

Kulturanleitungen für Heilpflanzen

(Kein Bestimmungsbuch !)

Die aufgeführten Giftpflanzen dürfen nicht zur Selbstbehandlung verwendet werden !

Die als geschützt gekennzeichneten Pflanzen dürfen nicht gesammelt werden,
ausgenommen selbst kultivierte Pflanzen !

zusammengestellt 1998

Vorwort

Der Schwerpunkt dieser Schrift liegt in der Vermittlung von Kenntnissen über Anzucht und Pflege der arzneilich genutzten Pflanzen. Schriften zur Erkennung der jeweiligen Pflanzen sind bereits zahlreich erschienen, es bestehen aber häufig Unklarheiten bei der Pflege und Nutzung der Heilpflanzen. Diese Lücke soll die vorliegende Schrift schließen.

Auf Abbildungen der Pflanzen wurde verzichtet, da für den Anbau zumeist vorgezogene Pflanzen oder kontrollierte Samenpackungen des Fachhandels eine Verwechslung weitestgehend ausschließen.

Um bei der Kultivierung von mehreren arzneilich genutzten Pflanzen den Überblick über die Sammelzeiten und das Sammelgut zu behalten hilft der Blick in den Sammelkalender, welcher im Anhang aufgeführt ist.

Alant Inula helenium mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Wurzelstock (Helenii rhizoma)

Anbau: feuchte Standorte

Ernte und Aufbereitung: Die Wurzelstöcke und Hauptwurzeln 2- oder 3-jähriger Pflanzen werden gerodet, gewaschen, längsgespalten und bis 40°C getrocknet, ggfs. werden die Wurzelstöcke und Wurzeln auch geschält

Sammelzeit: September - Oktober

Verwendung: wirkt antiseptisch, auswurfördernd, appetitanregend, blähungstreibend, verdauungsfördernd, etwas harntreibend, als Tee bei leichten Verdauungsstörungen (Völlegefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit), etwa 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten, findet auch Anwendung bei Bronchitis und Husten

Anis Pimpinella anisum einjährig

verwendete Pflanzenteile: reife Anisfrüchte (Anisi fructus)

Anbau: Aussaat April in Reihen 30 cm Abstand, Keimzeit 3 - 4 Wochen (16°C), Höhe 40 cm, schwach kalkhaltiger, nährstoffreicher Boden, sonniger, warmer Standort

Ernte und Aufbereitung: ganzes Kraut schneiden wenn sich die Hauptdolden bräunlich färben, bündeln, luftig trocknen, nach dem Trocknen reife Samenkörner abstreifen

Sammelzeit: August-September

Verwendung: Tee bei Husten, Asthma, Appetitlosigkeit, Erkältungen, gegen Blähungen, als Gewürz für Backwaren, Brot, Krautsalate, Einmachen süßsaurer Früchte, Obstsuppen, Anisschnaps, Rotkohl, Kürbis

Aronstab

Arum maculatum

†† (giftig)

* (geschützt)

verwendete Pflanzenteile: Wurzelstock, Knolle (Ari rhizoma), Blätter (Ari folium)

Anbau: feuchte, reichhaltige, organische Erde, die Knollen wachsen waagrecht und sollten in einer Tiefe von 5 - 7 cm gepflanzt werden, leichter bis mäßiger Schatten, im Herbst mulchen, im zeitigen Frühjahr und im Spätsommer Knochenmehl oder Spezialdünger für Zwiebelpflanzen düngen, Pflanzen nicht stören, auch verwelkte Teile an der Pflanze lassen, Höhe etwa 20 cm bei gutem Boden

Ernte und Aufbereitung:

Sammelzeit:

Verwendung: Anwendung nur als Homöopathikum wenn die Stimme überbeansprucht ist (Sänger), bei Mundschleimhautentzündung, Mumps, Scharlach, Masern, Nasen- und Rachenkatarrhe

Hinweise: Wegen der Giftigkeit wird der Aronstab abgesehen von der Anwendung als Homöopathikum in der Schulmedizin und in der Volksmedizin nicht mehr verwendet.

Baldrian

Valeriana officinalis

mehrfährig

verwendete Pflanzenteile: Wurzel (Valerianae radix)

Anbau: März-April ins Frühbeet oder in Töpfe, Saat nur leicht andrücken und anfeuchten, Lichtkeimer, langsame und ungleichmäßige Keimung, anschließend pikieren ab Mai im Abstand 40 * 25 cm an feuchten, kalkhaltigen Stellen auf nicht zu schweren Böden auspflanzen, mehrmaliges Hacken und Düngen erforderlich, Blütentriebe ausbrechen, Höhe 40...170 cm,

Ernte und Aufbereitung: Je nach Aussaat werden die Wurzeln im Spätherbst oder im 2. Standjahr ausgegraben, gründlich gewaschen. Die kleinen Wurzelfasern werden durch Kämmen entfernt, die Hauptwurzel wird zum Trocknen aufgehängt. Die Wurzeln zweijähriger Pflanzen sind am wirkstoffreichsten. Beim Trocknen entsteht erst der bekannte Baldriangeruch.

Sammelzeit: September - November

Verwendung: Tee oder Tinktur zur Beruhigung, nervenberuhigend, schlaffördernd, senkt Bluthochdruck

Bärlauch

Allium ursinum

verwendete Pflanzenteile: frisches Kraut (Allii ursini herba), Zwiebel (Allii ursini bulbus)

Anbau: leichte, reichhaltige Erde, gelegentliche Kalkgabe, die Pflanztiefe der Zwiebel entspricht etwa dem 2,5-fachen Durchmesser der Zwiebel, volle Sonne, im Herbst mulchen, mit Knochenmehl oder einem speziellen Zwiebeldünger im zeitigen Frühjahr düngen, nach der Blüte mit stark kalihaltigem Dünger einmal wöchentlich düngen, bis die Blätter vergilben, Zwiebelgruppen nicht jährlich herausnehmen aber alle 5 Jahre teilen, abgeblühte Blütenköpfe entfernen und Blätter bodennah zurückschneiden wenn sie gelb werden

Ernte und Aufbereitung: Kraut nur frisch verwenden, beim Trocknen geht die Wirksamkeit verloren, die Zwiebeln werden gegraben

Sammelzeit: frisches Kraut April-Mai, Zwiebeln im Herbst

Verwendung: Heilwirkung und Anwendung der Zwiebeln entspricht dem Knoblauch trotz geschmacklicher Unterschiede, das frische Kraut wird zum Würzen von Suppen, Soßen, Salaten, verschiedenen Gemüsen, Weichkäse und Quark, verdauungsfördernd, anregend für Magen, Darm, Galle

Hinweise: Bärlauchblätter können mit Blättern des giftigen Maiglöckchens oder der tödlich giftigen Herbstzeitlose leicht verwechselt werden. Im Gegensatz zu diesen Pflanzen entwickeln Bärlauchblätter beim Zerreiben einen Knoblauchgeruch.

Basilikum

Ocimum basilicum

einjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut (Basilicum herba)

Anbau: Aussaat im März ins Frühbeet oder etwas später ins Saatbeet, erst nach Mitte Mai ins Kräuterbeet (frostempfindlich), sonniger-geschützter Platz, Höhe 30 cm, Abstand 20 cm zwischen den Pflanzen. In voller Sonne entwickelt sich bestes Aroma. Warmer, humoser Boden, ausreichend gießen

Ernte und Aufbereitung: Kurz vor der Blüte wird das Kraut geschnitten und an einem schattigen Platz getrocknet. Das getrocknete Kraut wird zerrieben und in Dosen aufbewahrt

Sammelzeit: Mai - Juni

Verwendung: Tee gegen Blähungen, Magenverstimmungen, nervöse Unruhe, Küchengewürz (Fisch, Salat, Weichkäse, Eintopf, Rohkost, Fleisch), nicht mitkochen

Beifuß

Artemisia vulgaris

mehrfährig

verwendete Pflanzenteile: obere unverholzte Krautteile (*Artemisiae herba*)

Anbau: Aussaat April, anspruchslos, die kräftigsten Pflanzen in Gartenecke setzen (2 Stück reichen für Haushalt), Höhe bis 1,50 m, Samen nur leicht andrücken (Hellkeimer), auch Vermehrung durch Teilung, Frühjahr und Spätsommer Voldüngergabe, im Frühjahr leicht in Form schneiden, alle 3 bis 4 Jahre im Frühjahr teilen, alte verholzte Pflanzen werden im Frühjahr bis auf den Boden zurückgeschnitten, besser jedoch durch neue Pflanzen ersetzen

Ernte und Aufbereitung: zupfen der kleinen Blätter kurz vor der Blüte der winzigen Knospen oder obere Triebspitzen zur Blütezeit schneiden, in Bündeln trocknen

Sammelzeit: Juli - August

Verwendung: Anregung Magen-Darmsaftsekretion, Verbesserung Gallefluß, Tee bei Magen-Darm-Störungen, Durchfall, Stein-Blasen-Galle-Leber-Leiden, Wirkung ähnlich wie Wermut, Kraut für fettes Fleisch, Gemüse, Aal- oder Zwiebel Suppe

Beinwell

Symphytum officinale

verwendete Pflanzenteile: Wurzeln (*Symphyti radix*)

Anbau: **feuchter**, nährstoffhaltiger, tiefgründiger Boden; halbschattiger Standort, Einsatz vorgezogener Pflanzen oder einzelne Wurzelstücke von wildgewachsenen Exemplaren und 5...10 cm tief in die Erde eingraben

Ernte und Aufbereitung: Ausgraben der Wurzeln, spalten und in der Sonne trocknen

Sammelzeit: März, April

Verwendung: Wurzelbrei zur Linderung von Gelenkschmerzen und zur Förderung der Wundheilung (Umschläge, dazu 100 g Wurzel in 1 ltr. Wasser 10 min kochen, warm verwenden), frische Blätter zur Verwendung als Gemüse

Hinweise: von der innerlichen Anwendung ist abzuraten (enthält giftige Pyrrolizidin-alkaloide), äußerliche Anwendung nur bei unversehrter Haut, Vorsicht bei Schwangeren

Besenginster *Cytisus scoparius* (alt: *Sarothamnus scoparius*) †† (giftig)

verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut (*Sarothamni scoparii herba*)

Anbau: kein schwerer, nasser und lehmiger Boden, nur wenig Kalk sonst Chlorose, sonnige Standorte, im Frühjahr und Herbst mulchen, mit Rosendünger o.ä. Kalidünger in Frühjahr und Sommer düngen, keinen Schnitt, Höhe bis 2 m, Blütezeit Mai-Juni.

