

kräuter im kunstpark süd



Vorwort Landeshauptmann Hans Peter Doskozil

Das sumpfige Waldgelände am Ortsrand von Olbendorf wurde zu einem kulturellen Anziehungspunkt für das Burgenland. Kunst und Natur werden hier auf 30.000 m² eins. Neben beeindruckenden Figuren und Konstruktionen von Künstlern aus Nah und Fern, wurden auch besondere Wildheilkräuter entdeckt und spezifiziert. Heinz Koller hat dies zum Anlass genommen und ein Handbuch über das Heilkräuterwesen im Kunstpark erstellt. Die Verwendung der heilenden Kräuter reicht weit in die Geschichte zurück und lange Zeit waren sie das Einzige, das der Mensch gegen Krankheiten verwenden konnte. Mit dem Aufkommen der modernen Medizin geriet das alte Wissen jedoch immer mehr in Vergessenheit. Mit dem Handbuch beschreibt Heinz Koller die Wirkung vieler Heilkräuter die uns auch heute helfen können, Beschwerden zu lindern oder gar zu heilen.

Ich möchte mich für diesen informativen Beitrag bedanken und wünsche allen Leserinnen und Lesern, dass Sie sich davon persönlich etwas mitnehmen können.

Hans Peter Doskozil

Vorwort LAbg. Bgm. Wolfgang Sodl

Was die „Sage der versunkenen Glocke“ und der Kunstpark Süd gemeinsam haben? Sie haben den Ursprung in der Gemeinde Olbendorf, rund um den Schlossberg - wie Märchen und Sagen erzählen. Im Schlossturm sei eine große Glocke gehängt, die man aber aus Furcht vor den Räubern in die Erde vergraben habe ... Als man diese wieder ausgraben wollte, sei diese immer weiter in die Tiefe gerutscht.

Noch heute erinnert im Kunstpark neben den Skulpturen vom internationalen Künstler Paul Mühlbauer ein kleines Plätzchen an die wunderbare Sage.

Mühlbauer selbst versteht es, mit seinen Werken zu amüsieren und auch zu kritisieren. Kunst und Natur stehen hier ganz eng beisammen. Pflanzen und Bäume teilen sich mit den unterschiedlichsten Objekten den Platz.

Platz, um die Natur zu genießen, Kraft zu sammeln und die Seele baumeln zu lassen.

Frei und sorglos zu leben ist das Ziel, das er vermitteln will. Deshalb fühlen sich auch viele Kinder hier wohl. Immer wieder finden zum Thema „Kreatives Malen“ Workshops für die Kleinen statt. Dabei können die jungen Besucher ihre Kreativität ausleben und wahre Kunstwerke erschaffen.

Ich danke Paul Mühlbauer für seine hervorragende und wichtige Arbeit in unserer Gemeinde Olbendorf!

Bürgermeister LAbg. Wolfgang Sodl

Vorwort Heinz Koller

Die Idee zu diesem Kräuterführer kam blitzartig!

So könnte man es beschreiben, als ich von einer Besucherin erfuhr, welche Vielfalt an Kräutern in unserem Kunstpark herangewachsen ist.

Ich fotografierte, machte mich, unterstützt durch meine „Lektorin“ und Kräuterexpertin Frau Margarete Janisch, ans Werk die Heilwirkung und Inhaltsstoffe der Kräuter druckfertig darzustellen.

Ich hab´s bodenlos unterschätzt! Hier ein Dank an meine geduldige Familie!

Ich fände es schade, dass man teilweise seltene Pflanzen, deren Heilwirkung zunehmend in Vergessenheit gerät, nicht öffentlich präsentiert.

Ich hoffe, dass Sie die eine oder andere Geschichte über ein „Kräutel“ nicht nur amüsan, sondern auch als „Aha-Erlebnis“ empfinden.

Es kann vorkommen, dass an den beschilderten Stellen nichts zu finden ist.

Das Kraut hat sich vom Acker gemacht, wächst ein paar Meter weiter, oder hat sich entschlossen in diesem Jahr gar nicht zu erscheinen. So ist Natur!

Ich wünsche Ihnen daher viel Spaß beim Suchen und Finden!

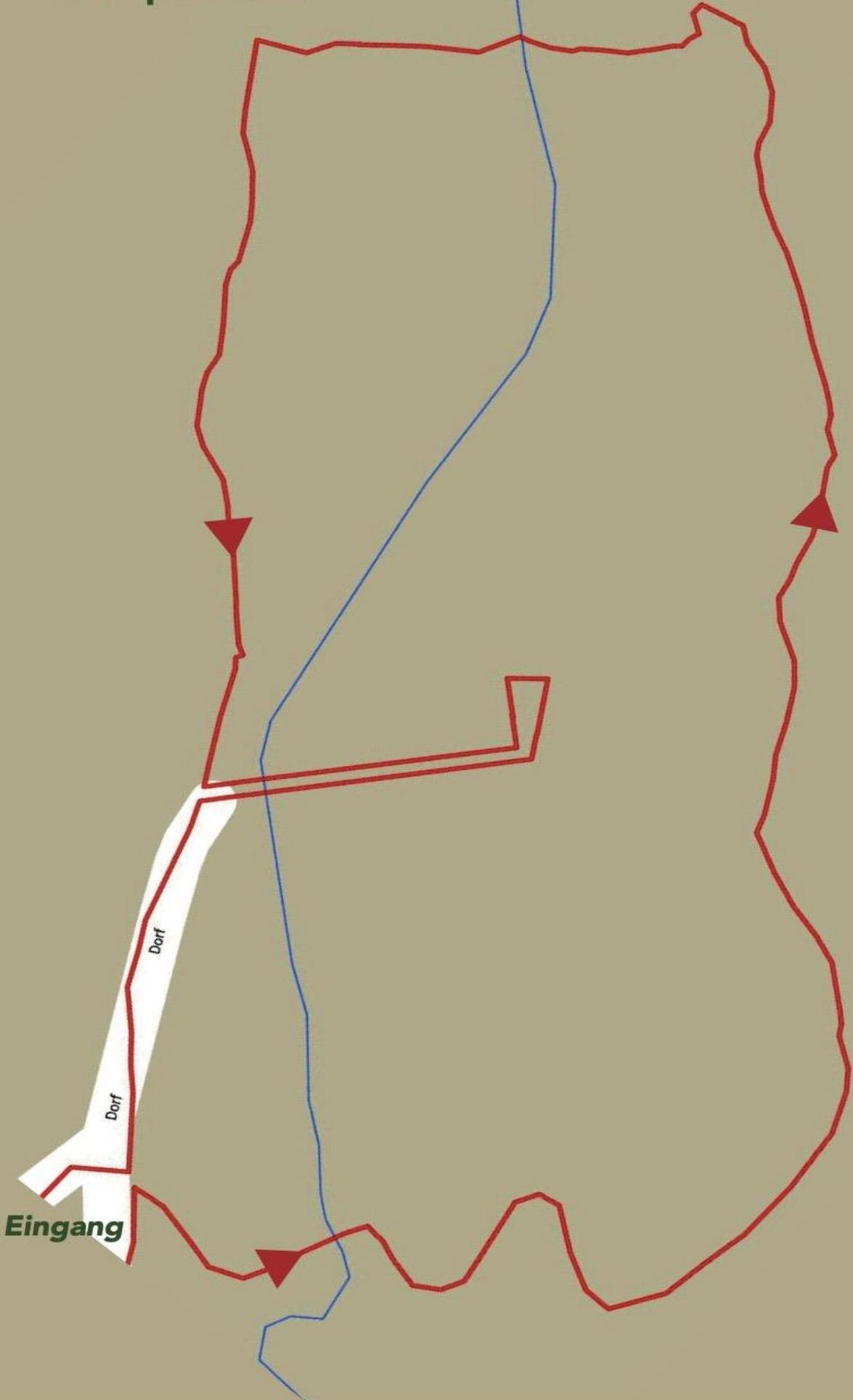
Ihr Heinz Koller

Wichtiger Hinweis:

Allfällige in dieser Broschüre angeführten möglichen Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Führen Sie ohne ausgebildete Kräuterspezialisten keine Selbstversuche durch!

Kräuterweg im Kunstpark Süd





Das **Schöllkraut** ist eine sommergrüne, zwei- bis mehrjährige, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von bis zu 70 Zentimetern erreicht. Ihr Milchsaft ist gelb-orange.

Die zwittrigen Blüten sind vierzählig und ca. 2 cm groß. Die zwei Kelchblätter fallen früh ab. Seine vier Kronblätter sind gelb. Es sind zwölf bis viele freie Staubblätter vorhanden. Zwei Fruchtblätter sind zu einem Fruchtknoten verwachsen. Die dünne, zweiklappige Kapsel Frucht weist eine Länge von etwa fünf Zentimetern auf.

