



HEILPFLANZEN UND GEWÜRZKRÄUTER LUXEMBURGS

UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE STIFTUNG

Dank Ihrer Spenden konnte Fondation Hëllef fir d'Natur von natur&ëmwelt **über 1 750 Hektar** schützenswertes Land erwerben.

Bitte helfen Sie uns auch weiterhin, diese wertvollen Lebensräume zu erhalten und zu pflegen.

Spendenkonto: CCPL IBAN LU89 1111 0789 9941 0000



Spenden Sie mit Ihrer App

 **payconiq**

EFFIZIENT HANDELN



Den größten Teil ihrer Mittel verdankt die Fondation Hëllef fir d'Natur von natur&ëmwelt monatlichen, jährlichen oder einmaligen Spenden und Nachlässen. Weitere Mittel verdankt sie Spenden, die ihr anlässlich von Geburten, Hochzeiten, Geburtstagsfeiern und Todesfällen zukommen.

Spenden ab 120 € / Jahr sind steuerlich absetzbar.

Spenden kleinerer Beträge an andere gemeinnützige Organisationen sind zu diesem Zweck kumulierbar.
Alle Spender erhalten eine Spendenquittung.

Weitere Infos unter **www.hellefnatur.lu**
oder **Tel. 29 04 04-1**

Mit der Unterstützung von:



HEILPFLANZEN UND GEWÜRZKRÄUTER LUXEMBURGS



Einleitung.....	4
Wirkstoffgruppen einheimischer Heilpflanzen.....	5
Kräuter sammeln für Profis.....	7
Sammelzeit.....	7
Trocknen und Aufbewahre	8
Verschiedene Arten der Anwendung unserer Heilpflanzen.....	8

PFLANZEN

1. Baldrian (Echter), <i>Valeriana officinalis</i>	10
2. Bärlauch, <i>Allium ursinum</i>	11
3. Beifuß, <i>Artemisia vulgaris</i>	12
4. Beinwell, <i>Symphytum officinale</i>	13
5. Große Brennnessel, <i>Urtica dioica</i>	14
6. Brombeere (Echte), <i>Rubus fruticosus</i>	15
7. Dost, <i>Origanum vulgare</i>	16
8. Efeu, <i>Hedera helix</i>	17
9. Walderdbeere, <i>Fragaria vesca</i>	18
10. Frauenmantel, <i>Alchemilla vulgaris</i> (geschützt!).....	19
11. Gänseblümchen, <i>Bellis perennis</i>	20
12. Gänsefingerkraut, <i>Potentilla anserina</i>	21
13. Goldrute (Gewöhnliche), <i>Solidago virgaurea</i>	22
14. Gundelrebe, <i>Gundermann, Glechoma hederacea</i>	23
15. Himbeere, <i>Rubus idaeus</i>	24
16. Johanniskraut (Tüpfel-), <i>Hypericum perforatum</i>	25
17. Kamille (Echte), <i>Matricaria chamomilla</i>	26
18. Klette (Große), <i>Arctium lappa</i>	27
19. Löwenzahn, <i>Taraxacum officinale</i>	28
20. Mädesüß, <i>Filipendula ulmaria</i>	29
21. Malve (Wilde), <i>Malva sylvestris</i> (geschützt!).....	30
22. Schachtelhalm (Acker-), <i>Equisetum arvense</i>	31
23. Schafgarbe, <i>Achillea millefolium</i>	32
24. Schöllkraut, <i>Chelidonium majus</i>	33
25. Spitzwegerich, <i>Plantago lanceolata</i>	34
26. Stiefmütterchen (Acker-), <i>Viola arvensis</i>	35
27. Taubnessel (Weiße), <i>Lamium album</i>	36
28. Thymian (Feld-), <i>Thymus pulegioides</i>	37
29. Waldmeister, <i>Galium odoratum</i>	38
30. Wegwarte, <i>Cichorium intybus</i>	39

EINLEITUNG



Seit Jahrhunderten werden Heilkräuter bei Krankheiten und Beschwerden angewendet. Ihre Wirkstoffe helfen nachweislich zuverlässig und mit wenig Nebenwirkungen. Sie machen sich oft durch ein bestimmtes Aroma, einen Geruch oder eine Farbe bemerkbar. Die Wirkstoffe werden von den Pflanzen selbst produziert, weil diese einen Nutzen daraus ziehen. Sie dienen dazu, natürliche Fressfeinde abzuwehren, die Pflanze vor UV-Strahlen zu schützen und bei der Bestäubung und Verbreitung von Früchten und Samen zu helfen. So kann es sich zum Beispiel um Abwehrstoffe und desinfizierende Stoffe handeln, die auch beim Menschen gegen Entzündungen wirken. Diese Pflanzenstoffe sind sehr unterschiedlich und vielseitig.



ACHTUNG: DIES IST EINE INFORMATIVE BROSCHÜRE, FÜR GENAUE INFORMATIONEN BITTE DAS AUSFÜHRLICHE WERK ZU RATE ZIEHEN

Wirkstoffgruppen einheimischer Heilpflanzen

Alkaloide: Alkaloide sind stickstoffhaltige, allgemein alkalisch reagierende Verbindungen mit ausgeprägter pharmakologischer Wirkung. Pflanzen, die Alkaloide in größeren Mengen enthalten, gelten als Giftpflanzen mit starken Nebenwirkungen. Eine bekannte einheimische Heilpflanze aus dieser Broschüre, die Alkaloide enthält, ist das Schöllkraut.

Ätherische Öle: Sie sind fettlöslich und oft verantwortlich für den charakteristischen Geruch einer Pflanze. Man findet sie zum Beispiel in Thymian und Kamille. Viele wirken entzündungshemmend und antibakteriell.

Bitterstoffe: Bitterstoffe sind keine eigenständige Familie, sondern sie gehören verschiedenen Gruppen von Molekülen an, die jedoch die gleiche Wirkungsweise zeigen: Sie regen durch ihren bitteren Geschmack die Magensaftsekretion an und verbessern damit die Verdauung. Bekannt hierfür sind z.B. der Beifuß und die Schafgarbe.

Flavonoide: Sie sind weit verbreitet im Pflanzenreich und meist von gelber Farbe, welche für die Farbe von Blüten und Früchten verantwortlich ist. Es gibt eine große strukturelle Vielfalt an Flavonoiden, jedoch haben alle denselben Grundaufbau. Sie können zellschützend wirken (Radikalfängereigenschaften), krampflösend (Kamille, Schafgarbe), herzkräftigend und harntreibend (Brennnessel, Goldrute).

Gerbstoffe: Sie haben alle ein gemeinsames Merkmal: Sie wirken auf Eiweiße. Sie lassen sie Proteine verklumpen (Fällung), was in der Lederherstellung technisch genutzt wird. Sie schützen die Pflanze vor Fäulnis und halten außerdem durch ihren unangenehmen Geschmack mögliche Fressfeinde fern. Durch die Wirkung von Gerbstoffen auf die Proteine von Schleimhäuten wird eine Schutzschicht gebildet, die die Schleimhaut nach außen hin abdichtet. Gerbstoffhaltige Pflanzen sind u.a. die Brombeere, der Dost, der Frauenmantel, das Gänsefingerkraut und die Gundelrebe.