Ernte und Aufbereitung:

Sammelzeit: Mai - Juni

Verwendung: Herzrhythmusstörungen, Störungen der Reizleitung am Herzen, gute Verträglichkeit bei Daueranwendung, Einsatz auch bei niedrigem Blutdruck

Hinweise: Wegen des Alkaloidgehaltes (Spartein) ist eine Behandlung mit Besenginster durch einen Arzt ratsam. Überdosierungen führen zu Lähmungen oder gar Herztod.

Birke *Betula pendula*, *Betula pubescens*, *Betula verrucosa*, *Betula alba*

verwendete Pflanzenteile: Birkenblätter (*Betulae folium*), Birkensaft (*Betulae liquor*)

Anbau: fast jede Art von Boden geeignet, bevorzugt saure Böden, keine Staunässe, als Gartenbäume wenig geeignet, volle Sonne bis mäßiger Schatten, im Frühjahr eine Voldüngergabe, Schnitt nicht notwendig, alle Knospen die unten am Stamm erscheinen sofort entfernen da beim Entfernen größerer Äste häßliche Narben entstehen, neigen zu starkem Blattlausbefall und Baumschwammbefall

Ernte und Aufbereitung: die jungen Blätter sammeln und an der Luft trocknen, der Birkensaft wird im Frühjahr mit Blechbehältern an der eingeschnittenen Rinde gesammelt, oder man bohrt mit einem 10 mm - Bohrer Löcher von 5 cm Tiefe in den Stamm, es fließen etwa 10 Tage lang 1 - 5 Liter täglich abhängig von Temperatur und Witterung

Sammelzeit: Blätter Mai - Juni

Verwendung: Blätterttee zur Wasserausscheidung ohne Nierenreizung, Vergrößerung der Harnmenge, Durchspülungstherapie bei Infektionen der Harnwege, bei kurmäßiger Anwendung kann ggfs. der Harnsäurespiegel gesenkt werden, Birkenwasser als Haarwasser bei Schuppen, Haarausfall, Birkenteer zu Salben und Einreibungen bei Hautleiden meist in der Tiermedizin

Bitterklee, Fieberklee *Menyanthes trifoliata* * (geschützt)

verwendete Pflanzenteile: Blätter (*Trifolii fibrini folium*)

Anbau: am Rand einer größeren Teichanlage in etwa 5 - 12 cm Wassertiefe, volle Sonne, verwelkte Blüten entfernen, im Herbst abgestorbenes Laub abschneiden bevor es fault, alle 4 Jahre Pflanzen teilen bevor sie wuchern

Ernte und Aufbereitung: die Blätter werden mit Stiel zur Blütezeit gesammelt und an der Luft getrocknet

Sammelzeit: Mai - Juli

Verwendung: Behandlung von Magen- und Darmstörungen, Anregung Magensaftproduktion, Förderung Gallefluß, bei Gärungsdurchfällen

Bohnenkraut *Satureja hortensis* einjährig
Bergbohnenkraut *Satureja montana* mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzeln (*Saturejae herba*)

Anbau: Aussaat im April ins Frühbeet (Bodentemperatur mind. 15°C) oder bis Juni ins Freiland, lockerer kalkhaltiger Boden, windgeschützte, warme sonnige Lage, Reihenabstand 25 cm, Keimdauer 2-3 Wochen, Höhe 30 cm, nach der Aussaat andrücken aber nicht bedecken und feucht halten

günstige Nachbarschaft: Buschbohnen, Dicke Bohnen, Kopfsalat, Rote Bete, Zwiebeln

Ernte und Aufbereitung: Ernte der unverholzten Triebe kurz vor der Blütezeit, an der Luft trocknen, ab dem 2. Jahr sind 2 - 3 Schnitte möglich, auch einfrieren oder einlegen in Öl

Sammelzeit: Juli - September

Verwendung: Tee zur Verdauungsförderung, gegen Blähungen, gegen Durchfälle bei Gärungserscheinungen, bei Husten und Verschleimung, als Gewürz für alle Bohnengerichte, Fleisch, Wild, Wurst

Boretsch (Gurkenkraut) *Borago officinalis* einjährig

verwendete Pflanzenteile: Blätter (*Boraginis folium*), Kraut (*Boraginis herba*)

Anbau: Höhe 40 cm, Aussaat im Frühjahr ins Freiland, Keimzeit 8 Tage, Wachstum 90 - 100 Tage, Dunkelkeimer, schnellwüchsig, vielfach Selbstaussaat nährstoffreiche, kalkhaltige Böden, sonnige bis halbschattige Standorte

Ernte und Aufbereitung: das Kraut wird zu Beginn der Blütezeit (Juni) gesammelt und schnell im Schatten getrocknet

Sammelzeit: Juni - Juli

Verwendung: junge Blätter für Kopf- und Gurkensalat, Kraut für Bohnen- und Kohlgerichte, hartgekochte Eier, Fleisch, Tunken, Gewürzessig, Blättertée bei innerer Hitze, nervenberuhigend
Getrocknetes Boretschkraut ist als Gewürz wertlos, es sollen nur frische Blätter verwendet werden.

Die entzündungshemmende Wirkung wird nur in der Volksmedizin bei Entzündungen der Harnwege genutzt. Aufgrund seines Schleim- und Saponingehaltes wird Boretsch bei Husten, Heiserkeit und Bronchialkatarrh angewendet.

Brombeere *Rubus fruticosus*

verwendete Pflanzenteile: Blätter (*Rubi fruticosi folium*), Brombeersaft (*Rubi frutic. sirupus*)

Anbau: die meisten Böden sind geeignet, keine starke Trockenheit, in stark alkalischen Böden treten Mangelercheinungen auf, volle Sonne bis leichter Schatten, Frühjahr und Sommer mulchen, in Frühjahr und Spätsommer mit Kalidünger (Rosendünger) düngen, alte oder zu große Pflanzen werden im Frühjahr bodennah zurückgeschnitten

Ernte und Aufbereitung: die voll entfalteten jungen Blätter werden gesammelt, trocknen bis 40 °C, für Brombeer-Saft nur die vollreifen Früchte

Sammelzeit: Spätfrühjahr

Verwendung: Blättertée adstringierend, Behandlung leichter Durchfälle und entzündeter Schleimhäute, Hausteemischungen

Brunnenkresse *Nasturtium officinale* mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Nasturtii herba*)

Anbau: in feuchten Böden, Trögen oder Schlammbecken, Aussaat ab Juni

Ernte und Aufbereitung: pflücken des frischen Krautes, vor allem im Frühjahr, für Frühjahrskuren pflücken frischer Blätter von noch nicht blühenden Pflanzen

Sammelzeit: Oktober bis Mai

Verwendung: 10 cm lange frische Triebe für Salate im Winter, rettichartiger Geschmack, Samen zum Würzen von Fleisch und Salaten, nicht mitkochen, in der Heilkunde gegen Hautleiden, bei Rheuma, blutreinigend, stoffwechsellanregend, wassertreibend

Butterblume siehe Hahnenfuß (*Ranunculus acris*)

Butterblume siehe Löwenzahn (*Taraxacum officinalis*)

Dill *Anethum graveolens* einjährig

verwendete Pflanzenteile: Blätter (*Anethi folium*), Früchte (*Anethi fructus*)

Anbau: Aussaat März ins Freie, Reihe 15 cm, anspruchslos, Keimzeit 20 Tage, Samenreife 60 Tage, ggf. Folgesaat im Mai zum Gurken- und Sauerkrauteinlegen, kein Verpflanzen !, wegen geringer Blattmasse kann Dill dicht stehen, daher Aussaat 2...3 g Samen je m², Dill verträgt keine Trockenheit, jedoch keine Staunässe

Ernte und Aufbereitung: kurz vor der Reife der Früchte werden die Dolden abgeschnitten und getrocknet, Ernte möglichst in den Morgenstunden durchführen (Früchte fallen nicht so leicht aus, wenn noch Tau auf der Pflanze liegt), nach dem Trocknen Früchte abstreifen

Sammelzeit: Juli - September

Verwendung: Gewürz zum Gürkeneinlegen, Salate, Suppen, Quark, Fisch, Pilzgerichte, Dillfrüchte als Tee gegen Blähungen, wassertreibend

Duftveilchen *Viola odorata*

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Violae odoratae herba*)

Anbau: leichter, durchlässiger, magerer Boden, volle Sonne bis leichter Schatten, im Herbst leichte Düngung mit Knochenmehl, im Frühjahr eine geringe Gabe einer Mischung von Fisch-, Blut- und Knochenmehl, *Viola odorata* sät sich rasch selbst aus, daher Sämlinge ggfs. selbst entfernen

Ernte und Aufbereitung: das Kraut wird zur Blütezeit gesammelt und an der Luft getrocknet

Sammelzeit: März - April

Verwendung: bei Halsentzündungen, Bronchitis, festsitzenden Schleimen und zur Blutreinigung als Tee innerlich, äußerlich bei verschiedenen Hautkrankheiten als Hautwaschungen

Eberesche (Vogelbeeren) *Sorbus aucuparia*

verwendete Pflanzenteile: vollreife Vogelbeeren (*Sorbi fructus*)

Anbau: fast jeder Boden geeignet, volle Sonne bis leichter Schatten, mit Kalidünger in Frühjahr und Spätsommer düngen, kein Schnitt erforderlich, überalterte Pflanzen werden durch bodennahen Rückschnitt im Frühjahr verjüngt

Ernte und Aufbereitung: die vollreifen Früchte werden gesammelt, wenn sie den ersten Frost abbekommen haben, man schneidet ganze Fruchtstände ab, die Beeren werden zur weiteren Verarbeitung abgezupft und zu Mus verarbeitet (Musbereitung: Beeren mit wenig Wasser weichkochen, passieren, gleiche Menge Zucker und einen Schuß Weißwein zufügen, dick einkochen)

Sammelzeit:

Verwendung: Mus bei Appetitlosigkeit und Magenverstimmung, zur Anregung der Magensaftproduktion, Vitamin C - Quelle

Hinweis: Größere Mengen roher Vogelbeeren sollten nicht verabreicht werden, da Parasorbinsäure zu **leichten, ungefährlichen** Vergiftungen führen kann. Der bittere Geschmack verhindert dies in der Regel. Beim Kochen oder Trocknen wird die Parasorbinsäure zerstört.