Die Blütezeit reicht von Mai bis Oktober.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Das Schöllkraut enthält eine Reihe von Alkaloiden. Die Alkaloide sind sowohl in den oberirdischen Teilen der Pflanze als auch in der Wurzel vorhanden. Im Herbst konzentrieren sie sich in der Wurzel, die dann hochgiftig wird.

Schöllkrautextrakte wirken toxisch auf Viren, Bakterien, Pilze.

In der Volksmedizin wird der Saft der Pflanze äußerlich bei Hautkrankheiten wie Warzen verwendet. Der Saft kann stark reizend wirken. Wird der Saft mehrere Tage auf eine Warze aufgetragen, kann diese vollständig verschwinden.

Eine äußere Heilwirkung ist belegt, gilt jedoch nur uneingeschränkt für Alters- und Dellwarzen.

Das Verschlucken der Pflanzenteile führt in größeren Mengen zu schweren Reizungen des Magen-Darm-Traktes.

Schöllkraut steht auch im Verdacht, toxische Leberschäden (Hepatitis, Cholestase bis hin zum Leberversagen) hervorzurufen.



Als **Disteln** werden „stachelige“ Pflanzen bezeichnet. Der Begriff geht auf das indo-germanische zurück und bedeutet „spitz“ oder „stechen“. Daher ist *Distel* ein Namensbestandteil bei verschiedenen Arten und Gattungen der Korbblütler.

Die ein- oder zweijährige **Mariendistel** wächst bevorzugt an sonnigen, trockenen Plätzen.

An dem aufrechten, verzweigten Stängeln der Pflanze, die rundlich und behaart sind, sitzen die ungestielten Blätter. Die glänzenden Blätter sind dunkelgrün verfärbt und an den Blattnerven mit weißen Flecken versehen.

In der Blütezeit von Juni bis September blühen die Blütenstände in purpurroter Farbe.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Die Früchte beinhalten Flavonolignane. (Sylmarin, Silybinin). In der Fruchtschale sind Flavonoide, Öl (Linol- und Palmitinsäure), Vitamin E, Sterole, Eiweiß, Bitter- und Schleimstoffe enthalten.

Silymarin verfügt über eine krampflösende, leberschützende Wirkung, fördert die Produktion und Ausscheidung von Gallensaft und wirkt positiv bei Schädigungen der Leber durch Stoffe wie Alkohol, Medikamente oder Umweltgifte.

Silybinin wird als Antidot bei einer Knollenblätter-pilzvergiftung eingesetzt.

Flavonoiden wird eine beruhigende, entzündungs-hemmende und durchblutungsfördernde Wirkung nachgesagt.

Die Schleimstoffe haben eine schmerzlindernde Wirkung, hohe Bitterstoffanteile einer Heilpflanze regen die Produktion von Gallen- und anderen Verdauungssäften an.



Brennnessel-Arten wachsen als einjährige oder ausdauernde krautige Pflanzen. Sie erreichen Wuchshöhen von 10 bis 300 Zentimetern und blühen je nach Art von April bis Oktober.

Die meist kreuzgegenständig am Stängel angeordneten Laubblätter sind gestielt. Die grünen Pflanzenteile sind mit Brenn- sowie Borstenhaaren besetzt.

Diese Brennhaare wirken als Schutzmechanismus gegen Frassfeinde und sind überwiegend auf der Blattoberseite vorhanden. Brennnesseln lassen sich relativ gefahrlos anfassen, wenn man sie von unten nach oben überstreicht, da fast alle Stacheln nach oben gerichtet sind.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Chlorophyll, Eisen, Eiweiß, Flavonoide, Folsäure, Kalium, Kieselsäure, Linolsäure, Magnesium, Phosphor, Schleimstoffe, Vitamin A, Vitamin C

Wissenschaftlich erwiesen ist, dass die Brennnessel Arthrose, Arthritis, Prostatabeschwerden und Blasenprobleme lindern sowie entzündliche Darmerkrankungen positiv beeinflussen kann.

Brennnesseltee ist ein beliebter Tee zur Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels.

Als Tinktur kann man die Brennnessel gegen Haarausfall in die Kopfhaut einmassieren.

Sie hilft auch gegen Rheumatismus und Gicht, weil sie die Giftstoffe aus dem Körper ausspült.

Besonders mutige Rheumapatienten lassen sich mit der ganzen Pflanze schlagen, um die Reizwirkung des Brennnesselgiftes auszunutzen.

Die Brennnesselsamen geben Kraft und wirken gut bei Erschöpfungszuständen.

Auch die Brennnesselwurzel kann man als Heilkraut anwenden.



Der **Kriechende Günsel** ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen 10 bis 30 Zentimeter erreicht.

Der meist aufrechte Stängel ist vierkantig, unten rot-violett überlaufen und im oberen Bereich ringsum flaumig behaart.

Die Laubblätter stehen in Rosetten.

Die zwittrigen Blüten sind fünfzählig mit doppelter Blütenhülle.

Die Blütenkronen sind meist blau gefärbt mit helleren Streifen, seltener rosafarben oder weiß (Albino).

Die Blütezeit reicht von April bis Juni.

Der *Günsel* (*Ajuga*) ist eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Lippenblütler.

Die etwa 65 Arten sind hauptsächlich in Eurasien und in Nordafrika verbreitet.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Gerbstoffe, Tannine, Iridoidglykoside, Ajugalactone, Rosmarinsäure, Spaponine,

In der Naturheilkunde benutzt man von dem *Günsel* die gesamte Pflanze ohne die Wurzel.

Der Tee des Kriechenden Günsel aus getrockneten blühenden Pflanzenteilen soll gegen Rheuma, Magengeschwüre sowie Angina helfen.

Nach anderer Quelle kann man aus den oberirdischen Pflanzenteilen einen Aufguss bereiten. Getrunken soll dieser gegen Durchfall wirken, äußerlich angewendet gegen Hautentzündungen, Hämorrhoiden und Schleimhautentzündungen.



Die **Kanadische Goldrute** wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen zwischen 50 und 200 Zentimeter. Die Stängelblätter sind lanzettlich und im vorne gesägt. Die Blattunterseite und Stängel dicht abstechend kurzhaarig, letzterer später an der Basis verkahlend. Sie bildet zahlreiche, deutlich gestielte, gelbe Blütenkörbchen auf der Oberseite der Rispenzweige. Die Rispenäste sind bogig gekrümmt.

Die Blütezeit reicht von August bis Oktober.

Die Kanadische Goldrute stammt aus Nordamerika und ist erst seit dem 19. Jahrhundert bei uns invasiv heimisch. (Neophyt)

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Saponin, Bitterstoff, Inulin, Gerbstoff, ätherisches Öl

Goldrute gilt als hervorragendes Heilkraut gegen Nierenbeschwerden.

Verantwortlich sind die enthaltenden Flavonoide und Saponine, die eine leistungssteigernde Wirkung zur Folge haben.

Dazu wird das Goldrutenkraut zur Zeit der Blüte verwendet.

Die Goldrute kann man zerstampft auf Insektenstiche legen. Manche Indianer kauen die Blüten auch bei Halsentzündungen. Medizinisch wertvoll ist das gesamte Goldrutenkraut ohne die Wurzeln.

Zur Anwendung kommt das getrocknete Kraut als Tee oder als Tinktur.

Es wirkt entzündungshemmend, krampflösend, ausschwemmend, antibakteriell und antifungizid (gegen Pilze)



Brombeeren-Arten sind etwas verholzende, krautige Pflanzen mit zweijährigen Zweigen:

Die überwinterten Zweige bringen aus ihren Knospen ausschließlich Blütenstände hervor und sterben nach dem Fruchten ab. Brombeeren werden bis zu 3 Meter hoch.

Die Blütezeit reicht von Mai bis August.

Die zwittrigen Blüten sind meist weiß, selten rosafarben. Die meist blauschwarzen Früchte sind Sammelsteinfrüchte. Jede ihrer kleinen Einzel-beeren ist im Aufbau einer Steinfrucht (z.B. Kirsche) gleich und hat eine dünne Außenhaut. Tatsächlich beißt man auf kleine Steine, in denen auch der Samen zu finden ist.

Die Fruchtreife reicht von August bis September.
Nach der Fruchtreife sterben die Triebe ab.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Gerbstoffe, Flavonoide und Fruchtsäuren wie Citronensäure und Isocitronensäure und etwas Vitamin C.

Brombeer-Früchte eignen sich zum Frischverzehr, als Kuchenbelag und um Konfitüre, Gelee, Sorbet, Saft, Wein und Likör herzustellen.

Als Arzneimittel dienen heute die getrockneten Blätter. Aufgrund des Gerbstoffgehalts wird die Arznei als Mittel gegen Durchfall, zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, äußerlich auch zu Waschungen bei chronischen Hauterkrankungen verwendet.

