehlt sich der Kauf von Jungpflanzen, da meist nur einzelne Pflanzen benötigt werden. Voraussetzung für eine erfolgreiche Kultur ist aufgrund des eingeschränkten Wurzelraumes die regelmäßige Wasser- und Nährstoffversorgung der Pflanzen. Belässt man die mit mehrjährigen Gewürzkräutern bepflanzten Gefäße auch im Winter im Freien, ist als Frostschutz eine Abdeckung mit Tannen- oder Fichtenreisig notwendig. Ebenso sollte an frostfreien Tagen leicht gewässert werden, da es ansonsten durch Trockenschäden zu Ausfällen kommen kann.

## Kräuter am Fensterbrett

Besonders eignet sich hierfür Schnittlauch. Die zum Verfeinern von Speisen benötigten Triebe stehen bereits um die Weihnachtszeit zur Verfügung, wenn man die Wurzelstöcke Ende September ausgräbt. Durch eine trockene Lagerung reifen die Pflanzen vorzeitig ab. Ende November werden die Wurzeln eingekürzt und die vergilbten Blätter entfernt. Nach einem 12-stündigen Wasserbad bei etwa 40 °C werden die Wurzelballen eingetopft und an ein warmes Fenster gestellt. Soll Schnittlauch erst zu einem späteren Zeitpunkt zur Verfügung stehen, gräbt man Ende Oktober die Pflanzen aus und setzt die Ballen dem Frost aus. Je nach Bedarf werden die gefrorenen Klumpen aus dem Garten geholt und am Fensterbrett durch die Wärme zum Austrieb angeregt. Ebenso Erfolg versprechend ist die Zimertreiberei von Wurzelpetersilie. Hierzu werden gut ausgereifte Petersilienwurzeln so eingetopft, dass die Wurzelenden nicht gebogen werden und der Blattansatz etwa einen fingerbreit über der Bodenoberfläche ist. Um eine lange und reichliche Nutzung zu gewährleisten, erntet man nur die älteren Blätter von außen ab.

## Ernte und Konservierung

Blätter und Blüten erntet man am frühen Vormittag, sobald der Morgentau abgetrocknet ist. Für Gewürzkräuter, die konserviert werden sollen, liegt der beste Erntezeitpunkt kurz vor der Blüte, weil dann der größte Blattertrag mit dem höchsten Gehalt an Inhaltsstoffen zu erwarten ist. Werden die Samen als Gewürz verwendet, erntet man diese kurz vor der vollständigen Abreife, da sie sonst meist bei der Ernte ausfallen. Damit während der Wintermonate nicht auf gut gewürzte Speisen verzichtet werden muss, bieten sich, neben dem bekannten Trocknen, weitere Konservierungsmethoden an:

### ***Einfrieren von ganzen Kräutern:***

Vor allem Blattgewürze, wie Petersilie oder Basilikum, werden sorgfältig gewaschen, getrocknet und zweckmäßigerweise in kleinen Gefrierbeuteln Portionsweise eingefroren.

### ***Einfrieren im Eiswürfel:***

Die Gewürze werden klein geschnitten in eine Eiswürfelschale gegeben, mit Wasser übergossen und eingefroren. Bei der Zubereitung von Speisen kann man jeweils einen Würfel zusetzen.

### ***Einsalzen:***

Die frischen Kräuter werden fein geschnitten und lagenweise mit Salz in Gläser oder Töpfe geschichtet. Auf 4 Teile der Kräuter wird 1 Teil Salz verwendet.

### ***Konservierung mit Olivenöl:***

Die Gewürzkräuter werden klein geschnitten und in Gläser gefüllt. Man gibt so viel Olivenöl zu, dass die Flüssigkeit etwa 1-2 cm über den Kräutern steht. Die gut verschlossenen Gläser werden kühl und dunkel aufbewahrt. Im Winter können die so konservierten Gewürze den Speisen löffelweise zugesetzt werden.