Efeu

Hedera helix

†† (giftig)

verwendete Pflanzenteile: Efeublätter (*Hederae helix* folium)

Anbau: jeder Boden geeignet, manchmal schweres Anwachsen, volle Sonne bis leichter Schatten, solange Pflanze noch jung bzw. klein ist, mulchen und Volldünger geben, Schnitt nicht nötig, im Frühjahr Formschnitt möglich, besonders junge Efeupflanzen fangen manchmal erst nach 1 - 2 Jahren von selbst an zu klettern, sehr alte Pflanzen lassen sich durch einen harten Rückschnitt im Frühjahr verjüngen, Größe ohne Schnitt in 5 Jahren etwa 2 m * 2 m, in 10 Jahren etwa 3,5 m * 3,5 m

Ernte und Aufbereitung: Ernte der Efeublätter ist jederzeit möglich, am besten jedoch kurz vor der Blüte, schonend an der Luft trocknen

Sammelzeit: August - September

Verwendung: Anwendung vor allem in der Homöopathie bei Überfunktion der Schilddrüse oder Schleimhautkatarrh, sonstige Präparate (z.B. Prospan) in Form alkoholischer Auszüge oder als Blättertee werden benutzt bei Husten, Keuchhusten, Bronchitis, Asthma bei Kindern, Anwendungen sind auch möglich bei Hautunreinheiten, Gallebeschwerden, Rheuma, Gicht

Hinweis: bei normaler Dosierung keine Nebenwirkungen, Früchte sind giftig (Saponine), Allergische Reaktionen bei Efeukontakt sind möglich

Ehrenpreis

Veronica officinalis

verwendete Pflanzenteile: ganzes Kraut ohne Wurzeln (*Veronicae herba*)

Anbau: fast jeder gut durchlässige Boden, volle Sonne, in Frühjahr und Herbst mulchen, Volldüngergabe in Frühjahr und Spätsommer, im Herbst bis auf den Boden zurückschneiden und mit einer Schicht aus organischem Mulch schützen, ggfs mit einer Staudenhalterung gegen das Umknicken schützen, alle 4 Jahre teilen

Ernte und Aufbereitung: blühendes Kraut an der Luft sorgfältig trocknen, dann erst schneiden

Sammelzeit: Mai - Juni

Verwendung: Bestandteil von Teemischungen gegen Brust- und Lungenleiden, Leber- und auch Hautleiden, die Wirksamkeiten sind aber nicht sehr sicher

Eisenhut Aconitum napellus ††† (tödlich giftig) * (geschützt)

verwendete Pflanzenteile: Knolle (Aconiti tuber), Kraut (Aconiti herba)

Anbau: feuchte, durchlässige, nährhafte, humose Böden, verträgt keine mageren Böden oder Staunässe, volle Sonne bis leichter Schatten, im Frühjahr und Herbst mulchen, im Frühjahr und Sommer Volldüngergabe, der Boden darf im Sommer niemals austrocknen, zur besseren Entwicklung der Pflanze sollen im Frühjahr die Blütenstiele auf 5 - 6 ausgedünnt werden, abgeblühte Blütenstiele sind zu entfernen

Ernte und Aufbereitung:

Sammelzeit:

Verwendung: Einwirkung durch Aconitin auf das Nervensystem, schmerzlindernd bei Neuralgien, Ischias und Gicht, Wirkungen gegen Fieber und günstige Beeinflussung von Erkältungskrankheiten

Hinweise: Diese tödlich giftige Pflanze sollte nur als Homöopathikum oder unter ärztlicher Aufsicht benutzt werden. Der Tod kann bereits nach etwa 20 Minuten eintreten. Das Tragen der Knollen in feuchten Händen kann schon zu Vergiftungen führen. (Erste Hilfe: Notarzt rufen, Erbrechen mit Salzwasser herbeiführen außer bei Bewußtlosen)

Engelsüß Polypodium vulgare

verwendete Pflanzenteile: Wurzelstock (Polypodii rhizoma)

Anbau: die einzige Farnsorte, welche auch trockene Standorte akzeptiert, auch etwas Kalk möglich, humusreich, leichter bis tiefer Schatten, mäßig feuchte Böden, mulchen, leichte Volldüngergaben in Frühjahr und Spätsommer, alle 6 Jahre teilen

Ernte und Aufbereitung: Wurzelstöcke ausgraben und abwaschen, schnell trocknen

Sammelzeit: Herbst

Verwendung: galletreibende und leicht abführende Wirkung (Galle- und Lebertee), verliert an Bedeutung da für die angegebenen Anwendungsgebiete bessere Pflanzenpräparate zur Verfügung stehen

Engelwurz *Angelica archangelica* mehrjährig (meistens zwei-, selten vierjährig)

verwendete Pflanzenteile: Wurzeln mit Nebenwurzeln (*Angelicae radix*)

Anbau: Aussaat im Herbst (Frostkeimer), später vereinzeln 40 * 40 cm, Blüten die im August erscheinen werden herausgeschnitten, Höhe 1,50 m, Pflanze stirbt nach der Blüte

Ernte und Aufbereitung: ernten der Wurzeln im zweiten Jahr im Frühjahr oder Spätherbst, waschen, längsspalten und trocknen

Sammelzeit: Juni - August

Verwendung: Tee oder Tinktur appetitanregend, verdauungsfördernd, gegen Blähungen, Völlegefühl, leichte Krämpfe, Bitterschnaps, belebendes Kräuterbad, frische Blätter und Blattstiele zum Würzen von Soßen, Suppen, Salaten, die Wurzeln zu Kräuterlikören und Bitterschnäpsen

Enzian *Gentiana lutea* * (geschützt)

verwendete Pflanzenteile: Wurzel (*Gentianae radix*)

Anbau:

Ernte und Aufbereitung:

Sammelzeit:

Verwendung: Anwendung als Magentonikum mit geringer Reizwirkung, bei Appetitlosigkeit, mangelnder Magensaftproduktion, Blähungen, Krampf- und Erschlaffungszustände von Magen und Darm

Hinweise: Bei reizempfindlichen, übersäuerten Magen nicht geeignet, bei Magen- oder Darmgeschwüren, sehr hohem Blutdruck oder bei Schwangerschaft Enzian nicht anwenden.

Erdbeere *Fragaria vesca* (Walderdbeeren) mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Blätter (*Fragariae folium*), Beeren (*Fragariae fructus*)

Ernte und Aufbereitung: Blätter mit kurzem Stiel ohne Ranken, ohne Wurzeln und ohne Früchte zur Blütezeit sammeln. Die Blätter der Gartenerdbeere sind wirkstoffarm und sollten nicht verwendet werden.

Sammelzeit: Mai - Juni

Verwendung: Teespülung bei Schleimhautentzündung, Magen-Darm-Störungen insbesondere Durchfälle

Estragon *Artemisia dracunculus* mehrjährig, Winterschutz

verwendete Pflanzenteile: Blätter und feine Triebspitzen (*Dracunculi herba*)

Anbau: Aussaat März/April auf lockeres Saatbeet, feuchter Boden, sonnige bis halbschattige Lage, Keimzeit 10 Tage, vereinzeln 40 * 40 cm, Standhilfe (anbinden)
Höhe 1,20 m, Vermehrung durch Ausläufer oder Teilung

Ernte und Aufbereitung: Zu Beginn der Blüte wird das Kraut über dem Boden abgeschnitten, gebündelt im Schatten getrocknet

Sammelzeit: August - September

Verwendung: Gewürz für Einlegegurken, Kürbis, Kräutertunken, Spargelsoßen, Fleischgerichte, Mayonnaisen, Suppen, Soßen, Salate, Geflügel, Quark, Kräuterbitter, Kräuterwein, Kräuteressig, Senfherstellung soll mitgekocht werden

Tee fördert Magensaftbildung, appetitanregend, das Gewürz (Triebspitzen, Blätter) kann von April - Jahresende geerntet werden, Würzkraft des getrockneten Estragons ist geringer

Hinweis: Man unterscheidet Deutschen bzw. Französischen Estragon und Russischen Estragon. Deutscher Estragon hat ein besseres Aroma. Russischer Estragon besitzt eine bessere Winterfestigkeit. In ungeschützten Lagen ist das Überwintern im Haus (6...14°C) anzuraten. Im Mai 2 Wochen an geschütztem Platz eingewöhnen und anschließend ins Freie setzen.

Eukalyptus Eucalyptus globulus nicht winterhart

verwendete Pflanzenteile: Blätter (Eucalypti folium)

Anbau: verträgt die meisten Böden, bevorzugt fruchtbarer, durchlässiger Lehm, volle Sonne, windgeschützt, im Frühjahr Volldüngergabe, Schnitt nicht erforderlich aber das Laub wird nur an jungen Trieben gebildet (den Baum also alle 2 Jahre zurückschneiden, indem die Hälfte der Triebe bis auf 15 cm über dem Boden oder bis zu einer Verzweigung mit dem Hauptstamm gekürzt werden). Kann nur aus Samen gezogen werden. Häufig tritt Blattlausbefall ein. Alte oder beschädigte Bäume werden durch starken Rückschnitt verjüngt.

