



VITALAKADEMIE

# Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang  
Dipl. Kräuterpädagoge/-pädagogin



## Wildkräuter im Natur- und Schaugarten *Susi's Pflanzentausch*

Leitfaden zum Erkennen und Verwenden von Wildkräutern vorort

Autor:	Mitas Susanne
Anschrift	Neugasse 18, 2020 Schöngrabern
E-Mail	susanne@mitas.at
Kurs:	kräuterwwh18
Eingereicht am:	09.12.2019

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel *Wildkräuter im Natur- und Schaugarten "Susi's Pflanzentausch"* selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Schöngrabern, 09.12.2019



Susanne Ullrich

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Lageplan Wildkräuter im Natur- und Schaugarten <i>Susi's Pflanzentausch</i> .....	2
2.1. Anmerkungen zum Lageplan.....	3
3. Wildkräuter bei <i>Susi's Pflanzentausch</i> .....	4
3.1. Araliengewächse - Araliaceae .....	4
3.1.1. Efeu – <i>Hedera helix</i> .....	4
3.2. Braunwurzgewächs – Scrophulariaceae .....	5
3.2.1. Königskerze – <i>Verbascum densiflorum</i> .....	5
3.3. Fuchsschwanzgewächse – Amaranthaceae .....	6
3.3.1. Weißer Gänsefuß - <i>Chenopodium album</i> .....	6
3.4. Hahnenfußgewächse - Ranunculaceae .....	6
3.4.1. Scharbockskraut – <i>Ranunculus ficaria</i> (leicht giftig) .....	6
3.5. Johanniskrautgewächse - Hypericaceae .....	7
3.5.1. Johanniskraut – <i>Hypericum perforatum</i> .....	7
3.6. Kardengewächs – Dipsacaceae .....	8
3.6.1. Wilde Karde – <i>Dipsacus sylvestris</i> .....	8
3.7. Korbblütler - Asteraceae .....	9
3.7.1. Beifuß – <i>Artemisia vulgaris</i> .....	9
3.7.2. Einjähriges Berufkraut – <i>Erigeron annuus</i> .....	9
3.7.3. Gänseblümchen – <i>Bellis perennis</i> .....	10
3.7.4. Orangerotes Habichtskraut – <i>Hieracium aurantiacum</i> .....	10
3.7.5. Huflattich – <i>Tussilago farfara</i> .....	11
3.7.6. Schafgarbe – <i>Achillea millefolium</i> .....	11
3.7.7. Wermut – <i>Artemisia absinthium</i> .....	12
3.7.8. Wiesen-Löwenzahn – <i>Taraxacum officinale</i> .....	12
3.8. Kreuzblütler - Brassicaceae .....	13
3.8.1. Hirtentäschel – <i>Capsella bursa-pastoris</i> .....	13
3.8.2. Stängelumfassendes Täschelkraut – <i>Thlaspi perfoliatum</i> .....	14
3.9. Lippenblütler - Lamiaceae .....	14
3.9.1. Dost – <i>Origanum vulgare</i> .....	14
3.9.2. Gundelrebe – <i>Glechoma hederacea</i> .....	15
3.9.3. Kriechender Günsel – <i>Ajuga reptans</i> .....	16
3.9.4. Purpurrote Taubnessel – <i>Lamium purpureum</i> .....	16
3.9.5. Wiesen-Salbei – <i>Salvia pratensis</i> .....	16
3.10. Malvengewächse - Malvaceae .....	17
3.10.1. Kleine Käsepappel – <i>Malva neglecta</i> .....	17
3.11. Mohngewächse - Papaveraceae .....	18
3.11.1. Erdrauch – <i>Fumaria officinalis</i> .....	18
3.11.2. Klatschmohn – <i>Papaver rhoeas</i> .....	18
3.11.3. Schöllkraut – <i>Chelidonium</i> (schwach giftig).....	19
3.12. Moschuskrautgewächse - Adoxaceae .....	19
3.12.1. Schwarzer Holunder – <i>Sambucus nigra</i> .....	19
3.13. Nachtkerzengewächse – Onagraceae .....	20

3.13.1.	Nachtkerze – <i>Oenothera biennis</i> .....	20
3.14.	Nachtschattengewächse – Solanaceae .....	21
3.14.1.	Gemeiner Bocksdorn (Goji-Beere) – <i>Lycium barbarum</i> .....	21
3.15.	Nelkengewächse - Caryophyllaceae .....	22
3.15.1.	Leimkraut – <i>Silene vulgaris</i> .....	22
3.15.2.	Seifenkraut– <i>Saponaria officinalis</i> .....	22
3.15.3.	Vogelmiere – <i>Stellaria media</i> .....	23
3.16.	Primelgewächse - Primulaceae .....	23
3.16.1.	Schlüsselblume – <i>Primula officinalis</i> .....	23
3.17.	Raublattgewächse - Boraginaceae .....	24
3.17.1.	Beinwell – <i>Symphytum officinale</i> .....	24
3.17.2.	Natternkopf – <i>Echium vulgare</i> .....	25
3.18.	Resedengewächse - Resedaceae.....	25
3.18.1.	Gelbe Resede – <i>Reseda lutea</i> .....	25
3.19.	Rosengewächse - Rosaceae.....	26
3.19.1.	Hundsrose – <i>Rosa canina</i> .....	26
3.19.2.	Kleiner Wiesenknopf – <i>Sanguisorba minor</i> .....	26
3.19.3.	Nelkenwurz – <i>Geum urbanum</i> .....	27
3.19.4.	Odermenning – <i>Agrimonia eupatoria</i> .....	27
3.19.5.	Walderdbeere – <i>Fragaria vesca</i> .....	28
3.20.	Rötegewächse - Rubiaceae .....	28
3.20.1.	Wiesen-Labkraut – <i>Galium mollugo</i> .....	28
3.21.	Schmetterlingsblütler - Fabaceae .....	29
3.21.1.	Rotklee – <i>Trifolium pratense</i> .....	29
3.22.	Veilchengewächse - Violaceae .....	30
3.22.1.	Gewöhnliches Stiefmütterchen – <i>Viola tricolor</i> .....	30
3.22.2.	Wohlriechendes Veilchen – <i>Viola odorata</i> .....	30
3.23.	Wegerichgewächse - Plantaginaceae.....	31
3.23.1.	Spitzwegerich – <i>Plantago lanceolata</i> .....	31
3.23.2.	Gewöhnliches Leinkraut – <i>Linaria vulgaris</i> .....	31
4.	Resümee .....	33
5.	Literaturnachweis.....	34
6.	Abbildungsverzeichnis.....	35
7.	Anhang - Nachweis über die praktische Umsetzung .....	37

## 1. Einleitung

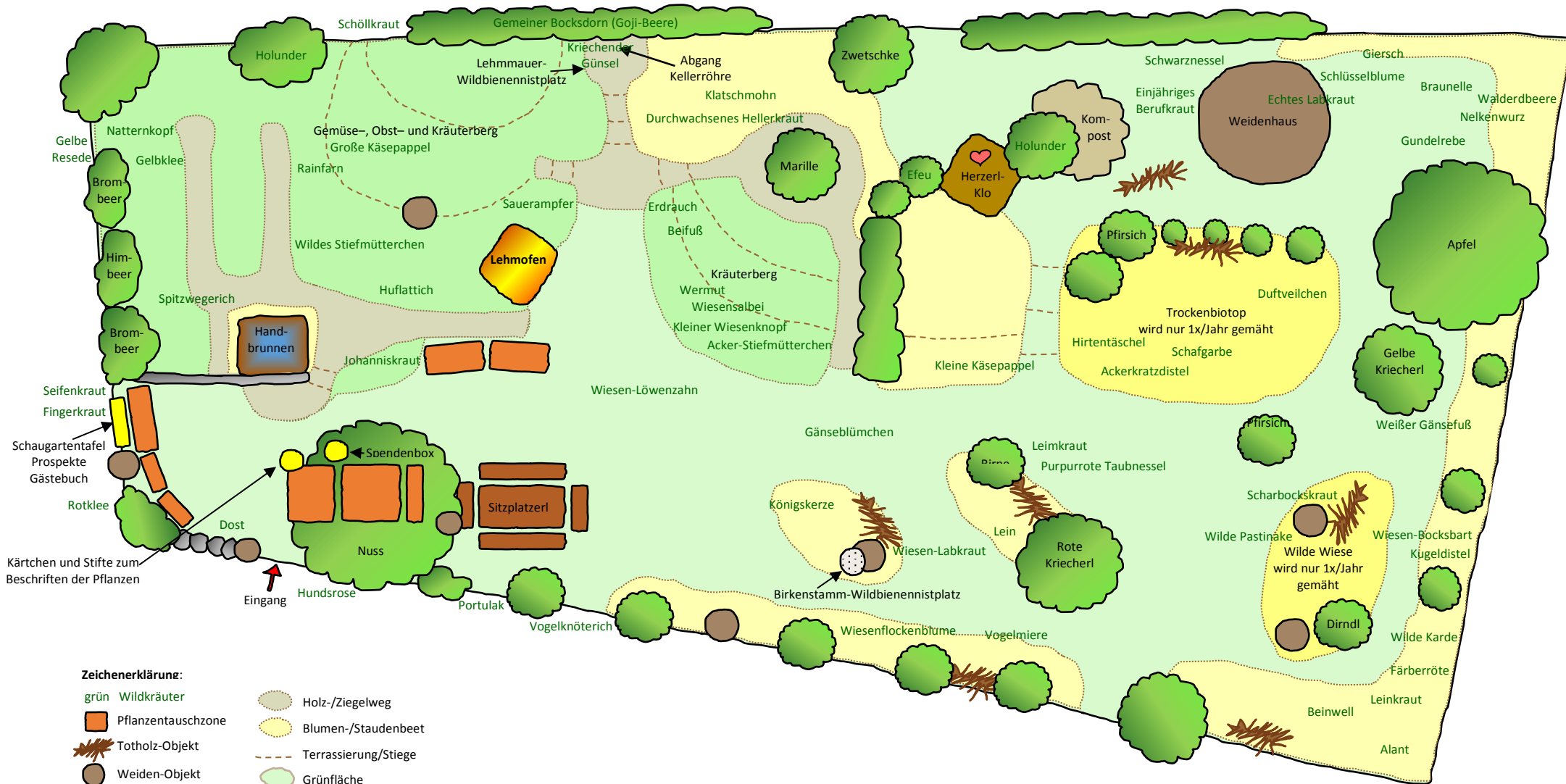
*Susi's Pflanzentausch* ist eine private Natur- und Schaugarteninitiative von Susanne Mitas (Autorin), die 2014 ins Leben gerufen wurde. Der ca. 550 m<sup>2</sup> große Naturgarten liegt am Ortsrand von Schöngrabern (NÖ) und bietet Besuchern und Besucherinnen einerseits die Möglichkeit von April bis Oktober Pflanzen jeglicher Art zu tauschen und andererseits in eine bunte und prächtige Pflanzenvielfalt einzutauchen. Es gedeihen zahlreiche (Wild-)Kräuter, üppig blühende Stauden und Sträucher, Gemüse und Obstpflanzen, die auf natürliche Weise harmonieren. Umrahmt und bereichert wird diese Idylle von liebevoll geflochtenen Gartenkunst-Objekten wie Drehweidenkugeln, kreativen Zaunelementen, einem Weidenhaus und einem selbstgebauten Lehmofen.