Nach Plinius sind Früchte und Blüten harntreibend, ein Aufguss in Wein hilft gegen Gallensteine. John Gerard empfahl einen Absud aus Brombeerblättern mit Alaun, Honig und Weißwein als Spülung für wunde Stellen im Mund und an den Geschlechtsteilen von Mann und Frau.



Der **Löwenzahn** ist eine krautige Pflanze, die ca. 10 bis 30 cm hoch wird und in allen Teilen weißen Milchsaft enthält.

Er bildet eine bis zu 1 Meter lange Pfahlwurzel.

Der bis zu 60 cm lange Stiel ist eine blattlose, hohle Röhre. Am oberen Ende stehen 30 bis 40 Hochblätter, die bald austrocknen. Die darüber liegenden Hüllblätter bilden einen geschlossenen Schutz um die Knospe. Sie öffnen sich letztmals bei Fruchtreife und entlassen die mit haarigen Flugschirmen ausgestatteten Achänen.

Blütezeit von April bis Mai.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Bitterstoffe, ein Phenolcarbonsäurederivat (Taraxosid), Triterpene, hohe Kaliumkonzentrationen (bis zu 4,5 %) und Inulin (im Herbst bis zu 40 %).

Die Bitterstoffe fördern die Sekretion der Verdauungsdrüsen und den Harntrieb.

Weitere Anwendungen bei Appetitmangel, Völlegefühl, Blähungen, Störungen im Bereich des Gallenabflusses, entzündlichen Erkrankungen und Steinbildung.

Die *Volksheilkunde* nutzt die Droge als leichtes Abführmittel, bei Diabetes, rheumatischen Erkrankungen und Ekzemen.

Der Stängelsaft wird als Heilmittel gegen Warzen und Hühneraugen empfohlen

Löwenzahn wird seit einigen Jahren wieder als potenzielle Rohstoffpflanze für Kautschuk betrachtet und dahingehend erforscht.



Die **Gundelrebe** wächst als wintergrüne, krautige Pflanze.
Die Behaarung der Pflanzenteile ist variabel:
von fast kahl bis dicht weich behaart.
Stängel und Blattunterseite sind häufig purpurn überlaufen.
Die Blüten sind 15 bis 22 mm lang und blau-violett mit
purpurnen Flecken; selten rosa oder weiß.

Die Blütezeit liegt zwischen April und Juni (Juli).

Die Frucht zerfällt in vier Teilfrüchte. Jedes Fruchtknotenfach
entwickelt sich zu einer nussartigen Teilfrucht (Klause).
Die Fruchtreife erfolgt zwischen Juni und August.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Flavonoide (Cymarosid, Cosmosyn, Hyperosid, Isoquercetin,
Luteolin und Triterpenoide (Ursolsäure, Nonacosan, β -
Sitosterol)
ätherische Öle, Gerbstoffe (3 bis 7 %) sowie Marrubiin und
Saponine. Die Blätter enthalten auch Lektine.

Aufgrund der ätherischen Öle und der Bitterstoffe wurde die
Gundelrebe (Gundermann) früher als Gewürzpflanze
verwendet.

Diese bedingen auch die Giftigkeit für viele Säugetiere,
besonders Pferde, aber auch für Nutz- und Nagetiere.
Der Geruch und Geschmack wird als harzig-aromatisch, minz-
ähnlich und lakritzartig beschrieben.

Heute wird sie gegen Abszesse, Tumore und Augenprobleme
verwendet.

Hildegard von Bingen empfahl die Verwendung gegen Kopf-
und Ohrenscherzen.

Als Lebensmittelzusatzstoff hat die Rebe antioxidative Wirkung.



Erdbeeren sind mehrjährige krautige Pflanzen innerhalb der Familie der Rosengewächse.

Meist sind sie weich oder seidig behaart, mit dickem, schwach holzigem, fadenförmige Ausläufer treibendem „Wurzelstock“.

Die langgestielten Laubblätter sind meist dreiteilig gefingert.

Erdbeeren tragen weiße, selten gelbliche Blüten, die nach dem Ende der Kälteperiode erscheinen.

Bei der Reife bildet der Blütenboden eine saftig fleischige Scheinbeere, welche, mal gepflückt nicht nachreift.

Die Früchte sind kleine gelblich bis rötliche, einsamige Nüsschen (Achänen) an der Oberfläche der roten Scheinfrucht.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Folsäure, Vitamin C, Ballaststoffe, Ellagsäure und Kämpferol
Kalium, Mangan Eisen und Magnesium

Folsäure: sorgt für eine ungestörte Entwicklung des Ungeborenen in der Schwangerschaft.

Vitamin C: höherer Gehalt als Zitrusfrüchte

Ellagsäure: wirkt bei Krankheiten, die durch entzündliche Prozesse entstehen. (Rheuma, Arthrose, Morbus Crohn, Parkinson oder MS) Zudem schon die Ellagsäure die Bauchspeicheldrüse und senkt den Blutzuckerspiegel. Der hohe Gehalt an Ellagsäure hat eine große Anti-Krebs-Wirkung bei Brust-, Darm- und Lungenkrebs, indem er entzündungsfördernde Enzyme unterdrückt und im Darm Entgiftungsenzyme aktiviert.

Kalium: senkt das Schlaganfall-Risiko

Mangan: beteiligt sich an der Knochen- und Blutbildung

Die Blätter werden für Teeaufgüsse bei Durchfall, verwendet.



Das **Kletten-Labkraut** ist eine einjährige krautige Pflanze, deren vierkantige Stängel ist 50 bis 150 cm lang. Die einadrigen Blätter sind 12 bis 60 mm lang sowie 3 bis 8 mm breit und lanzettlich. Die Blattspitze trägt eine Stachelspitze. Die Wurzeln reichen bis 35 Zentimeter tief. Die zwittrigen Blüten sind vierzählig. Die weißliche Blütenkrone ist 1,5 bis 2 Millimeter breit. Blütezeit von Mai bis Oktober

Die Trockenfrüchte sind 3 bis 5 Millimeter lang, dabei immer größer als die Krone. Die oliv- oder purpurfarbenen Früchte sind dicht mit borstigen Haken besetzt.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Glykosid, Saponine, Rubichlorsäure, Zitronensäure, Galitanssäure, Alizarinthyphus, Asperulosid,

Bei Hautproblemen, Schürfwunden, Verbrennungen wird das Labkraut am besten als Frischsaft angewendet. Den Saft auf die betroffene Stelle träufeln und trocknen lassen.

Man kann das Klettenlabkraut auch als Tee verwenden:

2 Teelöffel trockenes Kraut (oder 4 Teelöffel frisches Kraut)

1 Tasse Wasser zum Kochen bringen (ca. 200 ml)

Klettenlabkraut mit dem kochenden Wasser übergießen

15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen.

Mit dem Aufguss kann man die betroffene Stelle spülen oder als Kompresse auflegen. Ebenso verwendbar als Haarspülung bei Schuppen.

Tee zum Trinken bereitet man mit der Hälfte Menge Labkraut zu. Er wirkt harntreibend, antibakteriell, virushemmend und blutdrucksenkend.



Die **Grüne Minze** wächst als ausdauernde, krautige Pflanze mit Wuchshöhen von 30 bis 130 cm. Sie bildet unterirdische Ausläufer.

Die vierkantigen, grünen bis rötlichen Stängel sind fast kahl. Die Laubblätter sind bis zu 2 mm gestielt. Die fast kahle Blattspreite ist 2 bis 7 cm lang, 0,5 bis 2 cm breit, und zugespitzter Spitze. Der Rand ist unregelmäßig gesägt.

Die zwittrigen Blüten sind fünfzählig. Die fünf weißen bis violettlichen Kronblätter bilden die haarlose Krone.

Die Blütezeit reicht von Juli bis September.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

ätherische Öle, Carvon, Gerbstoffe, Cineol und Limonen.

Diese Stoffe wirken antiseptisch, auswurfördernd, blähungshemmend, durchblutungsfördernd, krampflösend, schmerzstillend, schleimlösend und verdauungsfördernd.

Vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden, wie Übelkeit, Magenkrämpfe, Erbrechen oder Blähungen kann die Minze angewendet werden.

Eine Wundwaschung mit großer Menge Minze zubereitetem Tee kann die Wundheilung unterstützen.

Eine Tasse Minze-Tee vor dem Zu-Bett-Gehen kann für einen ruhigeren und besseren Schlaf sorgen.

Weitere Anwendungsbereiche:

Erkältung, Leberschäden, Gallenerkrankungen
Menstruationsbeschwerden, Unterleibskrankheiten
Mundgeruch, Akne, Insektenstiche



Die **Rote Lichtnelke** wächst als sommergrüne, zweijährige ausdauernde krautige Pflanze und wird 30 bis 90 cm hoch.