Ernte und Aufbereitung: gesammelt werden die älteren Blätter von Kultur-Eukalyptus

Sammelzeit:

Verwendung: Blätterttee bei Erkältungskrankheiten der oberen Luftwege und Bronchitis, Eukalyptusöl

Färberginster Genista tinctoria † (schwach giftig)

verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut, obere Teile (Genistae tinctoriae herba)

Anbau: jeder Boden, empfindlich gegen Staunässe, voll sonniger Standort, im Frühjahr und Herbst mulchen, im Frühjahr und Sommer mit Kalidünger (Rosendünger) düngen, ein Schnitt ist nicht ratsam, alte oder schlechte Pflanzen sollen ersetzt werden, Höhe: 60 cm, Blütezeit: Mai - Juli je nach Standort

Ernte und Aufbereitung: zur Blütezeit werden die jungen Triebspitzen mit Blüten gesammelt und im Schatten getrocknet, holzige Teile sind fast wertlos

Sammelzeit: Mai - Juli

Verwendung: wassertreibender und abführender Bestandteil in Blutreinigungstees, zur Behandlung von Harnsteinen und Harngrieß, gegen rheumatische und gichtige Schmerzen

Hinweis: bei Bluthochdruck möglichst nicht anwenden

Fenchel *Foeniculum vulgare* zweijährig, häufig nur einjährig kultiviert

verwendete Pflanzenteile: Früchte (*Foeniculi fructus*)

Anbau: Aussaat zeitiges Frühjahr oder Herbst auf Saatbeet bzw gut gelockerter Gartenboden, Reihe 40 cm, Keimzeit 2-3 Wochen, vereinzeln 25 cm, unterschiedliche Reifezeit, Wachstumszeit 120 Tage, nicht in der Nähe von Kümmel anbauen, Winterschutz nötig

Ernte und Aufbereitung: Kraut (besser nur die Dolden) schneiden, kurz bevor die Dolden sich färben, gebündeltes Kraut schattig trocknen

Sammelzeit: September - Oktober

Verwendung: Tee als auswurförderndes Hustenmittel, Beruhigungsmittel bei Kindern, gegen Blähungen, schleimlösend in den Atemwegen

Fieberklee siehe Bitterklee (*Menyanthes frifoliata*)

Fingerhut, Roter *Digitalis purpurea* ††† (tödlich giftig) * (geschützt) zweijährig, kann ausdauern

verwendete Pflanzenteile: Blätter (*Digitalis purpureae folium*)

Anbau: feuchte organische Böden ohne Staunässe, im Halbschatten, kalkfrei , Höhe 1,20 m, im Mai/Juni Samen auf ein Saatbeet, Keimzeit 10 - 14 Tage, später vereinzeln und auspflanzen, im Winter etwas Deckreisig als Schutz, in Frühjahr und Spätsommer Voldüngergaben

Ernte und Aufbereitung: Blätter vor der Blütezeit sammeln, sorgfältig innerhalb von 3 Tagen trocknen, vor Licht und Feuchtigkeit geschützt in Gefäßen ohne Leerraum 2 Jahre aufzubewahren, beim Trocknen braungewordene Blätter sind zu verwerfen, nach langer Regenperiode gesammelte Blätter sind minderwertig, Blätter sind möglichst ohne Stiele und ohne stärkere Rippen zu sammeln (höherer Digitoxin-Gehalt)

Sammelzeit: an erstjähriger, nichtblühender Pflanze im August, an zweijähriger Pflanze Juli - August vor der Blüte

Verwendung: Herzmittel, jede innere Selbstbehandlung ist strengstens verboten, Abkochungen fördern Wundheilung, Achtung: vor Anwendung muß der Digitoxin-Gehalt (0,1...0,6%) bestimmt werden um tödliche Überdosierungen zu vermeiden (größte Einzeldosis 0,002 g Digitoxin)

Frauenmantel *Alchemilla vulgaris*

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Alchemillae herba*)

Anbau: jeder Boden ausser sehr trocken oder sehr naß, am besten tiefgründiger nährhafter Lehm, volle Sonne, vor der Laubentwicklung im Frühjahr mulchen, im Frühjahr Volldüngergabe, in Spätherbst oder Frühwinter abgestorbenes, braunes Laub mit Schere zurückschneiden

Ernte und Aufbereitung: gesammelt werden die Blätter, welche an der schattigen Luft getrocknet werden, gesammelt wird nach abtrocknen des Morgentaus

Sammelzeit: Frühjahr bis Juli

Verwendung: innerlich bei Beschwerden der Wechseljahre starke Monatsblutungen, Magen- und Darmbeschwerden, äußerlich bei Hautunreinheiten, auswaschen eiternder Wunden, nässende Ekzeme, entzündete Augen, Mundspülung bei entzündeten Schleimhäuten, gurgeln bei Halsweh

Gänseblümchen *Bellis perennis* mehrjährig (rote Gartenformen zweijährig)

verwendete Pflanzenteile: Gänseblümchenblüten (*Bellidis flos*), Blätter (*Bellidis folium*)

Anbau: jeder Boden außer sehr saure Böden, volle Sonne bis Halbschatten, in Frühjahr und Spätsommer Düngergaben, verwelkte Blüten immer entfernen, alle 4 bis 5 Jahre teilen

Ernte und Aufbereitung: Blütenköpfchen mit kurzem Stiel bei trockenem Wetter im Juni abschneiden mit und an der Luft trocknen

Sammelzeit: April - September, vorzugsweise um den 24. Juni (Johannistag)

Verwendung: Tee: Appetitanregung, Magen-Galle-Leber-Mittel, Blutreinigung, erleichtert Abhusten
Umschläge auf schlecht heilenden Wunden

Gänsefingerkraut *Potentilla anserina*

verwendete Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzeln (*Anserinae herba*)

Anbau: leicht durchlässiger Boden, keine Staunässe, nur volle Sonne, in Frühjahr und Spätsommer mit Kalidünger düngen, Schnitt nicht nötig, aber bessere Blüte, wenn im Frühjahr ein Drittel der alten Triebe bodennah zurückgeschnitten wird, alte oder stark verholzte Pflanzen lassen sich durch Rückschnitt in Bodennähe im Frühjahr verjüngen, besser ist ein verteilter Rückschnitt über drei Jahre, da selbst junge Pflanzen im Winter wie abgestorben aussehen soll der Rückschnitt bis zu den ersten Knospen warten

Ernte und Aufbereitung: zur Blütezeit sammelt man vorwiegend die Fiederblätter, wenige Blüten und Triebe erlaubt, schnelles Trocknen unter 45°C

Sammelzeit: Mai - September

Verwendung: Magenmittel bei Durchfällen und kolikartigen Krämpfen, Menstruationsbeschwerden

Gartenkresse *Lepidium sativum* einjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut

Anbau: Aussaat ab März ins Freiland, ganzjährige Aussaat in Schalen, Saat nur andrücken, Lichtkeimer, anspruchslos an Klima und Boden

Ernte und Aufbereitung: ab 5 cm Höhe kann das Kraut geschnitten werden, auch blühendes Kraut ist noch verwendbar

Verwendung: frisches Kraut für Salate, "Grüne Soße", Quark, Eierspeisen, Kartoffeln, Rohkost, Brotbelag, Kräuterbutter, Mayonnaise

Ginkgo, Fächerblattbaum

Ginkgo biloba

vollständig winterhart

verwendete Pflanzenteile: Blätter (Ginkgo bilobae folium)

Kurzbeschreibung: variable Krone, junge Bäume kegelförmig, ältere breit säulenförmig, oft mehrstämmig, Blüten erst im Alter, zweihäusig; weibliche Blüten ähneln kleinen Eicheln, Früchte rundlich, glatt, mirabellen-ähnlich; riechen zur Vollreife nach Buttersäure, Blätter sommergrün, fächerförmig, bis 12 cm breit, am oberen Rand tief gekerbt, hellgrün, im Herbst gelb, Borke tief gefurcht und rissig, mattgrau

Anbau: in gut durchlässigen Boden pflanzen, vor kalten, trockenen Winden schützen, Höhe bis 30 m, Breite ~ 12 m, bevorzugt Teilschatten, bevorzugt feuchten Boden, Vermehrung durch Aussaat im Frühjahr, Stecklinge im Sommer oder Steckhölzer im Winter

Ernte und Aufbereitung: grüne Blätter, sofort trocknen

Sammelzeit: Spätsommer - Herbstanfang

Verwendung: alkohol. Auszug als Extrakt oder in Tablettenform bei Durchblutungsstörungen, Gefäßschmerzen, Verbesserung der Hirndurchblutung, Anwendung bei diabetischen oder nikotinbedingten Gefäßschäden, die Droge ist zur Teebereitung nicht geeignet

Hahnenfuß, Butterblume

Ranunculus acris

†† (giftig)

verwendete Pflanzenteile: frisches Kraut (Ranunculi acris herba)

Anbau: reichhaltige, leicht feuchte Erde, volle Sonne, mulchen, Volldünger in Frühjahr und Spätsommer, im Herbst Rückschnitt bis auf den Boden, ggfs Staudenhalterungen, alle 5 Jahre teilen

Ernte und Aufbereitung:

Sammelzeit:

Verwendung: Reizungen auf Haut und Schleimhaut durch frische Pflanzenteile, früher als Abführmittel, wegen der Vergiftungsgefahr nur noch homöopathisch anzuwenden (Ranunculus bulbosus)

Hinweise: frische Pflanzenteile sind für Mensch und Weidevieh giftig

Heidelbeere Vaccinum myrtillus mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Beeren (Myrtilli fructus), Blätter (Myrtilli folium)

Anbau: saurer Boden (pH-Wert 4...5) entsprechend einem Hochmoor- oder **humusreichen** Waldboden, geringe Abweichungen von diesen Bedingungen werden von der Pflanze nicht geduldet, Grube ausheben 1 * 1 m, 50 cm tief und mit dem genannten Substrat füllen, bei besonders kalkreichen Gegenden Grube zusätzlich mit Folie auslegen, die Gartenheidelbeere möchte volle Sonne, Schnitt nicht erforderlich, sind Pflanzen stark verholzt oder zu dicht geworden, können sie durch bodennahen Rückschnitt des alten Holzes im späten Winter verjüngt werden