Seit 2019 ist *Susi's Pflanzentausch* auch Mitglied vom Schaugartennetzwerk der Landesinitiative *Natur im Garten „Die Gärten Niederösterreichs“* und erfreut sich reger Beliebtheit, auch weit über die Gemeindegrenzen hinaus.

Den Wildkräutern wird bei *Susi's Pflanzentausch* eine besondere Bedeutung beigemessen. Durch die sehr naturbelassene Gestaltung und Bewirtschaftung des Gartens wachsen zahlreiche Wildkräuter, die zu allen Jahreszeiten zum Ernten und Verarbeiten einladen. Die Bodenbeschaffenheit des an einem Südhang liegenden und sehr sonnig und trockenem Gartengrundstückes ist großteils sehr lehmig, stellenweise auch sandig-durchlässig. Es gedeihen hauptsächlich Wildkräuter, die mit diesen Bedingungen gut zurechtkommen.

Durch diese Diplomarbeit sollen die positiven Wirkungen und Eigenschaften der Wildkräuter den Besuchern und Besucherinnen von *Susi's Pflanzentausch* zugänglich gemacht werden. Dies soll mithilfe eines Lageplanes der Wildkräuter und mit Beschreibungen und Abbildungen der einzelnen Wildkräuter samt Inhaltsstoffen und Verwendungshinweisen geschehen. Die Diplomarbeit wird in dem vorhandenen Schaukasten im Garten einsehbar sein, und mithilfe des Lageplanes können die Wildkräuter-Vorkommen vorort lokalisiert werden.

## 2. Lageplan Wildkräuter im Natur- und Schaugarten Susi's Pflanzentausch



## **2.1. Anmerkungen zum Lageplan**

Etliche Wildkräuterarten gedeihen im Natur- und Schaugarten *Susi's Pflanzentausch* an mehreren Stellen, werden aber am Lageplan nur einmal angeführt, um die Übersichtlichkeit zu bewahren.

Die ein- und zweijährigen Wildkräuterarten (z.B. Königskerze, Nachtkerze, Einjähriges Berufkraut, Vogelmiere, Weißer Gänsefuß, Hirtentäschel, Rotklee) wechseln ihren Standort durch Selbstausaat immer wieder. Auf dem Lageplan ist der Standort vom Jahr 2019 berücksichtigt.

Zusätzlich zu den Wildkräutern werden drei Wildsträucher (Schwarzer Holunder, Gemeiner Bocksdorn und Hundsrose) sowie eine Kletterpflanze (Efeu) angeführt und beschrieben.

Insgesamt sind 65 Wildkräuter und –sträucher, die in Küche, Haushalt oder für arzneiliche Zwecke, genutzt werden können, auf dem Lageplan eingezeichnet. Es werden jedoch nicht alle näher beschrieben, um den vorgegebenen Umfang der Diplomarbeit nicht zu überschreiten.

Der Vollständigkeit halber seien noch jene Wildpflanzen erwähnt, die ebenfalls bei *Susi's Pflanzentausch* gedeihen, aber schon bei geringen Überdosierungen als giftig gelten und deshalb weder am Lageplan eingezeichnet noch beschrieben werden: Ackergauchheil, Acker-Rittersporn, Akelei, Fingerhut, Greiskraut, Maiglöckchen, Bittersüßer und Schwarzer Nachtschatten, Wolfsmilch und Zaunwinde.

### 3. Wildkräuter bei *Susi's Pflanzentausch*

Wie schon in der Einleitung erwähnt gedeihen bei *Susi's Pflanzentausch* hauptsächlich Wildkräuter, die mit lehmigen, teilweise sandigen und sehr trockenen Bedingungen gut zurechtkommen. Viele Wildkräuterarten waren beim Kauf des Grundstückes im Jahr 2011 schon sehr zahlreich vorhanden, wie zum Beispiel Schafgarbe, Spitzwegerich, Gundelrebe, Vogelmiere, Wiesen-Löwenzahn, Gänseblümchen, Hirtentäschel, Duftveilchen und Wiesen-Labkraut.

Manche Arten haben sich im Laufe der Jahre, ohne fremdes Zutun, angesiedelt. Hier seien das Einjährige Berufkraut, Scharbockskraut, Johanniskraut, Kleine und Große Käsepappel, Hirtentäschel, Schöllkraut, Ackerstiefmütterchen, Wildes Stiefmütterchen, Nelkenwurz, Hundsrose und das Echte Labkraut erwähnt.

Andere Wildkräuterarten wurden bewusst neu beheimatet, wie zum Beispiel Beifuß, Beinwell, Leinkraut, Wilde Karde, Kleiner Wiesenknopf, Wermut und Sauerampfer. Hierbei sei erwähnt, dass nur Pflanzen aus der Natur entnommen wurden, die nicht geschützt sind und wo der Bestand durch die Entnahme nicht gefährdet war.

Nachfolgend werden die Wildkräuter, die bei *Susi's Pflanzentausch* zu finden sind, gegliedert nach Pflanzenfamilien in alphabetischer Reihenfolge, aufgelistet, kurz beschrieben und Verwendungsmöglichkeiten dargereicht.

#### 3.1. *Araliengewächse - Araliaceae*

##### 3.1.1. Efeu – *Hedera helix*

Efeu, auch Epich oder Eppig genannt, ist eine immergrüne Kletterpflanze, die bis zu 20 m hoch klettern kann. In jungen Jahren haben die Efeublätter die typisch fünfzackige Form und ab etwa 10 Jahren erhalten die Blätter eine lappige, zugespitzte Form. Efeu wirkt durch die enthaltenen Saponine und Flavonoide schleim- und krampflösend. Es wird aber dringend geraten, Heilpräparate aus der Apotheke zu



Abbildung 1: Efeu



beziehen und nicht selber herzustellen, da Efeu schon bei geringen Überdosierungen giftig ist (vor allem die Beeren)! Für den Hausgebrauch kann man frische Efeublätter wegen der enthaltenen Saponine (Seifenstoffe) als Waschmittlersatz verwenden. Dafür ca. 5-7 frische Efeublätter einigemal zerreißen, in ein Stoffsackerl geben und gemeinsam mit der Wäsche (für Weiß- und Buntwäsche geeignet) in die Waschtrommel geben. Hartnäckige Flecken vorher mit Kernseife behandeln. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.171-172)

### **3.2. Braunwurzgewächs – Scrophulariaceae**

#### **3.2.1. Königskerze – *Verbascum densiflorum***

Die Königskerze, auch Wetterkerze oder Frauenkerze genannt, ist eine zweijährige Pflanze, die schon seit jeher für Heil- und Schutzzwecke verwendet wird. Im ersten Vegetationsjahr bildet sich eine Blattrosette und im zweiten Jahr der hochaufragende Blütenstand (bis zu 2 m), mit den nacheinander aufblühenden gelben Blüten. Diese enthalten unter anderem Saponine, Invertzucker, Schleim und ätherisches Öl und wirken erweichend, auswurfördernd, hustenlindernd und beruhigend. Eine Königskerze bildet traditionell die Mitte des Kräuterbüschels, das zu Mariä Himmelfahrt gesegnet wird. Um die enthaltenen



**Abbildung 2: Königskerze**

Schleimstoffe in den Blüten zu lösen ist ein Kaltauszug (Mazerat) vonnöten. Dafür die Königskerzenblüten (evtl. auch mit anderen Schleim enthaltenden Pflanzen wie Malvenblüten oder Eibischwurzel gemischt) mindestens vier Stunden, oder über Nacht in kaltem Wasser einweichen, abseihen und genießen. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.399-401)

### 3.3. *Fuchsschwanzgewächse – Amaranthaceae*

#### 3.3.1. **Weißer Gänsefuß - *Chenopodium album***

Der weit verbreitete Weiße Gänsefuß wächst einjährig auf vielen Acker- und Garten-Beikrautgesellschaften und wird bis zu 1,5m hoch. Er enthält unter anderem Saponine, Camperesterol, Phenylalanin, Stigmasterol, Betain, Oleanolsäure, Oxalsäure, viele Mineralstoffe (Kalium, Eisen, Zink und Phosphor) und Spurenelemente.



**Abbildung 3: Weißer Gänsefuß**  
(pixabay.com)

Auch die Samen sind sehr mineralstoffreich und enthalten Vitamin B<sub>3</sub> und können gekaut bei Blasenproblemen unterstützen. Der Weiße Gänsefuß wirkt als Tee zubereitet leicht abführend und entzündungshemmend. Wegen dem enthaltenen Stigmasterol kann er möglicherweise eisprungfördernd sein und die enthaltenen östrogenähnlichen Substanzen können bei Wechseljahrbeschwerden helfen. Weiters kann er aufgrund der enthaltenen Saponine bei Atemwegserkrankungen eingesetzt werden. Der Bitterstoffgehalt der Blätter ist stark schwankend, kann aber durch blanchieren abgeschwächt werden. In der Küche kann der Weiße Gänsefuß sehr vielfältig eingesetzt werden: die Blätter als Salatbeigabe, Spinat, Frischsaft oder für Ofengemüsegerichte, die knospigen Blütenstände kann man im Frühjahr in Ausbackteig zubereiten und junge Wurzeln können zu Wurzelgemüse verkocht werden. Aus den gereiften, getrockneten Samen kann ein Brei hergestellt werden, indem man die Samen in viel Wasser kocht, das Kochwasser abseiht und je nach Belieben pikant oder süß würzt. (Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.206-207)

### 3.4. *Hahnenfußgewächse - Ranunculaceae*

#### 3.4.1. **Scharbockskraut – *Ranunculus ficaria* (leicht giftig)**

Bei der Pflanzenfamilie der Hahnenfußgewächse, deren Angehörige grundsätzlich für den Menschen giftig sind, bildet das Scharbockskraut eine Ausnahme, da die Blätter im zeitigen Frühjahr, vor der Blüte, genießbar sind und Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Nach der

Blüte bildet die Pflanze das giftige Protoanemonin aus. Scharbock ist ein altes Wort für Skorbut, eine Krankheit, die früher oft bei Vitamin-C-Mangel auftrat. Man verwendet die Blätter frisch, z.B. für Kräuterbutter, oder als Beimengung zu einem Frühlingssalat. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.598)



Abbildung 4: Scharbockskraut

### 3.5. Johanniskrautgewächse - Hypericaceae

#### 3.5.1. Johanniskraut – *Hypericum perforatum*

Johanniskraut, auch Hartheu, Johannesblut oder Löcherkraut genannt ist eine mehrjährige, bis zu 1 m hoch wachsende, sonnenliebende Pflanze, die sich bei *Susi's Pflanzentausch* selbst angesiedelt hat und hervorragend gedeiht. Die gelben Blüten und auch die Blätter enthalten winzige Einschlüsse mit dem blutroten Hypericin, das sichtbar wird, wenn man die Blüte gegen das Sonnenlicht hält oder zwischen den Fingern zerreibt. Weiters enthält Johanniskraut unter anderem ätherisches Öl, Gerbstoffe,



Abbildung 6: Johanniskraut

Rutin und Flavonoide. Es wirkt entzündungshemmend, nervenstärkend, beruhigend, schmerzlindernd und antidepressiv. Vorsicht sei geboten bei Überdosierungen, da dies zu Lichtempfindlichkeit führen kann! Um Johanniskrautöl (Rotöl) herzustellen, pflückt man die Blüten vorzugsweise an einem Vollmondtag oder am 24. Juni (Johannistag), an einem trockenen und sonnigen Vormittag, füllt sie in ein sauberes Glas und übergießt sie mit hochwertigem Oliven- oder Sonnenblumenöl. An einem sonnigen Platz 6-8 Wochen durchziehen lassen, immer wieder durchschwenken und darauf achten, dass die Blüten stets mit Öl bedeckt sind, um Schimmelgefahr zu vermeiden. Nach dieser Zeit hat sich das Öl rot verfärbt und kann abgesehen und in dunkle Fläschchen gefüllt werden. Das Rotöl kann