Die oberirdischen Pflanzenteile sind dicht behaart.

Die ganzrandigen Blätter sind oval-länglich.

Die fünfzähligen, duftlosen, Blüten sind rosa bis rot, haben einen Durchmesser von 18 bis 25 mm und nur am Tag geöffnet.

Der stark behaarte Kelch ist 10 bis 15 mm lang.

Die Blütezeit reicht von April bis Oktober

Die dunkelbraunen bis schwarzen Samen sind in einer Kapsel Frucht und können im Spätherbst gesammelt werden

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Triterpensaponine, hämolytische Saponine

Die traditionelle Heilpflanze kann innerlich und äußerlich angewandt werden und hat eine entgiftende, entwässernde, entzündungshemmende und beruhigende Wirkung.

Die Blüten der Roten Lichtnelke werden zu einer Essenz verarbeitet und helfen in stressigen Situationen, sorgen für innere Ruhe und stärken die Entschlusskraft.

Die Blätter können als Salat verzehrt werden.

Die Samen der Pflanze besitzen wiederum eine entgiftende sowie immunstimulierende Wirkung und werden als Brei zur Behandlung von Schlangen-Bissen eingesetzt.

Die Wurzel wurde als Seife benutzt und man kann sie als hautreinigenden Absud aufkochen



Der Gamander-**Ehrenpreis** wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht eine Höhe von 10 bis 30 cm.

Die gegenständig angeordneten Laubblätter sind sitzend. Die Blattoberseite ist fast kahl und die Blattunterseite auf den Nerven und am Rand behaart.

Die zwittrigen Blüten sind vierzählig mit doppelter Blütenhülle. Die vier himmelblauen Kronblätter sind etwas ungleich. Der Ehrenpreis blüht nur an sonnigen Plätzen.

Die Blütezeit liegt von April bis Juli.

Die zweiklappige Kapselfrucht ist dreieckig-herzförmig. Die Samen sind schüsselförmig und etwa 1 Millimeter lang.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe sowie Aucubin

Wirkt entzündungshemmend, antioxidativ und beruhigend

Die Hauptanwendung findet das Kraut bei Juckreiz durch Neurodermitis oder Schuppenflechte.

Weiters bei: trockenem Husten Erkältungskrankheiten
Beschwerden der Bronchien und Lunge, Gicht sowie
rheumatische Beschwerden

Wenn Ehrenpreis als Heilkraut genutzt wird, so wird die Pflanze zumeist als Tee aufbereitet.

Heute wird der Ehrenpreis nur noch gelegentlich verwendet, da sich viele andere Heilpflanzen meist gezielter einsetzen lassen.



Das **Scharbockskraut** ist eine frühjahrsgrüne, ausdauernde, krautige Pflanze, die 10 bis 20 cm hoch wird.

Es werden jährlich 1 bis 2 cm lange, feigwarzen-ähnliche Wurzelknollen als Stärkespeicher gebildet.
Die ungeteilten Laubblätter besitzen lange Blattstiele, sind herzförmig und oft fettig glänzend.

Die Blüten sind einzeln stehend, lang gestielt, goldgelb und sternförmig mit einem Durchmesser von 1,5 bis 6 cm.
Es sind acht bis elf Kronblätter vorhanden.

Blütezeit ist März bis Mai

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Anemonin, Protoanemonin Vitamin C, Saponine, Gerbstoffe

Wirkt gegen Vitamin-C Mangelerscheinungen,
Frühjahrs Müdigkeit und Warzen

Nur vor der Blütezeit können die Blätter in mäßigen Mengen
genossen werden.

Gefährlich sind Verwechslungen mit anderen Hahnenfuß-
Gewächsen, da diese wesentlich größere Mengen an
Giftstoffen enthalten.

Die Pflanze wurde früher zur Verhinderung von Skorbut (alte
Bezeichnung: Scharbock) von Seefahrern verwendet.
Der Wurzelsaft wird zur Behandlung von Warzen verwendet.



Der **Schwarze Holunder** ist ein bis zu 11 Meter hoher Strauch.

Die dickeren Äste und der Stamm haben eine graubraune, korkartige Borke.

Die gegenständigen Laubblätter sind ca. 12 cm lang und bestehen aus fünf oder sieben Einzelblättern.

Ab Mai bis Juli bilden sich ca. 30 cm große Schirmrispen. Die weißen oder gelblichen Blüten sind fünfzählig, besitzen fünf Kelch- und fünf Kronblätter.

Im August und September reifen die roten, später schwarzen „Beeren“ (Steinfrüchte,). Sie bilden einen roten Saft, der kaum auswaschbar ist.

Die Pflanze kann etwa 100 Jahre alt werden.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Vitamin-C, Vitamin-B, cyanogene Glycoside, Polyphenole, ätherische Öle, Lektine, Kalium

Saft, Beeren und Tees aus Rinde und Blütenständen wirken gegen Erkältung, Nieren- und Blasenleiden, stärken Herz und Kreislauf, schützen Zellmembranen vor freien Radikalen und verlangsamen den Alterungsprozess.

Die Polyphenole zeigten in einer Studie gewebesetzende Effekte, welche durch Stress bei diabetischer Stoffwechsellage entstandene Gefäßschäden reduzierten. Dabei konnte eine insulinähnliche sowie die Sekretion von Insulin stimulierende Wirkung nachgewiesen werden.

ätherische Öle wirken schweißtreibend und schleimlösend.

Holunder-Extrakte sind ein wirksames Mittel gegen Grippe.

Holunderöl wird aus Samen gewonnen und in Kosmetik, Pharmazie und Medizin angewendet.



Der Gewöhnliche Spindelstrauch (**Pfaffenkappeler**) erreicht als Strauch Höhen bis zu 3 m, als Baum auch bis zu 6 m. Er ist frosthart.

Die Äste besitzen eine grüne, später grau-braune Rinde. Die Blätter sind 3 bis 12 cm lang, oval, beidseits kahl und grün.

Die Kronblätter sind grünlich bis weiß.

Die vierzähligen Blüten besitzen eine doppelte Blütenhülle.

Die viereckigen rosa Früchte erinnern an die Kopfbedeckung von Pfarrern.

Die Blütezeit reicht von Mai bis Juni.

Alle Pflanzenteile sind giftig!!

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

In den Samen befinden sich Steroidglykoside (Cardenolide), außerdem die Alkaloide Evonin, Koffein und Theobromin. Die Rinde enthält Bitterstoffe, Gerbstoffe und Phlobaphene, die Blätter auch Triterpene.

Wirkung:

Stark abführend, brechreizerzeugend, gallentreibend, insektizid, wundreinigend.

Das Pfaffenhütchen darf nur äußerlich angewendet werden, alle Teile dieser Pflanze sind giftig.

Als toxisch wirkende Substanz gilt ein bisher noch nicht richtig erforschter Bitterstoff.

In der Naturheilkunde wird das Pfaffenhütchen gegen Hautgeschwüre, Krätze, Kopfläuse, Läuse, Kopfschmerzen und als Abführmittel eingesetzt.



Die **Edelkastanie** wurde zum **Baum des Jahres 2018** gewählt.

Sie wird ca. 20 bis 25 Meter, max. 35 Meter hoch und bildet eine Pfahlwurzel.

Die Rinde ist bei jungen Stämmen glatt und silbrig-grau.

Im Alter wird sie graubraun und reißt auf.

Die Blätter sind ledrig, oben glänzend tiefgrün und kahl.

Mit 20 bis 30 Jahren beginnen die Edelkastanien ab Juni/Juli zu blühen.

Die Früchte sind glänzende, dunkelbraune Nüsse. Sie sind von einem stacheligen Fruchtkelch (Cupula) umgeben.

Edelkastanien erreichen ein Alter von 500 bis 600 Jahren.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Die Borke ist mit einem Tanningehalt von vier bis zwölf Prozent des Trockengewichts sehr reich an Gerbstoffen. Die Nüsse haben einen hohen Gehalt an den Kohlenhydraten Stärke und Saccharose sowie Amino-, Linol- und Linolensäure und Kalium

Die Marone wirkt wundheilend, verdauungsfördernd, mineralisierend, beruhigend und wird gegen Durchfall, Schuppen, Husten, Rachenentzündung verwendet.

Insgesamt wird die Edelkastanie jedoch nur wenig in der Heilkunde eingesetzt.

Gesammelte Pflanzenteile der Edelkastanie dürfen nicht in eisenhaltigen Gefäßen aufbewahrt werden.



Die **Stieleiche** ist ein 20 bis 40 Meter hoher Baum und erreicht einen Stammdurchmesser bis zu drei Meter; im Freiland sogar bis zu 8 Meter.

Ihre Rinde ist in der Jugend glatt und schwach grau-grün glänzend, später wird eine dicke, tief längsrissige, graubraune Borke gebildet.

Sie blüht von April bis Mai.

