

Rita und Frank Lüder

Wildpflanzen

zum Genießen...

*... für Küche, Kosmetik, Kreativität und
Gesundheit für Mensch und Natur*



Dr. Rita und Frank Lüder
 An den Teichen 5
 31535 Neustadt
 www.kreativpinsel.de

Die Autoren haben alle Angaben sorgfältig geprüft und nach bestem Wissen und Gewissen notiert. Fehlermeldungen und Verbesserungsvorschläge werden dankbar entgegengenommen. Was die Rezepte und Medikationen der Pflanzen betrifft, liegen persönliche Unverträglichkeiten und Überdosierungen in der Verantwortung des Lesers. Der Verlag und die Autoren übernehmen keine Haftung für schädliche Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier aufgeführten Informationen ergeben. Bei ernsthaften Erkrankungen ist in jedem Fall fachlicher Rat bei entsprechenden Therapeuten einzuholen.

Zeichnungen: Rita Lüder
 Fotos: Rita und Frank Lüder
 Foto Buchrücken: Eduard Tucholke

Buchrückseite: Wegwarte (S. 58), Gänseblümchen (S. 68)

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
 Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über www.d-nb.de abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

7. überarbeitete Auflage 2026
 © 2011 kreativpinsel Verlag, Neustadt
 ISBN 978-3-9814612-0-6
 Druck und Bindung: **mediaprint solutions GmbH**, 33100 Paderborn

Inhaltsverzeichnis

Vorwort1
 Was du in diesem Buch findest.....3

Lebensraum Acker.....6

Acker-Hellerkraut (Thlaspi arvense)8
 Kleinbl. Franzosenkraut (Galinsoga parviflora)8
 Vogel-Knöterich (Polygonum aviculare)8
 1 Weißer Gänsefuß (Chenopodium album)..... 10
 Acker-Stiefmütterchen (Viola arvensis)..... 10
 Echter Erdrauch (Fumaria officinalis)..... 12
 Kletten-Labkraut (Galium aparine)..... 12
 2 Hirtentäschel (Capsella bursa-pastoris)..... 14
 3 Kornblume (Centaurea cyanus)..... 14
 Klatsch-Mohn (Papaver rhoeas) 16
 4 Echte Kamille (Matricaria recutita) 16
 Acker-Schachtelhalm (Equisetum arvense) 18
 Pfeilkresse (Cardaria draba) 18

Lebensraum Ruderalflur.....20

5 Knoblauchsrauke (Alliaria petiolata)..... 22
 Großbl. Königskerze (Verbascum densiflorum).....22
 Gewöhnliche Nachtkerze (Oenothera biennis) 24
 Seifenkraut (Saponaria officinalis)..... 24
 Kompass-Lattich (Lactuca serriola) 26
 Färber-Wau (Reseda luteola) 26
 Gewöhnlicher Hohlzahn (Galeopsis tetrahit)..... 26
 Ochsenzunge (Anchusa officinalis)..... 28
 Acker-Senf (Sinapis arvensis)..... 28
 Weg-Rauke (Sisymbrium officinale) 30
 6 Große Brennnessel (Urtica dioica) 30
 Färberwaid (Isatis tinctoria) 32
 Rainfarn (Tanacetum vulgare) 32
 Leinkraut (Linaria vulgaris) 34
 Hederich (Raphanus raphanistrum) 34
 Essigbaum (Rhus hirta)..... 34
 7 Schöllkraut (Chelidonium majus) 36
 Echter Alant (Inula helenium) 36
 Schmalbl. Doppelsame (Diplotaxis tenuifolia) 38
 Kanadische Goldrute (Solidago canadensis)..... 38
 Ringelblume (Calendula officinalis)..... 38

Alternative Landwirtschaft..... 9
 Kräuter-Omelett 9
 Wie wird gesammelt? 11
 Gänsefuß-Gemüse-Waffeln 11
 Inhaltsstoffe - was so alles in den Pflanzen steckt 13
 Klettenlabkraut-Deodorant..... 13
 Bachblüten..... 15
 Kornblumen-Sonnen-Tinktur 15
 Körperpflege..... 17
 Hautcreme mit Kamille 17
 Biologischer Pflanzenschutz 19
 Schachtelhalm-Jauche 19
 Essbare WildpflanzenPark (Ewilpa®) 23
 Frühlings-Blütensalat..... 23
 Inhaltsstoffe: Saponine..... 25
 Shampoo mit Seifenkraut..... 25
 Die beste Sammelzeit 27
 Grüne Plätzli 27
 Inhaltsstoffe: Senfölglykoside..... 29
 Senf..... 29
 Kräuter trocknen und aufbewahren 31
 Brennnessel-Suppe 31
 Räuchern..... 33
 Räuchern mit Rainfarn 33
 Heilpflanzen 35
 Essig mit Hederich 35
 Färben von Eiern, Wolle und Seide 37
 Färben mit Schöllkraut 37
 Seife..... 39
 Seife mit Ringelblumen..... 39



Lebensraum Wegrand.....40

Steinklee (Melilotus officinalis).....	42
Wiesen-Kerbel (Anthriscus sylvestris).....	42
Robinie (Robinia pseudoacacia).....	44
Schmalbl. Weidenröschen (Epilobium angustifolium).....	44
8 Giersch (Aegopodium podagraria).....	46
Roskastanie (Aesculus hippocastanum).....	46
Odermennig (Agrimonia eupatoria).....	48
Rainkohl (Lapsana communis).....	48
Japanischer Flügelknöterich (Fallopia japonica).....	50
Große Klette (Arctium lappa).....	50
9 Zitronen-Melisse (Melissa officinalis).....	52
Huflattich (Tussilago farfara).....	52
Echter Meerrettich (Armoracia rusticana).....	54
Walnuss (Juglans regia).....	54
Wilde Malve (Malva sylvestris).....	56
10 Beifuß (Artemisia vulgaris).....	56
Eisenkraut (Verbena officinalis).....	58
11 Wegwarte (Cichorium intybus).....	58
Kriechendes Fingerkraut (Potentilla reptans).....	60
12 Spitz-Wegerich (Plantago lanceolata).....	60
Guter Heinrich (Chenopodium bonus-henricus).....	62
13 Wiesen-Bärenklau (Heracleum sphondylium).....	62

Lebensraum Mähwiese.....64

14 Gundermann, Gundelrebe (Glechoma hederacea).....	66
Vogelmiere (Stellaria media).....	66
15 Gänseblümchen (Bellis perennis).....	68
Gänse-Fingerkraut (Potentilla anserina).....	68
16 Schafgarbe (Achillea millefolium).....	70
Kleine Braunelle (Prunella vulgaris).....	70

Lebensraum Fettwiese.....72

Wiesen-Margerite (Leucanthemum vulgare).....	74
Wiesen-Glockenblume (Campanula patula).....	74
Wiesen-Platterbse (Lathyrus pratensis).....	74
Pastinak (Pastinaca sativa).....	76
17 Löwenzahn (Taraxacum officinale).....	76
18 Rot-Klee (Trifolium pratense).....	78
Wiesen-Kümmel (Carum carvi).....	78
Wiesen-Flockenblume (Centaurea jacea).....	78
Wiesen-Labkraut (Galium mollugo).....	80
Wilde Möhre (Daucus carota).....	80
Gewöhnlicher Hornklee (Lotus corniculatus).....	82
19 Bärwurz (Meum athamanticum).....	82
Acker-Witwenblume (Knautia arvensis).....	82
Große Bibernelle (Pimpinella major).....	84
Vogel-Wicke (Vicia cracca).....	84
Wiesen-Bocksbart (Tragopogon pratensis).....	84
Teufelsabbiss (Succisa pratensis).....	86
20 Sauer-Ampfer (Rumex acetosa).....	86
Süßdolde (Myrrhis odorata).....	88
Meisterwurz (Peucedanum ostruthium).....	88

Entdecker des Mikrokosmos.....	43
Wildkräuter-Vollkornbrot.....	43
Ein Wort zum Naturschutz.....	45
Robinienblüten in Bierteig.....	45
Wildpflanzen-Gemüse.....	47
Giersch-Spinat.....	47
Nährwert der Wildkräuter.....	49
Deftiger Wildkrautsalat mit Speck und Ei.....	49
Die gesunde Dosis.....	51
Klettenkonfekt.....	51
Ätherische Öle in Zitrusfrüchten.....	53
Zitronen-Melissen-Öl.....	53
Likör.....	55
Walnusslikör.....	55
Traditionelle Chinesische Medizin 中医.....	57
Geflügel-Schmortopf mit Beifuß.....	57
Ayurveda.....	59
Wurzel-Kaffee.....	59
Vom gesunden Appetit.....	61
Spitz-Wegerich-Kapern.....	61
Inhaltsstoffe: Furocumarine.....	63
Stängelkuchen.....	63

Blüten und ihre Bestäuber.....	67
Schokoblätter.....	67
Ganzheitliche Pflanzenlexiere - Spagyrik.....	69
Spagyrikum aus Gänseblümchen.....	69
Käse.....	71
Wildkräuter-Frischkäse.....	71

Karden und Borreliose.....	75
Grüner Kartoffelsalat.....	75
Inhaltsstoffe: Bitterstoffe.....	77
Löwenzahn-Schnaps.....	77
Die systematische Namensgebung.....	79
Butterschnecke.....	79

Keimsporen aus Wildpflanzen-Samen.....	81
Tomatensuppe mit Wilder Möhre und Croutons.....	81
Wesen und Signatur der Pflanzen.....	83
Kräuterbutter.....	83

Im Rhythmus des Mondes Kräuter sammeln?.....	85
Kräutersalz.....	85

Hildegard von Bingen.....	87
Avocadocreme.....	87
Die Natur als Vorbild.....	89
Blüten- und Kräuterkuchen.....	89

Mager- und Trockenrasen.....90

Feld-Thymian (Thymus pulegioides).....	92
Scharfer Mauerpfeffer (Sedum acre).....	92
Färber-Kamille (Anthemis tinctoria).....	94
Kleiner Wiesenknopf (Sanguisorba minor).....	94
Kleines Habichtskraut (Hieracium pilosella).....	94
Echtes Tausendgüldenkraut (Centaurium erythraea).....	96
Echtes Labkraut (Galium verum).....	96
Echter Augentrost (Euphrasia officinalis).....	98
Wiesen-Salbei (Salvia pratensis).....	98
21 Echtes Johanniskraut (Hypericum perforatum).....	100
Mäuseklee (Trifolium arvense).....	100
Dorniger Hauhechel (Ononis spinosa).....	102
22 Dost (Origanum vulgare).....	102

Lebensraum Feuchtwiese.....104

23 Schlangen-Knöterich (Polygonum bistorta).....	106
Großer Wiesenknopf (Sanguisorba officinalis).....	106
Pfennigkraut (Lysimachia nummularia).....	108
Wiesen-Storchschnabel (Geranium pratense).....	108
Kohl-Kratzdistel (Cirsium oleraceum).....	108
24 Wiesen-Schaumkraut (Cardamine pratensis).....	110
25 Frauenmantel (Alchemilla vulgaris).....	110

Lebensraum Küste.....112

Schilf (Phragmites australis).....	114
Breitblättriger Rohrkolben (Typha latifolia).....	114
Natternkopf (Echium vulgare).....	116
26 Kartoffel-Rose (Rosa rugosa).....	116
Sanddorn (Hippophae rhamnoides).....	118
Strand-Melde (Atriplex littoralis).....	118
Flatter-Binse (Juncus effusus).....	118

Sumpf und Hochstaudenflur.....120

27 Echte Brunnenkresse (Nasturtium officinale).....	122
28 Wasser-Minze (Mentha aquatica).....	122
Kalmus (Acorus calamus).....	124
Wasserdost (Eupatorium cannabinum).....	124
Wolfstrapp (Lycopus europaeus).....	126
29 Mädesüß (Filipendula ulmaria).....	126
Blutweiderich (Lythrum salicaria).....	128
Gilbweiderich (Lysimachia vulgaris).....	128
Gewöhnliche Sumpfkresse (Rorippa palustris).....	128
Bittersüßer Nachtschatten (Solanum dulcamara).....	130
30 Baldrian (Valeriana officinalis).....	130
Knotige Braunwurz (Scrophularia nodosa).....	132
31 Beinwell (Symphytum officinale).....	132
Sumpf-Vergissmeinnicht (Myosotis palustris).....	134
32 Echte Engelwurz (Angelica archangelica).....	134

Krise als Chance.....	93
Wildkräuter-Marinade.....	93
Naturspielereien mit Blüten und Blättern.....	95
Bilder mit Pflanzenabdrücken.....	95

Wildkräuter im eigenen Garten.....	97
Blüten-Muffins.....	97
Heilpflanzen-Auszüge in Wasser.....	99
Salbei-Tee.....	99
Inhaltsstoffe: Flavonoide.....	101
Johanniskrautöl.....	101
Homöopathie.....	103
Mini-Pizza.....	103

Fuchsbandwurm.....	107
Blätter-Wickel mit Schlangen-Knöterich.....	107
Natur entdecken.....	109
Blättereigtaschen mit Wildkräuterfüllung.....	109

Anwendung von Heilpflanzen-Auszügen.....	111
Gesichtspackung für fettige Haut.....	111

Naturerlebnisse.....	115
Untersetzer aus Rohrkolben.....	115
Pflanzen der Sinnlichkeit.....	117
Rosen-Zucker.....	117
Wasser als Grundlage des Lebens.....	119
Lampendocht aus Binsenmark.....	119

Blütenentwicklung.....	123
Schoko-Energiekugeln.....	123
Quantenphysik.....	125
Kalmus-Likör.....	125
Inhaltsstoffe: Glykoside.....	127
Mädesüß-Sekt.....	127
Pflanzenfamilien: Kreuzblütler.....	129
Kandierte Blüten.....	129

Inhaltsstoffe: Alkaloide.....	131
Baldrian-Tinktur.....	131
Inhaltsstoffe: Schleimstoffe.....	133
Gesichtspflege für trockene Haut.....	133
Inhaltsstoffe: Pyrrolizidinalkaloide.....	135
Kandierte Engelwurz.....	135

Lebensraum Moor136

Rundblättriger Sonnentau (Drosera rotundifolia).....	138
Gagelstrauch (Myrica gale).....	138
33 Heidel- oder Blaubeere (Vaccinium myrtillus).....	140
Rauschbeere (Vaccinium uliginosum).....	140

Lebensraum Heide142

Besenheide oder Heidekraut (Calluna vulgaris).....	144
Färber-Ginster (Genista tinctoria).....	144
Wacholder (Juniperus communis).....	146
Besenginster (Cytisus scoparius).....	146
34 Blutwurz (Potentilla erecta).....	148
Preiselbeere (Vaccinium vitis-idaea).....	148

Hecke und Gebüschsaum150

Berberitze (Berberis vulgaris).....	152
35 Schwarzer Holunder (Sambucus nigra).....	152
36 Weißdorn (Crataegus monogyna).....	154
Felsenbirne (Amelanchier ovalis).....	154
Kornelkirsche (Cornus mas).....	156
Liguster (Ligustrum vulgare).....	156
Schneeball (Viburnum opulus).....	156
Purgier-Kreuzdorn (Rhamnus catharticus).....	158
Hasel (Corylus avellana).....	158
37 Vogelbeere oder Eberesche (Sorbus aucuparia).....	160
Brombeere (Rubus fruticosus).....	160
Schlehe (Prunus spinosa).....	162
Himbeere (Rubus idaeus).....	162

Lebensraum Mischwald164

Gewöhnlicher Tüpfelfarn (Polypodium vulgare).....	166
38 Stiel-Eiche (Quercus robur).....	166
Echte Goldrute (Solidago virgaurea).....	168
39 Spitz-Ahorn (Acer platanoides).....	168
Rühr-mich-nicht-an (Impatiens noli-tangere).....	170
Birke (Betula pendula).....	170
40 Wohlriechendes Veilchen (Viola odorata).....	172
41 Echte Nelkenwurz (Geum urbanum).....	172
Efeu (Hedera helix).....	174
Zitter-Pappel (Populus tremula).....	174
42 Rot-Buche (Fagus sylvatica).....	176
Hainbuche (Carpinus betulus).....	176
Mistel (Viscum album).....	178
Ährige Teufelskrallen (Phyteuma spicatum).....	178
Stinkender Storchschnabel (Geranium robertianum).....	180
43 Weiße Taubnessel (Lamium album).....	180
Goldnessel (Lamium galeobdolon).....	182
Gefleckte Taubnessel (Lamium maculatum).....	182
Rote Johannisbeere (Ribes rubrum).....	182