**Empfehlenswerte Gewürzkräuter für den Hausgarten**

Name	Standortansprüche	Alter	Wuchshöhe in cm	Erntezeit	Verwendbare Pflanzenteile	Verwendung
<b>Basilikum</b> ( <i>Ocimum basilicum</i> )	sehr sonnig und warm, bei Trockenheit wässern	Einjährig	25 - 60	VI - IX	Blätter	frisch, gefroren, getrocknet
<b>Bohnenkraut</b> ( <i>Satureja hortensis</i> )	sehr sonnig, warm, im Sommer trockenheitsverträglich	Einjährig	10 - 40	V - IX	Kraut	frisch, getrocknet
<b>Borretsch</b> ( <i>Borago officinalis</i> )	sonnig, Boden durchlässig, gute Wasserversorgung	Einjährig	50 - 80	V - X	Kraut, Blüten	frisch
<b>Dill</b> ( <i>Anethum graveolens</i> )	sehr sonnig, windgeschützt, Boden feucht	Einjährig	50 - 120	VI - IX	Kraut, Samen	frisch, gefroren, getrocknet
<b>Dost/Oregano</b> ( <i>Origanum vulgare</i> )	sehr sonnig, Boden trocken und durchlässig	Mehrjährig	30 - 50	VI - X	Kraut, Blätter	frisch, getrocknet
<b>Estragon</b> ( <i>Artemisia dracunculus</i> )	sonnig bis halbschattig, Boden feucht und durchlässig	Mehrjährig	60 - 100	V - XI	Kraut, Blätter	frisch, gefroren
<b>Kerbel</b> ( <i>Anthriscus cerefolium</i> )	halbschattig, Boden mäßig feucht	Einjährig	30 - 80	V - XI	Kraut	frisch, gefroren
<b>Knoblauch</b> ( <i>Allium sativum</i> )	sonnig, Boden nährstoff- und humusreich	Mehrjährig	20 - 60	VII - IX	Zwiebel, Blätter	frisch
<b>Liebstockel</b> ( <i>Levisticum officinale</i> )	sonnig bis halbschattig, Boden nährstoffreich und tiefgründig	Mehrjährig	100 - 150	V - X	Kraut, Wurzel	frisch, gefroren, getrocknet
<b>Majoran</b> ( <i>Origanum majorana</i> )	sehr sonnig, Boden leicht, durchlässig und nährstoffreich	Einjährig	25 - 40	VI - XI	Kraut	frisch, gefroren, getrocknet
<b>Melisse</b> ( <i>Melissa officinalis</i> )	sehr sonnig, Boden durchlässig	Mehrjährig	40 - 80	IV - XI	Kraut, Blätter	frisch, gefroren, getrocknet
<b>Petersilie</b> ( <i>Petroselinum crispum</i> )	halbschattig, Boden feucht, keine Selbstverträglichkeit	Zweijährig	30 - 90	IV - XII	Kraut, Wurzel	frisch, gefroren, getrocknet
<b>Pfefferminze</b> ( <i>Mentha piperita</i> )	sonnig bis halbschattig, gute Wasserversorgung	Mehrjährig	30 - 60	V - X	Kraut, Blätter	frisch, getrocknet
<b>Rosmarin</b> ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	sehr sonnig, Boden durchlässig, nicht frosthart	Mehrjährig	50 - 90	V - XI	Blätter	frisch, getrocknet
<b>Salbei</b> ( <i>Salvia officinalis</i> )	sehr sonnig, Boden trocken und durchlässig	Mehrjährig	40 - 60	VI - XII	Kraut, Blätter	frisch, getrocknet
<b>Schnittlauch</b> ( <i>Allium schoenoprasum</i> )	sonnig bis halbschattig, Boden feucht und nährstoffreich	Mehrjährig	20 - 30	IV - XI	Blätter	frisch, gefroren
<b>Thymian</b> ( <i>Thymus vulgaris</i> )	sehr sonnig, Boden trocken und mager	Mehrjährig	20 - 30	V - XI	Kraut	frisch, getrocknet
<b>Ysop</b> ( <i>Hyssopus officinalis</i> )	sonnig, Boden locker und trocken	Mehrjährig	40 - 60	IV - XII	Kraut, Blätter	frisch, getrocknet