Die Eicheln reifen von September bis Oktober. Diese sitzen zu dritt bis fünft an 1,5 bis 4 Zentimeter langen Stielen. Keimbare Eicheln werden erst mit ca. 60 Jahren gebildet.

Die älteste Eiche in Europa soll die 1000-jährige Eiche in Bierbaum, Bad Blumau sein.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Die Rinde enthält bis zu 20 % Gerbstoffe, deren Wirkung adstringierend, antibakteriell, blutstillend, und entzündungshemmend ist.

Die Rinde der Eiche wirkt stark zusammenziehend (adstringierend), was sie zu einem wertvollen Heilmittel bei Blutungen und Entzündungen macht.

Sie wird äußerlich als Bad oder Umschlag angewendet. Lokale Anwendungsgebiete sind leichte Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie im Genital- und Analbereich.

Innerlich wird Eichenrinde bei unspezifischen, akuten Durchfallerkrankungen und Zahnfleischbluten angewandt, etwa als Tee.



Die Gemeine **Esche** wird bis zu 40 Meter hoch.
Der Stammdurchmesser geht bis zu 2 Meter.
. Die Borke ist grünlich bis glänzend grau.
Nach 15 bis 40 Jahren wird eine Netzborke gebildet.

Die Blätter werden mit dem 5 bis 10 cm langen Stiel bis zu 40 cm lang. Die Oberseite ist kahl und sattgrün.
Die Blüten haben einen, aus zwei Fruchtblättern entstandenen Fruchtknoten. Kelch- und Kronblätter fehlen.

Die geflügelten Nussfrüchte werden an dünnen Stielen gebildet.
Die Samen ruhen zwei Winter, bevor sie austreiben, können aber auch sechs Jahre keimfähig im Boden verbleiben.

Die Esche wird 250 bis 300 Jahre alt

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Fraxin, Fraxidin, Ätherisches Öl, Bitterstoff, Flavonoide, Gerbstoff, Gerbsäure, Glykoside, Cumarine,

adstringierend, harntreibend, schweißtreibend, tonisierend,

Die Blätter und Samen stärken den Stoffwechsel, wodurch Rheumaerkrankungen gelindert werden. Sie senken den Blutzuckerspiegel und stärken das Herz.

Man sollte die Blätter bis Ende Juni sammeln, solange sie mit dem klebrigen und süßen Überzug bedeckt sind.

Aus den Blättern kann man Tee zubereiten, der harntreibend und leicht abführend wirkt.

Samen und Rinde sollen eine adstringierende und fiebersenkende Wirkung haben. Der schleimreiche, frische Bast der Rinde wurde als Auflage zur Wundheilung benutzt.



Die **Hecken-Rose** wächst als sommergrüner, breitwüchsiger Strauch und wird 2 bis 3 Meter hoch. Die wechselständig angeordneten Laubblätter weisen fünf bis neun eng zusammenstehende Fiederblättchen auf.

Die zwittrigen Blüten sind fünfzählig, 4 bis 5 cm im Durchmesser, mit doppelter Blütenhülle. Die langen Blütenstiele sind wie der Blütenbecher meist behaart. Die fünf Kronblätter sind weiß bis zartrosafarben.

Die Blütezeit liegt im Juni.

Die bei Reife orangeroten Hagebutten sind 1,5 bis 2 cm lang, eiförmig oder kugelig und glatt.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Vitamin C, Flavone, Fruchtsäuren, Vitamin B-Komplex

Die Hauptwirkung der Hagebutte beruht auf ihrem Vitamin C-Gehalt.

Aus getrockneten Hagebuttenschalen kann man Kräutertee kochen, der nicht nur angenehm frisch säuerlich schmeckt, sondern auch reichlich Vitamin C enthält.

Dadurch wird das Immunsystem gestärkt und aufgebaut.

Frisches Hagebuttenmus ist noch viel wirksamer.

Ein Esslöffel Hagebuttenmus deckt den Vitamin C-Bedarf eines Erwachsenen.

Hagebuttenmarmelade auf dem Brot ist zwar nicht ganz so gehaltvoll, aber eine gesunde und wohlschmeckende Abwechslung.



Die Echte **Nelkenwurz** wächst als ausdauernde, immergrüne, krautige Pflanze ca. 30 bis 120 cm hoch.
Der Wurzelstock ist außen braun-gelb und innen purpur.
Die in einer Rosette angeordneten Blätter sind behaart.
Der ca. 10 cm lange Blattstiel ist behaart und hat Rillen.
Die leuchtend gelben Blüten sind radiärsymmetrisch. Sie fallen bald nach dem Erblühen ab.

Die Blütezeit erstreckt sich von Mai bis Oktober.

Die Früchte sind behaarte Nüsschen, deren Griffelhaken nach außen stehen, und so von Tieren abgestreift werden können (Kletthafter)

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Das Rhizom enthält das ätherische Nelkenöl Eugenol.
Weitere Inhaltsstoffe der Pflanze sind:
Gerbstoffe (vorwiegend Gallotannine), Myrtanalan und Myrtanol, Glucose und Arabinose.

Im Vordergrund steht die Gerbstoffwirkung, die durch die antiseptischen Eigenschaften des Eugenols unterstützt wird.

Die Anwendung erfolgt bei
Durchfall und Verdauungsbeschwerden, als Gurgelmittel bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, als Badezusatz bei Frostbeulen und Hämorrhoiden, und bei Hauterkrankungen als Umschlag oder Waschung.

Die Nelkenwurz dient auch zur Aromatisierung von Likör (Benediktiner) sowie in der Kosmetik als Zusatz zu Zahnpasten und Mundwässern.



Der **Acker-Schachtelhalm** auch Zinnkraut genannt, treibt seine Wurzeln 1,60 m tief in den Boden. Die grünen Triebe erreichen eine Wuchshöhe von 10 bis 50 cm, sind quirlig verzweigt mit abstehenden Ästen.

Der Stängel hat 6 bis 20 Rippen.

Seitliche, kurze Erdsprosse wachsen zu knollig verdickten, stärkereichen Speicherorganen heran.

Der Acker-Schachtelhalm ist daher oft ein lästiges Acker- und Gartenunkraut und nur sehr schwer zu bekämpfen.

Es besteht an feuchten Standorten Verwechslungsgefahr mit dem Sumpf-Schachtelhalm der giftig sein soll. Die Unterscheidung ist schwierig, da beide Arten an ähnlichen Standorten auftreten und sich auch vergesellschaften.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Kieselsäure (10 %), Flavonoide, Glykoside, Kalium und Carbonsäuren.

Der Tee wird zur Spülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der Nieren und Harnwege verwendet und eignet sich zur Behandlung von chronischem Husten. Heute ist Acker-Schachtelhalm Bestandteil vieler Präparate, wie Rheuma-, Husten-, Nieren-, Blasen- und Blutreinigungstees.

Wegen des hohen Kieselsäureanteils wird dem Schachtelhalm eine stärkende Wirkung auf das Bindegewebe zugeschrieben.

Der Acker-Schachtelhalm wurde im Haushalt als Reinigungsmittel für Gegenstände aus Zinn verwendet.

Eine Jauche dient zur Bekämpfung von Blattläusen und hilft gegen Mehltau und Rost an Obstgehölzen und Tomaten.



Der **Hasenklee** ist eine einjährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 10 bis 30 cm erreicht. Der Stängel ist aufrecht und ausladend verzweigt. Die Pflanzenteile sind stark behaart. Der Hasen-Klee besitzt eine ziemlich lange Pfahlwurzel.

Die Blütezeit ist von Juni bis Juli.

Die Blüten sind zunächst weiß, später blassrosa und mit einem langzottig behaarten rötlichen Kelch versehen. Die Hülsenfrucht springt wenig auf und enthält nur ein bis zwei Samen.

Der Name soll ausdrücken, dass die Pflanze nur für Hasen geeignet sei. Tatsächlich verschmähen Kühe die harten und bitteren Stängel.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

ätherische Öle, Gerbsäuren, Gerbstoffe, Harze, Schleimstoffe

2 Teelöffel frisches oder getrocknetes Kraut (blühend im Juli geerntet) mit 250 ml Wasser übergießen, 8 h stehen lassen, kurz aufkochen, ein paar Minuten ziehen lassen, abseihen. Ungesüßt über den Tag verteilt trinken, hilft gegen Magen-Darm-Beschwerden, Gastritis, Durchfall, Gicht und Husten.

Mit dem Tee (doppelte Menge) öfters täglich Gurgeln, hilft gegen Heiserkeit und Schleimhaut-Entzündungen im Mundraum.

Fußbäder im starken Tee lindern Schweißfüße.

Umschläge mit dem starken Tee helfen gegen Unterschenkelgeschwüre und anderen Wunden.