Glucosinolate: Hierbei handelt es sich um Moleküle, die Stickstoff, Schwefel und Glukose enthalten. Wird die Pflanze verletzt, spaltet ein Enzym im Inneren die Glucosinolate auf, sodass das Endprodukt Senföl entsteht, welches scharf und bitter schmeckt und ein Schutz gegen Fressfeinde ist. Einige Senföle besitzen bakterienhemmende Eigenschaften oder erzeugen eine Hautreizung, die die örtliche Durchblutung fördert.

Iridoide: Hierbei handelt es sich um bicyklische, sauerstoffreiche Verbindungen, die relativ weit im Pflanzenreich verbreitet sind. Je nach Beschaffenheit wirken sie antimikrobiell (so z.B. das Aucubin im Spitzwegerich), eupeptisch oder aber beruhigend (Baldrianwurzel).

Saponine: Sie sind wasserlösliche Verbindungen, die mit Wasser einen haltbaren Schaum ergeben und durch ihre Oberflächenaktivität Seifencharakter haben, also wie Tenside wirken. Therapeutisch gebraucht man Saponine als schleimlösendes Mittel bei Bronchialkatarrhen und feststehendem Husten, wobei durch eine Verflüssigung des zähen Schleims das Abhusten erleichtert wird (Efeu). Es wurden auch eine harntreibende und entzündungshemmende Wirkung nachgewiesen.

Schleimstoffe: Es handelt sich um Kohlenhydrate, die aus diversen Zuckerbausteinen bestehen, die hochmolekular miteinander verknüpft sind. Bei Berührung mit Wasser quellen sie auf und bilden zähflüssige Lösungen





oder Gele. Schleime wirken reizmildernd, indem sie sich als schützende Schicht über die Schleimhaut legen und diese vor lokal reizenden Stoffen oder Angriffen abschirmen. Schleimstoffe werden folglich eingesetzt bei Entzündungen des Rachenraumes und daraus entstehendem Reizhusten (Malven- und Spitzwegerichblätter sowie Stiefmütterchenkraut).

Neben diesen Stoffen, die auch in einigen der genannten Pflanzen dieser Broschüre zu finden sind, gibt es noch eine Reihe anderer Wirkstoffgruppen sowie Einzelwirkstoffe, die keiner Gruppe zugeordnet werden können.

Kräuter sammeln für Profis:

- Der Kräutersammler weiß genau, welche Pflanze er pflücken möchte, denn es gibt oftmals giftige Doppelgänger.
- Er geht vorsichtig beim Sammeln vor und zertritt dabei nicht unnötig andere Pflanzen.
- Er pflückt nur dort, wo viele Pflanzen beieinander stehen und entnimmt nur einen kleinen Teil davon, um die natürliche Verbreitung nicht zu gefährden.
- Gefährdete Pflanzen sammelt er nicht. Sie sind in dieser Broschüre trotzdem genannt, da es sie früher häufiger gab und sie als Heilpflanzen bekannt sind.
- Gesammelt wird mit einem scharfen Messer oder einer Schere zum Entfernen der benötigten Teile.
- Der Profi sammelt saubere Pflanzen, auf denen sich möglichst keine Schadstoffe abgelagert haben.

Sammelzeit

Die beste Sammelzeit ist an sonnigen Tagen, am besten morgens bis kurz vor Mittag, wenn die Kräuter noch frisch sind und nicht mehr feucht vom Tau. In den ersten Wochen nach dem Erblühen haben die Blätter und Blüten die beste Wirkung. Die Wurzeln werden besser im Frühjahr oder im Herbst ausgegraben.

Trocknen und Aufbewahren

Obere Pflanzenteile (Blüten, Blätter) legt man in einen trockenen Raum gleichmäßig verteilt auf Siebe oder Darren, damit sie von allen Seiten gut trocknen. Wurzeln werden sauber abgebürstet, in Scheiben geschnitten und ebenfalls sorgfältig getrocknet.

Die gut getrockneten Pflanzenteile müssen vor Feuchtigkeit geschützt werden. Man kann sie dunkel in Gläsern aufbewahren.



Verschiedene Arten der Anwendung unserer Heilpflanzen

Wie Hippokrates schon sagte: „Lasse die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!“, so verwenden wir oftmals bereits viele Kräuter und andere Pflanzenteile in der Küche, ohne darüber nachzudenken. Zum Beispiel Thymian, Oregano (Dost) oder Bärlauch, verschiedene Beeren und Kamillentee. Dadurch können wir viele Krankheiten lindern oder ihnen vorbeugen.

Teeaufguss: Die getrockneten Kräuter werden entweder mit siedendem Wasser übergossen, ziehen gelassen und durch ein Teesieb gegeben oder sie werden direkt mit dem siedenden Wasser für einige Zeit mitgekocht und anschließend abgeseiht. Frisch geerntete Kräuter müssen nicht unbedingt vorher getrocknet werden.

Tinktur: Hierbei werden getrocknete und fein geschnittene Pflanzenteile mit Weingeist (60-90 %) in einem Weithalsgefäß übergossen und bei Zimmertemperatur und vor Licht geschützt 10 Tage lang ausgezogen. Der Ansatz sollte mindestens einmal täglich gut geschüttelt werden. Danach wird die Flüssigkeit gefiltert und in einer dunklen Glasflasche aufbewahrt.

Ölmazerat: Meist frische Pflanzen werden mit einem fetten Öl (z.B. Olivenöl) übergossen und eine Zeit lang ausgezogen, bevor abfiltriert wird. Als Beispiel ist hier das Johanniskrautöl zu nennen.

Presssaft: Im Reformhaus gibt es eine große Anzahl an Presssäften, die für etliche Kuren angepriesen werden.

Sirup: Hierfür werden meistens frische Kräuter mit gemahlenem Kandiszucker angesetzt. Oft wird mit Zucker heiß eingekocht. So wird zum Beispiel Himbeersirup hergestellt.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen 30 Pflanzen der grünen Hausapotheke vor, die in Luxemburg und seiner Umgebung heimisch sind. Man findet sie im eigenen Garten, auf dem Balkon oder beim Spazieren am Wegesrand. Einige sind auch in der Apotheke erhältlich.



ECHTER BALDRIAN

FR: VALÉRIANE, HERBE AUX CHATS, HERBE DE SAINT-GEORGES

LU: BALTES, KAZEKRAUT



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Mehrjährige, ausdauernde, 50-150 cm hohe Pflanze.

Der kantige, hohe Stängel ist gefurcht, hohl und endet in einem doldenartigen, weiß- bis hellrosafarbenen Blütenstand. Die gefiederten Grundblätter sind groß und werden nach oben immer kleiner.

Vorkommen: Besonders an Ufern, in Gräben und auf feuchten Wiesen.

Wirkung: Baldrian hilft bei Nervosität, bei nervös bedingten Einschlafstörungen aber auch bei krampfartigen Schmerzen im Verdauungstrakt.

Verwendung: Die Baldrianwurzel wird fein geschnitten als Baldriantee, Baldriantropfen (Tinktur) oder als Badetinktur verwendet.

Wissenswertes: Katzen mögen den Geruch von Baldrian und wälzen sich darin. Daher auch die Namensvarianten auf Luxemburgisch und Französisch. Der Name *Valeriana* stammt vom lateinischen „valere – sich wohl fühlen, kräftigen“.

BÄRLAUCH

FR: AIL DES OURS, AIL DES BOIS

LU: HECKEKNUEWELEK, WËLLE KNUEWELEK



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Im Frühjahr erscheinen zuerst zwei grundständige, langgestielte, unbehaarte Blätter mit ca. 20 cm langer Spreite. Später folgen mehrere Stängel, die weiße Blütendolden tragen. Bis 40 cm hoch.