## Heimische Heil - Kräuter – Vortrag von Rupert Pöttinger

**Ackerstiefmütterchen** - Gewöhnliches Stiefmütterchen - Feldstiefmütterchen  
(Viola tricolor) - Veilchengewächs - Blüte weiß / violett

*Standort:* Äcker, Ödland, Wiesen, Wegränder  
*Blütezeit:* Mai - Oktober  
*Inhaltsstoffe:* Ätherische Öle  
*Gebrauch u. Wirkung:* Hautleiden; blutreinigend  
*Zubereitung - Anwendung:* Kraut: 1 TL (=Teelöffel) als Kaltauszug; innerlich u. äußerlich

**Ackerschachtelhalm** = Zinnkraut auch Katzenschwanz (Equisetum arvense) - Schachtelhalmgewächs

*Standort:* Äcker, Wiesen-, Weg- und Grabenränder, Böschungen  
*Inhaltsstoffe:* Kieselsäure, Saponin, Harze, Fette, Bitterstoffe  
*Gebrauch u. Wirkung:* früher Reinigung von Zinngefäßen; bei chron. Bronchitiden, Nierenentzündungen, Blasenentzündung, äußerlich als Wundmittel (blutstillend)  
*Zubereitung - Anwendung:* Kraut: 2 - 3 TL als Kaltauszug (ca. 12 Std.) oder als Aufguss; äußerlich (auch Dampf-bäder) 3 - 4 TL

**Bären-Lauch** - (Allium ursinum) – Liliengewächs - Blüte weiß

*Standort:* Zerstreut, in großen Beständen in schattigen Laubwäldern, Auen, Schluchten  
*Gebrauch u. Wirkung:* die jungen Blätter vor der Blüte, zu Salaten, Saucen, Suppen, Gemüse  
*Allgemein:* „Wilder Knoblauch“ - Vorsicht Verwechslungsgefahr mit Herbstzeitlose und Maiglöckchen - giftig!

**Beifuss** - gemeiner Beifuss- „wilder Wermut“ (Artemisia vulgaris) Köpfchenblütler – Blüte grünlich

*Standort:* Weg- und Straßenränder, Bahndämme, Schuttplätze, Bachufer, Ödland, Gebüsch  
*Inhaltsstoffe:* Ätherische Öle, Gerb- u. Bitterstoffe  
*Gebrauch u. Wirkung:* „Gänsebratengewürz“ - magenstärkend, galletreibend, bei Krämpfen, Menstruationsstörungen  
*Zubereitung - Anwendung:* Kraut - 1 TL als Kaltauszug

**Beinwell** - gemeiner Beinwell - „Schwarzwurz“ (Symphytum officinale) – Rauhblattgewächs - Blüte gelb, violett

*Standort:* Wiesen, Gräben, Böschungen, Wegränder, Schuttplätze, Bachufer, Auwälder  
*Inhaltsstoffe:* Alkaloide, Cholin, Gerbstoffe u.a.  
*Gebrauch u. Wirkung:* Wundmittel bei Eiterungen, Blutergüsse, Venenentzündung  
*Zubereitung - Anwendung:* Wurzel u. Kraut: 1 - 2 TL als Kaltauszug (äußerlich!!). Keine innerliche Anwendung.

**Bibernelle** - kleine Bibernelle - Große Bibernelle (*Pimpinella saxifraga*) –  
Doldengewächs - Blüte weiß

*Standort:* auf trockenen, sonnigen, mageren Flächen, auf Wiesen, Hügeln,  
Schutthalden

*Verwendung:* die jungen, süßlich scharf schmeckenden Blätter als Würze in Sup-  
pen, für Saucen, als Gemüse

*Inhaltsstoffe:* u.a. ätherische Öle, Gerbstoffe, Harze

*Gebrauch u. Wirkung:* bei Entzündungen der oberen Luftwege mit Husten (vor allem bei  
Heiserkeit), auswurfördernd, magenstärkend

*Zubereitung - Anwendung:* Wurzel: 1 TL als Kaltauszug.