Moose	139
Duftkissen mit Gagel.....	139
Keltisches Naturverständnis.....	141
Obstsalat mit Wildkräutern.....	141

Honigbienen.....	145
Straßenkreide.....	145
Aromatherapie.....	147
Badekugeln mit Wacholder.....	147
Heilpflanzenauszüge mit Alkohol.....	149
Magenkräftigender Wurzelwein.....	149

Digitale Bestimmung?.....	153
Holunder-Sekt.....	153
Marmelade und Gelee.....	155
Weißdorn-Marmelade.....	155
Faszination Naturfarben.....	157
Malfarbe aus Liguster.....	157

Kleines 1 x 1 der Systematik.....	159
Haselnuss-Likör.....	159
Wein.....	161
Vogelbeer-Wein.....	161
Pflanzenfamilien: Rosengewächse.....	163
Himbeer-Tiramisu.....	163

Kartierung, was ist das eigentlich?.....	167
Eichengallustinte.....	167
Ein kleiner Ausflug in die Bodenkunde.....	169
Baumblätter-Smoothie.....	169
Gemeinsam geht es besser: Wood-Wide-Web.....	171
Baumblätter-Kanapees.....	171
Phantasie oder Wirklichkeit?.....	173
Blüten-Eiswürfel.....	173
Evolution der Pflanzenwelt.....	175
Pappel-Salbe.....	175
Konkurrenzgefüge.....	177
Baumblätter-Caprese.....	177
Pflanzen und Schamanismus.....	179
Teufelskrallen-Brot.....	179
Inhaltsstoffe: Ätherische Öle.....	181
Reinigungsmilch.....	181
Pflanzliche Antibiotika.....	183
Weinschaum mit Johannisbeeren.....	183

Mischwald (Fortsetzung).....184

Esskastanie (Castanea sativa).....	184
44 Winter-Linde (Tilia cordata).....	184
Mauerlattich (Mycelis muralis).....	186
45 Wald-Erdbeere (Fragaria vesca).....	186

Au- und Bruchwald188

Faulbaum (Frangula alnus).....	190
Traubenkirsche (Prunus padus).....	190
Bingelkraut (Mercurialis perennis).....	192
Schwarz-Erle (Alnus glutinosa).....	192
Wald-Ziest (Stachys sylvatica).....	194
Hopfen (Humulus lupulus).....	194
Schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum).....	196
46 Bärlauch (Allium ursinum).....	196
Lungenkraut (Pulmonaria officinalis).....	198
Silber-Weide (Salix alba).....	198
47 Scharbockskraut (Ranunculus ficaria).....	200
Kriechender Günsel (Ajuga reptans).....	200
Esche (Fraxinus excelsior).....	202
Wald-Engelwurz (Angelica sylvestris).....	202

Kalk- und basenreicher Wald.....204

Feld-Ulme (Ulmus minor).....	206
Wiesen-Schlüsselblume (Primula veris).....	206
Sanikel (Sanicula europaea).....	208
48 Waldmeister (Galium odoratum).....	208

Lebensraum Nadelwald.....210

49 Wald-Sauerklee (Oxalis acetosella).....	212
Weiß-Tanne (Abies alba).....	212
Adlerfarn (Pteridium aquilinum).....	214
50 Gewöhnliche Fichte (Picea abies).....	214
Wald-Ehrenpreis (Veronica officinalis).....	216
Wald-Kiefer (Pinus sylvestris).....	216

Tabellen

Zur Verwendung der Tabellen.....	218
1. Vergleich von Wild- und Kulturgemüse.....	219
2a. Verwendungszweck (sortiert nach deutschen Namen).....	220
2b. Verwendungszweck (sortiert nach lateinischen Namen).....	224
3. Teezubereitung (sortiert nach Lebensraum bzw. Seite).....	228
4. Sammelkalender (sortiert nach Lebensraum bzw. Seite).....	232
5. Heilwirkung (sortiert nach Lebensraum bzw. Seite).....	238

Komplementär.....	185
Herz-Salat.....	185
Pflanzenfamilien: Korbblütler.....	187
Rumtopf aus Wildfrüchten.....	187

Pilze – geheimnisvolle Fadenwesen.....	191
Indikator aus Naturfarbe.....	191
Inhaltsstoffe: Gerbstoffe.....	193
Zeichenkohle aus Erlenholz.....	193
Inhaltsstoffe: Antioxidantien.....	195
Hopfenspargel.....	195
Zeigerpflanzen.....	197
Bärlauch-Pesto.....	197
Klingende Pflanzenwelt.....	199
Blätter im Backteig „Lungenmäuse“.....	199
Pflanzenfamilien: Lippenblütler.....	201
Tomaten-Wildkräuter-Pesto.....	201
Pflanzenfamilien: Doldenblütler.....	203
Focaccia mit Wildkräutern.....	203

Shinrin Yoku – Waldbaden.....	207
Baumblätter-Salat.....	207
Giftpflanzen.....	209
Waldmeister-Bowle.....	209

Survival 2.0.....	213
Sauerklee-Dip.....	213
Harmonien in der Natur.....	215
Fichten-Sirup.....	215
Gewinnung ätherischer Öle.....	217
Destillation von Kiefern-Öl.....	217

Erklärung der Piktogramme

einjährige Pflanze	Heilkraut ³
zweijährige Pflanze	essbar ⁴
ausdauernde Pflanze	eingeschränkt essbar ⁵
Gehölz (Strauch / Baum)	giftig
geschützte Pflanze ¹	stark giftig
einhäusig	unsere Top 50
zweihäusig	vegane Variante in unserer App
aromatischer Geruch	wertvoll für Insekten, d.h. viel Pollen und/oder Nektar
eingewandert ²	
Färbepflanze	
Kosmetik	

* Erklärungen siehe Seite 279

Giftige Doppelgänger

Einführung..... 242

Acker

Acker-Gauchheil (*Anagallis arvensis*)..... 243
 Schlaf-Mohn (*Papaver somniferum*)..... 243
 Garten-Wolfsmilch (*Euphorbia peplus*) 243
 Hundspetersilie (*Aethusa cynapium*)..... 244
 Kornrade (*Agrostemma githago*) 244
 Dolden-Milchstern (*Ornithogalum umbellatum*)... 244
 Schwarzer Nachtschatten (*Solanum nigrum*) 245
 Acker-Rittersporn (*Consolida regalis*)..... 245
 Gefleckter Schierling (*Conium maculatum*)..... 245

Weg

Beifußbl. Ambrosie (*Ambrosia artemisiifolia*) 246
 Taumel-Kälberkropf (*Chaerophyllum temulum*)..... 246
 Riesen-Bärenklau (*Heracleum mantegazzianum*) 246
 Schöllkraut (*Chelidonium majus*) 247
 Wolliger Schneeball (*Viburnum lantana*) 247
 Virginischer Tabak (*Nicotiana tabacum*) 247

Ruderalflur

Alraune (*Mandragora officinarum*) 248
 Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger*)..... 248
 Buchsbaum (*Buxus sempervirens*) 248
 Goldregen (*Laburnum anagyroides*)..... 249
 Stechapfel (*Datura stramonium*) 249
 Hanf (*Cannabis sativa*) 249

Wiese

Vielblättrige Lupine (*Lupinus polyphyllus*)..... 250
 Schwalbenwurz (*Vincetoxicum hirundinaria*) 250
 Grüne Nieswurz (*Helleborus viridis*)..... 250
 Krokus (*Crocus vernus*) 251
 Jakobs-Greiskraut (*Senecio jacobaea*) 251
 Blauer Eisenhut (*Aconitum napellus*) 251
 Weißer Germer (*Veratrum album*) 252
 Kriechender Hahnenfuß (*Ranunculus repens*) 252
 Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*) 252
 Küchenschelle (*Pulsatilla vulgaris*) 253
 Osterglocke (*Narcissus pseudonarcissus*) 253
 Trollblume (*Trollius europaeus*) 253

Sumpf, Hochstaudenflur und Moor

Froschlöffel (*Alisma plantago-aquatica*) 254
 Gottes-Gnadenkraut (*Gratiola officinalis*) 254
 Bittersüßer Nachtschatten (*Solanum dulcamara*) 254
 Teich-Schachtelhalm (*Equisetum fluviatile*) 255
 Wasserschierling (*Cicuta virosa*) 255
 Schlangenzwurz (*Calla palustris*) 255
 Sumpf-Schwertlilie (*Iris pseudacorus*)..... 256
 Seerose (*Nymphaea alba*)..... 256
 Sumpfdotterblume (*Caltha palustris*) 256
 Röhriiger Wasserfenchel (*Oenanthe fistulosa*)..... 257
 Wasserpfeffer (*Persicaria hydropiper*)..... 257
 Rosmarinheide (*Andromeda polifolia*)..... 257

Gebüschaum

Attich (*Sambucus ebulus*) 258
 Diptam (*Dictamnus albus*) 258
 Rote Heckenkirsche (*Lonicera xylosteum*) 258
 Liguster (*Ligustrum vulgare*) 259
 Zweihäusige Zaunrübe (*Bryonia dioica*) 259
 Gewöhnliche Waldrebe (*Clematis vitalba*)..... 259

Wald

Eibe (*Taxus baccata*) 260
 Roter Fingerhut (*Digitalis purpurea*) 260
 Maiglöckchen (*Convallaria majalis*)..... 260
 Zweibl. Schattenblume (*Maianthemum bifolium*) 261
 Stechpalme (*Ilex aquifolium*) 261
 Salomonssiegel (*Polygonatum odoratum*)..... 261

Feuchtwald

Gefleckter Aronstab (*Arum maculatum*) 262
 Buschwindröschen (*Anemone nemorosa*) 262
 Vierblättrige Einbeere (*Paris quadrifolia*)..... 262
 Winterling (*Eranthis hyemalis*)..... 263
 Hohler Lerchensporn (*Corydalis cava*)..... 263
 Märzenbecher (*Leucojum vernum*) 263

Kalkreicher Wald

Frühlings-Adonisröschen (*Adonis vernalis*)..... 264
 Akelei (*Aquilegia vulgaris*) 264
 Haselwurz (*Asarum europaeum*) 264
 Pfaffenhütchen (*Euonymus europaeus*)..... 265
 Seidelbast (*Daphne mezereum*) 265
 Tollkirsche (*Atropa belladonna*) 265

Schlagwortverzeichnis 266
 Literaturverzeichnis 275
 Bezugsquellen und weitere Informationen 278
 Erklärung der Piktogramme 279

Vorwort

Dieses Buch ist aus unserer eigenen Begeisterung für die Natur mit ihren unendlich vielen Facetten entstanden. Es ist so etwas wie unser eigenes Nachschlagewerk der jahrelang gesammelten persönlichen Aufzeichnungen, Rezepte und Anregungen. Die erste Auflage ist vor nun genau 10 Jahren erschienen. Wir sind sehr dankbar, dass so viele Leser unsere Faszination für die Natur teilen, dass es nun in eine 6. Auflage geht. Das zunehmende Interesse an der Natur, ökologischen Zusammenhängen und einem gesunden und nachhaltigen Leben verbindet uns. Wir haben in den letzten Jahren viele neue Blickwinkel entdeckt, uns mit alternativ wirtschaftenden und lebenden Menschen vernetzt und Anregungen von unseren Lesern und Kursteilnehmern bekommen, die als neue Themen eingeflossen sind. So haben wir beispielsweise zwei Bienenbehausungen in unserem Garten stehen, unterstützen das Ewilpa®-Projekt (s. S. 23), bilden PilzCoach aus und haben ein neues Projekt ins Leben gerufen (s. S. 43). Unsere Rezepte haben wir vegan erprobt. Für dieses Buch haben wir uns allerdings entschieden, die „klassische“ Variante beizubehalten und auf vegane Alternativen hinzuweisen. Wenn du dich für die vegane Variante interessierst, dann findest du diese in unserer Webapp „Wildpflanzen zum Genießen“ – wir haben dies mit einem Piktogramm gekennzeichnet. 🌿

Da die Welt zunehmend digitaler wird (s. S. 153), stellen wir einige Pflanzen ergänzend auf unserem YouTube-Kanal vor. Zu den Videos gelangst du über den QR-Code.

Da wir unsere Seminare und Fortbildungen gerne „per Du“ gestalten, haben wir diese Anrede auch für das Buch gewählt – es entspricht unserem persönlichen Gefühl von Naturverbundenheit und Vernetzung. Doch wer sind wir eigentlich? Die Faszination und Begeisterung für die Natur verbinden uns beide. Schon als Kinder haben wir uns gerne in der Natur aufgehalten. Frank hat sich vor allem für Vögel und alles was sich bewegt interessiert und mich haben Blumen und Pilze begeistert. Als wir selber anfangen, uns dafür zu interessieren, was wir von unseren heimischen Bäumen, Sträuchern und Kräutern essen können, was heilt, was färbt oder unser Leben auf sonst irgendeine Weise bereichert, waren wir total fasziniert, wie viele der Pflanzen, die uns auf Schritt und Tritt begegnen, dafür geeignet sind. Vor 30 Jahren gab es kaum Bücher über essbare Wildpflanzen, und es waren nur wenige Rezepte zu finden. Aber immerhin wussten wir nun, welche Arten wir ausprobieren konnten – und das haben wir mit Begeisterung getan. Dabei ist auch unsere Ehrfurcht davor gewachsen, wie viel Zeit und Energie die Menschen früher auf ihre Ernährung verwendet haben, um sich aus der Natur zu versorgen.

Inzwischen führen wir viele Veranstaltungen gemeinsam durch und es macht uns immer noch sehr viel Spaß, die Natur zu erleben und zu entdecken. Einige der Rezepte und Themen, die du im Buch findest, sind aus gemeinsamen Erlebnissen bei unseren Kursen entstanden. Sie sind in erster Linie als Grundgerüst und Anregung gedacht, damit du weiter damit experimentieren kannst. Unsere 50 beliebtesten Wildpflanzen haben wir extra mit einem Stern gekennzeichnet, diese findest du auch auf dem Innenumschlag. ★

Viele Dinge haben wir zufällig erfahren. Ich werde nie vergessen, wie ich einmal mit einer Kindergruppe an einem Teich stand, um ihnen zu zeigen, wie man das Mark aus den Binsstängeln bekommt (s. S. 118). Ich hatte gelesen, dass es früher als Lampendocht verwendet wurde. Verwundert bemerkte ich, dass ein älterer Herr uns dabei zusah. Nachdem ich fertig war, kam er zu uns und sagte: „Ja genau, so haben wir das gemacht, und dann haben wir mehrere verflochten und in Lampenöl getaucht.“

Dieses Beispiel zeigt uns, dass Menschen einmal verbundener mit der Natur gelebt haben. Sie mussten sich ihre gesamte Nahrung und die Gegenstände ihres täglichen Gebrauchs aus ihr beschaffen. Das ist vermutlich ein sehr anstrengendes Leben gewesen, vor allem im Winter und in Dürrezeiten. Wir haben den Vorteil, dass unser Überleben gesichert ist und wir die Natur als Bereicherung, Luxus und Genuss erleben. So liegt es in unserem ureigensten Interesse, die Natur zu erhalten und neu zu entdecken.



Wasser-Minze
(*Mentha aquatica*, S. 122)

Wir haben den Traum, dass wir im Einklang mit der Natur leben – und die Erde in ihrer Schönheit, ihrer Einzigartigkeit und ihrer Fülle schätzen, lieben und respektieren. Wenn es genug Menschen gibt, die sich ihre kulinarischen Delikatessen in der Natur sammeln, dann werden wir ohne Gifte auskommen, die das natürliche Gleichgewicht stören. Dann wird jede Wanderung zu einem Gang durch einen reich gedeckten Gabentisch. Und die moderne Technik der Verarbeitung, Lagerung und Vermarktung liefert uns eine der Grundlagen dafür, dabei nicht wieder so angestrengt wie früher einmal Tag für Tag um das Überleben zu bangen.

Dieses Buch ist aktueller denn je; es geht in erster Linie darum, es den naturbegeisterten Menschen einfach zu machen, die Pflanzen in der Natur zu finden, kennen zu lernen und als Bereicherung und Genuss in ihr Leben einzubauen. Es ist von allem etwas und doch weder ein Kochbuch noch ein Buch über Färben, Kosmetik oder Heilen. Wir selber schätzen die Wildkräuter in erster Linie als Bereicherung des täglichen Lebens, als Genuss und um neue Ideen, Geschmäcker und Lebensräume zu entdecken. Unsere persönliche Erfahrung ist, dass ein glücklicher Mensch überwiegend gesund ist und sich auch so ernährt – einfach weil es Spaß macht und schmeckt. Kräuter können helfen, wenn das Gleichgewicht einmal gestört ist, doch warum sollte man es erst so weit kommen lassen? Und was könnte es für einen besseren Ort geben als die Natur – unser aller Ursprung – um mit sich selbst und seiner Umwelt Frieden zu finden und zu erhalten? Wenn es dir ein bisschen unserer Begeisterung vermittelt, die Natur zu entdecken, zu fühlen und zu erleben, ist unser Ziel erreicht.