Der **Breitwegerich** wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht eine Wuchshöhe zwischen 3 und 25 cm. Sie bildet ein Rhizom als Überdauerungsorgan.

Die in einer grundständigen Blattrosette angeordneten Laubblättern sind löffelförmig und handteller groß.

Die Blütezeit reicht von Juni bis Oktober.

Die Blüten sind geruchlos mit grünlichen bis weißlichen Staubfäden.

Die Frucht enthält meist 6 bis 30, selten bis zu 46 Samen.

Der Breitwegerich ist der Bruder des Spitzwegerichs und kann ähnlich verwendet werden.

Er wächst häufig direkt auf den Wegen und lässt sich nicht davon abschrecken, wenn viele Menschen auf ihn treten.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Er enthält Schleimstoffe (Polysaccharide), Iridoid-Glykoside, besonders Aucubin, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Polyphenole

Die jungen Blätter sind als Salat essbar. Sie enthalten Calcium und andere Mineralien, und 100 g Wegerich enthalten ungefähr so viel Vitamin A wie eine große Karotte.

Wenn Blasen drohen, kann man die breiten Blätter mit einem Stein etwas platt walzen und als Einlage in den Schuh legen. Gegen Schnitt- und Kratzwunden kann man zerdrückte Blätter schon unterwegs auflegen.

Als Tee wirkt der Breitwegerich gegen Husten und Halsschmerzen.



Die **Gemeine Hasel** ist eine Pflanze aus der Familie der Birkengewächse. Der sommergrüne Strauch wird ca. fünf Meter hoch. Neben einer Pfahlwurzel bildet sie starke Seitenwurzeln aus. Die Hasel bildet eine glatte, glänzend graubraune Rinde. Das Höchstalter der Hasel liegt bei 80 bis 100 Jahren.

Die Form der Blätter ist rundlich bis verkehrt eiförmig. Der Blattrand ist grob doppelt gesägt. Im späten Herbst bildet der Hasel die männlichen Blütenstände, diese stäuben im Winter ihre gelben Pollen.

Die Hasel blüht im Februar/März vor dem Laubaustrieb und ist ein wichtiger Pollenlieferant für Honigbienen.

In der Nuss befindet sich ein einziger Samen.
Er enthält rd. 60 % fettes Öl.
Erntezeit ist September bis Oktober.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle, Eisen, Eiweiß, Harze, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Vitamin A, Vitamin B
Tee aus Haselblättern wirkt blutreinigend und wird bei Husten und Darmkatarrh getrunken.

Im Tee getränkte Kompressen können auf Wunden und schmerzende Venen gelegt werden.

Rindentee wirkt fiebersenkend und fördert die Blutgerinnung; Umschläge helfen bei Akne und Ekzemen.

Der Tee aus Kätzchen unterstützt bei Grippe, wirkt schweißtreibend, stoffwechselanregend und ist für eine Frühjahrskur geeignet.

Trockene und empfindliche Haut profitiert vom Öl. Es wirkt Schwangerschaftsstreifen und Falten entgegen.



Das **Tränende Herz** wird 60 bis 90 cm hoch.
Die Blätter sind mehrfach dreizählig und langgestielt.
Die Pflanzengattung gehört zur Pflanzenfamilie der
Mohngewächse.

Die Blüten sind am Grund herzförmig. Je 8 bis 11 Blüten sind in
einer überhängenden Traube angeordnet. Die Kronblätter sind
meist rosa und ihre Spitzen sind abstehend bis zurückgebogen.
Nach der Blüte zieht das Kraut schnell in den Wurzelstock ein
und ist nicht mehr zu sehen.

Blütezeit: Mai bis Juni

Laut einer japanischen Legende hat die Blüte diese Form, weil
ein junger Mann vergeblich versuchte, die Liebe eines
Mädchens zu erobern. Er schenkte ihr zwei Kaninchen (das
sind die ersten zwei Blütenblätter), ein paar Schuhe (die
nächsten zwei) und ein paar Ohrringe (das letzte Paar). Aber
das Mädchen verweigerte die Gaben und somit seine Liebe.
Aus Verzweiflung stach er sich mit einem Dolch ins Herz,
wodurch es dann zu einem blutenden Herz wurde.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Isochinolin-Alkaloide, insbesondere Protopin, Sanguinarin,
Chelerythrin und Cularin

Alle Pflanzenteile sind giftig, besonders die Wurzeln.

Eine Vergiftung verursacht Brennen und Schmerzen im Mund,
Übelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfe, Koliken, Atemnot und
Kollaps. Wurzeln sind hautreizend.

Das Tränende Herz findet in der Heilkunde keine Anwendung.

Es wurden Essenzen gewonnen, die Menschen Verlustangst
nehmen, die innere Sicherheit und Stabilität erhöhen, und bei
Trennungsschmerz und Eifersucht helfen sollen.



Farn ist eine der ältesten Pflanzen der Erde.

(Karbon: Vor ca. 350 Mill. Jahren)

Echte Farne sind eine Klasse innerhalb der Farne, die rund 11.000 Arten umfasst. Es handelt sich hierbei um Gefäßsporenpflanzen, die weltweit verbreitet sind.

In schattigen Ecken "entrollt" er sich im Frühjahr spiralgig und gibt dann mit seinen großen fiedrigen Blättern dem Wald das typische Flair.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen:

Stoffe wie Phloroglucin oder Pteridin, sind in dieser Kombination in keiner anderen Heilpflanze zu finden.

Weiters Filmaron, Filicin, ätherische Öle und Gerbstoffe in den Wurzeln

adstringierende (zusammenziehende) Wirkung. Adstringentien wirken auf Haut oder Schleimhaut trocknend, blutstillend und entzündungshemmend

Das bekannteste Einsatzgebiet ist die Vertreibung von Würmern.

Die Nerven- und Muskelgifte Filixsäure und Filmaron lähmen den Wurm, so dass er ausgeschieden werden kann.

Gute Erfolge haben sich auch bei Durchfall, Sodbrennen und Reizdarmsyndrom erzielen lassen.

Da der Farn leicht giftig ist, sollte man von Selbstversuchen Abstand nehmen.

Äußerlich (z.B. als Tinktur aus der Wurzel) angewendet ist der Farn ungiftig und wird bei Rheuma, Gicht, Krämpfen und Kopfschmerzen eingesetzt.

Auch ein Kissen aus Blättern ist für die Anwendung gegen Gicht und Rheuma geeignet.



Das **Kleine Immergrün** ist ein immergrüner Halbstrauch, der Wuchshöhen von 10 bis 15 cm erreicht. Die Triebe sind niederliegend, sich an den Knoten bewurzelnd und können pro Jahr bis zu 2 Meter lang werden.

Die gegenständig angeordneten Laubblätter sind eiförmig, ganzrandig, lederartig, dunkelgrün und auf der Rückseite gelb. Sie werden bis 4 cm lang.

Die zwittrigen, fünfzähligen Blüten haben einen Durchmesser von 2 bis 3 Zentimetern. Die Kronblätter sind zu einer 11 Millimeter langen Röhre verwachsen. Bei den Wildsorten sind die Blüten hellblau bis violett und selten weiß. Das Immergrün blüht von März bis Juni und fruchtet von Juni bis Juli.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Das Kleine Immergrün ist in allen Teilen giftig. Es enthält mehr als 40 Alkaloide, der Gesamtalkaloidgehalt beträgt 0,2 bis 0,7 Prozent. Hauptwirkstoffe sind Vincamin und Eburnamenin.

Das Kleine Immergrün wurde früher als Heilpflanze zur Behandlung zahlreicher Krankheiten eingesetzt. (z. B. hat das deutsche Bundesgesundheitsamt 1986 die Zulassung für alle immergrünhaltigen Präparate widerrufen. Im Tierversuch zeigten sich nämlich Blutschäden, die nicht auf die Hauptalkaloide, sondern auf Begleitkomponenten zurückzuführen sind.)

Die Schulmedizin hat aus den Wirkstoffen des Immergrüns jedoch ein Krebsmittel hergestellt.



Der **Bärlauch** ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Allium* und verwandt mit Zwiebel und Knoblauch.

Er ist eine krautige Pflanze, die 20 bis 30 cm hoch wird und bildet eine 2 – 4 cm längliche Zwiebel.

Die Blätter sind grün und riechen bei Reibung nach Knoblauch.

Die mehr als zwanzig weißen Blüten stehen in einer Scheindolde, sind radiärsymmetrisch und dreizählig.

. Die geraden Blütenstiele sind bis 2 cm lang.

Blütezeit: April bis Mai

Woher die Namensbeziehung zum Bären kommt, ist unbekannt.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Die Blätter enthalten die schwefelhaltige Verbindung Allicin, sowie Flavonoide, Prostaglandine sowie Lectine vor.

Die Pflanze ist komplett essbar, genutzt werden meist die Blätter als Gewürz für Saucen, Kräuterbutter und Pesto.