Abbildung 5: Johanniskrautöl einige Tage nach dem Ansatz

innerlich bei Depressionen und hormonellen Störungen und zur Stärkung der Nerven angewendet werden (2-3 EL pro Tag) und äußerlich z.B. bei Gelenks-, Eierstock- oder Blasenentzündungen und bei gichtigen und rheumatischen Beschwerden. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.356-366)

### 3.6. **Kardengewächs – Dipsacaceae**

#### 3.6.1. **Wilde Karde – *Dipsacus sylvestris***

Die Wilde Karde oder Weberdistel ist eine zweijährige Pflanze, die im ersten Vegetationsjahr eine Rosette bildet und im zweiten Jahr den Blütenstand, der bis zu 2 m hoch werden kann. Die blau-lila Blüten entfalten sich von der Mitte des Blütenstandes ausgehend und breiten sich sowohl nach oben und nach unten aus. Eine weitere Besonderheit sind die kleinen Flüssigkeitsreservoir, die sich in den gegenständig angeordneten und mit dem Stängel verwachsenen Blättern bilden. Diese sollen schon manch durstigen Wanderer gelobt haben und der lateinische Name verweist auch darauf (*griech.* dipsa = Durst). Die Wilde Karde bevorzugt karge Böden in voller Sonne. Die getrockneten Blütenköpfe wurden einst in Webereien zum Kämmen und Bürsten von Stoffen verwendet. Die



**Abbildung 8: Wilde Karde, getrockneter Blütenstand**

Wurzel enthält Glykoside, Mineral- und Bitterstoffe, Kalisalze und Tannin und wirkt schweißtreibend, harntreibend, ist magenwirksam und möglicherweise ein Mittel gegen Borreliose. Für eine Kardentinktur gräbt man die Wurzel am Ende des ersten Vegetationsjahres aus, reinigt und zerkleinert sie, befüllt ein Glas damit halbvoll und gießt mit 55-70%igem Alkohol auf. An einem warmen Ort ziehen lassen, dabei immer wieder schwenken, damit sich die Inhaltsstoffe lösen. Nach ca. 4 Wochen



**Abbildung 7: Wilde Karde, Blattrosette im ersten Jahr**

ist die Tinktur fertig und kann abgesehen und in dunkle Flaschen gefüllt werden. 3x täglich

können 15-20 Tropfen pur oder mit Flüssigkeit eingenommen werden. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.373)

### 3.7. **Korbblütler - Asteraceae**

#### 3.7.1. **Beifuß – Artemisia vulgaris**

Beifuß, auch Besen- oder Stabkraut genannt, ist ein mehrjähriges, anspruchsloses Gewächs, das bis zu 1,5m hoch wird und dessen gefiederte Blätter an der Unterseite silbrig sind. In den zu verwendenden Blättern und Wurzeln sind ätherisches Öl, Bitterstoffe, Inulin, Vitamin A,B,C, Gerbstoffe und Thujon enthalten, die appetitanregend und verdauungsfördernd wirken. Wie der Name schon andeutet, sollen Beifußblätter ins Schuhwerk gelegt, müde Wanderer wieder munterer machen. Die Blätter sollen vor



Abbildung 9: Beifuß (pixabay.com)

der Blüte geerntet werden, da sie sonst bitter schmecken. Als Gewürz für fette Speisen ist Beifuß bestens zu empfehlen, da die Bitterstoffe die Verdauungstätigkeit anregen. Für ein würziges Kräutersalz 3 Teile Salz mit je einem Teil kleingeschnittenem Beifuß, Rosmarin und Thymian im Mörser verreiben, dünn ausgebreitet trocknen lassen und dann abfüllen. Beifuß ist ein wichtiges Räucherkraut (allerdings nicht für Schwangere und Kinder geeignet), das stark reinigend und Unheil abwehrend wirkt und bei Loslassen und Neubeginn unterstützt. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.88-89)

#### 3.7.2. **Einjähriges Berufkraut – Erigeron annuus**

Das Einjährige Berufkraut, auch Feinstrahl oder Hexenkraut genannt wächst auf mageren Böden in voller Sonne und ist daher bei Susi's Pflanzentausch an mehreren Stellen zu finden. Es wird bis zu 1 m hoch und blüht ab Juni bis in den Herbst hinein. Der Name bezieht sich auf die Vorstellung, dass man sich durch das Kraut vor dem bösen Berufen, im Sinne von Verfluchen, von Hexen oder negativen Mächten schützen kann. Die Pflanze hat



Abbildung 10: Einjähriges Berufkraut

entzündungshemmende und blutstillende Eigenschaften, was auf die enthaltenen Gerbstoffe, ätherischen Öle und Flavonoide zurückzuführen ist. Durch die zusammenziehende Wirkung der Gerbstoffe ist der Tee z.B. bei starkem Durchfall oder Darmparasiten geeignet. Dafür 1 TL getrocknete Blüten mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.99)

### 3.7.3. Gänseblümchen – *Bellis perennis*

Das Gänseblümchen, auch Tausendschön oder Maßliebchen genannt zählt wohl zu den bekanntesten Pflanzen in unseren Breiten. Es wächst auf jedem Boden und blüht unermüdlich vom zeitigen Frühjahr bis in den späten Herbst. Die zu verwendenden Blüten und Blätter



Abbildung 11: Gänseblümchen

enthalten Saponine, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Schleim und Falvonoide und haben dadurch blutreinigende, schleimlösende und wassertreibende Wirkung. Die Blüten und Blätter können frisch als Salatbeigabe und für Aufstriche verwendet werden. Für Gänseblümchenkapern pflückt man 2 Handvoll Blütenknospen und legt sie für 24 Stunden in Salzwasser ein (ca. 0,5 l Wasser und 3 EL Salz), mit heißem Wasser kurz abspülen, in Gläser füllen und mit Essig übergießen. Nach mindestens 2 Wochen Ruhezeit sind die Kapern genussfertig. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.248-249)

### 3.7.4. Orangerotes Habichtskraut – *Hieracium aurantiacum*

Das Orangerote Habichtskraut ist ein mehrjähriges Gewächs, das bis zu 30 cm hoch wird. Es enthält Schleimstoffe, Cumarine, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe und wird volksheilkundlich aufgrund der entzündungshemmenden und leicht harntreibenden Wirkung bei Erkrankungen der Atemwege, der Blase und



Abbildung 12: Orangerotes Habichtskraut

der Nieren eingesetzt. Die behaarten Blätter schmecken leicht bitter und können, ebenso wie die Knospen, frisch, gegart oder als Presssaft verwendet werden. Mit den etwas milder schmecken Blüten können

Speisen aller Art dekoriert werden. (Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.340)

### 3.7.5. Hufblattich – *Tussilago farfara*

Die Besonderheit beim mehrjährigen Hufblattich, der auch Brustblattich genannt wird, ist, dass im zeitigen Frühjahr zuerst die gelben Blüten erscheinen und erst nach dem Abblühen die großen rundlichen Blätter. Hufblattich wächst auf kalkhaltigem Lehmboden in sonnigen Lagen. Arzneilich werden die getrockneten Blätter



Abbildung 13: Hufblattich (pixabay.com)

verwendet, die saure Schleimstoffe, Inulin, Gerbstoffe und Flavonoide enthalten. Weiters sind auch geringe Mengen an Pyrrolizidinalkaloiden enthalten, wobei es Hinweise darauf gibt, dass sich diese nur ausbilden, wenn die Pflanze wegen Wassermangel oder Insektenfraß schlechten Wachstumsbedingungen ausgesetzt ist. Der heilkräftige Hufblattich wird vor allem bei hartnäckigem Husten und chronischen Entzündungen der Atemwege innerlich angewendet. Bei der Verwendung in der Küche erinnert Hufblattich geschmacklich an Grünen Spargel. Vor und während der Blüte können die Blütenstängel roh zu Salaten und gegart zu Spinat oder verschiedenen Gemüsegerichten verwendet werden. Die jungen Blätter kann man von ca. Mai-Juni gehackt als Würze verwenden und die älteren Blätter für Blattrouladen und geschnitten und getrocknet für Tee- oder Rauchtobakmischungen. (Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.148)

### 3.7.6. Schafgarbe – *Achillea millefolium*

Die Schafgarbe, auch Balsamgarbe oder Blutkraut genannt ist eine sehr wichtige Heilpflanze, die schon seit Urzeiten Anwendung findet. Sie wächst auf trockenem Boden in sonniger Lage und bildet bei Susi's Pflanzentausch sehr großflächig Bestände. Sie enthält Proazulene, Campher, Thujon, Gerbstoffe, Flavonoide,



Abbildung 14: Schafgarbe

Bitterstoffe, Cumarin und Mineralstoffe und wirkt entzündungshemmend, anregend, antiseptisch, krampflösend, verdauungsfördernd menstruationsregelnd. Sie ist das Frauenkraut schlechthin. Bereits im Frühjahr können die jungen, gefiederten Blättchen für Salate und Aufstriche verwendet werden. Die Blüten können zu Tee, Sirup, Tinkturen, Salben verarbeitet werden. Für einen Schafgarbensirup ca. 0,5 l von den einzelnen kleinen Blüten pflücken, Saft von 4 Zitronen hinzufügen. 2 kg Zucken in 2 l Wasser auflösen und aufkochen, heiß über die Blüten gießen und zugedeckt 2 Tage ziehen lassen. Immer wieder umrühren, damit alle Blüten mit Zuckerwasser bedeckt sind. Abseihen und in Flaschen füllen. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.595-597)

### 3.7.7. Wermut – *Artemisia absinthium*

Wermut oder Bitterhals besticht nicht nur mit seinen Inhaltsstoffen wie Bitterstoffe, Absinthin, Harz, Gerbsäure, ätherisches Öl und Thujon, die schweiß-, harntreibend und verdauungsfördernd wirken, sondern ist mit seinen silbrig-gefiederten Blättern auch optisch sehr ansprechend. Die Bitterstoffe Absinthin und auch das ätherische Öl Thujon wird allerdings nicht von jedermann vertragen. Überdosierungen sind zu vermeiden. Für einen Wermutwein 40g Wermutblätter in 1 l Weißwein 5 Tage ziehen lassen, abseihen und likörgläschenweise trinken. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.728-729)



Abbildung 15: Wermut

### 3.7.8. Wiesen-Löwenzahn – *Taraxacum officinale*

Der Wiesen-Löwenzahn, auch Apothekerkraut und Dotterblume genannt, zählt, wie das Gänseblümchen, zu den bekanntesten und sehr häufig vorkommenden Wildkräutern. Die gelben Blüten deuten, wenn man die Signaturenlehre beachtet, bereits darauf hin, dass er besonders für die Galle und den Verdauungsapparat wirksam ist, da der Gallensaft auch gelb ist. Tatsächlich wirken sich die auffallend vielen



Abbildung 16: Wiesen-Löwenzahn

Inhaltsstoffe wie Taraxacin, Laevulin, Carotinoide, Cholin, Stärke, Saponine, Wachs, Eiweiß,



Zucker, Inulin, Vitamine, Kieselsäure, Spurenelemente von Magnesium, Kalzium und Eisen sehr positiv auf Galle, Niere, Leber und den ganzen Stoffwechsel aus. Es können alle Pflanzenteile, Blätter, Blüten, Röhren und Wurzeln, verwendet werden. Besonders im Frühjahr ist die Verwendung von Löwenzahn zu empfehlen, um den Organismus nach dem langen Winter wieder in Schwung zu bringen, zum Beispiel mit einer Saftkur: dafür 2 Handvoll junge Löwenzahnblätter in den Entsafter geben, evtl. 2-3 Karotten mit entsaften Über 4 Wochen täglich trinken (bei empfindlichem Magen besser nach dem Essen). (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.450-451)

### **3.8. Kreuzblütler - Brassicaceae**

#### **3.8.1. Hirtentäschel – *Capsella bursa-pastoris***

Das Hirtentäschel wird auch Blutkraut oder Gänsekresse genannt und ist ein einjähriges, ca. 30 cm hohes Gewächs, von dem das ganze Kraut verwendet werden kann. Erst bildet sich eine Blattrosette und in der Folge der Blütenstand, dessen Samenschötchen an die Form einer Hirtentasche erinnern. Vor allem die blutstillende Eigenschaft dieses Krautes wird seit jeher sehr geschätzt, und kann bei Verletzungen, zu starken Regelblutungen, Nasenbluten, Zahnfleischblutungen oder auch bei vorzeitigem Samenerguss angewendet werden.