Vorkommen: Humusreiche, lehmige, meist feuchte Laubwälder, wo er Jahr für Jahr aus der Zwiebel wieder austreibt. Meist in großen Beständen.

Wirkung: Bärlauch wirkt, ähnlich wie Knoblauch, bei erhöhtem Blutdruck und Arteriosklerose oder er wird bei Magen-Darm-Problemen wie Gärungsdyspepsien (gekennzeichnet durch Völlegefühl, Übelkeit und Aufstoßen bis hin zu Blähungen und Durchfall) eingenommen.

Verwendung: Man kann die Pflanze direkt in der Küche verwenden. Hierbei werden die frischen Blätter wie Schnittlauch zu Salaten hinzugegeben, in Suppen verwendet oder als Pesto zubereitet. Man kann Bärlauch auch als alkoholische Tropfen ansetzen.

Wissenswertes: Achtung: Außerhalb der Blütezeit kann man Bärlauch leicht mit den giftigen Pflanzen Herbstzeitlose und Maiglöckchen verwechseln. Wenn man ein Blatt zwischen den Fingern zerreibt, riecht Bärlauch jedoch nach Knoblauch. Beste Erntezeit ist vor der Blüte.

BEIFUß

FR: ARMOISE

LU: ALZEM, WËLLE BATTERALZEM, BÄIBËSS, PÄIFELS



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Bis 1,50 m hoch. Besteht aus einem oft starken und reich verzweigten, kantigen Stängel, der rötlichbraun überlaufen ist. Die zahlreichen Blütenköpfe sind gelblich-braun und abgerundet. Die Pflanze riecht aromatisch.

Vorkommen: Er ist überall häufig anzutreffen, besonders an Wegrändern, Böschungen, Bahndämmen und auf nährstoffreichen Brachen.

Wirkung: Die Schulmedizin sieht die Wirksamkeit des Beifußes als nicht ausreichend belegt, seine Wirkung soll jedoch der seines großen Bruders – dem Wermut – entsprechen, wenn auch in abgeschwächter Form: Er ist ein Bittermittel (Amarum aromaticum), das den Magen stärkt, den Gallenfluss anregt sowie blähungstreibende und krampflösende Wirkung besitzt. Außerdem hat er appetitanregende Eigenschaften bei mangelnder Magensaftproduktion.

Verwendung: Das fein geschnittene Kraut wird als Tee zubereitet.

Wissenswertes: Der Name „Beifuß“ deutet auf den Volksglauben hin, dass, wenn die Pflanze um die Füße gebunden wird, sie den Reisenden vor Müdigkeit schützt.

BEINWELL

FR: CONSOUDE

LU: HEELWUERZEL



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Der Beinwell wird bis zu einem Meter hoch und ist eine ausdauernde, mehrjährige Staude mit kantigem und geflügeltem Stängel, der, ebenso wie die Blätter, steif behaart ist. Die unteren Laubblätter sind bis zu 25 cm lang, lanzettförmig und gestielt, während die oberen Blätter am Stängel sitzen und kleiner sind. Die Farbe der Blüten reicht von rot-violett bis gelblich-weiß.

Vorkommen: Er wächst unter anderem in Gräben und an Bachufern sowie auf feuchten bis nassen Wiesen.

Wirkung: Hilft bei Prellungen und Zerrungen, Verstauchungen und Knochenbrüchen wegen seiner entzündungshemmenden, analgetischen und gewebeneubildungsfördernden Wirkung.

Verwendung: Äußerliche Anwendung als Breiumschlag oder Salben aus der gepulverten Beinwellwurzel. Achtung: Nur auf unverletzter Haut und nicht innerlich (z.B. als Tee) anwenden, da Inhaltsstoffe leberschädigend sind.

Wissenswertes: Der Name „Symphytum“ ist verwandt mit dem aus dem Griechischen stammenden „symphein = zusammenwachsen, zusammenfügen“. Die Endung „-well“ bedeutet im Althochdeutschen ebenfalls „zusammenwachsen (= wallen)“. „Officinale“ kommt aus dem Lateinischen vom Wort „officina = die Apotheke“ und bedeutet, dass es eine Heilpflanze ist. Beinwell hilft folglich dabei, gebrochene Beine wieder zusammenwachsen zu lassen.

GROßE BRENNNESSEL

FR: GRANDE ORTIE

LU: BRENNDESCHTEL, BRENNNESSEL



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Die Große Brennnessel ist eine mehrjährige Pflanze mit einem stark verzweigten Wurzelstock, über dessen Ausläufer sie sich auch vermehrt. Aus der Wurzel sprießt ein vierkantiger Stängel, der bis 1,50 m hoch werden kann. Die Blätter sind gegenständig, grob gesägt und lang zugespitzt. Die Pflanzen sind mit Brennhaaren übersät.

Vorkommen: Die Brennnessel wächst gerne dort, wo der Boden nährstoffreich ist und ist somit ein Stickstoffanzeiger. Man findet sie auf Staudenfluren, an Wegrändern, auf Schuttplätzen und in Gärten.

Wirkung: Sie haben eine leicht harntreibende Wirkung und eine antirheumatische Wirkung. Deshalb können sie zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege sowie bei entzündlichen Gelenkerkrankungen eingenommen werden.

Verwendung: Brennnesselblätter oder die Wurzel können als Tee angewandt werden. In der Küche: Brennnesselsuppe oder Brennnesselspinat aus jungen Blättern. Im Garten: Brennnesselblätter, die 12 Stunden im kalten Wasser gezogen sind, können zur Bekämpfung von Blattläusen verwendet werden. Brennnesseljauche (die mindestens zwei Wochen vergoren wurden) wird stark verdünnt (1:10) als natürlicher Dünger eingesetzt.

Wissenswertes: Brennnesseln wurden bis ins 18. Jahrhundert zur Herstellung von Nesselstoff, Netzen und Seilen gebraucht. Viele Schmetterlingsarten sind übrigens auf die Brennnessel als Raupenfutter angewiesen, um zu.

ECHE BROMBEERE

FR: RONCE COMMUNE OU RONCE DES BOIS

LU: PÄERDSBIER, SCHWAARZBIER



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Strauch, der stark zum Wuchern neigt. Ranken sind mit Stacheln versehen, mit denen sich die Pflanzen an anderen Pflanzen festhaken können, so dass sie hochklettern und überhängen. Die Blüten sind weiß bis rosa. Aus ihnen reifen die dunkelviolet bis schwarzen Früchte heran.

Vorkommen: Wir finden sie in Hecken und Gebüsch, an Wald- und Weggrändern und in Gärten, wo durch ein Spalier und Auslichten bis auf die drei bis vier stärksten Ranken pro Pflanze unkontrolliertes Wachstum verhindert wird. Die Brombeere liebt die Sonne.

Wirkung: Die Blätter helfen gegen leichte unspezifische Durchfallerkrankungen oder bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Wirksam sind hier vor allem die Gerbstoffe. Die Früchte sind reich an Vitaminen, Mineralien und Fruchtsäuren und sehr gesund.

Verwendung: Aus den Brombeerblättern wird Tee zubereitet. Die Früchte kann man roh essen oder Marmelade sowie Liköre herstellen.

Wissenswertes: Auf Luxemburgisch gibt es das Sprichwort, das verwendet wird, wenn jemand unangenehme Erfahrungen gemacht hat: „E guckt dran, wéi wann en an d'Bréime gefall wier = Er schaut drein als wäre er in die Brombeeren gefallen“.