Erntezeit für die Blätter ist im März und April.

In der Volksmedizin wird Bärlauch aufgrund der antibakteriellen Wirkung bei Magen-Darm-Störungen eingesetzt.

In der Naturheilkunde ist die Wirkung den schwefelhaltigen ätherischen Ölen zuzuschreiben, die sich positiv auf Verdauung, Atemwege, Leber und Galle auswirken.

Bärlauch wirkt stoffwechselanregend, positiv bei Arteriosklerose, Bluthochdruck, auf den Cholesterinspiegel und Wurmbefall.

Verwechslungsgefahr mit: Maiglöckchen, Herbstzeitlose oder der Gefleckten Aronstabs. Diese Pflanzen sind äußerst giftig und es kommt leider auch zu tödlichen Vergiftungen.



Gewöhnlicher Giersch ist eine Pflanze aus der Familie der Doldenblütler

Er wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 30 bis 100 cm. Er entspringt aus einem stark wuchernden Rhizom und bildet Kolonien.

Die Laubblätter sind doppelt dreizählig oder zweifach gefiedert und besitzen einen gesägten Rand.

Der doppeldoldige Blütenstand ist flach und 12- bis 25-strahlig. Die unscheinbaren, weißen Blüten sehen wir von Juni bis Juli.

Die ungeflügelte kummelähnliche, zweiteilige Spaltfrucht, ist bei einer Länge von 3 bis 4 Millimeter eiförmig.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Die jungen Blätter enthalten (je 100 g) etwa:
200 mg Vitamin C, 5 mg Carotin, 130 mg Calcium, 5 mg Magnesium, 3 mg Eisen und 2 mg Kupfer.

Im Gegensatz zu allen ungenießbaren, ähnlichen Pflanzen haben die Blätter des Giersch einen dreikantigen Stiel.

Als Salat eignen sich vor allem die jungen, kaum entfalten Blätter. Rohe Blätter können auch in Aufstriche und Suppen gegeben werden. Nach der Blüte wird der Geschmack kräftiger und eine leicht abführende Wirkung kann eintreten. Durch das Entfernen der Blüten kann dies verhindert werden. Ältere Blätter eignen sich als Tee oder zum Kochen bzw. Dünsten.

Giersch galt als ein Mittel gegen Gicht. Er soll auch gegen Rheuma und Arthritis, krampflösend, entgiftend und blutreinigend wirken.

Da keine Belege für die Indikationen gefunden wurden, wird der Giersch in neuen Arzneibüchern nicht mehr aufgeführt.



Wilder Hopfen ist eine Pflanze aus der Familie der Hanfgewächse. Aus dem dicken Wurzelstock treibt der Hopfen zahlreich aus. Die rauen Stängel mit ankerartigen Kletterhaaren haben eine erstaunliche Haftfähigkeit und wachsen im Schnitt 10 cm pro Tag. Die Pflanze würgt andere Pflanzen ab. Sie kommt selten vor und wird zwei bis sechs Meter hoch.

Der männliche Blütenstand ist eine Rispe, der weibliche eine zapfenartige Ähre. Farbe der Blüten: Gelb
Die Früchte sind eiförmig, wobei der Kelch noch vorhanden ist.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Hopfen enthält Hopfenbitter (Humulon, Humulen, Lupulon, Lupulin), ätherisches Öl, Gerbsäure, Harze, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Eugenol, Farnesol, Flavonoide (Hopein)

Hopfen wirkt antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, entzündungshemmend, milchfördernd und schmerzstillend.

Bei diesen Beschwerden kann Hopfen eingesetzt werden: Fieber, Appetitlosigkeit, Magen- und Darmproblemen, Blasenentzündung, Herzbeschwerden, Nervosität, Schlafstörungen, Angstzustände, Wechsel- und Menstruationsbeschwerden.

Hopfenzapfen wird als Einschlaf- und Beruhigungsmittel eingesetzt.

Die Bitterstoffe können Bakterien abtöten, was möglicherweise der Grund war, den Hopfen zum Bierbrauen zu nutzen.

In gepresster Form werden die Hopfendrüsen (Hopfenhasch) als Räucherwerk oder zum Rauchen verwendet.

Hopfen diente auch in alten Bibliotheken als Schutz vor Feuchtigkeit und Ungeziefer. Hopfendolden regulieren die Luftfeuchtigkeit, und ihre ätherischen Öle halten Insekten fern.

Frische Hopfenzapfen können bei Hautkontakt allergische Reaktionen auslösen (Hopfenplückerkrankheit).



Die artenreiche Pflanzengattung **Hahnenfuß**, gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse .

Hahnenfuß-Arten wachsen als einjährige oder ausdauernde Pflanze. Die meisten Arten gedeihen terrestrisch, einige Arten als Sumpf-, und wenige Arten als flutende Wasserpflanzen.

Die Laubblätter sind vogelfußähnlich. Daher auch der Trivialname.

Die zwittrigen Blüten sind radiärsymmetrisch. Es sind meist fünf (drei bis sieben) freie, 1 bis 15 mm lange Kelchblätter vorhanden, die meist grün, manchmal dunkelrot bis purpurfarben, gelb oder weiß sind.

Die Gattung ist mit über 600 Arten fast weltweit verbreitet und kommt auf allen Kontinenten außer der Antarktis vor.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Alle Hahnenfuß-Arten sind giftig (Protoanemonin).

Hahnenfuß nur niedrig dosiert, in Teemischungen, homöopathisch oder äußerlich anwenden.

Medizinisch wurde Hahnenfuß (Ranunculin bzw. Ranunculol und Anemonin) vor allem bei Hauterkrankungen eingesetzt.

Scharfer, Brennender und Gift-Hahnenfuß wurde früher zur Behandlung von Feigwarzen, Hämorrhoiden und Hautgeschwüren verwendet.

Wegen des beißenden Geschmacks werden sie vom Vieh gemieden.

Die Giftstoffe werden durch Trocknen abgebaut, so dass Heu, unschädlich ist.

Abgemähte Stängel können bei Kontakt Hautreizungen hervorrufen (Wiesendermatitis).



Das **Lungenkraut** ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Raublattgewächse. (Trivialnamen: Hänsel und Gretel)
Das Lungenkraut ist eine ausdauernde krautige Pflanze.
Die herz-eiförmigen Grundblätter sind derb, ungeteilt, gelbgrün und besitzen oft scharf begrenzte, weiße Flecken.

Die zwittrigen Blüten sind fünfzählig.
Die Blütenkrone ist anfangs rot, färbt sich nach 3 – 4 Tagen innerhalb der Blütenblätter nach Blau um.
Die Blüten enthalten einen Farbstoff, der zu den Anthocyanen gehört – er wechselt bei einer Änderung des Säuregehalts die Farbe von Rot (sauer) auf Blau (basisch).
Die Blütezeit liegt zwischen März und Mai.
Die Klausenfrucht zerfällt zur Reife in vier Teilfrüchte.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Das Gefleckte Lungenkraut enthält Kieselsäure, Schleime, Saponine, Gerbstoffe und größere Mengen Mineralien.

Vor allem der hohe Gehalt an Kieselsäure rechtfertigt den Einsatz der Pflanze. Ebenso sprechen die Schleimstoffe und Saponine für den Einsatz als Heilkraut der Atemwege.

Zudem wirkt Lungenkraut lindernd auf Darmentzündungen und Durchfall.

Äußerlich angewandt hat es gewisse wundheilende Fähigkeiten, die sich unter anderem durch den Allantoin-Gehalt und die enthaltenen Gerbstoffe erklären.

Die Hauptanwendungsart für das Lungenkraut ist der Tee.
Den Lungenkraut-Tee kann man zur Wundheilung auch äußerlich für Umschläge, Bäder und Waschungen verwenden.



Baldriane sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Geißblattgewächse. Es handelt sich um mehrjährige Pflanzen.
Die Blätter sind fiederschnittig (oder auch gefiedert)
Die zwittrigen Blüten sind drei- bis fünfzählig.
Die hellrosa bis weißen Blütenkronblätter sind verwachsen
Blütezeit ist vom Mai bis Juli.
Baldriane wachsen häufig an Weg- und Waldrändern und erreichen Wuchshöhen von 50 bis 150 Zentimeter.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Alkaloide, ätherische Öle (Monoterpene und Sesquiterpene),
Iridoide, Phenolcarbonsäuren und Lignane,

wirken: beruhigend, einschläffördernd, krampflösend,
muskelentspannend, abbauend

und werden eingesetzt bei:

Schlafstörungen, Nervosität, Angstzustände, bei Leistungs- und
Konzentrationsschwächen, bei Epilepsie und für die Therapie
einer Schilddrüsenüberfunktion.

Für die schlaffördernde und beruhigende Wirkung sind vor
allem die Sesquiterpene verantwortlich.