Ernte und Aufbereitung: vollreife Früchte werden für medizinische Zwecke gesammelt und bei künstlicher Wärme (etwa 40...50°C) getrocknet, die Blätter werden im jungen Zustand von den Zweigen gestreift und im Schatten getrocknet

Sammelzeit: Mitte Juli - Mitte September (Beeren), Juni - August (Blätter)

Verwendung: (nur trocken!) Beeren gegen Durchfall (bes. Kinder), Blätterttee gg. Husten, Magenbeschwerden, Hautkrankheiten

Herbstzeitlose Colchicum autumnale ††† (alle Teile tödlich giftig) mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Samen (Colchici semen), Knolle (Colchici bulbus)

Anbau: feuchte Wiesen

Ernte und Aufbereitung: frische Samen sind weißlich, getrocknet werden sie rotbraun, anfangs klebrig, später trocken, kugelförmig ~ 2 mm die Früchte werden , wenn sie eine gelbbraune Farbe bekommen haben, abgeschnitten und im Schatten getrocknet, dabei reifen die Samen nach und lassen sich nach dem Öffnen der Kapseln leicht entfernen

Sammelzeit: Juni - Juli (Samen)

Verwendung: der Gehalt an Colchicin wechselt stark (max. Einzeldosis 0,002 g) , Anwendung des alkoholischen Auszuges bzw. als Homöopathikum bei Magen-Darmkatarrh, auch schmerzstillend bei Gicht und Gelenkrheuma, Neuralgien, Magen-Darbeschwerden, Herzbeschwerden

Himbeere

Rubus idaeus

verwendete Pflanzenteile: Blätter (Rubi idaei folium), Himbeersaft (Rubi idaei sirupus)

Anbau: die meisten Böden sind geeignet, keine starke Trockenheit, in stark alkalischen Böden treten Mangelercheinungen auf, volle Sonne bis leichter Schatten, Frühjahr und Sommer mulchen, in Frühjahr und Spätsommer mit Kalidünger (Rosendünger) düngen, alte oder zu große Pflanzen werden im Frühjahr bodennah zurückgeschnitten

Ernte und Aufbereitung: die voll entfalteten jungen Blätter werden gesammelt, trocknen bis 40 °C, für Brombeer-Saft nur die vollreifen Früchte

Sammelzeit: Spätfrühjahr

Verwendung: Blätterttee adstringierend, Behandlung leichter Durchfälle und entzündeter Schleimhäute, Hausteemischungen, Saft als gesundes Getränk für Fieberkranke und als Geschmacksstoff

Holunder, Schwarzer

Sambucus nigra

winterhart, laubabwerfend

verwendete Pflanzenteile: Blüten (Sambuci flos)

Anbau: geeignet sind feuchte oder trockene Böden, leicht schattiger bis halbschattiger Standort, im Frühjahr düngen mit Volldünger, ältestes Drittel der Zweige jährlich zurückschneiden bis in Bodennähe, Blattläuse und die sie beschützenden Ameisen sollten bekämpft werden, alte und zu große Pflanzen durch Rückschnitt bis in Bodennähe verjüngen, ungeschnitten wird in 20 Jahren eine Größe von etwa 3 m Höhe erreicht

Ernte und Aufbereitung: die ganzen Blütenstände werden abgeschnitten und getrocknet, dann werden die kleinen Blüten abgerebelt und nochmals getrocknet, es soll rasch getrocknet werden

Sammelzeit: Mai - Juli

Verwendung: Blüten als Schwitztee bei Erkältungen, auch zur Vorbeugung gegen Erkältungen, hilft manchmal auch bei Rheuma (3 * täglich 3 Wochen lang Kuranwendung), Blätterttee gegen Wasserstauungen, Harnverhaltung, Stuhlträgheit, Rheumatismus

Hopfen

Humulus lupulus

mehrfährig

Kurzbeschreibung: männliche Blütenstände sind rispig, weibliche Blütenstände sind ährig (Hopfendolden), diese vergrößern sich zu eiförmigen Fruchtständen (Hopfenzapfen), die zuerst gelblichgrünen, später gelbbraunen Fruchtschuppen besitzen am Grund zahlreiche Harzdrüsen (Hopfendrüsen), es existieren mehrere Zuchtsorten, Blütezeiten: Juli, August

verwendete Pflanzenteile: Zapfen (Lupuli strobulus), Drüsen (Lupuli glandula)

Anbau: angebaut werden die weiblichen Hopfenpflanzen zur Drogengewinnung, die Kulturen bestehen meist langjährig, hohe Kosten durch hohe Klettergerüste, eine Bestäubung der Zapfen darf nicht erfolgen, Vermehrung durch Teilung, Hochleiten an Spalieren, vollsonnige Lagen, nährstoffreiche Böden, gute Wasserversorgung

Ernte und Aufbereitung: Man erntet die weiblichen Blütenstände kurz bevor sie völlig ausgereift sind, damit bei der Ernte die Drüsenschuppen nicht abfallen, anschließend nachtrocknen. Will man die Hopfendrüsen allein verwenden rubbelt man sie vorsichtig von den Deck- und Vorblättern ab. Das geschieht mit Hilfe von Sieben. Durch das Schütteln fallen die Drüsenschuppen ab und werden als gelbgrünes, leicht klebriges Pulver gewonnen

Sammelzeit: Juli - September

Verwendung: Tee bei nervöser Unruhe, Einschlafstörungen, Appetitanregung, anregende Wirkung auf Periodenzyklus, verdauungsfördernd, Hauptanwendung Bierbrauerei, junge Triebe wie Spargel zubereiten (Hopfen-Spargel)

Huflattich

Tussilago farfara

mehrfährig

verwendete Pflanzenteile: Blätter (Farfarae folium), Blüten (Farfarae flos)

Ernte und Aufbereitung: Nur einwandfreie Blätter ohne Stiele verwenden. Zum Trocknen nicht übereinanderlegen (Schimmelgefahr durch hohen Feuchtigkeitsgehalt), möglichst schnell mit Warmluft bis 40°C trocknen
Zupfen der Blütenköpfchen mit kurzem Stiel bis 2 cm. Sie dürfen nicht aufgeblüht sein. In dünner Schicht trocknen.

Sammelzeit: März - April (Blüten), Mai - Juni (Blätter)

Verwendung: Tee als Hustenmittel bei Reiz- oder Kitzelhusten bzw. Verschleimung, Linderung bei chronischer Bronchitis, bei Schleimhautentzündung in Mund- und Rachenraum

Johanniskraut Hypericum perforatum mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut (Hyperici herba)

Anbau: Aussaat Januar - März oder schon im Herbst ins Freiland, Kaltkeimer !, Saat muß Frost bzw Schnee ausgesetzt sein, nach mindestens 2-wöchiger Kühlphase bei unterhalb 5°C Bodentemperatur auf ca. 18°C Keimdauer 3-4 Wochen, vereinzeln 30 cm in trockenen bis wechselfeuchten Gartenboden in sonniger bis halbschattiger Lage, Höhe 30-70 cm im Frühjahr ein Drittel der ältesten Triebe bodennah kürzen, alte verholzte oder vernachlässigte Pflanzen erholen sich rasch nach einem starken Zurückschnitt im Frühjahr

häufiges Anbauproblem ist der Rostbefall, Bekämpfung durch Spritzen mit Fungizid

Ernte und Aufbereitung: Wenn das Kraut zu blühen beginnt, wird das Kraut mit der Schere über dem Erdboden abgeschnitten. Wenn sich bereits Samenkapseln ausbilden, ist eine Ernte nicht mehr möglich. Zum Trocknen wird das Kraut ausgebreitet oder in Bündeln aufgehängt, Trockentemperaturen bis 35 °C

Sammelzeit: Juli - August

Verwendung: Tee zur Anregung der Drüsen des Verdauungsbereiches (inkl.Galle), Behandlung von Schlafstörungen, Entzündungen, Infektionen, Nervosität, Depressionen, zur Kräftigung des Herzens, zur Hautpflege, in Kosmetika, Teekur antidepressive Wirkung, schnelle Hilfe bei Verletzungen, Herstellung von Johannisöl

Hinweise: bei längerer Anwendung kommt es manchmal zu einer Überempfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht, insbesondere bei hellhäutigen Personen, Solarien meiden

Kalmus Acorus calamus

verwendete Pflanzenteile: Wurzelstock (Calami rhizoma)

Anbau: am Teichrand im Wasser, 10 - 30 cm Wassertiefe, volle Sonne, verwelkte oder abgestorbene Pflanzenteile im Herbst entfernen, Pflanzen alle 4 Jahre teilen (Frühjahr)

Ernte und Aufbereitung: Wurzelstöcke ausgraben, vor dem Trocknen ggfs. schälen, am schattigen Ort zum Trocknen auslegen

Sammelzeit: Frühherbst

Verwendung: für den innerlichen Gebrauch wird geschälter Wurzelstock verwendet bei Magen-, Darm- und Gallebeschwerden, Appetitlosigkeit, äußerliche Anwendungen bei Hautausschlägen, Kopfschuppen

Hinweise: Nicht in der Schwangerschaft anwenden.

Kamille Chamomilla recutita einjährig, überwinternd

verwendete Pflanzenteile: Blüten (Matricariae flos)

Anbau: jeder Gartenboden, anspruchslos, Aussaat Herbst oder Frühjahr, Saat nicht bedecken (Lichtkeimer), sondern obenauf säen und leicht anfeuchten, Keimzeit 14 Tage, auspflanzen 20 cm

Ernte und Aufbereitung: Während der Blütezeit werden die jungen Blütenkörbchen kurzstielig abgepflückt. Die Blütenstiele dürfen nicht länger als 1 cm sein. Zum Trocknen sind die Blüten nebeneinander auszubreiten. Das Erntegut ist druckempfindlich und muß in dünner Schicht ausgebreitet und gut belüftet bis 40°C getrocknet werden.