DOST

FR: ORIGAN, MARJOLAINE SAUVAGE

LU: LÉIFFRABETTSTRÉI



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Der Dost ist eine ausdauernde, meist weichhaarige Staude mit oftmals rötlichen, bis 60 cm hohen Stängeln, die am Grunde leicht verholzt sind. Die Blätter sind kurz gestielt, eiförmig und spitz sowie unterseits feindrüsig punktiert. Die kleinen hellvioletten Blüten stehen in Scheinähren. Es gibt mehrere Gartenformen (Oregano).

Vorkommen: Er wächst auf sonnigen Halbtrockenrasen, an trockenen Wegrändern bzw. Hängen und in lichten, trockenen Wäldern.

Wirkung: Er besitzt antiseptische und entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt sich günstig bei Katarrhen der oberen Atemwege sowie bei Husten aus. Weiterhin wird der Dost als krampflösendes, desinfizierendes Mittel bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt gebraucht und hilft auch bei leichten Durchfällen. Ferner wird von einer nervenstärkenden Wirkung berichtet.

Verwendung: Innerlich wirkt der Dost als Teezubereitung. Aber auch als frisches Kraut zum Würzen von Speisen kommt er zum Einsatz. Äußerlich wirkt er als Badezusatz während der Erkältungszeit oder als Gurgelmittel bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Wissenswertes: Auf Luxemburgisch heißt der Dost „Léiffrabettstréi“, was man mit „Marias Bettstroh“ übersetzen könnte, da die Jungfrau Maria mit ihm die Krippe für das Jesuskind ausgelegt haben soll. Die Heimat des Dosts ist Italien, wo er als „Origano“ das Gewürz der Pizza ist.

EFEU

FR: LIERRE GRIMPANT

LU: WANTERGRÉNG



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Der Efeu ist ein kletternder Strauch, der bis zu 20 m hoch werden kann. Seine Ranken halten ihn mit Hilfe von Haftwurzeln auf Stämmen, Felsen und Mauern fest.

Vorkommen: Efeu ist weit verbreitet anzutreffen, bevorzugt aber kühlere Stellen im Unterholz, an Bäumen, Mauern, Felsen oder Ruinen.

Wirkung: Efeublätter besitzen eine krampflösende, schleimlösende und auswurfördernde Wirkung, die sie zu einem hervorragenden Mittel bei chronisch entzündlichen Bronchialerkrankungen verbunden mit Husten sowie bei Keuchhusten machen.

Verwendung: Da Efeu schwach giftig ist, empfiehlt es sich, auf im Handel befindliche Efeuextrakte zurückzugreifen und sich genau an die Dosierungsempfehlung zu halten. Äußerlich wird in der Erfahrungsmedizin gelegentlich die Teeabkochung der Blätter bei Unreinheiten zum Abwaschen der Haut genutzt.

Wissenswertes: Der Efeu blüht erst nach bis zu zehn Jahren. Dabei tragen nicht blühende Ranken eckige Blätter mit drei bis fünf Lappen. Ranken, an denen sich jedoch Blüten bilden, sind weniger gelappt und dunkler in ihrer Farbe. Da die Blüten erst ab September blühen, sind sie sehr wichtige Pollen- und Nektarspender, wenn sonst kaum noch andere Blüten vorhanden sind. Die schwarzen Beeren entwickeln sich erst im Winter und sind eine besonders wichtige Nahrung für eine Vielzahl an Wildtieren.

WALDERDBEERE

FR: FRAISIER DES BOIS

LU: BËSCHÄERDBIER



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Die Walderdbeere wird 5-20 cm hoch und besitzt lange Ausläufer mit einer grundständigen Blattrosette. Die Blätter sind gestielt und handförmig mit drei ovalen, grob gezähnten Fiedern. Die Blüten sind weiß und im Frühsommer entwickeln sich die wohlschmeckenden, herrlich duftenden roten Früchte: die Erdbeeren.

Vorkommen: Man findet sie an lichten Waldwegen, im Gebüsch und an sonnigen Lichtungen in Laubwäldern.

Wirkung: Die Inhaltsstoffe der Blätter helfen bei leichten Durchfällen, bei Leber- und Gallenleiden oder zur Anregung des Stoffwechsels. Sie helfen auch als Gurgelmittel bei Aphten oder leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Verwendung: Teeaufguss aus den Blättern. Die frisch gesammelten Früchte können nach dem gründlichen Abwaschen (Achtung: Fuchsbandwurm) direkt konsumiert werden.

Wissenswertes: Der Name „Fragaria“ kommt vom lateinischen „fragrare = duften“ und nimmt Bezug auf das angenehm riechende Fruchtfleisch. Die Erdbeere gehört übrigens trotz ihres Namens nicht zu den Beeren, sondern ist eine Sammelnussfrucht.

FRAUENMANTEL

FR: ALCHÉMILLE, MANTEAU DES DAMES

LU: HÄRGOTTSMÄNTELCHE



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Die Pflanze wird 10-30 cm hoch. Charakteristisch sind die dunkelgrünen Blätter, die aus 7-10 Lappen bestehen.

Vorkommen: Der Frauenmantel wächst meist auf nährstoffarmen, feuchten Wiesen und Weiden, an Wald- sowie an Bachrändern. Es gibt zahlreiche Arten und Unterarten. Viele sind geschützt!

Wirkung: Die Schulmedizin erkennt lediglich die innere Anwendung des Teeaufgusses bei leichten und unspezifischen Durchfallerkrankungen an. Die Erfahrungsmedizin sieht den Frauenmantel zusätzlich als Allgemeinmittel der Frauenheilkunde. So wird er gebraucht bei Menstruationsproblemen, zur Geburtsvorbereitung und Nachbehandlung, zur Milchbildung und bei Wechseljahresbeschwerden. Außerdem hilft er äußerlich durch Vaginalspülungen bei Juckreiz oder durch das Auflegen von Umschlägen bei Ekzemen und zur Wundbehandlung.

Verwendung: Innerlich und äußerlich als Teeaufguss aus dem getrockneten Kraut.

Wissenswertes: Die Blätter des Frauenmantels weisen den Lotuseffekt auf: Das Wasser perlt tropfenförmig an ihnen ab. Grund dafür sind mikroskopisch kleine Noppen auf der Blattoberseite.

GÄNSEBLÜMCHEN

FR: PÂQUERETTE

LU: MARGRÉITCHEN



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Das mehrjährige Gänseblümchen wird 10-15 cm hoch und hat einen aufrecht stehenden, blattlosen Stängel. Die Blätter, die aus dem Wurzelstock wachsen, bilden eine grundständige Rosette. Auf der Spitze des Stängels sitzt ein Blütenköpfchen mit weißen bzw. rosa angehauchten Zungenblüten und gelben Röhrenblüten.

Vorkommen: Häufig auf frischen Wiesen und Weiden, an Wegrändern und auf Rasen, auch in Parks.

Wirkung: Die Erfahrungsheilkunde gebraucht heute noch die innerliche Anwendung durch schleimlösende Eigenschaften bei Bronchialerkrankungen und feststehendem Husten. Die Bitterstoffe bringen den Metabolismus in Gang und wirken sich günstig auf verschiedene Hautleiden aus. Dies erklärt auch die äußerliche Anwendung bei Blutergüssen, Verstauchungen, Schwellungen oder Juckreiz.

Verwendung: Teeaufguss der Blüten.