**Vorsicht:** Genaue Kenntnis der Pflanze ist notwendig, da bei Dol-  
denblütlern sehr giftige Arten vorkommen.

**Blutwurz** - aufrechtes Fingerkraut = Tormentill (*Potentilla erecta*) - Rosengewächs –  
Blüte gelb

*Merkmale:* gelbe, 4-zählige Blüten

*Standort:* Wiesen, Heiden, lichte Laub-, Misch- und Nadelwälder; bis in 2500m  
Höhe

*Inhaltsstoffe:* div. Gerbstoffe, Harz, Gummi u.a.

*Gebrauch u. Wirkung:* Durchfallmittel, äußerlich bei Schleimhautentzündung des Mundes  
und Rachens.

*Zubereitung - Anwendung:* Wurzelstock: 2 TL als Abkochung (5 Min.) innerlich und zum Gurgeln,  
Wundbehandlung äußerlich

**Brennnessel** - große Brennnessel (*Urtica dioica*) - kleine Brennnessel (*Urtica urens*) -  
Brennnesselgewächs

Typische Unkrautpflanze; Junge Triebe als Spinat, in Kräutersuppen, frisch oder  
getrocknet als Tee, auch gegen Rheumatismus

*Gebrauch u. Wirkung:* entlastet den Stoffwechsel über verstärkte Nierenausscheidung -  
Kraut 1 EL als Kaltauszug

**Enzian** - viele Arten z. B. Purpur-Enzian, Gelber Enzian (*Gentiana lutea*) –  
Enziangewächs

Arzneilich verwendet - Wurzel!

*Inhaltsstoffe:* Bitterstoffe, wenig Gerbstoffe

*Gebrauch u. Wirkung:* als Magentonikum, bei Appetitlosigkeit, Magenschwäche, Blähungen,  
bei Magenkrämpfen (nicht verwenden bei nervösen, übersäuertem  
Magen).

In der Volksmedizin bei Magen-, Darm-, Leber- und Gallebeschwer-  
den, bei hohem Blutdruck nicht zu empfehlen.

**Frauenmantel** - gemeiner Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) - Rosengewächs

*Standort:* auf Heiden, in Gebüsch und Wäldern, auf Felsen  
*Verwendung:* die jungen Blätter frisch zu Salaten, Gemüse, als Würze, getrocknet als Tee  
*Inhaltsstoffe:* Gerbstoffe u.a.  
*Gebrauch u. Wirkung:* Frauentonikum, innerliche u. äußerliche Anwendung bei Weißfluss u. Menstruationsstörungen, Wechselbeschwerden, äußerlich auch als Wundheilmittel

**Gänsefingerkraut** - Krampfkraut, Anserine (*Potentilla anserina*) - Rosengewächs – Blüte gelb

*Standort:* Schuttplätze, Wege, Ufer, Ödland  
*Inhaltsstoffe:* Gerbstoffe, Bitterstoffe  
*Gebrauch u. Wirkung:* krampflösend, bei Durchfällen mit Krämpfen  
*Zubereitung - Anwendung:* Kraut 1 - 2 TL als Aufguss, heiß trinken

**Goldnessel** - gelbe Taubnessel (*Lamium galeobdolon*) - Lippenblütler

siehe unter W - Weiße Taubnessel

**Holunder** - schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*) - Geißblattgewächs

*Standort:* Auwälder, Laub- u. Mischwälder, Waldränder, Gebüsch, Hecken u. a.