**Abbildung 17: Hirtentäschel,**  
gepresst für Herbarium

Hirtentäschel beinhaltet unter anderem Gerbstoffe, Histamine, Flavonoide, Peptid, Kaliumslaze, Cholin und ätherisches Öl. Die jungen Blattrosetten und Schötchen kann man frisch für einen Salat versenden, wiewohl diese Pflanze generell frisch verwendet werden sollte, da das getrocknete Kraut bereits nach ca. 3 Monaten den Großteil seiner heilsamen Inhaltsstoffe verliert. Die getrockneten Samen können allerdings als Pfefferersatz verwendet werden. Zur Konservierung eignet sich am besten eine Hirtentäscheltinktur. Dafür ein Glas zu einem Drittel mit zerkleinertem Hirtentäschelkraut vollfüllen, mit Korn oder gutem Obstbrand (30-55%) auffüllen und 10-14 Tage in der Wärme stehen lassen. Dann wird abgeseiht und in dunkle Fläschchen gefüllt. Man nimmt 25 Tropfen dreimal täglich bei

Menstruationsproblemen, Krämpfen oder Blutungen. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.325-326)

### 3.8.2. Stängelumfassendes Täschelkraut – *Thlaspi perfoliatum*

Das Stängelumfassende Täschelkraut wird auch Durchwachsenes Hellerkraut genannt und ist ein einjähriges Gewächs, das ca. 30 cm hoch wird. Die Blätter schmecken bitter und senfig und können frisch oder gegart verwendet werden. Die knospigen Blütenstände können als zartes Stängelgemüse zubereitet werden. Aus den reifen Samen kann man ein herbes Öl pressen, das früher auch als Lampenöl verwendet wurde. Vor der Blüte können auch die Wurzeln geerntet und gegart verzehrt werden. Früher wurde das Stängelumfassende Täschelkraut gegen Skorbut eingesetzt, in der heutigen Zeit ist jedoch kaum etwas über die medizinische Verwendung dieser Pflanze bekannt. (Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.109-110)



Abbildung 18: Stängelumfassendes Täschelkraut, gepresst für Herbarium

## 3.9. Lippenblütler - Laminaceae

### 3.9.1. Dost – *Origanum vulgare*

Der Dost wird auch wilder Majoran genannt und ist ein mehrjähriges ca. 50 cm hoch wachsendes und Sonne liebendes Gewächs. Die unzähligen blassrosa Lippenblüten werden nicht nur vom Menschen wegen seiner stoffwechsellagernden, krampflösenden, entwässernden, antiseptischen und schleimlösenden Eigenschaften geschätzt, sondern stellen auch eine wichtige Nahrungsquelle für Wildbienen dar. Dost enthält ätherisches Öl, Thymol, Terpen, Gerbstoff, Harz und Bitterstoffe. Geerntet wird kurz vor und während der Blütezeit. Dost wird in der Küche genauso wie der Gartenmajoran verwendet, hat aber einen



Abbildung 19: Dost

herberen und kräftigeren Geschmack, da der Anteil an ätherischem Öl mit 4% sehr hoch ist. Für einen Dost-Essig übergießt man ganze Zweige der Pflanze mit gutem Weinessig. Der Essig kann laufend verwendet werden und wird mit der Zeit geschmacksintensiver. Dost ist auch ein probates Mittel, um Umweltgifte auszuleiten. Für diese Ausleitungskur eine kleine Handvoll frischen Dost in 0,5l Wasser ca. 3-4 Minuten aufkochen lassen, abgießen und über den Tag verteilt trinken. Täglich frisch zubereiten und mindestens 3 Wochen lang praktizieren. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.160-161)

### 3.9.2. Gundelrebe – *Glechoma hederacea*

Gundelrebe wird auch Gundermann, Erdefeu oder Donnerrebe genannt und ist ein mehrjähriges Gewächs, das auf jedem Boden wächst und nur ca. 20 cm hoch wird. Bereits im zeitigen Frühjahr kann man Blätter und Blüten ernten. Sie enthalten Gerbstoffe, ätherisches Öl, Bitterstoff, Harz, Wachs, Zucker, Säure, Vitamin C, Kalium und Saponine. Gundelrebe wirkt schleim- und steinlösend, heilend, harnsäurelösend und ist

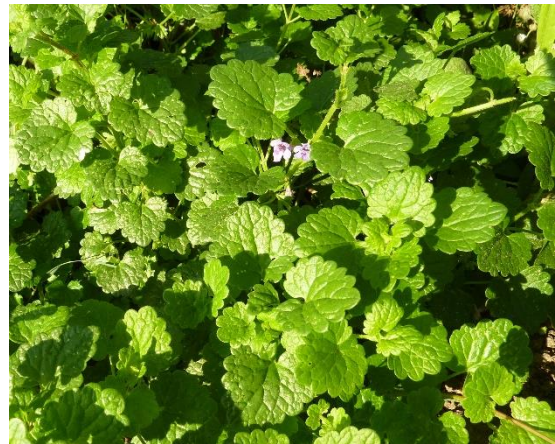


Abbildung 20: Gundelrebe

lungen- und magenwirksam. Da der Begriff *Gund* ein altes Wort für Eiter ist, kann man daraus schließen, dass bereits unsere Ahnen die heilende Wirkung von Gundelrebe zu schätzen wussten. Gundelrebenblätter können zum Würzen verwendet werden (wie z.B. Petersilie) und die Blüten für Süßspeisen. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.279-280) Gundelrebe ist ein wichtiger Bestandteil der Gründonnerstagsuppe, die aus neunerlei Kräutern zubereitet wird. Dafür kleingeschnittenen Zwiebel in einem Topf glasig dünsten, 1 EL Mehl kurz mitrösten und mit 1 l kalter Gemüsebrühe langsam aufgießen. Dann je eine Handvoll Gundelrebe, Brennnesseln, Giersch, Gänseblümchen, Brunnenkresse, Sauerampfer, Melde, Bärlauch, Spitzwegerich dazugeben und 5 Minuten kochen lassen. Pürieren und je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Schlagobers abschmecken und mit Gänseblümchenblüten garnieren. (<https://www.kostbarenatur.net/rezepte/gruendonnerstagsuppe-rezept-fuer-eine-unkrautsuppe/>, dl 16.11.2019)

### 3.9.3. Kriechender Günsel – *Ajuga reptans*

### 3.9.4. Purpurrote Taubnessel – *Lamium purpureum*

Die Purpurrote Taubnessel, oder auch Bienensaug, Honignessel genannt, ist einjährig, kriecht nahe am Boden und erhebt ihre Blütenstände nur ca. 10 cm über den Boden. Sie blüht von März bis Oktober und es können alle Pflanzenteile (Blätter, Blüten, Wurzeln) verwendet werden, jedoch für Heilzwecke nur die Blüten. Die Purpurrote Taubnessel enthält Aucubin, Gerbstoffe, Germanium, Kalium, Kieselsäure, Schleimstoffe, Vitamin B, C, Zink und Zirkon,



Abbildung 21: Purpurrote Taubnessel

welche abschwellend, antiseptisch, auswurfördernd, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, schleimhautschützend und zusammenziehend wirken. Die oberen, frischen Triebe können für Tee, Salate, Suppen, Smoothies und als Gemüsebeilage verwendet werden. Nach dem Verblühen können die Wurzeln geerntet werden und roh oder gekocht gegessen werden. Für einen Taubnessel-Sirup 1 l Wasser auf 40 °C erwärmen und über 3 Handvoll Taubnesselblüten gießen, 24 Stunden ziehen lassen, Saft einer Zitrone zugeben, mit 1 kg Zucker 1 Minute kochen lassen und noch heiß in Gläser füllen und verschließen.

(<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/purpurrote-taubnessel/>, dl 16.11.2019)

### 3.9.5. Wiesen-Salbei – *Salvia pratensis*

Der Wiesen-Salbei wächst auf nährstoffreichen, kalkhaltigen Böden, in sonniger Lage. Verwendet werden die Blätter und Blüten. Er enthält Gerbstoffe, ätherische Öle, Kampfer, Cineol, Pinen, Salven, Thujon, Bitterstoffe, Saponine, Harz und östrogenartige Stoffe. Da der Wiesen-Salbei ähnliche Wirkstoffe zeigt wie der Echte Salbei, jedoch in geringerem Ausmaß, wird heilkundlich



Abbildung 22: Wiesen-Salbei (pixabay.com)

der Echte Salbei dem Wiesen-Salbei oft vorgezogen. Die Einsatzgebiete sind Erkrankungen der oberen Atemwege, Beschwerden des Verdauungsapparates, Magenleiden, Entzündungen

und Menstruationsbeschwerden. Wegen seiner östrogenartigen Inhaltsstoffe kann er starkes Schwitzen in den Wechseljahren mildern. Die Blüten werden wegen ihrer intensiven Farbe zur Dekoration von Süßspeisen geschätzt oder für Ansatz von Sirup, Likör oder Essig. Die jungen Wiesen-Salbeiblätter können als Gewürz für jegliche Art von pikanten Gerichten verwendet werden. (Skriptum Vitalakademie/Bachl-Hofmann, Kräuter, Wildpflanzen und deren Anwendung S. 31)

### **3.10. Malvengewächse - Malvaceae**

#### **3.10.1. Kleine Käsepappel – Malva neglecta**

Die Kleine Käsepappel wächst auf trockenem Boden, in sonniger Lage, ist ein- bis mehrjährig und wird bis zu 80 cm hoch. Sie enthält Malvin, Gerbstoffe, Schleim, Clorogensäure, Kaffeesäure, Kalium und Natrium, die reizmindernd, wundheilend und erweichend wirken. Für medizinische Zwecke werden die getrockneten Laubblätter verwendet.