Viel Spaß beim Lesen und vor allem bei den eigenen Erfahrungen in der Natur wünschen dir

Rita und Frank

April 2026



Brombeere
(*Rubus fruticosus*, S. 160)

Was du in diesem Buch findest

In diesem Buch werden Ihnen knapp 200 wild wachsende Pflanzen vorgestellt. Es sind allesamt Arten, die dein Leben in der ein oder anderen Weise bereichern können. Die meisten von ihnen ergänzen den Speiseplan und ermöglichen ganz neue Geschmackserlebnisse. Gleichzeitig sind sie sehr gesund und helfen, den Körper vital zu erhalten oder verschiedene Krankheiten zu heilen. Du findest auch viele Färbepflanzen und einige Spielereien rund um die Pflanzenwelt. Außerdem stellen wir dir knapp 70 Giftpflanzen vor, damit du diese nicht mit essbaren Pflanzen verwechselst.

Alle Arten werden nach dem Lebensraum vorgestellt, in dem sie zu finden sind. Dabei beginnt der Ausflug in die Pflanzenwelt bei dem kurzlebigen und am stärksten vom Menschen beeinflussten Bereich, dem Acker. Darauf folgen Wegränder, Ruderalflächen und Wiesen sowie im Anschluss daran die naturnahen Vegetationseinheiten der Küsten, Ufer, Moore, Heiden und Gebüschsäume. Am Ende steht der Lebensraum mit seinen langlebigen Bewohnern, die Wälder mit den verschiedenen Baumarten. Ebenso wie die Wiesen sind sie noch einmal nach ihrer Bodenbeschaffenheit unterteilt.

Diese Einteilung kann natürlich nur eine grobe Orientierung bieten. Jeder dieser Lebensräume könnte für sich wiederum nach den verschiedenen Klima-, Boden- und Umwelteinflüssen feiner untergliedert werden. Alleine die Beschreibung des Lebensraumes Acker füllt ganze Bücher. Damit du dennoch etwas mehr über die Standortansprüche erfährst, sind Hinweise hierzu in dem gelben Kästchen unter „Standort“ bei jeder Pflanze aufgeführt. Außerdem bekommst du damit eine Vorstellung, wo du eine Pflanze noch finden kannst, nachdem du diese einmal entdeckt hast – oder was sie dir über ihren Standort verrät (s. S. 197).

Viele der vorgestellten Arten können ebenso gut in einem anderen Lebensraum vorkommen. Oft ist es schwierig, eine Entscheidung zu treffen, wo die entsprechende Pflanze am häufigsten zu finden ist. Dies liegt daran, dass vor allem die „Allerweltsarten“ nicht besonders wählerisch sind, was ihren Lebensraum angeht. Zum anderen bieten die verschiedenen Lebensräume ihren Bewohnern oft ähnliche Bedingungen. Beispielsweise ein Acker bietet einjährigen Arten einen ähnlichen Standort wie ein frisch angelegter Wegrand oder eine Baustelle im Siedlungsbereich – und Wegränder gibt es ebenso entlang der Wiesen wie in den Wäldern und an Bachufern.

Im hinteren Teil des Buches findest du die giftigen Doppelgänger der essbaren Küchenkräuter. Da oft nur die Dosis zwischen Gift- und Heilpflanze entscheidet (s. S. 51), ist es auch hier oft schwer, zu entscheiden, ob eine Pflanze eher in den Bereich der essbaren oder der giftigen Pflanzen gehört. Der Wasserpfeffer (s. S. 257) beispielsweise ist bei den Giftpflanzen einsortiert, obwohl er in geringer Menge auch zum Würzen verwendet werden kann.

Da im ersten Teil auch Färb- und Heilpflanzen vorgestellt werden, befinden sich dort auch ca. 10 giftige Pflanzen, wie z.B. Liguster und Färber-Ginster, die wertvolle Pflanzenfarbstoffe liefern, aber nicht essbar sind. Damit du einen raschen Überblick bekommst, wofür die einzelnen Pflanzen geeignet sind, verraten dir die Piktogramme auf einen Blick die Anwendungsbereiche der vorgestellten Arten.

Im mittleren Teil des Buches findest du außerdem Übersichtstabellen, die dir eine Orientierung geben, wozu du die einzelnen Arten verwenden kannst. Die Teezubereitung ist eine der einfachsten und beliebtesten Anwendungen, um die Wirkung der Pflanzen für Gesundheit und Wohlbefinden einzusetzen. Darum ist in einer weiteren Tabelle aufgeführt, welche Pflanzenteile hierfür geeignet sind und wie die Zubereitung am besten gelingt. Weiterhin findest du dort eine Übersicht über die medizinischen Anwendungsbereiche der Heilpflanzen und die Erntezeiten für die entsprechenden Pflanzenteile. Ein paar Hinweise zur Benutzung dieser Tabellen findest du ebenfalls dort (s. S. 218).



Die Pflanzenportraits findest du jeweils auf der linken Buchseite, auf der rechten Seite findest du einen Textblock zu einem allgemeinen Thema und ein Rezept. Bei den Rezepten handelt es sich vornehmlich um Grundrezepte, die du ganz nach deinen Vorlieben verändern kannst. Sie werden beispielhaft an einer Pflanze vorgestellt, aber natürlich kannst du eine Kräuterbutter statt mit Bärwurz auch mit zahlreichen anderen Kräutern herstellen. Auch hier geben dir die Tabellen im Mittelteil weitere Anregungen. Dort siehst du auf einen Blick, welche Arten roh oder gegart essbar sind. Im Inhaltsverzeichnis sind die Rezepte grün markiert.

Die auf der rechten Seite vorgestellten Themenblöcke befassen sich ganz allgemein mit Wildgemüse, Heil- und Färbepflanzen, ihren Inhaltsstoffen sowie botanischen Themen. Außerdem sind einige der verschiedenen Heilmethoden vorgestellt, die direkt oder indirekt mit Pflanzen arbeiten. Sie sind ohne jeglichen Anspruch auf Vollständigkeit ganz nach unseren persönlichen Erfahrungen und Interessen aufgeführt. Vor allem in ihrer Gesamtheit zeigen sie, dass es viele Möglichkeiten gibt, um die Gesundheit aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Ihnen gemein ist, dass sie die Persönlichkeit des Menschen in den Vordergrund stellen und ihm eine Mitverantwortung für sein Leben und seine Gesundheit zutrauen.

Wir würden sogar so weit gehen, zu behaupten, dass wir in einer Zeit leben, in der es so viele verschiedene Methoden gibt, seine körperlichen und seelischen Schmerzen auszugleichen, dass es für jeden möglich sein sollte, langfristig glücklich und gesund zu leben. Hinzu kommt, dass die Behandlungsweisen auf der Basis von Heilpflanzen ja nur ein kleiner Ausschnitt aller möglichen Therapieverfahren sind. Gerade in den letzten Jahren haben sich sehr viele weitere Techniken entwickelt, bei denen die Ursache einer Erkrankung im Mittelpunkt des Interesses steht, wie beispielsweise Familienaufstellungen, Entspannungstechniken und weitere spirituelle Praktiken. Dabei bietet der Körper mit seinen sichtbaren Symptomen einzigartige Hinweise, welche Thematik einer Erkrankung zu Grunde liegen könnte.

Die meisten dieser Techniken ergänzen sich auch sehr gut mit der „klassischen Schulmedizin“. Ihr wird oft vorgeworfen, die Symptome einer Krankheit und nicht ihre Ursachen zu behandeln. Doch selbst wenn dem so sein sollte, hat sie unserer Meinung nach genauso ihre Berechtigung, denn in vielen akuten und schweren Krankheitsfällen kann es ratsam sein, erst einmal ein körperliches Wohlbefinden herzustellen, bevor eine Beschäftigung mit den dahinterliegenden Ursachen möglich ist. Wir glauben, dass es ohnehin keine klare Trennung zwischen Schul- und Alternativmedizin gibt, so wie auch beispielsweise pflanzliche Wirkstoffe nicht per se ungefährlich sind. So begrüßen wir es, wenn sich diese verschiedenen Methoden gegenseitig ergänzen und bereichern. In diesem Sinne sei auch ganz klar darauf hingewiesen, dass bei ernsthaften Erkrankungen immer der Rat von Ärzten oder Therapeuten zu Rate zu ziehen ist.

Außerdem können die heilenden Kräfte der Pflanzen über verschiedene Prinzipien wirken und jeder Mensch hat seinen eigenen Zugang zu ihnen. Gehörst du zu den Menschen, die sich vor allem an den Inhaltsstoffen und deren wissenschaftlich bewiesener Wirkung orientieren? Oder vertraust du eher auf die volksheilkundlichen Überlieferungen, in denen beschrieben ist, wie diese Pflanzen seit Generationen verwendet wurden? Vielleicht genießt du es auch, einer Legende oder einem Märchen mit dieser Pflanze zu lauschen? Oder erlebst du die Pflanze mit deiner eigenen Wahrnehmung? Eine persönliche Verbindung mit „deiner“ Pflanze wird bereits hergestellt, wenn du dich zu der Farbe und Form einer bestimmten Pflanze hingezogen fühlst und vielleicht nicht einmal weißt, warum.

In diesem Sinne möchten wir dich einladen, die Pflanzen ganz individuell mit deinen Augen und deinem Herzen kennen zu lernen. Niemand sieht die Pflanzen so wie du dies tust und niemand hat deine Gefühle, wenn er sie berührt und in Kontakt mit ihnen tritt. Deine „Lieblingspflanzen“ haben eine Botschaft für dich, die nur zu dir gehört. Unsere „Top 50“ haben wir mit einem Stern gekennzeichnet. ★

Wenn du unbekannte Pflanzen „entdeckst“, dann kannst du diese natürlich nicht so wie ein bekanntes Küchen- oder Heilkraut anwenden. Du kannst dir aber eine Geschichte zu der Pflanze ausdenken, oder dich weiter mit ihr beschäftigen, indem du die Blüten malst, presst, fotografierst oder als Schmuck, Amulett oder Naturkunstwerk verarbeitest.

Die verschiedenen Themenblöcke haben auch zwischen uns für anregende Diskussionen gesorgt. Gerade weil wir von unserem Naturell und unseren Sichtweisen, die Welt zu erleben und erklären zu wollen, recht unterschiedlich sind, bereichern wir uns gegenseitig. Da wo ich mich beispielsweise an vergangene Leben zu erinnern glaube, sieht mein Mann dies eher als Situationsaufnahme meiner Gefühlswelt bzw. von Möglichkeiten unseres Genpools auf der Ebene der DNA einen Ausdruck zu finden. Doch zum Glück sind wir uns darin einig, dass es nicht darauf ankommt, recht zu haben oder eine bessere Erklärung für die Welt zu liefern, sondern vielmehr darauf, glücklich in ihr zu leben. Viel wichtiger als die verschiedenen Theorien erscheinen uns die Brücken zwischen ihnen. Was ist der kleinste gemeinsame Nenner, den wir Menschen teilen können? Welche Richtung möchten wir unserem Leben mit und auf der Erde geben? Ist es möglich, die unterschiedlichen Lebensweisen, Vorlieben und Glaubensrichtungen zu vereinen und doch jedem seine Individualität zu lassen? Aus all unseren Gedanken sind einige dieser Textblöcke entstanden. Sie sind uns wichtig genug, genannt zu werden, und doch haben wir keinen Anspruch auf eine alleinige Wahrheit. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse unterliegen auch einem ständigen Wandel und es wird vermutlich immer unterschiedliche Wahrnehmungen und Sichtweisen geben.

So ist jede Leserin und jeder Leser aufgerufen, selber zu prüfen, was seiner eigenen „Wahrheit“ entspricht. In unserer Zeit bekommen wir eine Fülle von Informationen – über das Internet ist die Geschwindigkeit und Möglichkeit der Verbreitung neuer Ideen und Gedanken noch schneller geworden (s. S. 213). Dabei ist es schwierig zu entscheiden, was wirklich von Belang ist und für das eigene Leben sowie unser aller Zusammenleben einen bereichernden Einfluss hat. Dabei ist zu bedenken, dass alle Erkenntnisse und schließlich bewiesenen Theorien erst einmal Gedanken und Ideen gewesen sind. Wir können nur versuchen, nachzuvollziehen und zu beweisen, was wir für möglich halten. Es kann auf dieser Welt vermutlich nichts geben, das die Welt verändert, was nicht zuerst einmal jemand für möglich gehalten hat.

So hoffen wir, dass dir mit den verschiedenen Themenblöcken der kleine Ausflug in verschiedene Sichtweisen gefällt und etwas für dich dabei ist.



Lebensraum Acker



Vielleicht träumst du auch von einem wogenden Kornfeld, dessen Ränder gesäumt sind von zahlreichen Farbtupfern – wo die Insekten summen und Vögel zwitschern, während du deine Heil- und Küchenkräuter sammelst? Kaum ein Lebensraum wird und wurde von jeher so sehr wie dieser von Menschenhand erschaffen und beeinflusst. Er hat im Laufe seiner wechselvollen Geschichte zahlreiche Wandlungen erfahren, und die Zukunft wird zeigen, wie wir ihn gemeinsam weiter gestalten wollen.



Der Ursprung des Ackerbaus begann ca. 8000 v. Chr. im „fruchtbaren Halbmond“, dem Zweistromland zwischen Euphrat und Tigris. Von dort aus hat er sich über den Balkan nach Mitteleuropa ausgebreitet. Dabei gelangte ein Großteil der Ackerwildkräuter aus den Steppen des Vorderen Orients und dem mediterranen Klimabereich nach Europa. Diese bis zum Ende des Mittelalters eingeschleppten Arten werden Archäophyten genannt. Sie eroberten diesen neuen Lebensraum zusammen mit den bereits vor Beginn des Ackerbaus heimischen Arten. Die einheimischen Wildkräuter waren bis dahin auf die natürlicherweise offenen Standorte (Spülsäume, Lichtungen etc.) beschränkt und haben von dort aus zusammen mit den Archäophyten die neuen Siedlungsräume erobert.

Die ersten jungsteinzeitlichen Bauern betrieben zunächst Wanderfeldbau. Mit dem Beginn des Mittelalters wurde die Dreifelderwirtschaft eingeführt. In der verbesserten Dreifelderwirtschaft wurde später das dritte Brachejahr durch den Anbau einer Zwischenfrucht ersetzt, die gleichzeitig als Bodenverbesserer und Viehfutter diente. Gleichzeitig sind Neophyten eingewandert. So werden die Neubürger genannt, die erst in jüngster Zeit – seit der Entdeckung Amerikas – nach Europa gelangten. Die stärkste Veränderung erfuhr die Ackerflächen jedoch mit der Einführung des Kunstdüngers Mitte des 19. Jahrhunderts und der zunehmenden Intensivierung und Anwendung von Pestiziden. Bis zu diesem Zeitpunkt hat sich der Artenreichtum an Tier- und Pflanzenarten durch die Schaffung neuer Lebensräume in Mitteleuropa stetig erhöht.

Auf den Ackerflächen gedeihen Pflanzen, deren Lebenszyklen an die der Nutzpflanzen angepasst sind. Dies sind einjährige Arten mit effizienter Ausbreitungsstrategie. Sie produzieren sehr viele Samen, die dazu oft mit Flugapparaten oder Hafteinrichtungen ausgestattet sind. Die widerstandsfähige Samenschale kann oft lange im Boden überdauern und sich unter günstigen Bedingungen sehr schnell entwickeln, so dass in einem Jahr eine ganze Generationenfolge abgeschlossen wird. Eine ganz eigene Begleitflora haben z.B. die Weinberge, da der Boden hier meist nicht regelmäßig umgepflügt wird. Hier gedeihen auch zahlreiche Arten mit im Boden überdauernden Organen wie z.B. die Zwiebelpflanzen Milchstern, Weinbergs-Lauch und Traubenhyazinthe. Die anhaltende Intensivierung der Landwirtschaft und Ausdehnung der Siedlungsflächen gefährdet seit Mitte des 19. Jh. diese einzigartigen Lebensräume und bewirkt eine zunehmende Verarmung der Tier-, Pilz- und Pflanzenvielfalt.