Früchte nicht roh essen (Vergiftungserscheinungen!)  
Saft: gutes Abführmittel, Mus, Holderwein, hoher Mineral- u. Vitamingehalt (auch Vitamin C), Blütenendolden zu Holderküchle

*Inhaltsstoffe:* Blüten: ätherische Öle, Gerbstoffe, Cholin, Harz  
Wurzel + Rinde: Harze, Gerbstoffe, Alkaloid  
Beeren: ätherische Öle, Vitamin C u.a.  
*Gebrauch u. Wirkung:* Blüten: schweißtreibend, wassertreibend, abwehrsteigernd  
Rinde + Wurzel: stark wassertreibend und abführend  
Beeren: Schmerzmittel besonders bei Rheuma  
*Zubereitung - Anwendung:* Blüten: 1 EL als Aufguss  
Rinde + Wurzel: schälen (ca. 25g) u in ¼ l Wasser 10 Min. kochen lassen, vormittags trinken  
Beeren: frisch auspressen, abseihen, früh und mittags 20 g Saft in 10 g Protwein einnehmen.

**Huflattich** (Tussilago farfara) - Köpfchenblütler

<i>Merkmale:</i>	Blütezeit liegt vor der Ausbildung der Laubblätter; unterseits weißfilzig; Filz lässt sich abreiben - Verwechslungsmöglichkeit mit den Blättern der Pestwurz (rote Pestwurz, weiße Pestwurz)
<i>Standort:</i>	an kalkhaltigen, oft feuchten Schuttplätzen, an Ufern, in Kiesgruben - erster Frühjahrsblüher!
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Saure Schleimstoffe, Bitter- u. Gerbstoffe, Inulin u.a.
<i>Gebrauch u. Wirkung:</i>	schleimlösend bei chronischem Husten, bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, äußerlich als Wundheilmittel, bei Venenerkrankungen
<i>Zubereitung - Anwendung:</i>	Blätter u. Blüten: 1 - 2 TL als Aufguss innerlich, 1 EL für eine kurze Abkochung; frische Blätter als Wundheilmittel auflegen.

**Immergrün** - kleines Immergrün (Vinca minor) - Immergrüngewächs – Blüte blau/violett

<i>Standort:</i>	Laubwälder, Gebüsch, Nadelwald
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Vincamin, Gerbstoffe, Bitterstoffe
<i>Gebrauch u. Wirkung:</i>	blutstillend (Nase!); äußerlich u. innerlich bei Hautleiden; verbessert die Durchblutung des Kopfes und des Herzmuskels
<i>Zubereitung - Anwendung:</i>	Kraut: 1 TL als Aufguss

**Johanniskraut** - Tüpfel-Johanniskraut (Hypericum perforatum) - Johanniskrautgewächs – Blüte gelb; andere Namen - Tüpfel-Hartheu, Johannisblut, Wundkraut, Blutkraut

<i>Standort:</i>	lichte Wälder, Waldränder, Wegränder, Trockenhänge, Wiesen, Böschungen, Magerrasen, ...
<i>Allgemein:</i>	zerriebene Blüten färben sich dunkelrot
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Hypericin, ätherische Öle, Gerbstoffe, ...
<i>Gebrauch u. Wirkung:</i>	a) innerlich: Nervenmittel bei hormonellen Störungen b) äußerlich: bewährtes Öl zum Einreiben bei Wunden, Verbrennungen, Erfrierungen, Rheuma, Arthrosen, Rückenschmerzen.
<i>Zubereitung - Anwendung:</i>	Ganze Pflanze! – Johanniskrautöl, 1 TL als Aufguss

**Königskerze** (Verbascum densiflorum) – großblütige Kerze – Rachenblütler – Blüte gelb

<i>Standort:</i>	Schuttplätze, Wegränder, Kiesgruben, Bahndämme, Kahlschläge, ...
<i>Inhaltsstoffe:</i>	ätherische Öle, Bitterstoffe, u.a.
<i>Gebrauch u. Wirkung:</i>	schleimlösend und auswurfördernd bei Katarrhen der oberen Luftwege;
<i>Zubereitung - Anwendung:</i>	Blüten 1-3 TL als Kaltauszug