**Abbildung 23: Kleine Käsepappel,**  
gepresst für Herbarium

Frisch können diese wie Spinat gegart werden. Die Blüten können für Süßspeisen, Sirup, als Salat- oder Rohkostbeigabe verwendet werden. Die grünen, unreifen Malvensamen, die wie kleine Käselaibe aussehen, können roh oder gekocht verzehrt werden und sollen luststeigernd wirken. Junge, faserarme Wurzel können für Gemüsezubereitungen verwendet werden. Die ganze Pflanze zeichnet sich durch angenehmen Geschmack und gute Verträglichkeit aus. Bei Katarrhen, Husten, Schleimhautentzündungen im Magen und Darmbereich, Augenleiden, Drüsenleiden, Durchfall, Ausschlägen, Krämpfen oder Gelenksrheumatismus empfiehlt sich ein Aufguss von Blüten und Blättern. Der Schleim der Pflanze legt sich wie eine Schutzschicht auf Schleimhäute. Malven lassen sich auch sehr gut mit anderen Heilpflanzen mischen, z.B. bei Erkältung kann man eine Teemischung aus gleichen Teilen Malve, Pfefferminz, Schlüsselblumenkraut und -blüten verwenden. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.375-376)

### 3.11. Mohngewächse - Papaveraceae

#### 3.11.1. Erdrauch – *Fumaria officinalis*

Der Erdrauch ist eine einjährige, 10-30 cm hoch wachsende Pflanze mit grau-grünen, rauchähnlichen, gefiederten Blättern und blassrosa Lippenblüten. Verwendet wird das ganze Kraut ohne Wurzel und es enthält unter anderem Bitterstoffe, Harz, Schleim und Isochinolinalkaloide. Erdrauch wirkt blutreinigend, schweißtreibend, auflösend, verdauungsfördernd und cholesterinsenkend. Es wird empfohlen Erdrauch mit anderen Kräutern zu mischen, da eine, jedenfalls zu vermeidende



Abbildung 24: Erdrauch

Überdosierung, zu Bauchschmerzen führen kann. Erdrauch wirkt sich positiv auf die Gallenwege und den Verdauungstrakt aus. Eine mögliche Galletee-Mischung ist z.B. je 1 Teil Löwenzahnwurzel, Fenchelsamen, Pfefferminzblätter, Odermenning und 2 Teile Erdrauchkraut. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.196-197)

#### 3.11.2. Klatschmohn – *Papaver rhoeas*

Klatschmohn ist ein einjähriges Gewächs mit leuchtend roten Blüten, das auf offenem Brachland und in voller Sonne wächst. Verwendet werden die Blüten und die Samen und diese enthalten Linolsäure, fettes Öl und das Alkaloid Rhoeadin. Obwohl Klatschmohn mit dem Schlafmohn, aus dem das Opium gewonnen wird, nichts gemein hat, so wirkt er doch schlaffördernd und traumgebend. Für einen Schlaftee 1 EL Blütenblätter mit 150 ml kochendem Wasser



Abbildung 25: Klatschmohn

überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und mit Honig gesüßt genießen. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.385)

### 3.11.3. Schöllkraut – *Chelidonium* (schwach giftig)

Das Schöllkraut oder auch Goldwurz oder Warzenkraut genannt, ist eine mehrjährige, ca. 30 cm hoch wachsende Pflanze, die trockene Böden liebt. Die gelben Blüten und der gelbe Pflanzsaft sowie die leberartig gelappten Blätter deuten nach der Signaturenlehre bereits darauf hin, dass diese Pflanze stark leberwirksam ist. Verwendet werden das Kraut und die Wurzel und sie enthält 20 Alkaloide, Coptisin, Chelidonin und Berberin. Schöllkraut wirkt harntreibend, abführend, schmerzstillen, auflösend, reizend und augenstärkend. In der Volksmedizin wurde Schöllkraut auch als Augenmittel, bei Nachtblindheit, grauem Star oder Bindehautentzündungen, verwendet. Als Warzenmittel soll man die Pflanze bei abnehmenden Mond pflücken, die Warze mit dem austretenden gelben Pflanzensaft beträufeln und eintrocknen lassen. Mehrmals wiederholen. Manche erzielen damit rasch Erfolge, die Behandlung kann jedoch auch ins Gegenteil umschlagen und die Warzen werden größer. Dann die Behandlung abbrechen. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.609-610)



Abbildung 26: Schöllkraut

## 3.12. Moschuskrautgewächse - *Adoxaceae*

### 3.12.1. Schwarzer Holunder – *Sambucus nigra*

Der Schwarze Holunder, auch Holder oder Holler genannt, ist ein strauchartiges Gewächs, das auf jedem Boden wächst und zählt zu den ältesten Heilpflanzen. Der bekannte Ausspruch „vor einem Holler soll man den Hut ziehen“ deutet schon auf seine wichtige Stellung hin. Zur Verwendung kommt die ganze Pflanze – Blüten, Blätter, Früchte, Rinde und Wurzeln. In den Blüten sind ätherisches Öl, freie Fettsäuren, Flavonoide (vor allem Rutin), Schleimstoffe, Gerbstoffe und Kaliumsalze enthalten. Die Beeren beinhalten ätherisches Öl, Flavonoide, Anthocyane, Iridoide, Zucker, Fruchtsäuren, Vitamine und cyanogene Glykoside. Holunder stärkt das Immunsystem, wirkt



Abbildung 27: Schwarzer Holunder

schweißtreibend und fiebersenkend, hilft bei Husten und Heiserkeit (vor allem die Blüten), wirkt darmregulierend und schmerzlindernd. Die Holunderbeeren dienen als wichtiger Vitaminlieferant in der kalten Jahreszeit, sollen aber nur gekocht verzehrt werden, da cyanogene Glykoside enthalten sind die bei rohem Genuss Verdauungsstörungen hervorrufen könnten. Die Herstellung eines Holunderblütensirups ist sehr beliebt und verbreitet, ebenso der Holunderröster, bei dem die Holunderbeeren oft mit Äpfeln, Zwetschken und Birnen verkocht werden. (Skriptum Vitalakademie/Bachl-Hofmann, Kräuter, Wildpflanzen und deren Anwendung S. 36-37)

### **3.13.      *Nachtkerzengewächse – Onagraceae***

#### **3.13.1.      *Nachtkerze – Oenothera biennis***

Die Nachtkerze ist eine zweijährige Pflanze, die im ersten Jahr eine Blattrosette ausbildet und im zweiten Jahr die Blütenstände. Sie wächst auf lehmigen Böden und wird bis zu 1,5 Meter hoch. Es können alle Pflanzenteile verwendet werden - Blätter, Knospen, Blüten, Samen und Wurzeln. Nachtkerzen enthalten Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Linolsäure und Ölsäure. Sie wirkt beruhigend, stoffwechsellanregend und ist hautwirksam. Die jungen Blätter der Blattrosette können roh oder gekocht verwendet werden. Die Knospen dienen als Kapernersatz oder mit etwas Knoblauch und Öl eingelegt als Antipasti. Die Blüten sind eine schöne Dekoration für Süßspeisen. Wurzeln kann man am Ende des ersten Vegetationsjahres von ca. Oktober bis April ernten. Sie können roh oder gegart verzehrt werden und schmecken sehr delikat. In ihnen soll mehr Kraft stecken als „in zwei Zentnern Ochsenfleisch“, so die Überlieferung. Arzneilich werden die Samen bzw. das Öl daraus verwendet. Der hohe Anteil an Gamma-Linolsäure wirkt sich positiv auf das Hautbild aus und wird z.B. bei Neurodermitis angewendet. Nachtkerzenöl stärkt das Immunsystem und



**Abbildung 28: Nachtkerze**



**Abbildung 29: Nachtkerzenwurzel**



es wird auch eine Leberschutzwirkung vermutet. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.510-511)

### **3.14. Nachtschattengewächse – Solanaceae**

#### **3.14.1. Gemeiner Bocksdorn (Goji-Beere) – *Lycium barbarum***

Der Gemeine Bocksdorn wird hierzulande auch Wolfsbeere oder Teufelszwirn genannt. Die Bezeichnung *Goji* kommt aus dem Chinesischen. Dieses mehrjährige Gewächs kann bis zu 3 Meter hoch werden und wächst auf jedem Boden in sonnigen bis halbschattigen Lagen. Der

Gemeine Bocksdorn enthält alle essenziellen Aminosäuren, Polysaccharide, essenzielle Fettsäuren, Carotinoide, Vitamine, alle Spurenelemente, Ellagsäure und über 100 bioaktive Substanzen. Er wirkt antioxidativ, herzfremdlich, krebshemmend, immunsteigernd, zuckerwirksam, leberschützend, hautverbessernd und antidepressiv.



**Abbildung 30: Goji-Beeren**

Während der Gemeine Bocksdorn in unseren Breiten

lange als hochgiftig in Verruf war, wurden im asiatischen Raum seine verjüngenden, lebensverlängernden, krebshemmenden Eigenschaften seit jeher geschätzt. Mittlerweile zählt er auch in unseren Reformhäusern als „Superfood“. Regelmäßiger Genuss in Form von Tee, Saft oder den Beeren beugt auch schwindender Sehkraft entgegen, verbessert die Merkfähigkeit und stärkt das Gehirn. Die heimischen Sorten schmecken etwas bitterer als die importierten Früchte, was vermutlich auf die unterschiedlichen Klimabedingungen zurückzuführen ist. Für einen Bocksdorn-Smoothie 1 Tasse getrockneter Beeren über Nacht in Wasser einweichen und dann mitsamt dem Wasser und 1-2 grob zerkleinerten Bio-Orangen fein mixen. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.273-274)

### 3.15. Nelkengewächse - Caryophyllaceae

#### 3.15.1. Leimkraut – *Silene vulgaris*

Das Leimkraut wird auch Taubenkropf, Klatschnelke, Aufgeblasenes Leimkraut oder Klappertopf genannt. Es ist mehrjährig, ca. 20-50 cm hoch und wächst auf jedem Boden und in voller Sonne. Man verwendet die Wurzel, Blätter und jungen Triebe. Sie enthalten Saponine, wenig Bitterstoffe, Zucker, Vitamine und Mineralstoffe und wirken vitaminspendend, stoffwechselanregend und schäumend.



Abbildung 31: Leimkraut

Junge Triebe schmecken süßlich und können als Salatzugabe, als Gemüse oder für Suppen verwendet werden. Die Wurzeln enthalten besonders viel Saponine und dienen bei Abkochung von größeren Mengen als milde Waschlauge für empfindliche Materialien. Getrocknete Leimkrautwurzel ist ein gutes Räuchermittel. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.434)

#### 3.15.2. Seifenkraut– *Saponaria officinalis*

Das Seifenkraut, oder Hundsnelke genannt, wächst auf durchlässigem Boden in sonnigen bis halbschattigen Lagen. Es ist mehrjährig und wird bis zu 60 cm hoch. Geerntet wird das Kraut vor der Blüte und die Wurzel im Frühjahr oder Herbst. Es

enthält Triterpensaponine, Gerbstoffe, Stärke und wirkt schleimlösend, schweißtreibend und harntreibend. In Hustenteemischungen ist Seifenkraut oft enthalten und die Seifenkrautwurzel war früher das meist verwendete Hustenmittel. Wo sie wächst sollte man jedenfalls nicht auf ihre Anwendung verzichten. Für einen Hustentee wird



Abbildung 32: Seifenkraut

1 TL Wurzel mit 0,25 l kaltem Wasser zugestellt und ca. 2 Stunden ziehen gelassen. Dann aufkochen und abseihen. 2 Tassen pro Tag (evtl. mit Honig gesüßt) sind ausreichend. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.620)

### 3.15.3. Vogelmiere – *Stellaria media*

Die Vogelmiere wird auch Sternmiere, Maudarm oder Hühnerdarm genannt. Sie ist ein ein- bis zweijähriges, nur ca. 10 cm hohes Gewächs, das auf feuchtem Boden wächst. Verwendet wird das ganze Kraut und es enthält Saponine, Vitamine, Mineralstoffe, vor allem Kalium, Gerbstoffe und ätherisches Öl. Sie wirkt hustenstillend, harntreibend, heilend, schleimlösend, auflösend und antiviral.