Auch unsere Feldfrüchte und Ackerwildkräuter sind unterirdisch mit Pilzen vernetzt (s. S. 171). In den Böden von nachhaltig bewirtschafteten Flächen fanden Wissenschaftler durchschnittlich knapp 30 Pilzarten, während diese in den konventionell bewirtschafteten gänzlich fehlen – dies hatte ebenfalls Einfluss auf den Geschmack und die Vitalität der Kulturpflanzen. Nicht zuletzt sind unsere Böden der Lebensraum, in dem sich zahlreiche Insekten entwickeln.

Der einjährige **Klatschmohn** (*Papaver rhoeas*, s. S. 16) ist seit dem Neolithikum ein Kulturbegleiter. Er verbreitet sich durch unzählige kleine Samen, die bei starkem Wind bis zu 4 m weit aus den Kapseln herausgeblasen werden.



Acker-Hellerkraut (Thlaspi arvense)



Der Name „Hellerkraut“ bezieht sich auf die rundlichen, münzenähnlichen Früchte, es wird auch „Pfennigkraut“ genannt. Es gehört zu den Kreuzblütlern, die für ihre senfartig schmeckenden Inhaltsstoffe (Senfölglykoside, s. S. 29) bekannt sind – den würzigen Geruch kann man bereits beim Zerreiben der Blätter wahrnehmen. Alle Pflanzenteile sind essbar, und die angenehm scharf schmeckenden Blätter eignen sich roh oder gekocht für Salate und die verschiedensten Wildgemüsegerichte. Die Blüten liefern eine schmackhafte Dekoration. Sogar die Wurzel wurde früher zubereitet, sie ist allerdings nicht besonders groß und ihre Verwendung mühsam. Die Samen werden zur Speiseölgewinnung kultiviert, man kann sie auch als Würze verwenden und z.B. in Brot verbacken.

Die Schulmedizin verwendet das Hellerkraut nicht, doch in der Volksmedizin wird es gegen verschiedene Entzündungen und bei Menstruationsbeschwerden sowohl innerlich als Tee oder Tinktur sowie äußerlich als Umschlag oder Badesatz genommen.

Merkmale

10-50 cm großer Kreuzblütler. Durch die Fruchtform und das scharfe Aroma leicht kenntliches Ackerwildkraut.

Standort

Äcker, Schuttfluren und Wegränder auf nährstoffreichen Lehmböden.

Wirkstoffe

Ätherisches Öl, viel Vitamin C, B u.a., Senföle, Bitterstoffe, Mineralstoffe

Kleinblütiges Franzosenkraut (Galinsoga parviflora)



Aus Südamerika eingewandertes und im 18. Jh. sogar als Gemüsepflanze angebautes Kraut. Da es sich zur Zeit von Napoleons Feldzügen stark ausbreitete, hat es fälschlicherweise diesen Namen bekommen. In Kolumbien ist es eines der typischen Gewürze (Guasca) der Hühnersuppe Ajiaco. Die Blüten können mitsamt den oberen Trieben als Dekoration und Beigabe für Salate und Wildgemüsegerichte verwendet werden. Sie können auch zusammen mit den Blättern gegart werden. Aus den Samen lässt sich ein Speiseöl pressen. Einfacher ist es, sie zu sammeln und einfach wie Sprossensaft als frische Vitaminspender keimen zu lassen. In der Heilkunde wird das Franzosenkraut aufgrund des hohen Mineralstoffgehaltes (vor allem Mangan) als stoffwechselstärkendes Mittel eingesetzt und als Tinktur gegen Krebsleiden verwendet.

Merkmale

10-60 cm großer Korbblütler mit gegenständigen Blättern. Das Behaarte Franzosenkraut (Galinsoga ciliata) mit abstehtend behaartem Stängel ist ebenso verwendbar.

Standort

Äcker, Gärten und Wegränder mit lehmigen, stickstoffreichen Böden.

Wirkstoffe

Vitamine, Mineralstoffe

Vogel-Knöterich (Polygonum aviculare)



Er diente seit alters her als Vogelfutterpflanze – lat. „avicularis“ heißt „bei Vögeln beliebt“. Doch auch dem menschlichen Gaumen sagt dieser milde Geschmack zu. Die Blätter und zarten Stängel mitsamt den Blüten bereichern roh und gegart Salate und Wildgemüsegerichte.

Dazu ist der Vogel-Knöterich sehr gesund. Er ist Bestandteil einiger Tees bei Beschwerden der Atmungsorgane und Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie zur sog. „Blutreinigung“. Die Volksmedizin schätzt seine wundheilenden, verdauungsanregenden und reizmindernden Eigenschaften auch gegen Rheuma, Gicht, Erkrankungen der inneren Organe, Hämorrhoiden, Menstruationsbeschwerden und verschiedenste Hauterkrankungen. Eine Abkochung kann man sowohl innerlich – am besten in Form einer Kuranwendung über mehrere Wochen und jeweils 2-3 Tassen täglich – als auch äußerlich als Umschlag oder Gurgellösung anwenden.

Merkmale

5-50 cm großes Knöterichgewächs. Typische Ochrea (Blattscheide). Leicht kenntlich durch kleine Blätter und blattachselständige, kleine Blüten.

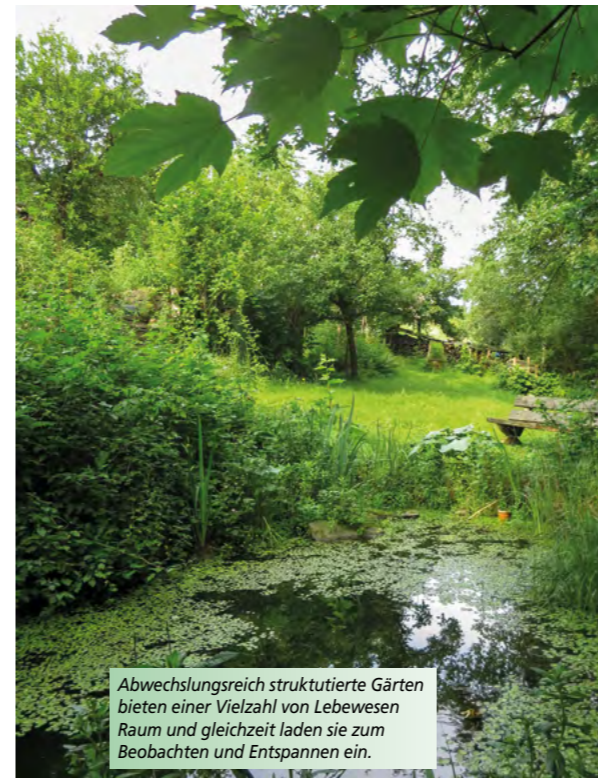
Standort

Kulturbegleiter seit der Steinzeit, trittfeste Kriechpflanze auf Äckern und Wegen nährstoffreicher Böden.

Wirkstoffe

Kieselsäure, Schleimstoffe, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide, wenig Saponin

Alternative Landwirtschaft



Abwechslungsreich strukturierte Gärten bieten einer Vielzahl von Lebewesen Raum und gleichzeitig laden sie zum Beobachten und Entspannen ein.

Wir sind uns theoretisch vermutlich alle einig, dass der Boden unser aller Lebensgrundlage darstellt. Er liefert die Nährstoffe für unser Kultur Gemüse und unsere Wildkräuter, er bietet Insekten einen Raum um vom Ei zum geflügelten Wesen heranzuwachsen und vieles mehr. Wie gehen wir also praktisch damit um, diese Ressource auch für nachfolgende Generationen zu erhalten? Diese Frage hat sich unter anderem der Australier BILL MOLLISON (1928–2016) gestellt und die „dauerhafte Landwirtschaft“ – permanent agriculture, kurz Permakultur genannt, begründet. Diese Art und Weise das Land zu bewirtschaften respektiert die natürlichen Kreisläufe der Natur und arbeitet ohne Kunstdünger und Pestizide sondern beispielsweise mit Mulch und Kompost. Die Ökosysteme erhalten sich ihre Vielfalt und Selbstregulierungsfähigkeit – so wie es sich in der Natur seit Millionen von Jahren erfolgreich bewährt hat. Nach den Prinzipien der Natur werden die vorhandenen Strukturen mit Kreativität und Einfallsreichtum optimal gestaltet und genutzt. Ähnlich wie in einem EWILPA® (s. S. 23) gibt es ein Mosaik aus den verschiedensten Zonen wie Hecken, Wiesen, Kräutergarten, Weideland, Erholungszonen usw. Die Vielfalt der Feldfrüchte steigt und die Erträge passen, wie auch die FREYBAUERN (www.freybauern.de) beweisen. Der Boden wird stets bedeckt, entweder durch Pflanzen oder Mulch, damit er der Witterung und Erosion nicht ausgeliefert ist und Wärme speichern kann. Eine Hecke liefert Windschutz und gleichzeitig Früchte; Tiere wie Laufenten und Hühner helfen bei der Schneckenbekämpfung und Schweine durchpflügen den Boden. Es gibt Lebensraum und Futterpflanzen für Nützlinge und Bestäuber. Solch ein Gelände ist ein Ort der Inspiration, Lebensraum für viele Pflanzen, Pilze und Tiere und lädt auch zum Entspannen und Erholen ein. Dabei wird besondere Sorgfalt darauf verwendet, welche Pflanzen miteinander harmonieren und an den Standort passen. Funktioniert etwas nicht, wird es verändert. Doch es wird stets auf lebendigem Boden weiter aufgebaut und nicht „eine Stadt wie Zürich jedes Jahr wieder eingerissen und im Messebau neu errichtet“ – so wie es ein Verfechter der Permakultur, MATTHIAS BRÜCK, (www.permatur.org) mit unseren landwirtschaftlichen Flächen vergleichend formuliert hat.

Der österreichische „Agrar-Rebell“ SEPP HOLZER (www.seppholzer.at) hat inzwischen an vielen internationalen Projekten erfolgreich bewiesen, dass solch eine Landwirtschaft, die Agro-Ökologie, wie er sie nennt, möglich ist. Er ist einer der Vorreiter im deutschsprachigen Raum und macht mit seiner Art der Landwirtschaft vielen Menschen Mut, dass es möglich ist im Einklang mit der Natur zu landwirtschaften anstatt gegen sie. Lassen wir ihn selber sprechen: „Es geht darum, die Verantwortung für unsere Mitwelt und für alle Lebewesen anzunehmen und mit Zivilcourage für die Erhaltung einer lebenswerten Welt einzutreten! ... Lerne, mit der Natur zu reden, lerne sie richtig einzuschätzen: was bietet sie dir? Wer lernt zu beobachten, wird Nischen in der Produktion und in jedem Bereich der Landwirtschaft finden, die es ermöglichen davon zu leben!“

Kräuter-Omelett

1 Handvoll Wildkräuter (Franzosenkraut, Vogelknöterich, Schafgarbe etc.)
Messerspitze Pfeffer
Butter zum Anbraten

8 Eier
1 EL Sahne
1 TL Salz

Die gewaschenen Kräuter werden zerhackt und zusammen mit den Eiern, der Sahne, Salz und Pfeffer verquirlt. Die Butter wird in der Pfanne geschmolzen und die Eiermasse dazu gegeben. Damit das Omelette nicht ansetzt, ist es ratsam, es nach dem Einfüllen bei kleiner Hitze zu garen und ab und zu leicht hin und her zu schwenken. Je nach Geschmack und Geschicklichkeit wird das Omelette entweder noch einmal von der anderen Seite gegart oder als Füllung mit Käse überstreut und die obere Hälfte auf die untere geklappt. Die Eiermasse sollte nicht zu braun gebraten werden, sondern oberseits noch glänzen und gerade gestockt sein.

Selbstverständlich kann man nach Geschmack auch zuerst Zwiebeln und Speck o.ä. in der Pfanne bräunen, bevor die Eiermasse hinein kommt. Nach Belieben mit frischen Kräutern anrichten. Dazu passt z.B. Quark, Salat, Spargel oder Erbsengemüse.



Weißer Gänsefuß (Chenopodium album)

Den Namen verdankt dieses einjährige Ackerwildkraut der Gänsefußform seiner Blätter und der Tatsache, dass es als Gänsefutter verwendet wurde. Jung erscheinen die Blätter bemehlt – meist ebenso wie der Blütenstand. Dabei handelt es sich um abwischbare, blasenförmige, salzausscheidende Haare, wie sie auf den Knospen in der Lupe zu sehen sind.

Die Blätter und jungen Triebe bereichern roh oder gegart Salate, Suppen, Saucen, Quarkspeisen und verschiedenste Wildgemüsegerichte. Jung sind sie eine dem Spinat sehr ähnliche, mild schmeckende Delikatesse, im Alter werden sie etwas bitter und können durch kurzes Blanchieren entbittert werden. Die Blüten und nussartigen Knospen können ebenso verwendet werden. Die Samen können ähnlich wie Buchweizen verbacken oder zum Keimen für frische Sprosse gesammelt werden. Früher hat man sie für das sog. „Hungerbrot“ gemahlen und das Getreidemehl damit gestreckt.

Obwohl der Gänsefuß leicht abführende und entzündungshemmende Wirkung hat, ist er in der Schulmedizin nicht bekannt. In der Volksmedizin wird das Kraut als Tee gegen Atemwegserkrankungen und die Samen gegen Blasenleiden verwendet. Äußerlich soll eine Abkochung Insektenstiche, Ekzeme und Sonnenbrand lindern.

Die Blätter liefern zum Färben einen gelblichen Farbton.



Merkmale

20-150 cm großes Amaranthgewächs. Blattform variabel von länglich bis zu rhombisch-dreieckig. Blattrand meist unregelmäßig gesägt, nach oben hin schmalere Blätter. Es gibt einige ähnliche Arten in dieser Gattung. Grundsätzlich sind alle heimischen Gänsefuß-Arten essbar, einen unangenehmen Geschmack erkennt man bereits daran, dass die Blätter beim Zerreiben einen unangenehmen Duft entwickeln. Verwechsell kann man den Gänsefuß ebenfalls mit den Melden (s. S. 118), die ähnlich zubereitet werden können.

Standort

Äcker und Schuttfluren auf nährstoffreichen Böden.

Wirkstoffe

Vitamine, Mineralstoffe

Wie wird gesammelt?

Sammele nur Pflanzen, die du auch wirklich kennst und bei denen du jede Verwechslung ausschließen kannst. Außerdem solltest du die Erhaltung des Bestandes im Auge haben und mit größter Sorgfalt und Respekt auf den Lebensraum der Pflanze achten (s. S. 45). Geschützte und seltene Arten bleiben ohnehin verschont – von einigen Arten kannst du dir in der Natur Samen sammeln oder diese im Handel kaufen. Sofern du einen Garten oder einen Balkon besitzt, kannst du diese dann selber anpflanzen und ernten (s. S. 97). Auch bei den häufigeren Arten ist es ratam, nie das gesamte Vorkommen aus der Natur zu entfernen. Sammelst du beispielsweise die Wurzeln von Wegwarte,

Beinwell oder Kalmus, so kannst du einige Blätter mit einem Wurzelrest übrig lassen und in deinem Garten oder in der Natur auspflanzen. Pflanzen mit einem hohen Regenerationspotential treiben auch aus ihren Strünken wieder neu aus.

Nur unbelastete Standorte sind zum Sammeln geeignet. Meide Straßenränder und sehr staubige, verschmutzte Orte, ebenso Ackerränder und Grünanlagen, von denen du nicht weißt, ob dort Schädlingsbekämpfung- oder Unkrautvernichtungsmittel zum Einsatz kommen. Beim Sammeln ist es empfehlenswert, die einzelnen Blüten oder Blätter bereits vor Ort für die verschiedenen Anwendungen in einzelnen Behältern (auch Brottöten sind gut geeignet) getrennt und so sauber zu sammeln, dass diese daheim vor der Zubereitung nur noch gewaschen werden müssen. So hast du dann keine Arbeit mehr mit dem Sortieren und Zupfen und vermeidest gleichzeitig, unnötig viel Pflanzenmaterial aus der Natur zu entnehmen. Achte auch darauf, nur unbeschädigte und gesunde Pflanzenteile zu ernten.

Körbe sind für den Transport sehr gut geeignet, da die zarten Blütenblätter darin nicht zerdrückt werden. Blätter und Wurzelstöcke solltest du ebenfalls lose und luftig gelagert transportieren, hierfür kannst du auch Leinenbeutel verwenden. Die Pflanzen sollten so schonend wie möglich behandelt werden. In Plastikgefäßen zersetzen sich die Pflanzenteile besonders bei warmem Wetter sehr schnell.