Die Wurzeln werden im September und Oktober geerntet, Die
Wurzeln sollten zweijährig sein, da junge Pflanzen noch wenige
Wirkstoffe enthalten.

Zur Organismusberuhigung sollte man eine Baldrianwurzel,
über den Tag verteilt aufnehmen.

Ein Bad mit Baldrianöl wirkt sich positiv bei Unruhe und
Schlafstörungen aus.

Außerdem kann man vor dem Schlafengehen einen Tee aus
Baldrian (ein Teelöffel Wurzel, mit 150 ml heißem Wasser
aufgiessen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen) zu sich nehmen.



Die **Sumpfdotterblume** ist eine Pflanzenart aus der Gattung Dotterblumen in der Familie der Hahnenfußgewächse. Sie ist eine sommergrüne, krautige Pflanze, die ca. 15 bis 60 cm hoch wird und ein kräftiges Rhizom bildet.

Die bogig aufsteigenden Stängel sind oben verzweigt. Die dunkelgrünen Blätter sind nierenförmig und ungeteilt.

Die Blüten erscheinen von März bis Juni. Die Schalenblüten sind glänzend goldgelb, mit zahlreichen gelben Staubblättern. Die Blüten enthalten sehr reichlich Pollen und Nektar.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Anemonine, Saponine, Aporchinalkaloide (Magnoflorin) und Triterpenlactone (Caltholid) Flavonoide, Protoanemonin, Carotin

Sumpfdotterblumen sind schwach giftig bis giftig. Anemonin)

Die Anwendung gegen Husten basiert darauf, dass die Saponine schleimlösend und krampfstillend wirken.

Die heutige Nutzung bei Hautausschlägen, Bronchialerkrankungen und Menstruationsbeschwerden bei jungen Mädchen beschränkt sich nur noch auf die Homöopathie und wird in den Potenzen D3 bis D6 verwendet.

Man kann das getrocknete Kraut der Sumpfdotterblume in Teemischungen anwenden.

Bei empfindlichen Menschen kann der äußerliche Kontakt zu Ausschlag und Anschwellungen im Gesicht, der Verzehr zu Schwindel, Erbrechen und Krämpfen führen.

Trotz der Giftigkeit der Pflanze wurden die Knospen in Notzeiten als Kapernersatz gehandelt.



Die **Sumpf-Schwertlilie** ist eine Pflanzenart in der Familie der Schwertliliengewächse

Sie wächst als ausdauernde, krautige Pflanze, die 1 bis 2 m hoch werden kann. Sie bildet ein dickes, waagrecht kriechendes Rhizom als Überdauerungsorgan.

Die grünen, schwertförmigen Blätter sind bis zu 90 cm lang.

Der Blütenstand enthält nur eine bis zu 10 cm große, gelbe Einzelblüte und blüht von Ende Mai bis Juni.

Sie bildet Kapsel Früchte, die viele Samen enthalten.

Die Sumpf-Schwertlilie ist als *besonders geschützt* eingestuft.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Gerbstoffe, Fette, Eiweiß, Kohlenhydrate und ätherische Öle.

Alle Pflanzenteile sind giftig. Die höchste Konzentration befindet sich in den Rhizomen. Blätter und Stängel enthalten scharf schmeckende Wirkstoffe.

Schwertlilien sind giftig für Haustiere.

Für Heilzwecke wird nur die Wurzel der Pflanze verwendet.

Sie wirkt stark abführend, hautreizend sowie Nies- und Brechreiz erzeugend, schmerzlindernd bei zahnenden Kindern, hat schleimlösende Effekte sowie klärende und hautreinigende Eigenschaften.

Teilweise wird die Pflanze in der Homöopathie als Wundheilmittel angewendet, hat aber weitgehend an Bedeutung verloren.

Die Schwertlilie wurde früher auch zum Gerben verwendet.



Der **Echte Jasmin** ist ein sommergrüner, 0,4 bis 5 Meter, in Spalieren bis zu 10 Meter hoch kletternder Strauch in der Familie der Ölbaumgewächse mit grünen, rutenförmigen Zweigen.

Die Blätter stehen gegenständig und sind elliptisch zugespitzt. Die Blüten stehen bis zu zehn in Büscheln, sind weiß, süß duftend und etwa 2,5 cm breit. Der Blütenkelch ist 1 bis 3 Millimeter groß.

Der Jasmin blüht von Juni bis September.

Als Früchte werden runde bis ovale Beeren gebildet, die bei Reife dunkelrot sind und sich später violett verfärben.

Der arabische Name *jasamin* steht für „wohlriechendes Öl“ und geht auf das persische *yasmin* zurück.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Ätherische Öle, Indolalkaloide

Grundsätzlich ist Jasmin eine giftige Pflanze.

Aus den Blüten werden Duftöle gewonnen. (Parfum)

In der Aromatherapie soll Jasmin Linderung bei Stress, Angst- und Erschöpfungszuständen sowie Depressionen verschaffen.

In der Kosmetik verwendet und dient er der Hautpflege.

Die Aromastoffe werden für Jasmintee oder Maraschinokirschen verwendet.

In der Homöopathie findet er meist in der Form von Globuli Verwendung. Die Potenzen sind relativ gering.

In der Naturheilkunde wird Jasmin mit schmerzstillender, krampflösender und antibakterieller Wirkung gegen Infektionskrankheiten und Kopfschmerzen eingesetzt. Zudem kann er bei Ängsten und Stress sowie zur begleitenden Behandlung von Depressionen und bei nervöser Erschöpfung zum Einsatz kommen.



Das **Gänseblümchen** gehört zur Familie der Korbblütler

Jede Blattrosette bringt von März bis November ununterbrochen 5 bis 15 cm lange Blütenstandsschäfte mit einzel stehenden Blütenkörbchen hervor.

Die weißen, weiblichen, 4 bis 8 mm langen Zungenblüten sind in zwei Reihen angeordnet. Im Zentrum stehen zwischen 75 und 125 gelbe Röhrenblüten.

Was für einen Laien wie eine einzige Blüte aussieht, ist tatsächlich eine Scheinblüte.

Das Blütenkörbchen richtet sich immer nach der Sonne und schließt sich abends sowie bei schlechtem Wetter.

Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Die Röhrenblüten enthalten das Saponin *Bayogenin*, Ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe und Schleim. In den Blüten wurde das Apigenin-7 Glucosid Cosmosiin nachgewiesen.

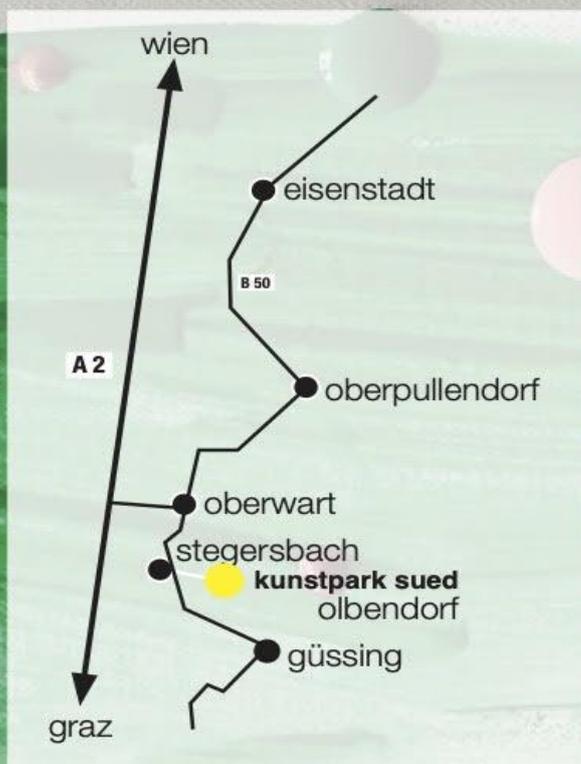
Das Gänseblümchen ist die Heilpflanze des Jahres 2017.

In neueren Studien konnten antimikrobielle und antihyperlipidämische Wirkungen aufgezeigt werden.

Gänseblümchenblüten werden volksheilkundlich bei Hauterkrankungen, schmerzhafter oder ausbleibender Regelblutung, Kopfschmerzen, Schwindelanfällen und Schlaflosigkeit und zur Hustenlösung (Saponine) verwendet. Gänseblümchen-Tee hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit und regt Appetit und Stoffwechsel an.

Äusserlich angewandt kann Gänseblümchen-Tee Ausschläge und Gliederschmerzen lindern, unreine Haut klären und hartnäckige Wunden heilen.

**mit freundlicher
unterstützung von:**



auskünfte und informationen:
kunstpark sued, 7534 olbendorf, dorf 58
+43 (0)3326-52751 oder 52052-0

kunstparksued.at
muehlbauer.cc
christianringbauer.at