Abbildung 33: Vogelmiere

Vogelmiere hat auch einen hohen Gehalt an Chlorophyll und sollte in keiner Frühjahrskur (z.B. gemeinsam mit Löwenzahn, Brunnenkresse und Brennessel) fehlen. Auch bei Hautkrankheiten oder Ekzemen kann man mit täglichen Vogelmierenbädern oder – kompressen Abhilfe schaffen. Eine Teemischung aus Vogelmiere, Zinnkraut und Spitzwegerich soll bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren oder Ausschlägen Wunder wirken. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.700-701)

Für ein Vogelmierenpesto schöne, grüne Blätter der Vogelmiere abschneiden (riecht und schmeckt angenehm nach jungen, grünen Erbsen bzw. jungem Mais), gründlich waschen und mit reichlich Öl bester Qualität, einer Handvoll Nüsse und Salz mit dem Stabmixer mixen.

(Mitas, <https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/vogelmieren-pesto>, dl 19.11.2019)



Abbildung 34: Vogelmierenpesto

### 3.16. Primelgewächse - *Primulaceae*

#### 3.16.1. Schlüsselblume – *Primula officinalis*

Die Schlüsselblume ist eine geschützte Pflanze. Das Ausgraben der Wurzel ist streng verboten! Sie wird auch als Himmelschlüssel, Frauenschlüssel oder Apothekerblume bezeichnet. Sie ist zweijährig, wächst auf feuchtem Boden und wird ca. 15 cm hoch. Verwendet werden Blüten, Blätter und Wurzel. Die enthaltenen Saponine, Phenolglykoside, ätherisches Öl, Flavonoide, Kieselsäure, Gerbstoff, Campher, Vitamin C und Magnesium wirken schleimlösend, harn- und schweißtreibend, beruhigend, schlaffördernd, schmerzstillend, abführend, erweichend, und herzstärkend. Die Wurzeln enthalten die schleimlösenden Saponine, aber auch die Blätter und Blüten sind für Hustentees geeignet. In Wein gekocht sollen die Wurzeln und Blüten bei

Schlaganfall und Gicht helfen. Eine Schlüsselblumen-Tinktur kann bei Rheumaschmerzen und Migräne verwendet werden: dafür 20 g Wurzel mit 100 ml hochprozentigem Alkohol 10 Tage ansetzen, dann abfiltrieren und die Tinktur tropfenweise (3x täglich 15-20 Tropfen) einnehmen. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.602-603)



Abbildung 35: Schlüsselblume

### 3.17. Raublattgewächse - Boraginaceae

#### 3.17.1. Beinwell – *Symphytum officinale*

Der Beinwell wird auch Wallwurz genannt und ist ein mehrjähriges Gewächs, das in halbschattigen Lagen gedeiht und bis zu 1,2 m hoch werden kann. Die Pflanze enthält Allantoin, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Stärke, Triterpensaponine, Asparagin, B-Vitamine, Kieselsäure, Cholin und bis zu 0,6% Pyrrolizidine. Aufgrund dieser Pyrrolizidine ist der Beinwell in Verruf geraten, da diese bei übermäßigem Gebrauch leberbeeinträchtigend sein können. Für den äußerlichen Gebrauch ist Beinwell jedoch noch immer ein wichtiger Bestandteil bei der Herstellung von Salben, die gegen Gelenksbeschwerden, Sehnenscheidenentzündungen, Gicht, Prellungen, Verstauchungen und dergleichen helfen soll, da das enthaltene Allantoin gewebebildend ist.



Abbildung 36: Beinwell - Ölansatz

(Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.196). Für eine Beinwell-Salbe die Beinwellwurzel reinigen, klein schneiden und je nach Menge ein Glas zu einem Drittel vollfüllen und mit Olivenöl bis zum Glasrand aufgießen. Das Öl muss mindestens zwei Wochen ausziehen. Nach dieser Zeit das Öl abgießen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Für die Salbenherstellung 100 ml des fertigen Beinwellöls gemeinsam mit 8-10 g Bienenwachs in einem Topf erwärmen und wenn alles flüssig ist, in kleine Salbentöpfchen gefüllt. (<https://fräuleingrün.at/2017/12/01/beinwellsalbe/>, dl 22.11.2019)

### 3.17.2. Natternkopf – *Echium vulgare*

Der Natternkopf, oder Blaue Ochsenzunge, ist eine zweijährige, ca. 90 cm hoch wachsende Pflanze, die magere Kalkböden liebt und volle Sonne. Die Inhaltsstoffe sind ähnlich wie beim Beinwell Pyrrolizidin-Alkaloide, Cynoglossin, consolidin, Cholin, Schleimstoffe, Allantoin, und Fettsäuren. Sie wirken harntreibend, schweißtreibend und heilend. In der Volksmedizin wird dem Natternkopf keine besondere Bedeutung beigemessen, obwohl er ähnliche Eigenschaften wie Beinwell aufweist. Als Nahrungsquelle für viele Insekten, Wildbienen, Hummeln und Schmetterlinge ist er jedoch sehr wichtig und wird sehr zahlreich von diesen besucht. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.515)



Abbildung 37: Natternkopf

### 3.18. Resedengewächse - *Resedaceae*

#### 3.18.1. Gelbe Resede – *Reseda lutea*

Die gelbe Resede wird auch noch Gelber Wau oder Gelbe Rauke genannt. Sie ist ein ein- bis mehrjähriges Gewächs, das bis zu 70 cm hoch werden kann. Sie beinhaltet Senföle und Flavone, die beruhigend, schmerzstillend und gegen Schlaflosigkeit, Unruhe und Quetschungen helfen. Das lateinische *resedere* heißt beruhigen, stillen oder heilen und *luteus* bedeutet gelb und es ist anzunehmen, dass die alten Römer diese Pflanze als Heilpflanze verwendet haben. Die



Abbildung 38: Gelbe Resede

jungen Blätter und Triebe können als Gemüse roh oder gekocht gegessen werden. Alle Pflanzenteile schmecken mild würzig und leicht kresseähnlich. Weiters wurde die Gelbe Resede zur Herstellung eines gelbgrünen Farbstoffes für Wolle und Seide gewonnen. (<https://www.heilkraeuter.de/lexikon/resede.htm>, dl 19.11.2019)

### 3.19. Rosengewächse - Rosaceae

#### 3.19.1. Hundrose – *Rosa canina*

Die Hundrose, auch Heckenrose, Hagebutte, Hagrose oder Hetschipetsch genannt, ist ein strauchartiges Gewächs, das bis zu 3 m hoch wird. Sie wächst auf jedem Boden in sonniger Lage und die Früchte enthalten Fruchtsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Pektine, Zucker, Gerbstoffe, ätherisches Öl und Flavonoide. Hagebutten wirken schwach abführend, harn- und schweißtreibend. Die Früchte können



Abbildung 39: Hundrose

nach dem ersten Frost zur Marmeladeherstellung verwendet werden, aber auch die Blütenblätter eignen sich zum Verzehr, z.B. für ein Rosenjoghurt eine Handvoll Blütenblätter gemeinsam mit einem Becher Joghurt und 1 TL Honig vermischen oder für einen Rosenblütenessig zwei Handvoll Rosenblätter in eine Flasche geben, milden Apfelessig darübergießen, verschließen und einige Tage stehen lassen. Die Rosenblätter können im Essig bleiben, man kann sie aber auch abseihen. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.285-286)

#### 3.19.2. Kleiner Wiesenknopf – *Sanguisorba minor*

Der Kleine Wiesenknopf ist ein mehrjähriges Gewächs, das bis zu 50 cm hoch wird. Die Inhaltsstoffe sind unter anderem ca. 10% Gerbstoffe, Saponine, ca. 3% Flavonoide (Rutin), außerdem Triterpene und Vitamin C. Aufgrund des hohen Gerbstoffanteils wurde er volkskundlich bei inneren Blutungen oder Durchfall verwendet. Der lateinische Name *sanguis* (Blut) und *sorbere* (aufsaugen) deuten schon darauf hin. Die unpaarig gefiederten Blätter schmecken nuss- bzw. gurkenschalenähnlich und können roh, als Beigabe zu Salaten, oder auch gegart in Suppen oder



Abbildung 40: Kleiner Wiesenknopf

Blattgemüsegerichten gegessen werden. Die getrocknete Wurzel des ersten Jahres kann man gerieben als eine Art Würzmehl für Gemüsegerichte oder Brotteige verwenden, oder zum Aromatisieren von Spirituosen. Sie kann aber auch roh z.B. über Salate gerieben werden oder

als Zutat zu Gemüsegerichten verwendet werden. (Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.478-479)

### 3.19.3. Nelkenwurz – *Geum urbanum*

Die Nelkenwurz wird auch Benediktenwurz, Heil aller Welt oder Weinwurz genannt und ist ein mehrjähriges Gewächs das bis zu 50 cm hoch wird. Es kann das ganze Kraut, von den Wurzeln und dem Rhizom, über die Blätter bis zu den Blüten verwendet werden. Nelkenwurz enthält bis zu 18% Gerbstoffe, Zucker und ätherisches Öl (Eugenol) und es wirkt blutstillend, stopfend, herzstärkend, zusammenziehend, anregend, nervenstärkend und verdauungsfördernd.



Abbildung 41: Nelkenwurz

Arzneilich werden die Wurzeln verwendet, die Blüten und Blätter können roh oder gegart verwendet werden. Für einen Nelkenwurzwein 250g Wurzeln mit 1 l gutem Weißwein ansetzen und 10 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Abseihen und bei Bedarf ein Likörglas voll trinken. Für ein Mundwasser die Wurzel über Nacht in ein Glas Wasser legen und am nächsten Morgen damit gurgeln. (Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.468-470 und Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.518-519)

### 3.19.4. Odermenning – *Agrimonia eupatoria*

Odermenning ist eine mehrjährige, bis zu 90 cm hoch wachsende Pflanze, die Gerbstoffe, Bitterstoffe, Triterpene, Flavonoide, Kieselsäure und ätherisches Öl enthält. Diese Inhaltsstoffe wirken stoffwechsellanregend, entzündungshemmend, stopfend, heilend, leber- und galleanregend, harntreibend, und appetitanregend. Verwendet wird das blühende Kraut, hauptsächlich als Tee, Tinktur oder



Abbildung 42: Odermenning  
(pixabay.com)

Pulver. Es soll auch bei Krebserkrankungen heilende Impulse setzen, wie hellseherische Personen feststellten. Weiters kann Odermenning auch als Färberpflanze für gelbe Farbtöne verwendet werden. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.527-528)

### 3.19.5. Walderdbeere – *Fragaria vesca*

Die Walderdbeere ist eine mehrjährige Pflanze, die bis zu 20 cm hoch wächst. Die Blätter beinhalten Gerbstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl und Salicylsäure und die schmackhaften Früchte sind reich an Vitaminen, enthalten weiters Mineralstoffe, Mangan, Phosphor und Zink, Fruchtsäuren, Flavonoide, Phytosterine und Zuckeralkohole. Die blutreinigende und auf Leber und Galle positiv wirkenden Eigenschaften der Früchte sind jenen der