Bei Zwiebelpflanzen wie **Bärlauch** (*Allium ursinum*, s. S. 196) ist es für die Bestandserhaltung wichtig, dass du nie alle Blätter einer Zwiebel abschneidest, da die Pflanze dann keine Reservestoffe zurück in ihre Zwiebel transportieren und für das nächste Jahr speichern kann.

Acker-Stiefmütterchen (Viola arvensis)

Seinen Namen verdankt es der Anordnung der Blüte: Die Stiefmutter hat es sich gleich auf zwei Stühlen (= Kelchblättern) gemütlich gemacht. Ihre Töchter (seitlichen Kronblätter) haben jeweils einen eigenen Stuhl während sich die Stieftöchter (obere Kronblätter) einen Stuhl teilen.

Die Blüten sind eine essbare Zierde für viele Speisen. Sie können auch kandiert werden, Süßigkeiten und Liköre aromatisieren und für Tee getrocknet werden. Im Frühjahr bereichern die zarten Triebe roh oder gegart Wildgemüsegerichte, Suppen und Saucen.

In der Medizin wird es vor allem bei Babys mit Ekzemen und Milchschorf verwendet. Es lindert auch Atemwegserkrankungen, die mit einer mangelnden Schleimabsonderung – wie trockener Husten – verbunden sind; sowie fiebrige Katarrhe. Es wird auch innerlich oder äußerlich zur Stärkung des Immunsystems und Kreislaufes, bei Schnupfen, Gicht, Rheuma, Arthritis, Schuppenflechte, Akne und verschiedenen Hautleiden eingesetzt. Bei hartnäckigen Hautleiden empfiehlt es sich, die äußerliche Anwendung mit einer Teekur zu begleiten. In der Homöopathie wird das Stiefmütterchen in erster Linie gegen Hautausschläge, Ekzeme und Milchschorf verabreicht.

Es ist ebenfalls zur Bereicherung kosmetischer Produkte, als Gesichtswasser und Badezusatz geeignet.

Die Pflanze wirkt sehr einfach, doch bei genauerer Betrachtung fallen zahlreiche Besonderheiten auf, wie Nebenblätter, Anhängsel an Samen und Staubblättern sowie gespornte – und bei *Viola tricolor* dazu dreifarbige – Blüten. In der Signaturenlehre steht es für die Widersprüchlichkeit zwischen innerer Verletzlichkeit und nach außen getragenen Schein – dem Wunsch das Gesicht zu wahren.



Merkmale

5-20 cm großes Veilchengewächs. Das Acker-Stiefmütterchen ist eng mit dem Gewöhnlichen Stiefmütterchen (*Viola tricolor*, s. unteres Foto) verwandt, dessen Blüten etwas größer und dreifarbig sind. Letzteres ist jedoch seltener und geschützt. Beide Arten können ähnlich verwendet werden. Außerdem gibt es keine giftigen unter den heimischen Arten. Bemerkenswert ist auch der starke Geruch nach Salicylsäure.

Standort

Äcker, grasige Hänge und im Siedlungsbereich auf nährstoff- und basenreichen Böden.

Wirkstoffe

Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide, Salicylsäure-Verbindungen

Gänsefuß-Gemüse-Waffeln

- 400 g Gemüse wie Kohlrabi, Möhren, Zwiebeln, Zucchini, Lauch, Sellerie etc. je nach Geschmack
- 1 Handvoll Gänsefuß-Blätter und Knospen oder Samen
- 2 Knoblauchzehen, Bärlauchblätter oder Bärlauchzwiebeln
- 300 g Weizenvollkornmehl
- ¼ l Milch
- 4 EL Sahne
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer

Die Waffeln sind durch die Gemüsestreifen sehr saftig. Der Gänsefuß passt mit seinem zarten Aroma sehr gut dazu. Wer es etwas kräftiger mag, kann natürlich auch andere oder gemischte Wildkräuter verwenden. Die Zubereitung ist ganz einfach: Das Gemüse reiben und die Zwiebeln, Knoblauch und den Gänsefuß fein hacken. Alles zusammen mit den übrigen Zutaten verrühren und im Waffeleisen ausbacken. Dazu passt sehr gut Kräuterdip, Kräuterquark, Zaziki oder Salat.



Echter Erdrauch (Fumaria officinalis)



Durch die feinen bläulich-grünen Blättchen und Stängel wirkt der Erdrauch aus der Ferne oft rauchähnlich. Im Mittelalter hielt man diese Pflanze für die Ausdünstungen der Erde. Als Hexen- und Zauberkraut wurde es bei den Kelten verräuchert; später hat man es bei exorzistischen Bräuchen verwendet. Verräuchert (s. S. 33) wird der Pflanze nachgesagt, die Intuition und Entschlussfreudigkeit zu fördern und Kopfschmerzen zu lindern.

Nach alten Überlieferungen sollen die Mädchen – die dieses Kraut am Busen trugen – bei der nächsten Begegnung ihren zukünftigen Gemahl erkennen.

Erdrauch hat auch eine lange Tradition als Heilpflanze, obwohl es zwischenzeitlich etwas in Vergessenheit geraten ist. In jüngster Zeit hat die Schulmedizin auch ein Interesse bekommen und schätzt die krampflösenden und regulierenden Eigenschaften auf den Gallenfluss bei krampfartigen Gallenbeschwerden und Verstopfungen. Volksmedizinisch wird das schwach giftige Kraut darüber hinaus auch äußerlich gegen Hautleiden, Durchfall, Bauchschmerzen und als harntreibendes und abführendes Mittel eingesetzt. Gesammelt werden die oberirdischen Teile zur Blütezeit. Man kann Erdrauch auch sehr gut mit anderen Kräutern mischen, z.B. als Tee zur Frühjahrskur mit Löwenzahn, Schafgarbe, Birke und Brennnessel. In geringen Mengen kann man das Kraut auch mit in Frühjahrssalate einbeziehen. Überdosierung kann zu Bauchschmerzen führen, ernsthafte Gegenanzeigen sind jedoch nicht bekannt.

Als Färbepflanze liefert das blühende Kraut einen sehr licht- und waschechten gelben Farbstoff.

Merkmale

15-30 cm großes Erdrauchgewächs. Einjähriges Kraut; Kulturbegleiter seit der Jüngerer Steinzeit. Häufigste der ca. 5 mitteleuropäischen Arten dieser Gattung, das an den oben etwas eingedrückt wirkenden Früchten (Lupe oben) und der Form der seitlichen Kelchblätter zu erkennen ist (Lupe unten).

Standort

Äcker, Ödland und Weinberge mit schwach sauren, stickstoffreichen Böden.

Wirkstoffe

Flavonoide, Alkaloide (u.a. Fumarin), Fumarsäure, Bitterstoffe

Inhaltsstoffe - was so alles in den Pflanzen steckt



Das Interesse an den vielfältigen Wirkungsweisen der Pflanzen ist sehr alt. Ihre heilende, nährnde oder berauschende Wirkung wird schon das Leben der Urmenschen bereichert haben. Vermutlich wussten sie nicht so wie wir heute, welche Inhaltsstoffe für die unterschiedlichen Wirkungen verantwortlich sind. Inzwischen ist sehr viel mehr über die einzelnen Verbindungen und Stoffklassen und ihren molekularen Aufbau bekannt. Es wurde auch enträtselt, wie es den Pflanzen möglich ist, mit Hilfe des Sonnenlichtes ihre gesamte Biomasse mit allen Inhaltsstoffen selbst aufzubauen. Dabei werden im Primärstoffwechsel zunächst einmal aus Kohlendioxid und Wasser die grundlegenden Bausteine für alle darauf folgenden Synthesewege erstellt: Zucker, Fette und organische Säuren. Im Sekundärstoffwechsel werden diese dann mit Hilfe der im Wasser gelösten Nährstoffe zu komplexen Verbindungen, den sog. sekundären Inhaltsstoffen (s. rechts), umgebaut. Ihnen verdanken wir ihre Heilwirkung. Sie werden nach ihrer chemischen Struktur und Wirkungsweise in verschiedene Stoffklassen unterteilt, von denen die wichtigsten in den einzelnen Kapiteln näher beschrieben werden.

Die Pflanzen enthalten neben diesen charakteristischen Wirkstoffgruppen viele weitere Substanzen wie beispielsweise Vitamine, Eiweiße, Aminosäuren und Enzyme. Viele dieser Stoffe steigern direkt oder indirekt die Wirkung der eigentlichen Wirkstoffe, obwohl sie an sich nicht heilkräftig sind. Für unsere Ernährung sind sie unverzichtbar.

Der Gehalt der meisten dieser Inhaltsstoffe schwankt je nach äußeren Wachstumsbedingungen stark. Dabei spielen Faktoren wie Sonneneinstrahlung, Bodenverhältnisse, Temperatur, Feuchtigkeit, Höhenlage und Jahreszeit eine wichtige Rolle. Daher ist es ratsam, für einen optimalen Wirkstoffgehalt die verschiedenen Pflanzenteile zu verschiedenen Jahreszeiten zu sammeln (s. S. 27).

Baldrian (*Valeriana officinalis*, s. S. 130) enthält zahlreiche Wirkstoffe. Die ätherischen Öle verleihen ihm den strengen Geruch und befinden sich vor allem im Wurzelstock. Die schlaffördernde und beruhigende Wirkung beruht überwiegend auf dem Gehalt an Sesquiterpenen, doch um die optimale Heilwirkung zu erreichen, spielt auch das Zusammenspiel mit den weiteren Inhaltsstoffen eine Rolle.

- Alkaloide S. 131
- Antioxidantien S. 195
- Ätherische Öle S. 181
- Bitterstoffe S. 77
- Flavonoide S. 101
- Furocumarine S. 63
- Gerbstoffe S. 193
- Glykoside S. 127
- Nährstoffe S. 49
- Pyrrrolizidinalkaloide S. 135
- Saponine S. 25
- Schleimstoffe S. 133
- Senfölglykoside S. 29

Kletten-Labkraut (Galium aparine)



Der Legende nach macht das Kletten-Labkraut durch seine „Anhänglichkeit“ auf seine Allgegenwart und Heilkraft aufmerksam. Man kann dieses Heilkraut auch essen, allerdings sollte man eine Zubereitungsart wählen, bei der die klettenden Eigenschaften nicht stören. Als Salat ist es daher nicht besonders geeignet. Der Pflanzensaft lässt sich ausgepresst aber gut für Erfrischungscocktails und in Saucen und Suppen mischen. Früher hat man die Früchte als Kaffeeersatz geröstet.

Die Inhaltsstoffe haben eine kräftigende, entschlackende und harntreibende Wirkung. In der Volksmedizin wird es gegen Nieren- und Blasenleiden, Ekzeme, Schuppenflechte, Arthritis und Krebs (wenn das Lymphsystem befallen ist) eingesetzt. Für einen Tee sammelt man das oberirdische Kraut zur Blütezeit. Äußerlich kann man die Abkochung auch für Waschungen und Umschläge zur Wundbehandlung sowie gegen Geschwüre und schuppige Kopfhaut nehmen. Eine doppelt so stark aufgesetzte Abkochung kann als Deo in einen Zerstäuber gefüllt werden. Ohne Konservierungs- und Duftstoffe hat es allerdings keine lange Haltbarkeit und keinen frischen Duft, wirkt aber deodorierend und kann mit anderen Kräutern gemischt werden. Als Zusatz für Shampoo eignet es sich besonders gegen Schuppen.

Die Wurzeln liefern einen roten Farbstoff ähnlich dem in der Färberei geschätzten Krapp (*Rubia tinctorum*), allerdings muss für die gleiche Farbwirkung die 4-fache Menge an Wurzelmasse ausgegraben werden wie beim Krapp.

Merkmale

60-200 cm langes Rötengewächs. Durch quirlig angeordnete, klettende Blätter und Triebe leicht kenntlich.

Standort

Kulturbegleiter seit der Steinzeit auf lehm- und nährstoffreichen Böden nahezu überall in Unkrautfluren, an Ufern und auf Äckern.

Wirkstoffe

Asperulosid u.a. Glykoside, Lab-Enzym, wenig ätherisches Öl, Gerbstoffe

Klettenlabkraut-Deodorant

Um sich ein Naturdeo zu fertigen, braucht man nur einige Triebe Klettenlabkraut. Dazu kann man die ganzen Stängel und Blätter mitsamt den Blüten oder Früchten nehmen. Ihren höchsten Wirkstoffgehalt haben sie kurz vor oder während der Blüte, doch kann man sie nahezu das ganze Jahr über finden und verwenden. Sie werden wie für einen starken Tee zerkleinert und gut mit Wasser bedeckt zum Kochen gebracht. Danach lässt man sie ca. 15 min. köcheln. Wenn sie erkaltet sind, können sie abgeseiht und in eine Pump-Spray-Flasche gefüllt werden. Das Deo hält sich im Kühlschrank ca. 4-5 Tage. Du kannstes auch portionsweise in Eiswürfelformen einfrieren. Das Deo hat zwar deodorierende Eigenschaften, aber keinen eigenen angenehmen Duft. Um es zu parfümieren, kann man entweder mit dem Labkraut zusammen aromatische Pflanzen kochen – oder man gibt der fertigen, abgesehenen Lösung einige Tropfen ätherische Öle nach eigener Wahl hinzu.

Aus dem Kletten-Labkraut lassen sich blitzschnell Naturkränze zaubern – so wie hier um den Zerstäuber. Kinder lieben diese grünen Naturkronen und verzieren sie gerne mit vielen hübschen Blüten und Blättern.



Hirtentäschel (Capsella bursa-pastoris)



Den Früchten, den „Hirtentäschlein“, verdankt das Kraut seinen Namen, und der Legende nach „hat der liebe Gott in die Schoten die heilende Kraft der Kräuter getan“.

Das gesamte Kraut mit den Blüten und Blättern – und später auch den Samen – bereichert mit seinem zart würzigen Geschmack Salate und die verschiedensten Wildgemüse-Gerichte. Die Samen können als Pfefferersatz verwendet und mitsamt den herzförmigen Schötchen verzehrt werden. Sie sind zudem sehr gesund, denn das gesamte Kraut enthält die Aminosäure Tyramin, das eine blutstillende Wirkung hat. Zum Einsatz kommt es in der Frauenheilkunde bei übermäßiger Monatsblutung, zur Regulierung der Herzrhythmus und gegen Nasenbluten. Am wirksamsten sind die frischen Triebe im Frühjahr, man kann das Kraut jedoch das ganze Jahr über sammeln und trocknen. Bei altersbedingten Herz-Kreislauf-Problemen empfiehlt sich eine Mischung zusammen mit Weißdorn, Baldrian und Melisse, man kann es aber auch sehr gut mit anderen Kräutern mischen oder auch alleine als Gurgellösung verwenden. Gegen Nasenbluten kann Hirtentäschel auch als Tinktur (s. S. 131) angewendet werden.

Der Pflanzensymbolik nach zeigen die kleinen Früchte als Pfeile auf die eigene innere Mitte. Sie versinnbildlichen den Verlust von Lebensenergie (Blutungen) auf körperlicher und seelischer Ebene durch zu sehr nach außen gerichtete Aktivitäten. Hirtentäschel kann unterstützend bei der Besinnung auf die eigenen Stärken und Kräfte wirken.

Kornblume

(Centaurea cyanus)



CERES, die römische Göttin der Ernte, des Ackerbaus und der Fruchtbarkeit (gr. Name DEMETER) – trägt eine Kornblume im Haar. Ihren Namen CENTAUREA hat der gr. Arzt HIPPOKRATES ca. 400 v. Chr. geprägt – vermutlich nach dem Pferdemenchen CENTAURUS, der nach der gr. Mythologie ACHILLES mit diesem Kraut geheilt hat. Seit die 1776 in Hannover geborene LUISE – durch ihren Gemahl FRIEDRICH WILHELM III., Königin von Preußen – der Kornblume zu neuer Beliebtheit verholfen hat, diente sie einigen politischen Gruppierungen als Leitbild und Symbol der Naturverbundenheit.

Die Blüten liefern – aus den derben Blütenköpfen gezupft – eine essbare Dekoration für verschiedenste Speisen. Früher dienten sie auch als Rauchtobak. Die Heilwirkung dieser Pflanze ist umstritten und die Schulmedizin verwendet die Kornblume nicht. Als Magen-Darm-Tee gibt es wirkungsvollere Heilpflanzen, doch die Kornblume wird wegen des blauen Farbstoffes gerne in verschiedene Tees gemischt. In der Volksmedizin wird das leicht harntreibend und verdauungsfördernd wirkende Kraut als Tee gegen Augenleiden, Bindegewebsentzündungen, Husten, Kopfschmerzen, Hautrötungen, Gelbsucht sowie Blasen- und Nierenbeschwerden eingesetzt. Man kann die Abkochung äußerlich auch als Tonikum für Haut und Haare und gegen Augenentzündungen anwenden.