**Labkraut** – Wald-Labkraut (*Galium silvaticum*) – Rötengewächs – Blüte weiß  
Echtes Labkraut (*Galium verum*) – Blüte gelb

*Standort:* krautreiche, schattige Wälder  
*Inhaltsstoffe:* viel Kieselsäure, Gerbstoffe  
*Heilwirkung:* wassertreibend, gegen Nierenleiden;  
*Zubereitung - Anwendung:* arzneilich verwendet – Kraut; Labkrauttee

**Löwenzahn** – Wiesenlöwenzahn (*Taraxacum officinale*) – Köpfchenblüter  
andere Namen: Kuhblume, Pusteblume

*Standort:* Fettwiesen, Wegränder, Gärten  
*Verwendung:* Wurzel (vor der Blüte gesammelt und gekocht – essbar) – junge Blätter als Salat  
*Inhaltsstoffe:* div. Carotinoide, Stärke, Saponin, Wachs, Eisweiß, Zucker, Inulin; Blätter enthalten viele Vitamine, Kieselsäure und Spurenelemente  
*Gebrauch u. Wirkung:* gallebildend, gallenflussfördernd, nierenanregend, Leberleiden, Frühjahrskur, Rheumamittel  
*Zubereitung - Anwendung:* Wurzel mit Kraut, 1 TL als Kaltauszug

**Mädesüß** – echtes Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) – Rosengewächs; auch Spierstaude  
Blüte weiß

*Standort:* feuchte Wiesen, Flachmoore, Bach- und Flussufer, Röhricht  
*Inhaltsstoffe:* ätherische Öle, Salizylsäure, Vanillin (Duftstoff), ...  
*Gebrauch u. Wirkung:* Rheumamittel, schmerzlindernd, schweiß- u. harntreibend  
*Zubereitung - Anwendung:* Blüten: 1-2 TL als Kaltauszug

**Ringelblume** – gemeine Ringelblume (*Calendula officinalis*) – Ackerringelblume  
(*Calendula arvensis*) – Gartenringelblume – Blüte gelb

*Standort:* bei uns fast nur in Gärten als Zierpflanze, gelegentlich auch verwildert  
*Inhaltsstoffe:* ätherische Öle, Harze, Fette, Wachse, ...  
*Gebrauch u. Wirkung:* Wundheilmittel, wirkt erweichend u. vorbeugend gegen Narbenverhärtung; Venenmittel; reguliert schmerzhaftes Monatsblutungen  
*Zubereitung - Anwendung:* Blüten: 1 TL als Aufguss; Salbe 10-20%ig

**Schafgarbe** – gemeine Schafgarbe (*Achillea millefolium*) – Köpfchenblütler – Blüte weiß

andere Arten: Sumpf- oder Bertram-Schafgarbe, Panonische Schafgarbe

*Standort:* überall in offenem Gelände, auf Wiesen, in lichten Wäldern, auf Schuttplätzen u. Äckern  
*Verwendung:* die jungen Blätter werden verwendet im Kräuterquark, in der Kräuterbutter, zu Suppen und als Gemüse, schmeckt aromatisch

*Inhaltsstoffe:* ätherische Öle mit Kampfer, Limonen und Cineol, Bitterstoffe, Gerbstoffe u.a.  
*Gebrauch u. Wirkung:* Gefäßsystem kräftigend, verbessert die Durchblutung, blutstillend, entzündungshemmend bei Magenreizung, Blähungen, nervöser Magen, Leberleiden, Wechselbeschwerden.  
*Zubereitung - Anwendung:* Kraut: 1 TL als Aufguss.

**Schlüsselblume** (Primula) – Primelgewächs – hohe Schlüsselblume (Primula elatior – Waldschlüsselblume), nur ganz schwach oder gar nicht duftend – Wiesenschlüsselblume (Primula veris auch echte Schlüsselblume genannt), intensiver Duft – Mehlschlüsselblume = Mehprimel (Primula farinosa)

Die Wiesenschlüsselblume wird arzneilich verwendet – Wurzel! – Achtung Sammelgenehmigung erforderlich!