Wissenswertes: In milden Wintern kann das Gänseblümchen sogar das ganze Jahr über blühen.

GÄNSEFINGERKRAUT

FR: POTENTILLE ANSÉRINE, ARGENTINE

LU: SÄLWERBLAT



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Die Pflanze wird bis 20 cm hoch und hat kriechende, bis 50 cm lange und bewurzelte rötliche Ausläufer. Dadurch bildet sie eine dichte Bodendecke. Die Blätter tragen 5-14 Fiederblättchen, die oberseits grün und unterseits silbrig behaart sind. Im Sommer erscheinen an den langen Stielen goldgelbe Blüten, die sich bei Sonnenschein öffnen.

Vorkommen: An Ufern, Bahndämmen, an Wegrändern und auf Ödland. Die Pflanze fühlt sich auf frischen und feuchten Lehmböden wohl.

Wirkung: Wegen des hohen Gerbstoffgehalts bietet sich die Anwendung bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenbereich an. Innere Anwendung bei leichtem unspezifischem Durchfall mit oder ohne Krämpfen. Es soll auch bei krampfartigen Menstruationsbeschwerden gute Dienste leisten. Bei Reizmagen lieber auf den Tee verzichten.

Verwendung: Teezubereitung aus feingeschnittenen Blättern.

Wissenswertes: Gänse fressen gerne diese Pflanze. Da die vielen Blättchen aussehen wie Finger an einer Hand, gab man ihr den Namen „Gänsefingerkraut“.

GEWÖHNLICHE GOLDRUTE

FR: SOLIDAGE, VERGE D'OR

LU: PÉITERSTAF



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Die Gewöhnliche Goldrute ist eine mehrjährige, bis zu 1 m hohe Staude mit einem aufrechten, markigen Stängel. Die Blätter sind im unteren Bereich des Stängels gestielt, im oberen hingegen sitzend. Die gelben Rispenblüten erscheinen an der Spitze des Triebes.

Vorkommen: An Weg- und Waldrändern, auf Halbtrockenrasen und in lichten Laubwäldern anzutreffen.

Wirkung: Die Goldrute hat eine harntreibende Wirkung und einen entzündungshemmenden Effekt. Deshalb ist sie ein hervorragendes Mittel zur Durchspülung bei entzündlicher Erkrankung der ableitenden Harnwege sowie zur Vorbeugung von Nierengrieß und Harnsteinen. Sie darf jedoch nicht angewandt werden bei Ödemen bedingt durch eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit.

Verwendung: Teezubereitung von feingeschnittenem Kraut.

Wissenswertes: Während die Gewöhnliche Goldrute in Mitteleuropa heimisch und nützlich ist, stammt die Kanadische Goldrute aus Nordamerika und gilt als invasiver Neophyt. Sie verdrängt durch massenhaftes Auftreten einheimische Pflanzen und verringert so das Futterangebot für viele spezialisierte Insektenarten. Achtung, sie wird als „bienenfreundlich“ im Handel angeboten, dies gilt jedoch nur für die Bienemarten, die nicht anspruchsvoll sind. Ihr Schaden ist deutlich größer als ihr Nutzen.

GUNDELREBE, GUNDERMANN

FR: LIERRE TERRESTRE

LU: ABLATZ, GUNNELBRÉIM, GUNNELRIEF

**Blütezeit:**

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Gundermann ist ein mehrjähriges Kraut, das 30 cm hoch werden kann. Es hat lange (30-60 cm) kriechende, braun-violette Ausläufer mit Knoten, an denen sich Wurzeln bilden. Die Blüten stehen in den Blattachsen der Blätter an aufrechten Trieben und sind blau-violett.

Vorkommen: Auf frischen Wiesen und Weiden, in Laubwäldern und an Ufern.

Wirkung: Die Volksheilmittelmedizin verwendet den Gundermann bei Magenverstimmung, leichtem Durchfall oder Bronchialerkrankungen und Blasenleiden.

Verwendung: Innerlich als Teeabkochung. Äußerlich als Teeabkochung zur Behandlung von schlecht heilenden oder eiternden Wunden, aber auch als Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Wissenswertes: Der Name „Gund“ bedeutet im Altgermanischen „Eiter“, dies ist ein Hinweis auf seinen Verwendungszweck.

HIMBEERE

FR: FRAMBOISIER

LU: HAMMBIER



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Der bis zu zwei Meter hohe Strauch hat zahlreiche aufrechte, holzige Triebe, die erst im zweiten Jahr fruchten. Die Blätter sind 3- bis 5-zählig gefiedert, am Rand gesägt und unten weißfilzig. Die Blüten sind weiß und sitzen zu mehreren in aufrechten Trauben.

Vorkommen: Sie wächst auf Kahlschlägen und Waldlichtungen, in Hecken und Gebüsch. Viele Züchtungen bereichern die Gärten.

Wirkung: Sie wirkt bei leichten Beschwerden des Magen- und Darmtraktes wie Durchfall oder Koliken. Außerdem gelten Himbeerblätter als entkrampfend auf die Muskulatur der Gebärmutter.

Verwendung: Als Teezubereitung aus feingeschnittenen Blättern. Die Himbeeren kann man direkt vom Strauch naschen oder in Desserts, Marmelade oder als Himbeergeist und -likör zubereiten.

Wissenswertes: Auf Lateinisch heißt die Himbeere „*Rubus idaeus*“, was so viel wie rote Beere aus dem Ida-Gebirge“, einem Massiv im Nordwesten der Türkei, bedeutet.

JOHANNISKRAUT (TÜPFEL-)

FR: MILLEPERTUIS, HERBE DE LA SAINT-JEAN

LU: HAARTNOL



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Mehrjähriges, ausdauerndes Kraut mit zweikantigem, aufrechtem Stängel, der bis zu 80 cm hoch werden kann. Seine Blüten sind fünfstrahlig und gelb.

Vorkommen: Häufig findet man die Pflanze an Wegrändern, an besonnten Rändern von Wäldern und Gebüsch, auf Magerwiesen oder auf Bahndämmen. Sie bevorzugt sonnige Standorte.

Wirkung: Gegen nervöse Unruhe und depressive Verstimmungszustände, bei denen die innere Anwendung mindestens sechs Wochen eingehalten werden sollte. Außerdem wirkt Johanniskraut bei Gastritis und Magengeschwüren. Johanniskrautöl wird gegen Prellungen und stumpfe Verletzungen gebraucht. Ebenso bei Schürf- oder Schnittwunden sowie bei leichten Verbrennungen. Hierbei ist es schmerzstillend und entzündungshemmend.

Verwendung: Für die innere Anwendung: Teezubereitung aus dem blühenden Kraut. Das Johanniskrautöl wird aus den frisch gepflückten Blüten und Olivenöl hergestellt.

Wissenswertes: Wenn man die gelben Blüten zwischen den Fingern reibt, verfärben sich die Finger leicht rötlich-violett. Die Blütezeit liegt im Juni, so dass sie am Johannistag blüht. Daher kommt der deutsche Name.

MATRICARIA CHAMOMILLA

KAMILLE (ECHTE)

FR: MATRICAIRE CAMOMILLE

LU: KAMÉILEBLUMM



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Das einjährige Kraut hat einen aufrechten, verzweigten Stängel, an dessen Enden die gelben Röhrenblüten sitzen, die von weißen, zurückgeschlagenen Zungenblüten eingerahmt sind. Die Stängelblätter sind schmal und stark gefiedert.