Vor allem früher waren die blauen Farbpigmente auch Bestandteil von Tinte, Malerfarben, Kosmetika und Arzneien. Für eine Farbspülung, die grauem Haar einen blauen Schimmer verleiht, wurden die fast trockenen Haare nach der Wäsche mit einer Abkochung gespült.

Merkmale

2-70 cm großer Kreuzblütler mit vierzähligen, weißen Blüten und herz- bis pfeilförmigen Schötchen sowie Grundblattrossette mit schmalen, gezähnt bis fiederspaltigen Blättern. Leicht kenntlich durch die Fruchtform. Nach dem Herausfallen der reifen Samen bleibt nur noch die längliche, durchscheinende Trennwand zurück und dann ist das Kraut schwerer zu erkennen (Lupe).

Standort

Bis 90 cm tief wurzelnde Pionierpflanze aus dem Mittelmeergebiet, inzwischen eingebürgerter Kulturbegleiter der nährstoffreichen Unkrautfluren, Äcker und Wegränder.

Wirkstoffe

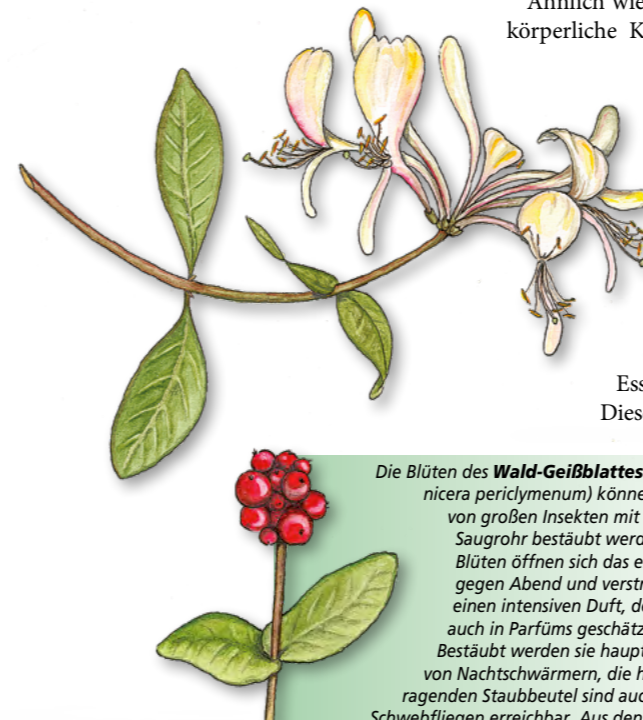
Tyramin, Flavonoide, Senfölglykoside, Saponine, Mineralstoffe, Vitamine

Bachblüten

Die Bachblütentherapie geht auf den englischen Mediziner DR. EDWARD BACH (1886-1936) zurück. Als Bakteriologe hat er zunächst im Londoner Homöopathischen Krankenhaus gearbeitet. Er hatte einen engen Kontakt zu seinen Patienten und war ein guter Beobachter. So ist ihm aufgefallen, dass die Menschen unabhängig von ihrer Krankheit mit den gleichen emotionalen und psychischen Problemen auf die gleichen Rezepturen ansprachen. Er hatte auch bei chronisch kranken Menschen gute Heilerfolge. Sein Ziel war es, die Gesundheit der Menschen zu erhalten, um Krankheiten gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Ähnlich wie HAHNEMANN (Begründer der Homöopathie, s. S. 103) ging BACH davon aus, dass jede körperliche Krankheit auf einer seelischen Gleichgewichtsstörung beruht, die aus einem Konflikt zwischen der unsterblichen Seele und der Persönlichkeit des Menschen entstanden ist. Entsprechend seinem Leitsatz „Behandle die Persönlichkeit und nicht die Krankheit“ vertrat er die Meinung, dass eine Heilung durch eine Harmonisierung auf dieser geistig-seelischen Ebene am wirkungsvollsten ist. Um diese Konfliktsituationen wie beispielsweise Angst, Misstrauen, Verbitterung oder Schüchternheit zu therapieren, hat BACH zunächst die häufigsten disharmonischen Gemütszustände des Menschen charakterisiert. Durch seine Verbundenheit mit der Natur und seine sensitive Begabung hat er eine Therapieform über die Pflanzen gefunden.

Die Auswahl der Pflanzen für die Wiederherstellung des seelischen und körperlichen Gleichgewichtes wurden von ihm – im Gegensatz zur Homöopathie – nicht nach dem Ähnlichkeitsprinzip ausgewählt. BACH verwendet für die Herstellung seiner Essenzen Pflanzen, die eine direkte Harmonisierung der negativen Seelenzustände bewirken. Diese Blüten und Pflanzenteile hat er in Wasser gelegt oder ausgekocht, um ihre „Schwingungen“ an das Wasser zu übertragen. Aus diesen Urtinkturen hat er durch Verdünnung die sogenannten Blütenessenzen („Bachblüten“) hergestellt. Sie werden auf den Charakter der zu behandelnden Person und die entsprechende Situation passend ausgewählt und unterstützen auf sanfte Weise die Selbstheilungskräfte des Körpers. Sie können auch zusätzlich zur Schulmedizin und anderen Therapien angewandt werden und sind frei von Nebenwirkungen.



Die Blüten des **Wald-Geißblattes** (*Lonicera periclymenum*) können nur von großen Insekten mit langem Saugrohr bestäubt werden. Die Blüten öffnen sich das erste Mal gegen Abend und verströmen einen intensiven Duft, der auch in Parfüms geschätzt wird. Bestäubt werden sie hauptsächlich von Nachtschwärmern, die herausragenden Staubbeutel sind auch für Schwebfliegen erreichbar. Aus den Blüten wird die Bachblüte „Honeysuckle“, die sog. „Heimwehblüte“ hergestellt. Sie soll Menschen dabei unterstützen, sich aus der Vergangenheit zu lösen. Die roten Beerenfrüchte sind schwach giftig und der Verzehr größerer Mengen verursacht Durchfall und Erbrechen.

Merkmale

30-60 cm großer Korbblütler. Auf Äckern leicht kenntlich. Gehört zur Gattung der Flockenblumen. Ähnlich, aber auf Wiesen und in lichten Wäldern zu finden, sind die Berg- (Centaurea montana) und Filzige Flockenblume (Centaurea triumfettii). Sie haben auch blaue Blüten, aber breitere Blätter und innen violette Röhrenblüten. Beide sind ungiftig.

Standort

Einjähriges Ackerwildkraut aus dem Mittelmeergebiet, das die Menschen begleitet, seit sie Ackerbau betreiben. Empfindlich gegen Überdüngung.

Wirkstoffe

Anthocyane, Flavon, Gerb- und Bitterstoffe, Schleim

Kornblumen-Sonnen-Tinktur

Ähnlich wie EDWARD BACH (1886-1936) seine Bachblüten hergestellt hat, kannst du dir auch selber deine eigenen Blütenessenzen zusammenstellen. Für die zarten Blüten ist die Sonnenmethode am besten geeignet. Um die „Energie“ der Blüte auf das Wasser zu übertragen, werden die Blüten in einer Glasschale mit Wasser für drei bis vier Stunden – an einem möglichst schönen Ort in der Natur – ins Sonnenlicht gestellt. Danach werden die Blüten aus der Schale genommen und das Wasser zur Konservierung mit einem gleich großen Anteil Alkohol (mind. 38 %) versetzt und verschüttelt.

E. BACH hat aus dieser Urtinktur noch einmal die eigentlichen Blütenessenzen hergestellt, indem er sie 1:240 verdünnt hat. Die Blüten können natürlich zur Zubereitung oder Dekoration von Wildkräutergerichten weiter verwendet werden.



Zur Verwendung der Tabellen

Die Tabellen sollen dir die Orientierung in diesem Buch erleichtern. Beim Verwendungszweck gibt es zwei aufeinander folgende Tabellen (2a und 2b) mit identischem Inhalt: zuerst sortiert nach dem deutschen Gattungsnamen und dahinter in alphabetischer Reihenfolge dem wissenschaftlichen Namen. Die deutsche Sortierung nach dem Gattungsnamen soll dir den Vorteil bringen, dass die verschiedenen Arten einer Gattung zusammenstehen. So findest du sowohl das Echte, das Wiesen- und das Kletten-Labkraut unter „L“ wie Labkraut.

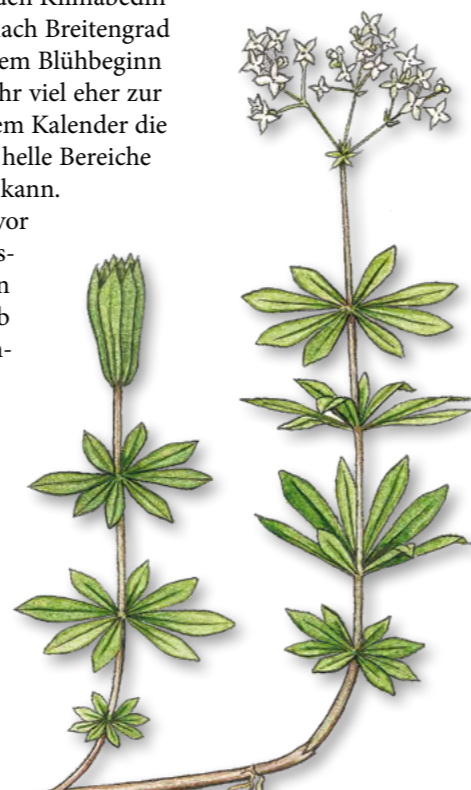
Wenn du von einer Gattung mehrere bzw. alle Arten gleich verwenden kannst, dann ist nur der deutsche Gattungsname aufgeführt und hinter dem wissenschaftlichen Gattungsnamen findest du „spec.“ anstelle des Artnamens. Dies ist beispielsweise bei den verschiedenen Rosen (*Rosa spec.*) der Fall. Hier ist es ratsam, im Textteil auf der entsprechenden Seite die Anmerkungen hierzu zu lesen. Auf Vornamen wie „Gewöhnliche“ und „Echte“ wurde hier meist der Einfachheit halber verzichtet.

Die „☉“ in den Tabellen bedeuten, dass die Verwendung nur eingeschränkt zutrifft, d.h. wenn ein Kraut beispielsweise in der Wildkräuterküche nur zum Aromatisieren in geringer Menge geeignet ist, weil es höher dosiert giftig wird oder unangenehm schmeckt, oder wie z.B. die Samen der Robinie, die nur gekocht essbar sind. Für Kräuterbutter kann natürlich jede Pflanze verwendet werden, die auch als Salat zu verwenden ist. Hier sind nur die Arten aufgeführt, die nach unserer Erfahrung alleine in Butter zubereitet genug Aroma bieten. Wenn eine Pflanze nicht auftaucht, so wurde das „●“ entweder vergessen oder du bist selber aufgefordert auszuprobieren, ob z.B. die Farben der zerdrückten Blüten und Blätter für die Malerei geeignet sind oder ob dir der Duft verräuchert gefällt. Grundsätzlich können natürlich alle Pflanzen(teile) verräuchert werden, deren Rauch nicht giftig ist, d.h. alle aufgeführten ohne die entsprechenden Piktogramme für Giftpflanzen: ☠ oder ☠ (s. S. 279).

Diese Tabellen 2a und 2b kannst du auch als Hilfe dafür benutzen, die entsprechenden Pflanzen in den folgenden Tabellen zu finden. Diese sind entsprechend dem Aufbau des Buches nach dem Lebensraum der Pflanzen (also gleichzeitig in der Reihenfolge der Seitenzahlen im Buch) angelegt. Wenn du also nicht weißt, wo du beispielsweise die Heilwirkung oder Zubereitung für Johanniskraut findest, dann siehst du in der ersten Tabelle mit dem Verwendungszweck, dass vor dem Johanniskraut die Seitenzahl 100 steht. Nun kannst du in den folgenden Tabellen hinter der Seitenzahl 100 herausfinden, dass du für einen Tee das Kraut zur Blütezeit sammeln kannst. Für den Tee werden 2 Teelöffel getrocknetes Kraut mit kochendem Wasser überbrüht und 5 Minuten ausgezogen. Davon genießt du täglich 2-3 Tassen.

Im Sammelkalender findest du dann ebenfalls nach Lebensraum sortiert die beste Zeit zum Sammeln der verschiedenen Pflanzenteile. Dies können nur grobe Richtwerte sein, die je nach den Klimabedingungen des entsprechenden Jahres, sowie in Süd- oder Nordexposition und auch je nach Breitengrad abweichen. So hat der schwedische Botaniker LINNÉ das Jakobs-Greiskraut nach seinem Blühbeginn um den Jakobstag am 25. Juli so benannt. In Mitteleuropa gelangt es jedoch schon sehr viel eher zur Blüte. Obwohl die beste Zeit zum Sammeln von Blüten der Blühbeginn ist, ist in diesem Kalender die gesamte Blütezeit angezeigt (s. S. 27). Bei Blättern und Blüten wird oft in dunkle und helle Bereiche unterteilt. Dies bedeutet, dass die ideale Zeit (dunkel) auch weiter ausgedehnt werden kann. Bei Wurzeln ist der ganze Winter hindurch angegeben, obwohl es nach November und vor dem Austrieb tatsächlich oft schwierig ist, diese Pflanzen überhaupt zu finden und auszugraben, wenn keine oberirdischen Triebe mehr zu sehen sind. Bei wenigen Pflanzen wie Erdbeere und Waldmeister gibt es eine unterschiedliche Erntezeit, je nachdem, ob du diese zum Heilen oder Kochen verwenden möchtest. Dies ist hier nicht berücksichtigt und es empfiehlt sich immer, den Text dazu zu lesen.

Auch die Tabelle mit den Heilwirkungen kann nur eine grobe Richtlinie bieten. Da bei einigen Pflanzen wie z.B. der Vogelbeere, die verschiedenen Teile unterschiedlich wirken – oder bei der Heidelbeere die Beeren getrocknet gegen Durchfall und frisch abführend wirken, kommt es in der Tabelle zu scheinbar widersprüchlichen Angaben. Natürlich sollten auch die nicht mit „Überdosierung vermeiden“ gekennzeichneten Pflanzen nicht in zu hoher Dosis verzehrt werden, denn jede an sich essbare Sache wirkt in zu großer Menge schädlich (s. S. 51).



Beim Sammeln von **Waldmeister** (*Galium odoratum*) ist es wichtig, die richtige Sammelzeit einzuhalten. Wenn du ihn zum Aromatisieren verwenden möchtest, dann ist es wichtig, das Kraut vor der Blüte zu sammeln und mehrere Stunden welken zu lassen. Als Heilmittel wird das Kraut zur Blütezeit gesammelt (s. S. 208).