Sammelzeit: Juni - Juli

Verwendung: Tee bei Magenbeschwerden, Schleimhautentzündungen, Dampfbäder, fördert Wundheilung krampflösend, entzündungshemmend, wirksam gegen Bakterien und Pilze

Kapuzinerkresse Tropaeolum majus

verwendete Pflanzenteile: Kraut (Tropaeoli herba)

Anbau: Aussaat April - Mai, sonniger Standort, fast anspruchslos, sehr frostempfindlich

Ernte und Aufbereitung: sobald Blüte beginnt, können Blätter geerntet werden, das frische Kraut wird in galenischen Präparaten verwendet, reichliche Wasserversorgung, sehr wenig Dünger

Sammelzeit: Mai - Herbst

Verwendung: junge Triebe, Blätter, Blüten, Knospen, frisch für Salate, Rohkost, Brotbelag, Kräuteres sig, sauer eingelegte Knospen als Kapernersatz appetitanregend, verdauungsfördernd, der Saft der frischen Blüten/Blätter wirken bei Infektionen der Atemwege und der Harnwege

Hinweise: bei Einnahme größerer Mengen kommt es zu Reizerscheinungen im Magen- und Darmbereich, bei Anwendung normaler Mengen kann es zur Verminderung der Alkoholtoleranz kommen

Klatschmohn Papaver rhoeas

verwendete Pflanzenteile: Blüten (Rhoeados flos)

Anbau: ziemlich reichhaltiger aber feuchter, durchlässiger Boden, volle Sonne, häufig Blattlausbefall

Ernte und Aufbereitung: Blütenblätter gleich nach dem Erblühen sammeln und sofort trocknen, es ist schwer die rote Farbe zu erhalten

Sammelzeit: Mai - Juni

Verwendung: besitzt keine nachweisbaren Wirkungen, dient als Schmuckdroge in Teemischungen

Knoblauch Allium sativum

verwendete Pflanzenteile: frische Zwiebel (Allii sativi bulbus)

Anbau: schwerer, gut gedüngter, mäßig feuchter Boden, März - April werden die Zehen in den Boden gesetzt und im Herbst geerntet, wenn das Kraut verdorrt, werden die Zwiebeln in Bündeln zum Trocknen aufgehängt

Ernte und Aufbereitung: in Bündeln zum Trocknen aufhängen

Sammelzeit: Herbst

Verwendung: bei Blähungen infolge Gärungsprozessen, gefäßerweiternd vor allem bei Beinen, Augenhintergrund, Gehirn, senkt Cholesterinspiegel, verringert Blutklumpenbildung (Thrombosen), Behandlung von Alterungsprozessen des Gefäßsystems, als Gewürz sparsam aber regelmäßig anwenden (Suppen, Gemüsegerichte, Eintöpfe, Soßen, Fleisch, Fisch)

Hinweise: Untersuchungen ergaben die gleiche Wirksamkeit von Knoblauchpräparaten wie frischer Knoblauch. Fertigpräparate bieten den Vorteil sich und andere nicht der Geruchsbelästigung auszusetzen.

Königskerze, Wollblume *Verbascum densiflorum*, ~ thapsiforme, ~ phlomoides, ~ rugulosum

verwendete Pflanzenteile: Blüten (*Verbasci flos*)

Anbau: die meisten Böden sind geeignet leicht kalkhaltig, außer Staunässe, volle Sonne, Schutz vor starkem Wind, mulchen, Volldüngergabe in Frühjahr und Spätsommer, Rückschnitt der abgeblühten Blütenstiele, einen Teil der alten Blütenblätter bis zum Frühjahr stehenlassen, dann bis zum Boden zurückschneiden, die höheren Blütenstände sollten durch die Nähe anderer Pflanzen etwas geschützt werden, Pflanzen lassen sich nur schwer teilen und sind alle 5 Jahre durch neue zu ersetzen

Ernte und Aufbereitung: beim Sammeln und Trocknen ist mit größter Sorgfalt zu verfahren, sonst geht die Farbe verloren, gesammelt wird vormittags wenn die Sonne den Morgentau getrocknet hat, in guter Ware ist der Kelch nicht mitgesammelt, gut trocknen bis 50 °C, anschließend gleich in festschließende Gefäße (zieht Feuchtigkeit aus der Luft an)

Sammelzeit: Juli - August

Verwendung: in Teemischungen bei Katarrhen der oberen Luftwege

Koriander *Coreandrum sativum* einjährig

verwendete Pflanzenteile: Früchte (*Coriandri fructus*)

Anbau: Aussaat April 20 cm Reihe, wenig Anspruch an den Boden, später die Saat auslichten 15 * 15 cm, anfangs Aussaat feucht halten, Höhe 50 cm, kalkhaltige, mäßig trockene Böden, Dunkelkeimer

Ernte und Aufbereitung: Geerntet werden die gelblichbraunen Früchte. Die Früchte müssen gut ausgereift sein (sonst übler Geruch), schnell und schonend trocknen, Maiglöckchengengeruch, nur im frühen Morgentau ernten da der Samen leicht ausfällt, die Pflanzen werden geschnitten, gebündelt, getrocknet, bei einem Transport Tücher verwenden

Sammelzeit: Juni - Juli

Verwendung: als Tee mit Kümmel gegen Blähungen, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Durchfall, leichte Krämpfe im Verdauungsbereich, verbessert die Bekömmlichkeit von frischem Brot, Hülsenfrüchten und verschiedenen Kohlarten, Bestandteil des Currygewürzes, Gewürz für Fisch, Rinderbraten, Wild, Suppe, Backwaren, Weihnachtsgebäck, Wurst, Likör
Korianderfrüchte erst kurz vor Gebrauch zerreiben, da das Pulver schnell sein Aroma verliert

Kreuzdorn Rhamnus catharticus † (giftig)

verwendte Pflanzenteile: reife Beeren (Rhamni cathartici fructus)

Anbau: jeder Boden, keine Staunässe, leichter Schatten bis Halbschatten, Schutz vor kaltem Wind, im Frühjahr Volldünger, Schnitt nicht nötig

Ernte und Aufbereitung: nur reife = schwarze Beeren sammeln, trocknen

Sammelzeit: August - Oktober

Verwendung: milde doch sichere Abführwirkung

Küchenschelle (Kukschelle) Pulsatilla vulgaris † (alle Teile giftig) * (geschützt) mehrjährig
Wiesen-Kukschelle Pulsatilla pratensis † (alle Teile giftig) * (geschützt) mehrjährig

Die Wiesenkukschelle (*Pulsatilla pratensis*) wird vor allem in Ostdeutschland verwendet, da die Vorkommen der Gemeinen Kukschelle (*Pulsatilla vulgaris*) dort fast erschöpft sind.

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Pulsatillae herba*)

Anbau: kalkhaltiger, trockener, sonniger Boden

Ernte und Aufbereitung: gegen Ende der Blütezeit werden die oberirdischen Teile des Krautes gesammelt und getrocknet oder frisch verarbeitet

Sammelzeit: (April -) Mai

Verwendung: neuerdings nur Homöopathikum bei vielen Beschwerden wie Menstruationsstörungen und Migräne ab D4, früher angewendet bei Nervenschmerzen, Migräne, Keuchhusten, Bronchitis, Kreislaufstörungen,

Hinweise: kann bei empfindlichen Personen bei Berührung Hautreizungen auslösen

Kümmel Carum carvi zweijährig

verwendete Pflanzenteile: Früchte (Carvi fructus)

Anbau: Aussaat März/April ins Saatbeet, Keimzeit 2-3 Wochen, Auspflanzen 15 cm Abstand, Reihe 30 cm, Höhe bis 1,20 m, Wachstumszeit 50 Tage, nicht in der Nähe von Fenchel, gut gedüngter lockerer Gartenboden,

Ernte und Aufbereitung: sobald sich die Dolden im 2. Jahr bräunen, werden diese geschnitten und schattig getrocknet, im Winter abreiben, auch die zarten Blättchen sind eine pikante Würze

Sammelzeit: Juni - Juli

Verwendung: Tee bei Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Küchengewürz bei Brot, Kohlgerichten, Kartoffelgerichten, Likörherstellung, Quarkspeisen

Labkraut, Echtes Galium verum mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut (Galii veri herba)

Anbau: selten kultiviert

Ernte und Aufbereitung: eine Handbreit über dem Boden abgeschnittene, blühende Triebe bündeln und zum schattigen Trocknen aufhängen

Sammelzeit: Juni - September

Verwendung: Hauptwirkung wassertreibend, Anwendung bei Nierenleiden, wenn bei langem Stehen die Knöchel schwellen, wenn die Harnausscheidung gestört ist, wenn Blase und Niere infolge Erkältung schmerzen und brennen verwendet man Labkrauttee
2 gehäufte TL Kraut werden mit 1/4 ltr kaltem Wasser übergossen, bis zum Sieden erhitzt und 2 min gekocht, Tee erkalten lassen, abseihen, 2-3 Tassen Tee täglich
bei Sonnenbrand hilft auch ein Bad: 100 g Labkraut mit 3 ltr Wasser 5 min auskochen, abseihen und dem Vollbad zusetzen

Lavendel *Lavandula angustifolia*, ~ *officinalis*, ~ *spica* mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Blüten (*Lavandulae flos*)

Anbau: Aussaat ab März ins Mistbeet oder Saatgefäß, Mai / Juni ins Freiland, Samen nach der Aussaat andrücken und feucht halten, da der Samen sehr hartschalig ist, liebt humusreichen Boden an sonniger Stelle, Keimzeit 3-4 Wochen, vereinzeln auf 30 * 30 cm, Höhe 50 cm, in feuchtem Boden leichte Winterdecke nötig, Stickstoffüberschuß führt im Winter zu Erfrierungen, humusreicher Boden in sonniger Lage

günstige Nachbarschaft: Rosen (vertreibt Blattläuse)

Ernte und Aufbereitung: Kraut für arzneiliche Zwecke wird zur Blütezeit geschnitten und schattig getrocknet, junge Blätter als Gewürzkraut kurz vor der Vollblüte, diese trocknen, oder einfrieren oder einlegen in Öl

Sammelzeit: Blüten ab August (Aromabehandlung)