*Inhaltsstoffe:* bes. Saponin, ätherische Öle, Kieselsäure, Gerbstoffe, Flavone  
*Heilwirkung:* Husten, chron. Bronchitis, wirkt harntreibend (Schlüsselblumentee)  
Anm.: Blüten enthalten viel weniger Wirkstoffe als die Wurzel

**Silbermantel** – gefalteter Silbermantel (Alchemilla plicatula) – Rosengewächs

Anwendung ähnlich wie bei Frauenmantel (siehe dort)

**Spitzwegerich** (Plantago lanceolata) – Wegerichgewächs

*Standort:* auf Wiesen, Grasplätzen, Schuttplätzen, Wegränder  
*Verwendung:* die jungen Blätter roh als Salat, zu Quarkspeisen, gekocht als Gemüse und für Kräutersuppen, Spitzwegerichsaft = Hustenmittel  
*Inhaltsstoffe:* Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Vitamin C, Mineralstoffe, Antibiotische Wirkstoffe, ...  
*Gebrauch u. Wirkung:* bei Katarrhen der oberen Luftwege; äußerlich auch zur Wundbehandlung  
*Zubereitung - Anwendung:* Kraut: 2 TL als Aufguss

**Stinkender Storchschnabel** (Geranium robertianum) – Ruprechtskraut – Storchschnabelgewächs – Blüte rosafarben

*Standort:* Laub-, Misch- und Nadelwälder, Bergwälder, Schuttplätze, Mauern, Felsen, Geröllhalden, ...  
*Inhaltsstoffe:* Gerbstoffe, Bitterstoffe, Geraniin, ätherische Öle  
*Gebrauch u. Wirkung:* Durchfall, äußerlich bei Wunden, Hautkrankheiten, Rheuma und Gicht  
*Zubereitung - Anwendung:* Kraut: 2 TL als

**Waldmeister** (Galium odoratum) – Rötengewächs – Blüte weiß

*Standort:* krautreiche, schattige Wälder, selten in Nadelforsten  
*Inhaltsstoffe:* Gerb- und Bitterstoffe, u.a.  
*Gebrauch u. Wirkung:* leicht schweiß- und harntreibend, mildes Beruhigungsmittel, unterstützend bei Leber- und Gallenleiden – 1 TL als Aufguss



**Weidenröschen** – Waldweidenröschen (*Epilobium angustifolium*) –  
Nachtkerzengewächs – Blüte purpurrot

*Standort:* gesellig an Wegrändern, Waldschlägen u. Brandstellen, auf sandigen und felsigen Hängen, an Bahndämmen, bis in die alpine Stufe steigend  
*Verwendung:* die jungen Blätter als Salat oder kohlähnliches Gemüse, getrocknete Blätter als Tee  
*Gebrauch und Wirkung:* Prostataentzündung, Nierenentzündung  
*Zubereitung:* Kraut: ! TI als Aufguss

**Weißes Taubnessel** (*Lamium album*) – Lippenblütler

*Standort:* an Wegen, Zäunen, Hecken, auf Schutt, in Wäldern  
*Verwendung:* die jungen Blätter und Triebe als Salat oder Gemüse, weichgekochte Wurzel als Salat  
*Gebrauch und Wirkung:* Regelbeschwerden  
*Zubereitung - Anwendung:* Kraut: 1-2 TL als Aufguss, äußerlich als Sitzbad

**Weißdorn** – zweigriffeliger Weißdorn – gemeiner Weißdorn (*Crataegus oxyacantha*) –  
Rosengewächs – 2 – 5 m hoher Strauch

*Standort:* lichte Gebüsche, Laub- und Mischwälder  
*Gebrauch u. Wirkung:* kräftigt das Altersherz, verbessert die koronare Durchblutung (Angina pectoris), bei Herzrhythmusstörungen, Herzasthma, zur Blutdruckregulation  
Blätter, Blüten und Früchte verwendbar

**Zinnkraut** – siehe Ackerschachtelhalm