**Abbildung 43: Walderdbeere**  
(pixabay.com)

Blätter weit überlegen. Funde aus der Jungsteinzeit (ca. 5000 v. Chr.) belegen, dass auch damals schon Walderdbeeren als Nahrungsquelle geschätzt wurden. Die weichen, jungen Blätter können von März bis April als Salatzugabe oder für Aufstriche verwendet werden und die etwas festeren Blätter für die Teezubereitung. Die Früchte können frisch verzehrt werden, oder für verschiedene süße Zubereitungen, wie Marmeladen, Gelees oder Desserts verwendet werden. (Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.131-132)

## 3.20. Rötengewächse - *Rubiaceae*

### 3.20.1. Wiesen-Labkraut – *Galium mollugo*

Das Wiesenlabkraut wird auch Bettstroh, Bitterstielkraut oder Butterstiel genannt. Es ist ein mehrjähriges Gewächs, das bis zu 1,5 m hoch wächst und enthält Glykoside, geringe Mengen Alkaloide, Gerbstoffe und ätherisches Öl. Es wirkt harntreibend, anregend für die Lymphdrüsen und blutreinigend. Es ist hervorragend als Salat oder als Beigaben zu jeglichen Blattgemüsegerichten (wie Spinat oder



**Abbildung 44: Wiesen-Labkraut**

Smoothies) geeignet, da die jungen Triebe sehr saftig, mild schmecken, ähnlich wie Kopfsalat oder Grünkohl. Knospen und Blüten kann man über Salate streuen und zum Aromatisieren



von Getränken verwenden. Labkräuter haben eine gerinnende Wirkung und können zur Milchgerinnung benutzt werden. Als Keim Saat für den Winter eignen sich die winzigen Samen. Sie sind im August und September zu finden und werden geröstet und gemahlen auch als Kaffeeersatz verwendet. (Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.333-335)

### **3.21. Schmetterlingsblütler - Fabaceae**

#### **3.21.1. Rotklee – *Trifolium pratense***

Der Rotklee ist eine einjährige ca. 40 cm hoch wachsende Pflanze, die in den zu verwendenden Blütenköpfen Gerbstoffe, Cumarin, ätherisches Öl, Isoflavone (Genistein), Stilbene (Resveratrol), Harz, Vitamin C und geringe Mengen an Blausäureglykoside enthält. Rotklee

kann bei Husten und chronisch entzündlichen Hauterkrankungen verwendet werden. Aufgrund des Phytoöstrogens Genistein wird dem Rotklee bei Wechseljahresbeschwerden und zur Vorbeugung hormonbedingter Krebserkrankungen (Brust, Gebärmutter, Prostata) immer mehr Bedeutung zugemessen. (Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.433)



**Abbildung 45: Rotklee**

Für eine Rotkleeblüten-Creme füllt man ein Glas zu 2/3 mit frischen Blüten, übergießt mit einem kalt gepressten

Weizenkeimöl und lässt in der Sonne etwa drei Wochen ausziehen, dann abseihen. Dann stellt man einen starken Teeaufguss aus frischen oder getrockneten Blüten her. In einen Topf mit heißem Wasser stellt man ein breithalsiges Glas- oder Porzellangefäß und gibt 2 TL Bienenwachs und ½ TL Honig hinein. Im Wasserbad erwärmen und rühren, bis alles geschmolzen ist. Jetzt etwa 8 EL des Kleeöls beifügen. Gründlich rühren, bis sich die Flüssigkeiten vermischt haben. Nun auch noch 8 EL vom Aufguss abmessen und schrittweise zugeben. Für das Gelingen ist es wichtig, dass Fett und Wasser annähernd dieselbe Temperatur haben. Vermischen und aus dem heißen Wasserbad nehmen. In der Abkühlphase laufend durchrühren, damit eine leichte, lockere Masse entsteht. Die verjüngende Wirkung dieser Creme ist sprichwörtlich. Nach einigen Wochen Anwendung sind Falten weniger tief. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.584)

### 3.22. Veilchengewächse - *Violaceae*

#### 3.22.1. Gewöhnliches Stiefmütterchen – *Viola tricolor*

Das Gewöhnliche Stiefmütterchen, oder Wildes Stiefmütterchen ist ein ein- bis mehrjähriges Gewächs, das ca. 15 cm hoch wird. Es wächst auf durchlässigen Böden in sonniger oder halbschattiger Lage und enthält Salicylsäure, reichlich Schleim- und Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarine und Vitamin D und E. Das Gewöhnliche Stiefmütterchen wird bei vielen Hautkrankheiten, zur Blutreinigung, bei fiebrigen Erkältungen, Husten und Halsentzündungen empfohlen. Verwendet werden vor allem die Blüten und das Kraut. In größeren Mengen lösen Kraut und insbesondere die Wurzel Erbrechen aus. (Fleischhauer, Guthmann,



Abbildung 46: Gewöhnliches Stiefmütterchen

Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.155) Für einen Stiefmütterchenessig drei Handvoll Blüten ohne Stängel in eine weithalsige Flasche füllen, mit ca. 1 l Weinessig übergießen, gut verschließen und 2 Wochen an einen sonnigen Platz stellen, dann durchsiehen und kühl aufbewahren. Gibt z.B. Blattsalat eine besondere Note, ist aber auch anstatt Apfelessig als Entschlacker hilfreich. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.654)

#### 3.22.2. Wohlriechendes Veilchen – *Viola odorata*

Das Wohlriechende Veilchen wird auch Duft-Veilchen oder März-Veilchen genannt. Es wird schon seit der Antike sehr geschätzt. Es enthält Saponine, Bitterstoffe, Alkaloide, Flavonoide, Salizylsäuremethylester und Schleimstoffe und in den Blüten findet sich ätherisches Öl und der blaue Farbstoff Cyamin. Es kann die ganze Pflanze, einschließlich der Wurzel verwendet werden. Sie wirkt



Abbildung 47: Wohlriechendes Veilchen (pixabay.com)

schleimlösend, blutreinigend und ist herzwirksam. (Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.152)

### 3.23. **Wegerichgewächse - Plantaginaceae**

#### 3.23.1. **Spitzwegerich – *Plantago lanceolata***

Der Spitzwegerich ist eine mehrjährige, bis zu 30 cm hoch wachsende Pflanze die auf jedem Boden in sonnigen bis halbschattigen Lagen wächst. Wegen seiner großen Anzahl an Inhaltsstoffen wie Schleimstoffe, Aucubin, Catapol, Gerbstoff, Emulsin, Bitterstoffe, Harz, Gerbstoffe, Labenzym, Kieselsäure und Chlorophyll und seiner blutreinigenden, heilenden, kühlenden, hustenlindernden, harntreibenden und zusammenziehenden Wirkung ist er seit der Antike ein sehr beliebtes Heilkräuter. Bei der äußeren Anwendung, etwa bei Insektenstichen, Verletzungen,



**Abbildung 48: Spitzwegerich**

Prellungen, werden frische Blätter zwischen den Händen zerrieben und aufgelegt und evtl. mit einer Binde fixiert. Spitzwegerichblätter können wie Spinat zubereitet werden, oder auch für Salate, Wildgemüse, Aufstriche etc. verwendet werden. Für einen Spitzwegerich-Sirup, der als Hustensaft gute Dienste leistet, schichtet man gesäuberte und geschnittene, frische Spitzwegerichblätter abwechselnd lagenweise mit Zucker oder Honig in ein Schraubglas. Dann versiegelt man den Schraubverschluss mit Wachs und vergräbt das Glas an einem sonnigen, gut gekennzeichneten Platz im Garten. Nach 2-3 Monaten gräbt man das Glas aus, sieht den Hustensaft ab und füllt ihn in dunkle Fläschchen. (Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2016, S.639-641)

#### 3.23.2. **Gewöhnliches Leinkraut – *Linaria vulgaris***

Das Gewöhnliche Leinkraut wird auch Frauenflachs genannt und ist ein mehrjähriges Gewächs, das bis zu 80 cm hoch wird. Es enthält Flavonoide, Gerbstoffe und Vitamin C und wirkt schweißtreibend, harntreibend, abführend, entzündungshemmend und antirheumatisch. Die nussigen, ölhaltigen Samen kann man z.B. Brotteig zugeben. Die Blüten schmecken süßlich und nach Erbsen, das Kraut trocken und adstringierend, herb. Äußerlich angewendet, mittels Umschlägen oder Kompressen, ist Leinkraut ein gutes Mittel gegen vielerlei Hauterkrankungen. Dafür stellt man eine Leinkraut-Abkochung her, bei der man 2 EL

Kraut auf 250 ml Wasser ca. 10-20 Minuten kochen lässt. Sie wirkt gegen Juckreiz, ist entzündungshemmend und hilfreich bei Hämorrhoiden. Ein Baumwolltuch oder Lappen wird in dem Sud getränkt und auf die schmerzenden Stellen aufgelegt. Die Leinkrautabkochung kann auch bei brennenden oder roten Augen, Hautverfärbungen, Unreinheiten der Haut, schwer heilenden Wunden und Geschwüren angewandt werden. (Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, 2013, S.165)



**Abbildung 49: Gewöhnliches Leinkraut**

## 4. Resümee

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass heimische Wildkräuter die in unserer unmittelbaren Nähe gedeihen einerseits ein riesiges Potenzial an Nahrungs- und Heilquellen für unseren menschlichen Körper darstellen und andererseits auch unseren Geist beflügeln und unsere intuitiven Fähigkeiten stärken.

Wildkräuter gedeihen ohne menschliches Zutun an Plätzen die ideale Bedingungen für sie bieten und verfügen über viele wertvolle Inhaltsstoffe, die unser menschlicher Organismus braucht, die aber in Kulturpflanzen oft „weggezüchtet“ wurden, oder nur in sehr geringen Mengen vorkommen, wie zum Beispiel Bitterstoffe, Gerbstoffe oder ätherische Öle. Leider ist das Wissen um die Verwendung und Wirksamkeit von Wildpflanzen in unserer heutigen Zeit nahezu in Vergessenheit geraten bzw. durch die permanente und überreiche Zurverfügungstellung von Nahrungsmitteln und Medikamenten durch unser Wirtschaftssystem – im Gegensatz zu früher – einfach nicht überlebensnotwendig.

Wertvolle Wildkräuter wie zum Beispiel Wiesen-Löwenzahn, Gundelrebe, Gänseblümchen oder Spitzwegerich werden oft als Unkraut bezeichnet und als lästige Invasoren in den Hausgärten gesehen, deren Ausbreitung tunlichst verhindert wird, anstatt sie zum eigenen Vorteil zu nutzen. Dabei wäre es doch für Gartenbesitzer die einfachste Möglichkeit der Nutzung von Wildkräutern, sie auf eigenem Boden gedeihen zu lassen, vorausgesetzt, dass im Garten keine chemisch-synthetischen Dünge- und Spritzmittel verwendet werden und dass die Bodenbeschaffenheit dem natürlichen Vorkommen entspricht. Mithilfe der Nutzung von Wildkräutern kann man nicht nur seinen Speiseplan abwechslungsreich und kostenneutral gestalten, sondern seinen Körper mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen versorgen, die der Gesundheit förderlich sind und Krankheiten vorbeugen bzw. heilen können.

Mir ist es eine Freude und ein großes Anliegen, bei meinem Natur- und Schaugarten *Susis Pflanzentausch* vorzuleben, wie schön und nützlich ein Naturgarten mit vielen Wildkräutern sein kann und Besucher und Besucherinnen auf deren Wirkungsweisen und Verwendungsmöglichkeiten aufmerksam zu machen.