Verwendung: Blüten beruhigende Wirkung auf Nerven (Einatmen, Bäder), als beruhigendes Duftkissen in Wohnräumen, getrocknete Blüten in Leinensäckchen halten Mücken, Fliegen und Motten fern, Tee bei Durchfällen, Gallemittel, als sparsam einzusetzendes Gewürz zusammen mit anderen Kräutern für Fisch, Fleisch, Soßen

Leberblümchen *Hepatica nobilis*, *Hepatica triloba* * (geschützt) mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Hepaticae herba*)

Anbau: schattige Plätze auf kalkigen Lehmböden

Ernte und Aufbereitung: Kraut ohne Wurzeln zur Blütezeit ernten, im Schatten trocknen

Sammelzeit: März, April (in Höhenlagen Mai)

Verwendung: Tee bei Leber- und Gallebeschwerden, Gallensteinen, Gallengriß, Reizerscheinungen im Kehlkopfbereich

Liebstöckel Levisticum officinalis mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Wurzel (Levistici radix), Kraut (Levistici herba)

Anbau: im ersten Jahr wachsen lassen, im zweiten Jahr Wurzeln graben, Vermehrung durch Stockteilung oder Aussaat, Aussaat Frühjahr auf Saatbeet oder in Schale, noch bis August ins Freiland, vereinzeln 50 * 50 cm, Keimzeit 3 Wochen, Höhe bis 1,5 m, humusreicher Boden an sonniger Stelle

Ernte und Aufbereitung: Blätter ständig frisch gepflückt oder 2-3mal im Jahr schneiden, trocknen oder in Essig/Öl einlegen, oder einfrieren, Wurzeln für den Tee ab zweitem Jahr im Herbst graben, flechten und trocknen, in gut verschlossenem Behälter aufbewahren

günstige Nachbarschaft: Estragon

Verwendung: als Tee wassertreibend, blutreinigend, Verdauungsbeschwerden, krampf- und schleimlösend, bei Nieren- und Blasenleiden, blähungstreibend
als Gewürz zarte Blätter fein zerhacken oder ganze Zweige mitkochen für feine Suppen und rustikale Eintöpfe und Soßen, Quark, Fleischspeisen, Früchte als Einmachgewürz für Essiggemüse

Hinweis: Nicht während der Schwangerschaft anwenden.

Löffelkraut Cochlearia officinalis mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: frisches Kraut (Cochleariae herba), frische Blätter (Cochl. folium)

Anbau: jeder Gartenboden, nicht zu feucht, Aussaat August/September (auch April möglich) an Ort und Stelle, Reihe 20 cm, Keimzeit 14 Tage, bildet noch im Herbst kleine Blattrosette und beginnt sofort im nächsten Frühjahr mit üppigem Wachstum, feuchter Standort, salzliebend

Ernte und Aufbereitung: zu Beginn der Blüte (besser kurz davor) wird das Kraut geschnitten, schattig trocknen

Verwendung: frische Pflanze bei Verstopfung, Appetitlosigkeit, Galleabflußstörung, zur Aktivierung der Leber, enthält viel Vitamin C, für Salate, Kartoffelgerichte, auf Butterbrot, der scharfe Geschmack läßt sich mildern durch Schnittlauch oder Äpfel, trockenes Kraut bei verschiedenen Leiden als Tee, stoffwechselanregend, verdauungsfördernd, für Frühjahrskuren

Lorbeer Laurus nobilis mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Blätter (Lauri folium), Früchte (Lauri fructus)

Anbau: Vermehrung durch Stecklinge oder auch Aussaat, nährstoffreiche Böden, Zucht als Kübelpflanze ist günstiger, mehrmals jährlich Schnitt, sonnige Standorte, mehrmalige Düngergaben jährlich erforderlich um Triebbildung zu erhalten, Überwinterung frostfrei bei 5°C, Boden soll nicht zu nass sein, Blätter werden durch kalten Wind braun, Schnitt nicht erforderlich, zur Formgebung Schnitt im Frühjahr, als Hecke wird im Frühherbst geschnitten, oft Befall durch Schildläuse, durch Frost beschädigte Teile werden bis in das gesunde Holz zurückgeschnitten, in 4 Jahren etwa 1 m hoch

Ernte und Aufbereitung: Die Blätter werden in jungem, aber schon voll entwickelten Zustand gesammelt und getrocknet. Die reifen Früchte werden geerntet und schnell aber schonend getrocknet. Frische Früchte werden zur Gewinnung des fetten Lorbeeröls genutzt.

Sammelzeit:

Verwendung: Blätter als Gewürz, Lorbeeröl zur äußerlichen Anwendung bei verschiedenen Erkrankungen

Löwenzahn Taraxacum officinalis (kultivierter Löwenzahn hat breitere Blätter) mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Wurzel mit Kraut (Taraxaci radix cum herba)

Anbau: Aussaat ab April ins Freie, Keimdauer 10 Tage, vereinzeln 30 * 30 cm, gut gedüngter Boden, ausdauernde Pflanze die bis 4 Jahre an gleicher Stelle bleibt
Soll Löwenzahn als Salat verwendet werden, deckt man die aufkeimenden Pflanzen Brettchen ab, die Blätter bleiben dann zart und hell.

Ernte und Aufbereitung: Die Pflanze ist vor der Blütezeit zu sammeln. Die Wurzeln sind durch Klopfen und Schütteln von anhaftender Erde zu befreien. Sie dürfen nicht gewaschen werden. Junge Blätter ergeben einen vorzüglichen Salat, ältere Blätter sind bitter.

Sammelzeit: April - Mai

Verwendung: regt Leber und Niere an, Entschlackung, Linderung bei Rheuma und Gicht, verhindert Gallensteinneubildung, Wachstum vorhandener Steine wird gestoppt, Koliken werden weitgehend verhindert (Löwenzahn-Kur 6 Wochen Tee oder Saft), bei Rheumatikern **kann** sich die Heftigkeit und die Anzahl der Schmerzanfälle verringern
Herstellung eines Hustensirups: etwa 200-300 g vollentwickelte Löwenzahnblüten werden in etwa 1 ltr. Wasser 10 min eingekocht, abgeseiht und in etwa 600...900 g geröstetem Zucker langsam eingerührt und solange gekocht bis eine zähe Masse entsteht

Lungenkraut Pulmonaria officinalis

verwendete Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzeln (Pulmonariae herba)

Anbau: verträgt viele, aber feuchte Böden, am besten tiefgründiger, reichhaltiger, nährhafter Lehmboden, volle Sonne bis mäßiger Schatten (vor allem bei Böden die leicht austrocknen), mulchen, Volldünger in Frühjahr und Spätsommer, Pflanzen im Herbst bis Bodennähe zurückschneiden, welkende Blätter entfernen

Ernte und Aufbereitung: blühende oberirdische Teile abschneiden und gebündelt zum Trocknen aufhängen

Sammelzeit: März - April

Verwendung: Linderung bei Entzündungen von Magen, Darm, Rachen und Mund, Blasenleiden, die Wirkungen sind nicht ausreichend belegt, es gibt geeignetere Heilpflanzen

Maiglöckchen Convallaria majalis †† (giftig) * (geschützt) mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut (Convallariae herba) ohne Wurzel

Anbau: Standort an einem schattigen Platz unter Bäumen oder Sträuchern (Buchenwald)
Die Pflanzkeime werden 5 - 10 cm tief in die Erde gelegt. Winterhart. Möglichst immer gleichen Platz zum ungestörten Wachsen.

Ernte und Aufbereitung: die oberirdischen Teile der Pflanze werden während der Blütezeit gesammelt und schnell bei Temperaturen von 110°C getrocknet

Sammelzeit: Mai

Verwendung: in galenischen Präparaten bei chronischer Herzschwäche, Verbesserung der Herzleistung, Anwendung nur als standardisiertes Fertigpräparat mit festgelegtem Wirkstoffgehalt, als Homöopathikum bei Herzerkrankungen

Hinweis: wegen der Giftigkeit soll die Kräuterdroge nicht selbst verwendet werden

Majoran *Origanum majorana* einjährig oder mehrjährig (je nach Zuchtsorte)

verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut ohne Wurzeln (*Majoranae herba*)

Anbau: Aussaat März ins Mistbeet oder Töpfe, Aussaat April lockeres Saatbeet, nur leicht andrücken, Keimzeit 2-3 Wochen, Aussaat schattig und gleichmäßig feucht halten, vereinzeln 10*15cm, kälteempfindlich, 40 cm hoch

In ungeschützten Lagen ist das Überwintern im Haus (6...14°C) anzuraten. Im Mai 2 Wochen an geschütztem Platz eingewöhnen und anschließend ins Freie setzen.