Vorkommen: Sandige bis lehmige Äcker, Schutthalden und an Wegrändern. Felder, in denen sie wachsen, bilden einen aromatisch duftenden, weißgelben Teppich.

Wirkung: Die Kamille hilft bei akuter Magenverstimmung sowie Blähungen oder Krämpfen. Auch bei Magenschleimhautentzündung, Magengeschwüren oder Entzündungen der Darmschleimhaut kommt sie zur Anwendung. Außerdem hilft sie gegen Schleimhautreizungen oder bakterielle Entzündungen des Zahnfleisches oder als Inhalation bei entzündlichen Erkrankungen der Luftwege. Bei Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich haben sich Kamillenbäder sehr bewährt. Außerdem bei entzündlichen Hautkrankheiten.

Verwendung: Teeaufguss für die innere Anwendung. In Wasser verdünnter alkoholischer Auszug als Mundspülung. Inhalationsbad oder Sitzbad. Im Handel gibt es eine Reihe von Cremes und Salben gegen entzündliche Hauterkrankungen.

Wissenswertes: Der gelbe Blütenkopf der Echten Kamille ist hohl, dies ist ein gutes Erkennungsmerkmal.

KLETTE (GROBE)**FR:** GRANDE BARDANE**LU:** KLIET, KIERMESKNÄTZEL, HOERKNÄTZEL**Blütezeit:**

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Die Klette kann bis 1,50 m hoch werden. Sie ist zweijährig: Im ersten Jahr treibt der Wurzelstock nur eine Rosette großer Blätter. Im zweiten Jahr entwickelt sich ein rötlicher, mit Mark gefüllter Stängel.

Vorkommen: Schuttplätze, Brach- und Ödland sowie Uferböschungen.

Wirkung: Ihre Wirkung entfaltet sich bei Hautkrankheiten wie Ichthyosis (gestörte Verhornung der Haut), Psoriasis (Schuppenflechte) oder bei Abszessen und Furunkeln. Außerdem bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes oder bei Gicht und Rheuma wegen ihrer wassertreibenden Wirkung.

Verwendung: Innerliche Anwendung: Teeabkochung. Äußerliche Anwendung: Öliger Auszug der Wurzel.

Wissenswertes: Die Klette hat eine interessante Strategie, um sich durch Tiere verbreiten zu lassen, an deren Fell ihre samenhaltigen Fruchtstände hängen bleiben. Der Klettverschluss ist ein Klassiker der Bionik, bei dem der Mensch die Natur nachahmt.

LÖWENZAHN

FR: PISSENLIT, DENT-DE-LION

LU: BETTSEECHESCH, KETTEBLUMM, PISSBLUMM



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Der Löwenzahn wird bis zu 40 cm hoch und besitzt eine bis zu 1 m tiefe, starke Pfahlwurzel, mit der er Trockenperioden gut überstehen kann. Er hat tief geteilte Blätter in einer mehr oder weniger großen, grundständigen Rosette. In seinem hohlen Stängel hat er weißen Milchsaft.

Vorkommen: Der Löwenzahn ist sehr weit verbreitet und wächst besonders gut dort, wo reichlich gedüngt wurde (wo viel Stickstoff vorhanden ist).

Wirkung: Der Löwenzahn ist als Leber-Gallemittel bekannt, da er die Galleproduktion anregt und ihre Ausscheidung fördert. Somit wird der Leberstoffwechsel angekurbelt und die Leber entgiftet. Löwenzahn hat außerdem eine harntreibende Wirkung, weshalb Löwenzahntee auch gern bei rheumatischen Beschwerden und zur Frühjahrskur getrunken wird. Als Bittermittel fördert er die Magensaftproduktion und wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd, was seine Anwendung bei dyspeptischen Beschwerden (wie Völlegefühl und Blähungen) rechtfertigt.

Verwendung: Teezubereitung aus der fein zerschnittenen Wurzel/ Krautmischung. Die jungen Blätter des Löwenzahns sind als Salat sehr beliebt.

Wissenswertes: Der Löwenzahn ist im Frühling eine wichtige Nahrungsquelle für viele verschiedene Wildbienen.

Wer ihnen etwas Gutes tun möchte, lässt den Löwenzahn einfach stehen, bis er verblüht ist.

MÄDESÜß

FR: ULMAIRE, REINE DES PRÉS

LU: WISEKINNIGIN



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Ausdauernde Pflanze, die bis 1,5 m hoch werden kann. Sie treibt aufrechte kantige Stängel aus, die sich verzweigen. Die langstieligen, zwei- bis fünfpaarig gefiederten Blätter werden nach oben hin kleiner. Der Blütenstand ist eine spirrenähnliche zusammengesetzte Traube oder Trichterrispe. Die Blüten sind cremeweiß und duften süßlich.

Vorkommen: In feuchten bis nassen Wiesen, Gräben, Auwäldern und Hochstaudenfluren.

Wirkung: Die blühenden Triebspitzen sind schweiß- und harntreibend und werden außerdem bei fiebrigen Erkältungskrankheiten als Teeaufguss getrunken, falls eine Schwitzkur erwünscht ist.

Verwendung: Teezubereitung des getrockneten Krautes und Blüten.

Wissenswertes: Die Blüten verströmen besonders am Abend einen intensiven, honig- bis mandelartigen, süßen Duft. Der Name soll sich im Deutschen von „Met süßen“ ableiten, da der Met bei den Kelten und den Germanen durch Hinzufügen von Mädesüß geschmackvoller gemacht wurde. Der französische und luxemburgische Name „Reine des prés“ bzw. „Wisekinnigin“ (Wiesenkönigin) beziehen sich wahrscheinlich auf ihre Größe und den buschigen Blütenstand.

MALVE (WILDE)

FR: MAUVE

LU: BRÉIDERCHESKRAUT

**Blütezeit:**

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Die Wilde Malve wird bis zu 1 m hoch, ist mehrjährig und krautig mit niederliegenden bis aufsteigenden Stängeln. Sie hat 3- bis 7-teilige langgestielte Blätter. Sie blüht purpurrosa- bis lilafarbig.

Vorkommen: An trockenen, nährstoffreichen Stellen an Hängen, Wegrändern, Böschungen und in Wiesen.

Wirkung: Bei Reizhusten. Die Inhaltsstoffe haben außerdem eine wachstumshemmende Wirkung auf Bakterien.

Verwendung: Teezubereitung aus Blättern und Blüten.

Wissenswertes: Die Wilde Malve ist geschützt!

Viele Insektenarten sind auf sie angewiesen, wie Schmetterlinge (z.B. der Malven-Dickkopffalter, *Carcharodus alceae*), spezialisierte Rüsselkäferarten und die Langhornbiene *Eucera macroglossa*.

SCHACHTELHALM (ACKER-)

FR: PRÊLE DES CHAMPS, QUEUE DE CHEVAL

LU: KAZESCHWANZ, SCHUEFSTRÉI



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Der Ackerschachtelhalm ist eine blütenlose Farnpflanze. Er kann bis zu 50 cm hoch werden. Im Frühjahr wachsen etwa 20 cm hohe, braungelbliche, nicht verzweigte Stängel, die an der Spitze eine Sporenähre statt einer Blüte tragen. Die Vermehrung passiert durch Sporen, die vom Wind verweht werden. Im Sommer zeigen sich grüne Triebe mit dünnen, geriffelten Seitenästen, die der Pflanze das Aussehen eines jungen Nadelbaumes geben. Diese ersetzen die Blätter.