1. Vergleich von Wild- und Kulturgemüse

Kulturlpflanzen

	Wasser (%)	Provitamin A (µg)	Vitamin C (mg)	Eiweiß (g)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)	Magnesium (mg)	Calcium (mg)	Eisen (mg)
Chinakohl	95,4	13	36	1,3	202	.	11	40	0,6
Kopfsalat	95,0	130	13	0,6	224	33	11	37	1,1
Chicorée	94,4	215	10	0,4	192	26	13	26	0,7
Endiviansalat	94,3	190	10	0,5	346	54	10	54	1,4
Feldsalat	93,4	650	35	1,8	421	49	13	35	2,0
Mangold	92,2	590	39	.	376	39	.	103	2,2
Weißkohl	92,1	7	46	0,2	227	28	23	46	0,5
Rotkohl	91,8	5	50	0,4	266	30	18	35	0,5
Blumenkohl	91,6	5,5	70	.	328	54	17	20	0,6
Spinat	91,6	700	52	2,5	633	55	58	126	4,1
Grünkohl	86,3	680	105	3,0	490	87	31	212	1,9
Rosenkohl	85,0	67	114	2,8	411	83	22	31	1,1
Mittelwert	91,9	250	47	1,3	343	48,9	20,6	63,7	1,4
Tagesbedarf		800	75 - 100	80 - 100	3500	800	300 - 350	800	15

Wildpflanzen

	Wasser (%)	Provitamin A (µg)	Vitamin C (mg)	Eiweiß (g)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)	Magnesium (mg)	Calcium (mg)	Eisen (mg)
Vogelmiere	91,5	383	115	1,5	680	54	39	80	8,4
Löwenzahn	89,9	.	115	3,3	590	68	23	50	1,2
Franzosenkraut	87,8	595	125	.	390	56	56	410	14,0
Gänseblümchen	87,5	160	87	2,6	600	88	33	190	2,7
Weißer Gänsefuß	86,9	.	236	4,3	920	80	93	310	3,0
Hufattich	84,8	250	104	.	670	51	58	320	3,8
Brennnessel	84,8	740	333	5,9	410	105	71	630	7,8
Schlangen-Knöterich	84,0	.	.	.	580	74	69	100	3,9
Wilde Malve	82,0	940	178	5,6	450	95	58	200	5,1
Guter Heinrich	81,7	948	184	5,3	730	95	66	110	3,5
Wiesen-Bärenklau	79,8	360	291	3,5	540	125	75	320	3,2
Schmalbl. Weidenröschen	75,0	490	351	.	450	94	81	150	2,7
Mittelwert	84,6	588	209	4,5	584	82	60	238	4,1
Tagesbedarf		800	75 - 100	80 - 100	3500	800	300 - 350	800	15

Verglichen wurde der durchschnittliche Gehalt an Inhaltsstoffen bezogen auf 100 g des essbaren Anteils von Wild- und Kulturgemüse (s. S. 49). Die Angaben stammen von STEFFEN GUIDO FLEISCHHAUER (2003). Angegeben ist jeweils ein Mittelwert, der Vitamin-A-(Carotin-)Gehalt in µg Retinoläquivalenten.

2a. Verwendungszweck

Seite	Deutscher Name	Lateinischer Name	Salat	Essbare Blüte	Wildgemüse	Süßspeisen	Kapern	Tee*	Likör	Aroma**	Kaffee	Senf	Keimsprossen	Kosmetik	Heilwirkung	Pflanzenschutz	Räuchern	Farbstoffe
214	Adlerfarn	Pteridium aquilinum	☉		☉										☉			●
168	Ahorn, Spitz-	Acer platanoides	●	●	●	●	●	☉	●						●			
36	Alant	Inula helenium		●		☉		●	●						●		●	
86	Ampfer, Sauer-	Rumex acetosa	●	●	●		●			●			●		●			●
98	Augentrost	Euphrasia officinalis		●				●						●	●			
130	Baldrian	Valeriana officinalis	☉	●	☉	☉		●	●					●	●		●	
62	Bärenklau, Wiesen-	Heracleum sphondylium		●	●		●		●					●	☉		●	●
196	Bärlauch	Allium ursinum	●	●	●		●		●	●					●			
82	Bärwurz	Meum athamanticum	●	●	●				●	●					●			
56	Beifuß	Artemisia vulgaris	●	●	●			●		●				●	●		●	
132	Beinwell	Symphytum officinale		●	☉			☉			☉			●	●	●		☉
152	Berberitze	Berberis vulgaris				●		●	●						●			●
146	Besenginster	Cytisus scoparius													●			●
84	Bibernelle, Große	Pimpinella major	●	●	●	●		●	●	●					●			
192	Bingelkraut	Mercurialis perennis						●							●		●	
118	Binse, Flatter-	Juncus effusus													☉			
170	Birke	Betula pendula	●		●	●		●						●	●			●
128	Blutweiderich	Lythrum salicaria	☉	●	☉			●	●					●	●			
148	Blutwurz	Potentilla erecta		●				●	●					●	●			●
84	Bocksbart, Wiesen-	Tragopogon pratensis	●	●	●		●							●	☉			
70	Braunelle, Kleine	Prunella vulgaris	●	●	●			●							●			
132	Braunwurz, Knotige	Scrophularia nodosa						●							●			
30	Brennnessel	Urtica dioica	●	●	●			●		●				●	●	●	●	●
160	Brombeere	Rubus fruticosus	●	●	●	●		●	●					●	●		●	●
122	Brunnenkresse	Nasturtium officinale	●	●	●					●	●			●	●			
176	Buche	Fagus sylvatica	●	●	●	●	●	☉	●		●			●	●		●	●
38	Doppelsame, Schmalblättriger	Diplotaxis tenuifolia	●	●	●		●			●								
102	Dorniger Hauhechel	Ononis spinosa		●	☉			●	●						●			
102	Dost	Origanum vulgare	●	●	●			●	●	●				●	●		●	●
174	Efeu	Hedera helix						●						●	●			
216	Ehrenpreis, Wald-	Veronica officinalis		●				●						●	●			
166	Eiche	Quercus robur	●	●	●			●			●			●	●		●	●
58	Eisenkraut	Verbena officinalis		●	☉			●				●		●	●		●	
134	Engelwurz, Echte	Angelica archangelica	☉	●	●	●		●	●	●				●	●		●	
202	Engelwurz, Wald-	Angelica sylvestris	●	●	●	●		●	●	●					●			
186	Erdbeere, Wald-	Fragaria vesca	●	●	●	●		●	●					●	●			
12	Erdrauch	Fumaria officinalis						●							●		●	●
192	Erle, Schwarz-	Alnus glutinosa						●						●	●		●	●
202	Esche	Fraxinus excelsior	☉		☉	☉		●							●		●	●
34	Essigbaum	Rhus hirta				●			●						●			
184	Esskastanie	Castanea sativa	●		●	●		●	●		●			●	●			
32	Färberwaid	Isatis tinctoria													☉			●
190	Faulbaum	Frangula alnus						●						●	●			●
154	Felsenbirne	Amelanchier ovalis				●		☉	●									
214	Fichte	Picea abies	☉	●	☉	●		●	●					●	●		●	●
68	Fingerkraut, Gänse-	Potentilla anserina	●	●	●			●						●	●			
60	Fingerkraut, Kriechendes	Potentilla reptans	●	●	●			●						●	●			
78	Flockenblume, Wiesen-	Centaurea jacea		●	☉			☉							☉			●
50	Flügelknöterich, Japanischer	Fallopia japonica		●	●	●	●							●				

Erklärungen zu den Symbolen und * s. S. 223

Seite	Deutscher Name	Lateinischer Name	Salat	Essbare Blüte	Wildgemüse	Süßspeisen	Kapern	Tee*	Likör	Aroma**	Kaffee	Senf	Keimsprossen	Kosmetik	Heilwirkung	Pflanzenschutz	Räuchern	Farbstoffe
8	Franzosenkraut	Galinsoga parviflora	●	●	●								●		●			
110	Frauenmantel	Alchemilla vulgaris	●	●	●			●							●	●		●
138	Gagelstrauch	Myrica gale							☉						●	☉	●	●
68	Gänseblümchen	Bellis perennis	●	●	●		●	●					●	●	●			
10	Gänsefuß	Chenopodium album	●	●	●			●					●	●	●			●
46	Giersch	Aegopodium podagraria	●	●	●					●					●			
128	Gilbweiderich	Lysimachia vulgaris		●	☉			●							●			●
144	Ginster, Färber-	Genista tinctoria						☉							●			●
74	Glockenblume, Wiesen-	Campanula patula	●	●	●			☉							☉			
182	Goldnessel	Lamium galeobdolon	●	●	●	●		●	●	●				●	●			●
168	Goldrute, Echte	Solidago virgaurea		●	●			●							●	●		●
38	Goldrute, Kanadische	Solidago canadensis		●	☉			●							●			●
66	Gundermann	Glechoma hederacea	●	●	●	☉		●	☉	●				●	☉			
200	Günsel, Kriechender	Ajuga reptans	●	●	●			☉						●	●			
62	Guter Heinrich	Chenopodium b.-henricus	●	●	●										☉			
94	Habichtskraut, Kleines	Hieracium pilosella	☉	●	☉		●	●							●			
176	Hainbuche	Carpinus betulus	☉		☉										☉			
158	Haselnuss	Corylus avellana			●	●		●	●					●	●			●
34	Hederich	Raphanus raphanistrum	●	●	●		●			●		●	●	●	●			
144	Heidekraut	Calluna vulgaris				●		●	●					●	●			●
140	Heidelbeere	Vaccinium myrtillus		●		●		●	●						●			●
8	Hellerkraut, Acker-	Thlaspi arvense	●	●	●			●		●			●		●			
162	Himbeere	Rubus idaeus		●	●	●		●	●					●	●			●
14	Hirtentäschel	Capsella bursa-pastoris	●	●	●			●					●		●			
26	Hohlzahn	Galeopsis tetrahit	●	●	●								●		●			
152	Holunder, Schwarzer	Sambucus nigra		●		●	●	●	●					●	●	●	●	●
194	Hopfen	Humulus lupulus		●	●			●	●						●	●		●
82	Hornklee	Lotus corniculatus		●	☉			☉							●			●
52	Hufflattich	Tussilago farfara		●	☉	●		●						●	●			
182	Johannisbeere, Rote	Ribes rubrum	☉	●	☉	●		●	●					●	●			●
196	Johannisbeere, Schwarze	Ribes nigrum		●		●		●	●					●	●			●
100	Johanniskraut	Hypericum perforatum	☉	●	☉			●	●					●	●		●	●
124	Kalmus	Acorus calamus				●		●	●						●	●	●	
16	Kamille	Matricaria recutita	●	●	●			●	●				●	●	●		●	●
94	Kamille, Färber-	Anthemis tinctoria													☉			●
42	Kerbel, Wiesen-	Anthriscus sylvestris	●	●	●			●		●			●					●
216	Kiefer	Pinus sylvestris	☉	●	☉	●		●	●					●	●		●	●
16	Klatsch-Mohn	Papaver rhoeas		●				●	●						●			●
100	Klee, Mäuse-	Trifolium arvense						●							●			
78	Klee, Rot-	Trifolium pratense	●	●	●			●					●	●	●			
50	Klette	Arctium lappa	☉		●	●		●		●		●		●	●			
22	Knoblauchsrauke	Alliaria petiolata	●	●	●			●		●		●			●			●
106	Knöterich, Schlangen-	Polygonum bistorta	●	●	●			●					●	●	●			
8	Knöterich, Vogel-	Polygonum aviculare	●	●	●			●					●	●	●			
22	Königskerze	Verbascum densiflorum		●		●		●	●					●	●		●	●
14	Kornblume	Centaurea cyanus		●				●						●	●			●
156	Kornelkirsche	Cornus mas		●		●	●	●	●		●			●	●			●
108	Kratzdistel, Kohl-	Cirsium oleraceum	●	●	●		●								☉			
18	Kresse, Feld-	Lepidium campestre	●	●	●		●			●		●	●	●	●			

Erklärungen zu den Symbolen und * s. S. 223

3. Teezubereitung

Seite	Deutscher Name	Lateinischer Name	Pflanzenteile	Zeit*	TL**	Anwendung
8	Acker-Hellerkraut	Thlaspi arvense	Kraut zur Blütezeit	5-10	2	Bei Bedarf
8	Knöterich, Vogel-	Polygonum aviculare	Kraut zur Blütezeit		5	2-3 Tassen täglich; mit kaltem Wasser langsam aufkochen und dann abseihen
10	Gänsefuß	Chenopodium album	Gesamtes Kraut	10	3	Bei Bedarf
10	Stiefmütterchen, Acker-	Viola arvensis	Blühendes Kraut	10	2	3 Tassen täglich
12	Erdrauch	Fumaria officinalis	Gesamtes Kraut	10	1	Bis zu 3 Tassen
12	Labkraut, Kletten-	Galium aparine	Gesamtes Kraut	10	2	2-3 Tassen pro Tag
14	Hirtentäschel	Capsella bursa-pastoris	Frische Triebe im Frühjahr	10	2	2 Tassen täglich
14	Kornblume	Centaurea cyanus	Kraut zur Blütezeit	10	2	Bei Bedarf
16	Klatsch-Mohn	Papaver rhoeas	Blütenblätter	5-10	2	2-3 Tassen pro Tag
16	Kamille	Matricaria recutita	Blüten	10	2-3	Bei Bedarf
18	Schachtelhalm, Acker-	Equisetum arvense	Kraut im Frühsommer	30	2	3 Tassen täglich; für ein Vollbad 100 g 1 h ausziehen
24	Nachtkerze	Oenothera biennis	Blätter	5-10	2-3	2-3 Tassen täglich oder als Umschlag
24	Seifenkraut	Saponaria officinalis	Wurzel		1	2 Tassen täglich; 5 Stunden kalt ausziehen, dann aufkochen und abseihen
30	Brennnessel	Urtica dioica	Kraut	5-10	2	3 Tassen täglich 3 Wochen lang; oder Presssaft mit kaltem Wasser übergießen und 10 Stunden ausziehen
34	Leinkraut	Linaria vulgaris	Kraut	10	1	Schluckweise über den Tag verteilt trinken
36	Alant	Inula helenium	Wurzel	15	1-2	3 Tassen täglich
38	Goldrute, Kanadische	Solidago canadensis	Triebspitzen zur Blütezeit	10	3	3 Tassen täglich
38	Ringelblume	Calendula officinalis	Blütenköpfchen	10	1-2	2-3 Tassen täglich
42	Steinklee	Melilotus officinalis	Kraut zur Blütezeit	10	1-2	2-3 Tassen täglich
42	Kerbel, Wiesen-	Anthriscus sylvestris	Kraut zur Blütezeit	10	2	2-3 Tassen über den Tag verteilt
44	Weidenröschen, Schmalblättriges	Epilobium angustifolium	Blüten und Blätter	5-10	2	2-3 Tassen täglich
46	Giersch	Aegopodium podagraria	Kraut	10	2-3	2-3 Tassen täglich
46	Roskastanie	Aesculus hippocast.	Blätter	10	1	Bei Bedarf
46	Roskastanie	Aesculus hippocast.	Samen		1	5-10 Stunden kalt ausziehen, dann aufkochen; vor allem für äußerliche Anwendung
48	Odermennig	Agrimonia eupatoria	Blühendes Kraut	5	2	2-3 Tassen über den Tag verteilt
48	Rainkohl	Lapsana communis	Blühendes Kraut	5-10	2	2-3 Tassen täglich
50	Große Klette	Arctium lappa	Wurzel		1	Kalt aufgießen und nach 5 h aufkochen und nach dem Erkalten 3 Tassen über den Tag verteilt trinken
52	Zitronen-Melisse	Melissa officinalis	Kraut vor der Blüte	10	3	Bei Bedarf
52	Huflattich	Tussilago farfara	Blätter	3	2	3 Tassen täglich
52	Huflattich	Tussilago farfara	Blüten	10	2	3 Tassen täglich
54	Walnuss	Juglans regia	Blätter im Juni	5	2	2-3 Tassen täglich; mit kaltem Wasser langsam aufkochen
56	Malve	Malva sylvestris	Blüten		2	2-3 Tassen täglich; mit lauwarmem Wasser 5-10 Stunden ausziehen, mit Honig gesüßt trinken
56	Beifuß	Artemisia vulgaris	Triebspitzen zur Blütezeit	5	1	3 Tassen täglich
58	Eisenkraut	Verbena officinalis	Kraut zur Blütezeit	5-10	2	Nach Geschmack
58	Wegwarte	Cichorium intybus	Blühendes Kraut und/oder Wurzel	3	1	2-3 Tassen täglich; mit kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen und nach 3 Minuten abseihen