## 5. Literaturnachweis

HIRSCH Sigrid und GRÜNBERGER Felix:

*Die Kräuter in meinem Garten*, Linz, freya, 2016

FLEISCHHAUER Steffen Guido, GUTHMANN Jürgen, SPIEGELBERGER Roland:

*Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen*, Aarau und München, AT Verlag, 2013

BACHL-HOFMANN Christina:

*Skriptum Kräuter, Wildpflanzen und deren Anwendung*, Vitalakademie, 2019

MARBACH, Eva:

*Resede* – <https://www.heilkraeuter.de/lexikon/resede.htm/> Stand 16.11.2019

BUSINESS HUB BERLIN UG:

*Gründonnerstagsuppe* -

<https://www.kostbarenatur.net/rezepte/gruendonnerstagsuppe-rezept-fuer-eine-unkrautsuppe/> Stand 16.11.2019

*Purpurrote Taubnessel* - <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/purpurrote-taubnessel/> Stand 16.11.2019

REICHL, Karina:

*Beinwellsalbe* - <https://frauleingrün.at/2017/12/01/beinwellsalbe/>, Stand 22.11.2019)

## 6. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Efeu .....	4
Abbildung 2: Königskerze .....	5
Abbildung 3: Weißer Gänsefuß (pixabay.com) .....	6
Abbildung 4: Scharbockskraut.....	7
Abbildung 5: Johanniskrautöl einige Tage nach dem Ansatz.....	7
Abbildung 6: Johanniskraut.....	7
Abbildung 7: Wilde Karde, Blattrosette im ersten Jahr .....	8
Abbildung 8: Wilde Karde, getrockneter Blütenstand .....	8
Abbildung 9: Beifuß (pixabay.com) .....	9
Abbildung 10: Einjähriges Berufkraut .....	9
Abbildung 11: Gänseblümchen .....	10
Abbildung 12: Orangerotes Habichtskraut .....	10
Abbildung 13: Huflattich (pixabay.com).....	11
Abbildung 14: Schafgarbe .....	11
Abbildung 15: Wermut.....	12
Abbildung 16: Wiesen-Löwenzahn.....	12
Abbildung 17: Hirtentäschel, gepresst für Herbarium .....	13
Abbildung 18: Stängelumfassendes Täschelkraut, gepresst für Herbarium.....	14
Abbildung 19: Dost.....	14
Abbildung 20: Gundelrebe .....	15
Abbildung 21: Purpurrote Taubnessel .....	16
Abbildung 22: Wiesen-Salbei (pixabay.com).....	16
Abbildung 23: Kleine Käsepappel, gepresst für Herbarium .....	17
Abbildung 24: Erdrauch.....	18
Abbildung 25: Klatschmohn .....	18
Abbildung 26: Schöllkraut .....	19
Abbildung 27: Schwarzer Holunder.....	19
Abbildung 28: Nachtkerze .....	20
Abbildung 29: Nachtkerzenwurzel .....	20
Abbildung 30: Goji-Beeren .....	21
Abbildung 31: Leimkraut.....	22
Abbildung 32: Seifenkraut.....	22
Abbildung 33: Vogelmiere.....	23
Abbildung 34: Vogelmierenpesto.....	23
Abbildung 35: Schlüsselblume .....	24
Abbildung 36: Beinwell - Ölansatz .....	24
Abbildung 37: Natternkopf .....	25
Abbildung 38: Gelbe Resede .....	25
Abbildung 39: Hundsrose .....	26
Abbildung 40: Kleiner Wiesenknopf.....	26
Abbildung 41: Nelkenwurz .....	27
Abbildung 42: Odermenning (pixabay.com) .....	27
Abbildung 43: Walderdbeere (pixabay.com) .....	28

Abbildung 44: Wiesen-Labkraut.....	28
Abbildung 45: Rotklee .....	29
Abbildung 46: Gewöhnliches Stiefmütterchen .....	30
Abbildung 47: Wohlriechendes Veilchen (pixabay.com) .....	30
Abbildung 48: Spitzwegerich.....	31
Abbildung 49: Gewöhnliches Leinkraut .....	32



## 7. Anhang - Nachweis über die praktische Umsetzung

<b>Vor- &amp; Nachname:</b>	Susanne Mitas	<b>Kursnummer:</b>	kräuterwwh18
-----------------------------	---------------	--------------------	--------------

### Praxisliste<sup>1</sup> Nr. 1

Datum	EH	Typ <sup>2</sup>	Bemerkungen	Unterschrift Kunde/in
22.10.2018	1	E	Sammeln von Kräuter kurz vor dem Oktobervollmond (24.10.18) für eine Kräutermischung und Vorbereitung für die Trocknung (inkl. Photographie)	<i>S. Mitas</i>
31.10.2018	1	E	Abrebeln der gesammelten Kräuter vom 22.10.18, Zerkleinerung in der Kräutermühle und Aufbewahrung in Gläsern und Beschriftung (inkl. Photographie)	<i>S. Mitas</i>
19.11.2018	2	E	Erstellung des Blogbeitrages auf der Homepage <i>Susi's Pflanzentausch</i> „Kräutermischung ganz persönlich“- siehe <a href="https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/kraeutermischung-ganz-persoendlich">https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/kraeutermischung-ganz-persoendlich</a>	<i>S. Mitas</i>
02.01.2019	3	E	Photographie von Räucherpflanzen, -stövchen und -schale und Erstellung des Blogbeitrages auf der Homepage <i>Susi's Pflanzentausch</i> – siehe <a href="https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/raunaechte-zeit-zum-raeuchern">https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/raunaechte-zeit-zum-raeuchern</a>	<i>S. Mitas</i>
05.01.2019	4	V	Teilnahme an der Veranstaltung „Zwischen den Zeiten – Reise durch die Raunacht“ vom Dorferneuerungsverein Hart-Aschendorf mit einer Räuchervorführung und –vortrag (inkl. Vorbereitungszeit)	<i>S. Mitas</i>
13.03.2019	3	E	Ausgraben von Nachtkerzenwurzeln, Photographie, Zubereitung und Erstellung eines Blogbeitrages auf der Homepage <i>Susis Pflanzentausch</i> – siehe <a href="https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/delicate-nachtkerzenwurzel">https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/delicate-nachtkerzenwurzel</a>	<i>S. Mitas</i>
15.03.2019	3	E+K	Vorbereitung von diversen Kräuter-, Gemüse- und Blumensamen (Abfüllen, Beschriften, Beschreibung) und Teilnahme am Natur im Garten-Vortrag „Gärten, Balkone und Terrassen im Klimawandel“ im Festsaal Schöngrabern, mit Samentauschmarkt	<i>S. Mitas</i>
20.03.2019	5	V+E	Teilnahme an der Veranstaltung „20 Jahre Jubiläumstour Natur im Garten“ mit Vortrag über Naturgärtnern von Karl Ploberger und Überreichung der Schaugartentafel für <i>Susi's Pflanzentausch</i> und Erstellung eines Blogbeitrages – siehe <a href="https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/hurra-ein-schaugarten">https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/hurra-ein-schaugarten</a>	<i>S. Mitas</i>
1.4.-6.4.2019	20	E	Bodenbearbeitung, Terrassierung und Bepflanzung mit (Wild-)Kräutern eines ca. 25 m <sup>2</sup> großen Hügelgrundstückes im Natur- und Schaugarten <i>Susi's Pflanzentausch</i>	<i>S. Mitas</i>
<b>Summe</b>	<b>42</b>	Zählen Sie die Anzahl der Praktikumseinheiten zusammen und tragen Sie die Summe ein.		

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben.

Datum & Unterschrift Ausbildungs-Teilnehmer: 10.4.19 *S. Mitas*

<sup>1</sup> Für jede in sich geschlossene Einheit (z.B.: ein Trainingstermin, ein Vortrag) eine Zeile eintragen

<sup>2</sup> Typ eintragen: **E = Einzelsitzung**, **G = Gruppentraining**, **V = Vortrag** (pro VortragsEH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden) **K = Kurs/Seminar/Workshop** (pro gehaltener EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden), **A = Assistenz**, **P = Projekt**

<b>Vor- &amp; Nachname:</b>		<b>Susanne Mitas</b>		<b>Kursnummer:</b>	kräuterwwh18
<b>Praxisliste <sup>3</sup>Nr. 2</b>					
<b>Datum</b>	<b>EH</b>	<b>Typ<sup>4</sup></b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Unterschrift Kunde/in</b>	
25.05.2019	15	K	Schaugartentag im Natur- und Schaugarten Susi's Pflanzentausch mit Wildkräuter-Schwerpunkt 14-18 Uhr, inkl Vorbereitung – siehe <a href="https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/schaugartentage-am-25-und-2652019">https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/schaugartentage-am-25-und-2652019</a>	S. Mitas	
26.05.2019	15	K	Schaugartentag im Natur- und Schaugarten Susi's Pflanzentausch mit Wildkräuter-Schwerpunkt 14-18 Uhr inkl. Vorbereitung – siehe <a href="https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/schaugartentage-am-25-und-2652019">https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/schaugartentage-am-25-und-2652019</a>	S. Mitas	
30.05.2019	2	E	Sammeln von Wildkäuern und Zubereitung Krautstrudel mit Wildkräutern (Schafgarbe, Spitz- und Breitwegerich, Vogelmiere, Kleiner Wiesenknopf, Weißer Gänsefuß)	S. Mitas	
02.06.2019	2	E	Holunderblüten-Sammeln und Herstellung von Holunderblüten-Sirup und Holunderblüten-Essig sowie Trocknung der Blüten für Tee	S. Mitas	
04.06.2019	3	E	Brennnesselsamen-Sammeln und Herstellung von Pesto mit Photographie und Erstellung eines Blogbeitrages auf der Homepage Susi's Pflanzentausch – siehe <a href="https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/brennnessel-samen-pesto-presto-presto">https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/brennnessel-samen-pesto-presto-presto</a>	S. Mitas	
13.08.2019	5	G	Gemeinsames Kräuterbuschenbinden für die Kräutersegnung zu Maria Himmelfahrt bei Susi's Pflanzentausch inkl. Vorbereitung – siehe <a href="https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/einladung-zum-krauterbuschen-binden-am-182019-um-18-uhr-fur-die-krauterweihe-am-1582019">https://www.susis-pflanzentausch.com/blog/einladung-zum-krauterbuschen-binden-am-182019-um-18-uhr-fur-die-krauterweihe-am-1582019</a>	S. Mitas	
15.08.2019	15	P	Teilnahme beim Kräuterfest im Nationalpark Thayatal mit Tauschkräutern 13-17 Uhr inkl. Vorbereitung	S. Mitas	
08.09.2019	1	E	Sammeln von Ackerschachtelhalm (großes Vorkommen) auf einem Brach-Grundstück in Sonnberg zum Trocknen und Bevorratung	S. Mitas	
<b>Summe</b>	<b>58</b>	<i>Zählen Sie die Anzahl der Praktikumseinheiten zusammen und tragen Sie die Summe ein.</i>			

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben.

Datum & Unterschrift Ausbildungs-Teilnehmer: 30.9.2019 S. Mitas

<sup>3</sup> Für jede in sich geschlossene Einheit (z.B.: ein Trainingstermin, ein Vortrag) eine Zeile eintragen

<sup>4</sup> Typ eintragen: **E = Einzelsitzung**, **G = Gruppentraining**, **V = Vortrag** (pro VortragsEH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden) **K = Kurs/Seminar/Workshop** (pro gehaltener EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden), **A = Assistenz**, **P = Projekt**

Erforderliche Einheiten: 100; Eine Einheit sind 45 Minuten