Vorkommen: Bevorzugt feuchte, lehmige Böden. Man findet ihn auf Äckern, feuchtem Ödland, in Wiesen oder an Feldwegen und Grabenrändern.

Wirkung: Durch die Kieselsäure im Schachtelhalm hat er einen günstigen Einfluss auf den Stoffwechsel, die Haut und das Bindegewebe. Er fördert Haar- und Nagelwachstum. Er durchspült auch die Nieren und ableitenden Harnwege, da die Ausscheidung der Harnmenge leicht angehoben wird.

Verwendung: Als Teeaufguss.

Wissenswertes: Der Schachtelhalm hat Kieselsäure (Kieselkristalle) in seine Zellwände eingelagert. Man hat ihn früher deshalb als Scheuermittel für Zinngeschirr verwendet. Es gab sie schon im Erdzeitalter des Devons vor ca. 375 Millionen Jahren, also lange vor den Dinosauriern.

SCHAFGARBE

FR: ACHILLÉE MILLEFEUILLE

LU: DAUSENDBLIETCHEN, DAUSENSCHÉIERCHEN



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Die Schafgarbe treibt zuerst Grundblätter und später bis zu 50 cm hohe, blütentragende Stängel. Sie hat feingefiederte Blätter. Die cremeweiß- bis rosafarbenen Blütenköpfe sind zusammengesetzt aus vielen kleinen Röhren- und Zungenblüten. Die Frucht sieht aus wie ein kleines längliches Nüsschen.

Vorkommen: Häufig an Weg- und Feldrändern und vor allem auf frischen Wiesen.

Wirkung: Die Schafgarbe ist ein Bittermittel mit entzündungshemmender, krampflösender Wirkung, die die innerliche Anwendung des Teeaufgusses als appetitanregendes, verdauungsförderndes Mittel bei dyspeptischen oder krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden begründet. In der Erfahrungsheilkunde wird die Schafgarbe bei schmerzhafter Regelblutung eingesetzt.

Äußerlich gebraucht man den Teeaufguss zu Sitzbädern bei Unterleibsbeschwerden oder bei Hämorrhoidalblutungen.

Verwendung: Innerlich und äußerlich als Teezubereitung aus dem Kraut.

Wissenswertes: Bei empfindlichen Menschen kann der Kontakt mit der Haut die sogenannte Schafgarben-Dermatitis auslösen. Schafgarbe wird allgemein ähnlich wie Kamille verwendet.

SCHÖLLKRAUT

FR: GRANDE CHÉLIDOINE OU GRANDE ÉCLAIRE

LU: GIELZECHKRAUT, WAARZEKRAUT

**Blütezeit:**

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Das Schöllkraut wird bis zu 70 cm hoch und ist eine verzweigte Staude mit zottig behaarten Stängeln. Die vielen Äste sind an den Knoten verdickt. Die Blüten sind leuchtend gelb. Die ganze Pflanze enthält einen orange-gelblichen Milchsaft, der sich an der Luft orange verfärbt.

Vorkommen: Man findet es an Mauern, Zäunen, in Hecken, und an Weg- und Straßenrändern.

Wirkung: Der innerliche Teeaufguss wird immer seltener verabreicht, auch weil die Inhaltsstoffe stark schwanken können. Äußerlich kann der Milchsaft zum Betupfen von Warzen verwendet werden. Er wirkt sowohl antiviral als auch zytotoxisch. Er enthält außerdem eiweißauflösende Enzyme.

Verwendung: Milchsafthaltige Pflanzenteile werden ein- bis zweimal täglich auf die Warze aufgetupft.

Wissenswertes: Die Pflanze ist schwach giftig. Die Behandlung von Warzen bei kleinen Kindern ist deshalb nicht zu empfehlen.

SPITZWEGERICH

FR: PLANTAIN LANCÉOLÉ, PETIT PLANTAIN

LU: SPATZT WEEBLAT, WEEKRAUT



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Der Spitzwegerich hat einen 5-50 cm hohen blattlosen Stängel, der aus einer grundständigen Rosette sprießt. An der Spitze des Stängels sitzen die winzigen, bräunlichen Blüten auf einer walzenförmigen Blütenähre. Zur Blütezeit ragen die weißlichen und lang gestielten Staubbeutel weit heraus. Die Bestäubung geschieht durch den Wind oder durch pollensuchende Insekten. Die Samen der Pflanzen sind klebrig und haften an vorbeiziehenden Tieren. Die lanzettförmigen Blätter besitzen gut sichtbare, längsverlaufende Adern.

Vorkommen: Häufig. Wächst gern auf frischen Wiesen, Weiden und an Wegrändern.

Wirkung: Er wird innerlich verwendet bei Katarrhen der Luftwege und bei entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Er hat außerdem wundheilende, entzündungswidrige und antibakterielle Eigenschaften. Außerdem hilft er äußerlich bei entzündlichen Veränderungen der Haut und gegen Insektenstiche.

Verwendung: Teeaufguss. Äußerlich kann man damit Umschläge machen.

Wissenswertes: Auch der mittlere Wegerich (*Plantago media*) und der Breitwegerich (*Plantago major*) besitzen dieselben Eigenschaften.

STIEFMÜTTERCHEN (ACKER-)

FR: PENSÉE DES CHAMPS

LU: WÉLL PENSÉE



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Das Ackerstiefmütterchen wird bis zu 30 cm hoch. Der Stängel ist aufrecht, hohl und wenig verzweigt. Die unteren Blätter sind eiförmig und gekerbt, die oberen länglicher. Die Blüten sind farblich sehr variabel (von gelb über cremefarben mit oft blauvioletter Zeichnung) und haben eine Länge von 10-25 mm.

Vorkommen: Auf Äckern, Ödland, an mäßig trockenen Ruderalflächen, in Wiesen und an Wegrändern.

Wirkung: Wirkt bei leichten seborrhoischen Ekzemen der Haut und gegen Milchschorf bei Kindern. Außerdem bei Halsentzündungen, Husten und Katarrhen der Luftwege. Das Stiefmütterchen ist häufig Bestandteil sogenannter „Blutreinigungs- oder Rheumatees“, da es als stoffwechselförderndes Mittel gilt.

Verwendung: Sowohl innerlich wie auch äußerlich als Teeaufguss des Krautes.

Wissenswertes: Die Pflanze bekam ihren Namen vermutlich in Anlehnung an das Märchen Aschenputtel. Vorne steht die Stiefmutter in einem leuchtend gelben Kleid, dahinter die leiblichen Töchter in cremeweiß, ganz hinten die Stieftochter im schlichten violetten Kleid.

TAUBNESSEL (WEISSE)

FR: LAMIER BLANC, ORTIE BLANCHE

LU: DAF BRENNNESSEL, HUNNEGSAK



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Sie hat einen aufrechten, bis zu 50 cm hohen, vierkantigen Stängel. Die dreieckig-ovalen, grob gezähnten Blätter stehen kreuzweise gegenständig. Die weißen Blüten sitzen in Wirbeln in den Achseln der oberen Stängelblätter. Solange sie nicht blüht, ist sie leicht mit der Brennnessel zu verwechseln, die eine ähnliche Wuchsform hat. Jedoch hat die Taubnessel keine Brenohaare.

Vorkommen: Wegränder, Zäune, Hecken, Gebüsch und auf Schuttplätzen, besonders auf nährstoffreichen Böden.