Seite	Deutscher Name	Lateinischer Name	Pflanzenteile	Zeit*	TL**	Anwendung
60	Fingerkraut, Kriech.	Potentilla reptans	Kraut zur Blütezeit	10	2	2-3 Tassen; heiß und ungesüßt trinken
60	Wegerich, Spitz-	Plantago lanceolata	Kraut	15	2	2-3 Tassen täglich
66	Gundermann	Glechoma hederacea	Blüten und Blätter	5	2	2 Tassen täglich
66	Vogelmiere	Stellaria media	Blühendes Kraut	10	2	2 Tassen täglich
68	Gänseblümchen	Bellis perennis	Blüten / Blätter	10	2	2 Tassen täglich
68	Fingerkraut, Gänse-	Potentilla anserina	Blühendes Kraut	10	2	2-3 Tassen täglich
70	Schafgarbe	Achillea millefolium	Blühendes Kraut	10	2	2-3 Tassen täglich; für Bäder entspr. Menge auf 1 l Wasser
70	Braunelle, Kleine	Prunella vulgaris	Kraut zur Blütezeit	5-10	2	2-3 Tassen
74	Margerite, Wiesen-	Leucanthemum vulgare	Blüten und Blätter	5-10	2	2-3 Tassen täglich
76	Pastinak	Pastinaca sativa	Früchte	10	1	2 Tassen täglich
76	Löwenzahn	Taraxacum officinale	Gesamtes Kraut	10	1-2	2x täglich 1 Tasse; mit kaltem Wasser langsam erhitzen. Kur 6-8 Wochen; Presssaft entsprechend verwenden
78	Klee, Rot-	Trifolium pratense	Blütenköpfchen	15	2	2-3 Tassen täglich
78	Kümmel, Wiesen-	Carum carvi	Früchte	5-10	2	2-3 Tassen täglich
80	Möhre, Wilde	Daucus carota	Früchte, Blätter oder Wurzeln	5	2	Nicht mehr als ½ l täglich
82	Hornklee	Lotus corniculatus	Blüten	5-10	2	Täglich 2-3 Tassen
82	Bärwurz	Meum athamanticum	Kraut vor der Blüte	10	1	2-3 Tassen
82	Bärwurz	Meum athamanticum	Samen oder Wurzeln	15-20	1-2	2-3 Tassen
82	Witwenblume	Knautia arvensis	Kraut zur Blütezeit (Wurzel)	10	3	2 Tassen täglich
84	Große Bibernelle	Pimpinella major	Wurzel	1-5	1	3x täglich; mit kaltem Wasser langsam aufkochen, mit Honig oder ungesüßt zum Gurgeln
86	Teufelsabbiss	Succisa pratensis	Kraut zur Blütezeit	1	2	Mit kaltem Wasser langsam erhitzen und nach 1 Minute abseihen
86	Ampfer, Sauer-	Rumex acetosa	Blätter vor der Blüte	10	2	2 Tassen täglich
88	Süßdolde	Myrrhis odorata	Blätter und Blüten	2	2	Bei Bedarf
88	Meisterwurz	Peucedanum ostruthium	Wurzel	5	2	Mit kaltem Wasser aufkochen; 2-3 Tassen auf den Tag verteilt lauwarm und schluckweise trinken
92	Thymian	Thymus pulegioides	Kraut zur Blütezeit	10	1-2	3 Tassen täglich
94	Wiesenknopf, Kleiner	Sanguisorba minor	Blühendes Kraut oder Wurzel	10	1-2	2 Tassen täglich; langsam zum Kochen bringen und 10 Minuten ausziehen
94	Habichtskraut, Kleines	Hieracium pilosella	Blühendes Kraut und Blattrosette	10	2	2 Tassen täglich
96	Tausendgüldenkraut	Centaurium erythraea	Kraut zur Blütezeit		1	Mit kaltem Wasser 5-10 Stunden ausziehen und vor den Mahlzeiten ungesüßt trinken
96	Labkraut, Echtes	Galium verum	Kraut zur Blütezeit		2	2-3 Tassen täglich; mit kaltem Wasser aufgießen, aufkochen und nach dem Erkalten abseihen
98	Augentrost	Euphrasia officinalis	Kraut zur Blütezeit	10	1-2	Kalt aufsetzen, langsam erhitzen und über den Tag verteilt trinken
98	Salbei, Wiesen-	Salvia pratensis	Blätter / Blüten	10	3-4	2-3 Tassen täglich
100	Johanniskraut	Hypericum perforatum	Kraut zur Blütezeit	5	2	2-3 Tassen täglich
100	Klee, Mäuse-	Trifolium arvense	Kraut zur Blütezeit	2	2	Bei Bedarf
102	Hauhechel	Ononis spinosa	Wurzel	30	2	2 Tassen täglich
102	Dost	Origanum vulgare	Blüten / Blätter	10	2	Bei Bedarf
106	Knöterich, Schlangen-	Polygonum bistorta	Wurzel		2	Mit lauwarmem Wasser 5 Stunden ausziehen
106	Wiesenknopf, Großer	Sanguisorba officinalis	Blühendes Kraut oder Wurzel	10	1-2	2 Tassen täglich; langsam zum Kochen bringen und 10 Minuten ausziehen
108	Pfennigkraut	Lysimachia nummularia	Kraut / Wurzeln zur Blütezeit	5	2	2-3 Tassen täglich

4. Sammelkalender

Seite	Deutscher Name	Lateinischer Name	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
8	Hellerkraut, Acker-	Thlaspi arvense												
8	Franzosenkraut	Galinsoga parviflora												
8	Knöterich, Vogel-	Polygonum aviculare												
10	Gänsefuß	Chenopodium album												
10	Stiefmütterchen, Acker-	Viola arvensis												
12	Erdrauch	Fumaria officinalis												
12	Labkraut, Kletten-	Galium aparine												
14	Hirtentäschel	Capsella bursa-pastoris												
14	Kornblume	Centaurea cyanus												
16	Mohn, Klatsch-	Papaver rhoeas												
16	Kamille	Matricaria recutita												
18	Schachtelhalm, Acker-	Equisetum arvense												
18	Pfeilkresse	Cardaria draba												
18	Kresse, Feld-	Lepidium campestre												
22	Knoblauchsrauke	Alliaria petiolata												
22	Königskerze	Verbascum densiflorum												
24	Nachtkerze	Oenothera biennis												
24	Seifenkraut	Saponaria officinalis												
26	Lattich, Kompass-	Lactuca serriola												
26	Wau, Färber-	Reseda luteola												
26	Hohlzahn	Galeopsis tetrahit												
28	Ochsenzunge	Anchusa officinalis												
28	Senf, Acker-	Sinapis arvensis												
30	Rauke, Weg-	Sisymbrium officinale												
30	Brennnessel	Urtica dioica												
32	Färberwaid	Isatis tinctoria												
32	Rainfarn	Tanacetum vulgare												
34	Leinkraut	Linaria vulgaris												
34	Hederich	Raphanus raphanistrum												
34	Essigbaum	Rhus hirta												
36	Schöllkraut	Chelidonium majus												
36	Alant	Inula helenium												
38	Doppelsame, Schmalblättriger	Diplotaxis tenuifolia												

Seite	Deutscher Name	Lateinischer Name	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
38	Goldrute, Kanadische	Solidago canadensis												
38	Ringelblume	Calendula officinalis												
42	Steinklee	Melilotus officinalis												
42	Kerbel, Wiesen-	Anthriscus sylvestris												
44	Robinie	Robinia pseudacacia												
44	Weidenröschen, Schmalbl.	Epilobium angustifolium												
46	Giersch	Aegopodium podagraria												
46	Roskastanie	Aesculus hippocastanum												
48	Odermennig, Kleiner	Agrimonia eupatoria												
48	Rainkohl	Lapsana communis												
50	Flügelknöterich, Japanischer	Fallopia japonica												
50	Klette	Arctium lappa												
52	Zitronen-Melisse	Melissa officinalis												
52	Huflattich	Tussilago farfara												
54	Meerrettich	Armoracia rusticana												
54	Walnuss	Juglans regia												
56	Malve	Malva sylvestris												
56	Beifuß	Artemisia vulgaris												
58	Eisenkraut	Verbena officinalis												
58	Wegwarte	Cichorium intybus												
60	Fingerkraut, Kriechendes	Potentilla reptans												
60	Wegerich, Spitz-	Plantago lanceolata												
62	Guter Heinrich	Chenopodium bonus-henricus												
62	Bärenklau, Wiesen-	Heracleum sphondylium												
66	Gundermann	Glechoma hederacea												
66	Vogelmiere	Stellaria media												
68	Gänseblümchen	Bellis perennis												
68	Fingerkraut, Gänse-	Potentilla anserina												
70	Schafgarbe	Achillea millefolium												
70	Braunelle, Kleine	Prunella vulgaris												
74	Margerite, Wiesen-	Leucanthemum vulgare												
74	Glockenblume, Wiesen-	Campanula patula												
74	Platterbse, Wiesen-	Lathyrus pratensis												

Seite	Deutscher Name	Lateinischer Name	Antibiotische Wirkung	Appetitregung (Magersucht)	Atmungsorgane	Augenleiden	Bauchschmerzen, Magenbeschwerden	Beruhigend, stimmungsaufhellend*	Bewegungsapparat	Blutstillung	Durchfall	Entwässerung (Nieren-/Blasenleiden)	Entzündungshemmende Wirkung	Haut- und Wundbehandlung	Periodenbeschwerden / Frauenleiden	Schmerzen (Kopfschmerzen u.a.)	Schnupfen, Erkältung, Fieber	Sonnenbrand, Verbrennungen	Stärkung von Herz und Kreislauf	Stoffwechsellage / Immunsystem	Verdauungsfördernde Wirkung	Bachblüten	Homöopathie	Überdosierung vermeiden
8	Acker-Hellerkraut	Thlaspi arvense										●		●										
8	Franzosenkraut	Galinsoga parviflora																		●				
8	Vogel-Knöterich	Polygonum aviculare			●								●	●	●					●				
10	Gänsefuß	Chenopodium album			●							●		●					●					
10	Stiefmütterchen	Viola arvensis			●									●			●			●			●	
12	Erdrauch	Fumaria officinalis				●					●	●		●						●	●			●
12	Labkraut, Kletten-	Galium aparine										●		●						●				
14	Hirtentäschel	Capsella bursa-pastoris							●						●				●					
14	Kornblume	Centaurea cyanus				●						●				●		●		⊗	●			●
16	Klatsch-Mohn	Papaver rhoeas			●		●									●								
16	Kamille	Matricaria recutita	●		●		⊗						●		●		●				●		●	●
18	Schachtelhalm	Equisetum arvense			●			●	●	●	●	●	●	●						●				
18	Pfeilkresse	Cardaria draba	●	●																●	●			
22	Knoblauchsrauke	Alliaria petiolata			●								⊗							●				
22	Königskerze	Verbascum densiflorum			●		●					●		●										●
24	Nachtkerze	Oenothera biennis		●	●						●			●						●				
24	Seifenkraut	Saponaria officinalis			●							●		●										●
26	Kompass-Lattich	Lactuca serriola			⊗																			
26	Färber-Wau	Reseda luteola					⊗									⊗								
26	Hohlzahn	Galeopsis tetrahit			●			⊗															⊗	
28	Acker-Senf	Sinapis arvensis			●										●					●		●	⊗	●
30	Weg-Rauke	Sisymbrium officinale			●								●											
30	Brennnessel	Urtica dioica							●		●	●	●	●	●				●	●	●		●	
32	Rainfarn	Tanacetum vulgare						⊗						●										●
34	Leinkraut	Linaria vulgaris						⊗				●	●	●							●		●	
34	Hederich	Raphanus raphanistrum	●			●							●				●			●				●
34	Essigbaum	Rhus hirta			●							●	⊗				●			●				●
36	Schöllkraut	Chelidonium majus	●		●							●		●	●					●			●	●
36	Alant	Inula helenium		●	●	●	●																	●
38	Goldrute, Kanadische	Solidago canadensis							●			●	●	●						●				
38	Ringelblume	Calendula officinalis				⊗		⊗				●	●	●						●				●
42	Steinklee	Melilotus officinalis			●	●	●	⊗	●				●		●								●	●
42	Wiesen-Kerbel	Anthriscus sylvestris											●	●						●	●			
44	Weidenröschen	Epilobium angustif.					●									●								
46	Giersch	Aegopodium podagraria										⊗	⊗	⊗						●				
46	Roskastanie	Aesculus hippocastanum			⊗			●				⊗									●	●		
48	Odermennig	Agrimonia eupatoria		●	●	●	⊗		●	●	●	●	⊗							⊗	●			
48	Rainkohl	Lapsana communis											●								●			
50	Flügelknöterich	Fallopia japonica										⊗	●	●						●	⊗			
50	Klette, Große	Arctium lappa	●									●	●				⊗			●			●	
52	Zitronen-Melisse	Melissa officinalis		●			●						●	●		⊗								
52	Huflattich	Tussilago farfara			●	⊗								⊗						●				●
54	Meerrettich	Armoracia rusticana	●	⊗	●							●	●			●				●				●
54	Walnuss	Juglans regia				●					●	●	●	●						●	⊗	●		
56	Malve, Wilde	Malva sylvestris			●						●		●	●		●								

Seite	Deutscher Name	Lateinischer Name	Antibiotische Wirkung	Appetitregung (Magersucht)	Atmungsorgane	Augenleiden	Bauchschmerzen, Magenbeschwerden	Beruhigend, stimmungsaufhellend*	Bewegungsapparat	Blutstillung	Durchfall	Entwässerung (Nieren-/ Blasenleiden)	Entzündungshemmende Wirkung	Haut- und Wundbehandlung	Periodenbeschwerden / Frauenleiden	Schmerzen (Kopfschmerzen u.a.)	Schnupfen, Erkältung, Fieber	Sonnenbrand, Verbrennungen	Stärkung von Herz und Kreislauf	Stoffwechsellage / Immunsystem	Verdauungsfördernde Wirkung	Bachblüten	Homöopathie	Überdosierung vermeiden
56	Beifuß	Artemisia vulgaris		⊗											●						⊗	⊗		●
58	Eisenkraut	Verbena officinalis		●			●	●			●	⊗	●			●	●				⊗	●	●	
58	Wegwarte	Cichorium intybus		●		⊗					⊗			⊗		⊗				●		●		
60	Fingerkraut, Kriech.	Potentilla reptans					●				●		●		●	⊗					⊗			
60	Wegerich, Spitz-	Plantago lanceolata	●		●							⊗	●	●	⊗						⊗			●
62	Guter Heinrich	Chenopodium bonus-h.											⊗	⊗							⊗	⊗		
62	Bärenklau, Wiesen-	Heracleum sphondylium													⊗		⊗				●			●
66	Gundermann	Glechoma hederacea		⊗	⊗		⊗	⊗				⊗	⊗	⊗		⊗					●			
66	Vogelmiere	Stellaria media			●	●			⊗			●		●								●		●
68	Gänseblümchen	Bellis perennis			⊗		⊗							⊗			⊗				⊗			
68	Fingerkraut, Gänse-	Potentilla anserina					●				●		⊗	⊗	●	●	●		●				●	
70	Schafgarbe	Achillea millefolium		●	●		●		⊗	●		⊗	●	●	●	⊗	●				●	●		●
70	Kleine Braunelle	Prunella vulgaris					●			●	⊗		⊗	⊗	●					⊗	●			
74	Wiesen-Margerite	Leucanthemum vulgare												⊗			⊗							
74	Glockenblume	Campanula patula								⊗				⊗							⊗			
76	Pastinak	Pastinaca sativa											●				●				●			
76	Löwenzahn	Taraxacum officinale		●			●	●				●		●							●	●		●
78	Rot-Klee	Trifolium pratense			●						●			●	●					⊗				
78	Wiesen-Kümmel	Carum carvi												●		●								
78	Flockenblume	Centaurea jacea											⊗				⊗		⊗		⊗	⊗		●
80	Labkraut, Wiesen-	Galium mollugo										⊗		⊗							●			
80	Wilde Möhre	Daucus carota		●		●						●		●		⊗					●			
82	Hornklee	Lotus corniculatus												●		●								●
82	Bärwurz	Meum athamanticum											●		●						●	●	⊗	●
82	Witwenblume	Knautia arvensis											●	●	●						●			
84	Bibernelle, Große	Pimpinella major			●								●	●	⊗						●			●
84	Wiesen-Bocksbart	Tragopogon pratensis			⊗		⊗																	
86	Teufelsabbiss	Succisa pratensis			●								●								●	●		
86	Sauer-Ampfer	Rumex acetosa		●									●	●	⊗		●				●	⊗		●
88	Süßdolde	Myrrhis odorata			●		●														●	●		
88	Meisterwurz	Peucedanum ostruthium		●	●		●							⊗							●	●		●
92	Mauerpfeffer	Sedum acre								⊗				⊗						⊗	⊗			●
92	Feld-Thymian	Thymus pulegioides		●	●		●							●	●					⊗		⊗		●
94	Wiesenknopf, Kl.	Sanguisorba minor												●					●		●	●		
94	Habichtskraut, Kl.	Hieracium pilosella									●	●	●								⊗	⊗		
96	Tausendgüldenkr.	Centaurium erythraea		●			⊗							●							●	●	●	●
96	Labkraut, Echtes	Galium verum										●		●						●				
98	Augentrost	Euphrasia officinalis		⊗	⊗	●	⊗														⊗	●		●
98	Salbei, Wiesen-	Salvia pratensis			●		⊗							●		⊗	●				●	●		⊗
100	Johanniskraut	Hypericum perfora.	●				●	●						●						●				●
100	Mäuseklee	Trifolium arvense	●				⊗				●		●	●										●
102	Hauhechel	Ononis spinosa										●		●							●			●
102	Dost	Origanum vulgare	●	⊗	●		●	●			●													