Wirkung: Die Taubnesselblüten helfen als reizmilderndes Expektorans (Hustenlöser) bei Katarrhen der oberen Luftwege sowie bei leichten Magen-Darm-Beschwerden (Schleimhautreizungen und Blähungen). Die Erfahrungsheilkunde empfiehlt den Tee außerdem bei unregelmäßiger oder schmerzhafter Regelblutung.

Verwendung: Teezubereitung aus den Taubnesselblüten zur inneren Anwendung.

Wissenswertes: Ihr Name bedeutet übersetzt „Weißer Rachen“: *Lamium* kommt vom Griechischen (lamos = Rachen) und *album* stammt aus dem Lateinischen für „weiß“. Die langen Blütenkelche enthalten viel süßen Nektar, weshalb Kinder oft die Blüten abzupfen und an ihnen saugen. Die Taubnessel ist deshalb auch eine wichtige Futterpflanze für Hummeln, die mit ihrem langen Saugrüssel an diese Pflanze perfekt angepasst sind.

THYMIAN (FELD-)

FR: SERPOLET, THYM DE BERGÈRE

LU: DIMMERCHEN, GIMMELCHEN, WELLEN TEIMERJÄNNCHEN



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Der Feldthymian ist ein mehrjähriger Zwergstrauch mit bis zu 30 cm langen Stängeln. Die lanzettförmigen bis ovalen, kurzgestielten kleinen Blätter sind kreuzgegenständig angeordnet. Die Blüten sind klein und rosarot und stehen in 3- bis 6-blütigen Büscheln zusammen. Er besitzt einen aromatischen Duft.

Vorkommen: Er wächst auf trockenen, sonnenexponierten, nährstoffarmen Böden an Böschungen, auf Felsen und Magerrasen, wo er manchmal ganze Pflanzenpolster ausbildet. Er wird auch gern als Kräuterpflanze in Gärten kultiviert.

Wirkung: Thymian wirkt krampflösend, auswurfördernd sowie schleimlösend und besitzt ausgeprägte antiseptische Eigenschaften. Deshalb findet er Anwendung bei feststehendem Husten, krampfartigen Bronchialerkrankungen oder Keuchhusten und sonstigen Entzündungen der oberen Atemwege.

Verwendung: Innerliche Anwendung als Teeaufguss, Tinktur oder Saft. In der Küche wird er gern als Gewürz verwendet.

Wissenswertes: In der großen Pflanzenfamilie der Lippenblütler findet man neben Thymian viele weitere bedeutende Gewürzpflanzen wie zum Beispiel Rosmarin, Basilikum, Salbei und Oregano.

WALDMEISTER

FR: ASPÉRULE ODORANTE

LU: MEEKRAITCHEN



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Der Waldmeister ist eine immergrüne Pflanze mit aufrechten vierkantigen bis 30 cm hohen Stängeln. Diese tragen sechs untere und acht obere, dunkelgrüne Blätter, die einen auffälligen Mittelnerv haben und quirlig angeordnet sind. Der Rand ist rau. Die Blüten sind sternförmig und stehen in lockeren, endständigen Scheindolden auf langen Stielen. Die Früchte besitzen borstige Haken.

Vorkommen: Laubwälder, vor allem in schattigen (Rot-) Buchenwäldern.

Wirkung: Waldmeister ist entzündungshemmend und entkrampfend. Er wird in der Erfahrungsheilkunde gebraucht als Mittel gegen Krampfadern, Venenleiden oder Ödeme. Aber auch bei Leberleiden soll er sich bewährt haben. Älteren Leuten leistet der Waldmeister gute Dienste als Schlaftee.

Verwendung: Teezubereitung aus dem feingeschnittenen Kraut zur inneren Anwendung. Auch in der Küche zur Zubereitung von Maibowle ist der Waldmeister sehr beliebt.

Wissenswertes: Das typische Waldmeisteraroma entsteht durch den Wirkstoff Cumarin. Dieser Wirkstoff wird allerdings erst freigesetzt, wenn die Pflanze zu welken beginnt. Auch Trocknen oder Einfrieren bewirkt die Freisetzung des Waldmeisteraromas. Waldmeister sollte nur in geringen Mengen konsumiert werden, da Cumarin in höheren Dosen schädlich ist.

WEGWARTE

FR: CHICORÉE SAUVAGE

LU: SCHIGGERI



Blütezeit:

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Merkmale: Die Wegwarte wird bis zu 1,50 m hoch. Ihr Stängel ist kantig und zickzackartig verzweigt. Die unteren, unterseits rauhaarigen Blätter sind kurz gestielt, die oberen halbstängelumfassend. Die hellblauen Blüten stehen an den Zweigenden oder sitzen in den Blattachseln.

Vorkommen: An frisch bis mäßig trockenen Weg- und Straßenrändern, Äckern, Feldrainen, Brachland und Schuttplätzen.

Wirkung: Die Wurzel der Wegwarte wird traditionell angewandt als tonisierendes Lebermittel, da die Bitterstoffe die Gallesekretion anregen und den Appetit fördern. Sie enthält auch einen prebiotischen Wirkstoff, der die Darmflora unterstützt. Die Wurzel ist oft Bestandteil verschiedener Leber- und Gallentees.

Verwendung: Teeaufguss für die innere Anwendung aus der fein geschnittenen Wurzel.

Wissenswertes: Die Wegwarte ist eine an Weg- und Ackerrändern wachsende Verwandte von Chicorée, Endivie und Radicchio. Früher wurde die Wurzel geröstet und dem Bohnenkaffee beigemischt, um diesem mehr Farbe und Aroma zu verleihen und ihn gleichzeitig etwas „magenfreundlicher“ zu gestalten.

NOTIZEN



Weitere Heilpflanzen und mehr Informationen zu den Inhaltsstoffen und ausführlichere Rezept, finden Sie hier:

LUXEMBURGS BEKANNTESTE HEILPFLANZEN & GEWÜRZKRÄUTER AUS NATUR UND GARTEN

Herausgegeben von Éditions Revue, erhältlich zum Preis von 29 €.

HABEN SIE EIN STÜCK LAND, DAS SIE NICHT MEHR NUTZEN?

Stellen Sie es der Fondation Hëllef fir d'Natur von natur&ëmwelt zur Verfügung durch Verkauf, Schenkung, Verpachtung, usw.

Wir bauen es ein in unser Netz kleiner Naturreservate.

RUFEN SIE AN!

Tel. : 29 04 04-1 (Sekretariat)

IMPRESSUM

Text: Tanja Eybe in Anlehnung an das Buch "Luxemburgs bekannteste Heilpflanzen & Gewürzkräuter aus Natur und Garten" von Paul Felten und Guy Zimer.

Fotos: Wikipédia, Lara Schroeder, Nicolas Hormain, Claudine Felten

Koordination Fondation Hëllef fir d'Natur von natur&ëmwelt:
Nicolas Hormain

Layout: plan K

Druck: Imprimerie Schlimé / 2023 / Auflage: 10 000

Mit der Unterstützung von:





www.naturemwelt.lu/biodiversite

DIE LUXEMBURGISCHE NATUR AUF EINEN BLICK

Entdecken Sie unsere Broschüren,
indem Sie sie einfach auf ihr
Smartphone herunterladen.

Mit der Unterstützung von Creos.



Unsere Energienetze im Einklang mit der Umwelt



Der Auftrag von Creos als Strom- und Erdgasnetzbetreiber ist es, die Versorgung mit Strom und Erdgas sicherzustellen. Das Unternehmen erfüllt diese Aufgabe zuverlässig und unter Einhaltung der Umweltauflagen.

creos.net