Ernte und Aufbereitung: zu Beginn der Blüte Kraut 5 cm über dem Boden abschneiden, in Bündeln schattig trocknen, Pflanzen treiben nach Schnitt meist noch einmal aus für eine zweite Ernte, die Stengel werden aus der Droge entfernt

Sammelzeit: Juli - September

Verwendung: Salbe (*Majoranae unguentum*) bei Kinderschnupfen, Nervenschmerzen, schlecht heilenden Wunden, Verrenkungen, als Tee bei Verdauungsbeschwerden, Erkältungskrankheiten, Blähungen, Krämpfen, Gewürz für Braten, Soße, Wurst, Hülsenfruchtsuppen, Zugabe gegen Ende der Garzeit

Mannstreu *Eryngium campestre*

verwendete Pflanzenteile: Wurzel (*Eryngii radix*)

Anbau: leichter, durchlässiger, nährhafter Boden, volle Sonne, möglichst keinen kalten Wind, mulchen, Volldünger in Frühjahr und Spätsommer, verwelkte Blüten entfernen, alle 5 Jahre im Frühjahr teilen

Ernte und Aufbereitung: der Wurzelstock wird gegraben, gespalten, an der Luft getrocknet

Sammelzeit: Frühjahr, Herbst

Verwendung: in Teemischungen gegen Bronchitis, Husten, Harnverhaltung, zur Frühjahrs- und Herbstkur

Hinweise: Wurzel des Flachblättrigen Mannstreu (*Eryngium planum*) zeigt gute Wirkung bei Keuchhusten (Heimat Balkanstaaten, wild in Ostdeutschland), Droge im Handel noch schwer erhältlich

Meerrettich *Armoracia rusticana* mehrjährig, wird aber einjährig kultiviert

verwendete Pflanzenteile: Wurzel (*Armoraciae radix*)

Anbau: Vermehrung erfolgt durch Auspflanzen von 20 cm langen Fenchern ab März, beansprucht nahrhafte, tiefgründige, genügend feuchte Böden

Ernte und Aufbereitung: frische Wurzeln reiben, einfrieren oder für den Winter in Sand dunkel aufbewahren

Sammelzeit: September - Februar

Verwendung: Gewürz für Fleisch- und Fischgerichte, Tomaten, Quark, Wurzelstücke zum Einlegen für Sauerkonserven, wirkt verdauungsfördernd, wird verwendet bei Entzündungen der Harnwege, bei Husten geriebene Wurzel mit der gleichen Menge Zucker/Honig mengen und 2-3mal täglich einnehmen

Melisse *Melissa officinalis* mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Blätter (*Melissae folium*)

Anbau: Aussaat April/Mai auf lockeres Saatbeet möglichst im Schatten, Keimzeit 3-4 Wochen, später vereinzeln auf 40*40 cm, alle drei Jahre Staudenteilung und Verpflanzung Höhe 60 cm, beim Überwintern in der Wohnung wächst Melisse langsam weiter

Ernte und Aufbereitung: kurz vor der Blüte wird das Kraut geschnitten, schattig getrocknet, Blätter werden später abgestreift, Aufbewahrung in luftdichten Dosen, Blätter können bei der Ernte auch gleich abgestreift werden, eine Ernte an kühlen Tagen bringt die beste Qualität, da dann der ätherische Gehalt der Blätter am höchsten ist, blühendes Kraut gibt eine weniger aromatische Droge, zu starkes Abernten der Blätter kann die Pflanze eingehen lassen

Sammelzeit: Ende Juni - Anfang Juli, 2.Schnitt September - Oktober

Verwendung: Teekur bei Reizüberflutung und Schlafstörungen, Badezusatz, in Nerven-, Leber- und Galletees enthalten, wirkt schwach beruhigend, leicht krampflösend, wird auch verwendet bei Blähungskoliken oder zur Appetitanregung, junge Triebe frisch verwenden für Salate, Quark, Fisch, nicht mitkochen, Herstellung von Melissengeist

Mohn siehe Klatschmohn (*Papaver rhoeas*)
 siehe Schlafmohn (*Papaver somniferum*)

Nachtkerze *Oenothera biennis* zweijährig

verwendete Pflanzenteile: Blätter (*Oenotherae folium*), Wurzel (*Oenotherae radix*)

Anbau: leichter, durchlässiger, sandiger Boden, Volldüngergabe in Frühjahr und Spätsommer, bei Sommerende Rückschnitt bis auf den Boden, alle 3 Jahre im Frühjahr teilen

Ernte und Aufbereitung: Blätter ernten und lufttrocknen, Wurzeln werden gegraben und als Gemüse verwendet

Sammelzeit: Blätter zur Blütezeit (Juni - Oktober)

Verwendung: das fette Öl (*Oenotherae oleum*) der Samen enthält etwa 10 % gamma-Linolensäure, Blättertee manchmal gegen Durchfälle, die gesäuberten Wurzeln werden in Scheiben geschnitten und mit Essig oder Öl angerichtet oder in Fleischbrühe gedünstet

Nelkenwurz *Geum urbanum* winterhart

verwendete Pflanzenteile: getrocknete Wurzel (*Gei urbani radix*), Kraut (*Gei urbani herba*)

Anbau: jeder nicht allzu schwere oder staunasse Boden, volle Sonne, mulchen, Volldüngergabe in Frühjahr und Spätsommer, Pflanze alle 5 Jahre im Frühjahr teilen

Ernte und Aufbereitung: der Wurzelstock wird von Erdresten befreit und an der Luft getrocknet, das blühende Kraut wird kurz über dem Erdboden abgeschnitten, gebündelt und schattig getrocknet

Sammelzeit: Wurzelstock zu Beginn der Blütezeit (Mai)

Verwendung: das Kraut ist in der Wirkung der Wurzel unterlegen, der Wurzeltee wird verwendet bei Schleimhautentzündungen in Mund und Rachen, bei Durchfall

Oreganum (Dost)

Origanum vulgare

mehrfährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzel (Origanum herba)

Anbau: sonnige Kalk- und Kiesböden, Vermehrung durch Aussaat, Teilen und Wurzel-
ausläufer, jährlicher starker Rückschnitt im Frühjahr

Ernte und Aufbereitung: gesammelt wird ganzes Kraut ohne Wurzeln und ohne dickere
Stengelteile zur Blütezeit, besser nur obere Stengelpartien, im Schatten trocknen

Sammelzeit: Juni - August

Verwendung: Tee zur Desinfektion Magen-Darm-Kanal, Aktivierung Verdauungssaftproduktion, gegen Durchfall,
Hustentee, Verwendung als Gewürz zu Schweinefleisch, Geflügel, Pizza, Pasteten, Suppen, Soßen
zur Förderung des Appetits und der Verdauung 1/2 Stunde vor der Mahlzeit 1 Tasse Tee trinken

Passionsblume Passiflora incarnata

verwendete Pflanzenteile: oberirdisches Kraut (Passiflorae herba)

Anbau: jeder Boden geeignet außer sehr trockener oder sehr kalkhaltiger Boden, volle
Sonne bis leichter Schatten, an Süd- oder Südwestmauern pflanzen, die Wurzeln sind mit
senkrecht eingegrabenen Trittplatten auf eine Fläche von 45 cm * 45 cm zu begrenzen um
günstige Bedingungen zur Blütenbildung zu schaffen, mulchen, in Frühjahr und Sommer
mit Kalidünger (Rosendünger) düngen, locker an quergespannten Drähten ranken lassen,
durch Frost beschädigte Triebe im Frühjahr bis auf 60 cm oberhalb des Bodens zurück-
schneiden, zur Blütenbildung ist kein Schnitt notwendig, zu groß gewordene Pflanzen
können durch bodennahen Rückschnitt verjüngt werden, in 5 Jahren etwa 2 m Höhe,

Frost, verkrüppelte Blätter infolge Viruserkrankung, Blattfraß durch Insekten sind die
häufigsten Probleme die auftreten

Sammlung und Aufbereitung: zur Blütezeit werden die oberirdischen Teile geerntet und
schonend getrocknet, für homöopathische Anwendungen wird frisches Kraut zum
Bereiten der Urtinktur benutzt

Sammelzeit:

Verwendung: Einschlafstörungen, allgemeine Nervosität, nervöse Störungen in Magen-Darm-Bereich

Pastinake	Pastinaca sativa	zweijährig, winterhart, wird einjährig kultiviert
verwendete Pflanzenteile: Früchte (Pastinacae fructus), Wurzel (Pastinacae radix)		
Anbau: Aussaat März/April, Saatweite 30cm, in Reihen auf 15 cm vereinzeln, Düngen, Keimzeit 3 Wochen, Wachstum 170 Tage, Höhe 1 m		
Ernte und Aufbereitung: Zur Gewinnung der Früchte werden kurz vor der Vollreife die Dolden abgeschnitten und in Bündeln getrocknet. Nach dem Trocknen Früchte abrebeln. Die Wurzeln werden zur Sammelzeit gerodet und gewaschen, längsgespaltet und bei max 40°C getrocknet.		
Sammelzeit: Oktober/November oder März/April (Wurzeln)		
Verwendung: Früchte als Gewürz für Gemüse Eintöpfe, Tee wirkt gegen Blähungen, Magen - Darmbeschwerden, Wirkungen ähnlich dem Kümmel , Wurzel als Gemüse, Wurzel wirkt schwach harntreibend, Verwendung bei leichten Katarrhen der Harnwege, Behandlung rheumatischer Beschwerden		
Pfefferminze	Mentha X piperita	winterhart, mehrjährig
Kurzbeschreibung: Pfefferminze ist eine durch Züchtung aus der Bachminze (Mentha aquatica) und der Ährenminze (Mentha spicata) erhaltene Art. Sie wird ausschließlich durch die zahlreichen Ausläufer vegetativ vermehrt. Im 2.Anbaujahr ergibt sich der Höchstertag.		
verwendete Pflanzenteile: Blätter (Menthae piperitae folium)		
Anbau: man zieht Pfefferminze durch Ausläufer und Umpflanzen alle 2-3 Jahre um eine Rückkreuzung zu verhindern, Moorboden und toniger Kalk am Besten geeignet, beste Aroma- und Ertragssorte ist die Mitcham Minze (engl. Züchtung), meistens jeder etwas feuchte Gartenboden geeignet, die Wurzel ausläufer werden in 30 cm Abstand im Frühjahr oder Herbst in den Boden gelegt, Pflanze soll keinen Samen ansetzen (Aromaverlust), nach spätestens 3 Jahren Wurzeln erneut teilen und umpflanzen volle Sonne bis leichter Schatten, in Frühjahr und Spätsommer Volldüngergaben, nach der Blüte Rückschnitt der abgeblühten Blütenstiele		
Ernte und Aufbereitung: laufendes Stengelschneiden vor der Blüte, bündeln, im Schatten schnell trocknen bis 45°C, Blätter abstreifen		
Verwendung: Tee bei Blähungen, Magenverstimmung, Galleleiden, Nierenanregung, Übelkeit, Erbrechen, frische Blätter für Garnierung, Salate, Suppen, Quark, Weichkäse, trockene Blätter Fisch; Kräuternessig		

Pfennigkraut *Lysimachia nummularia*

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Lysimachiae herba*)

Anbau: wächst nur auf feuchten Wiesen, an Wassergräben, an Uferböschungen, auf feuchten Grasplätzen, in feuchten Gebüsch

Ernte und Aufbereitung: Kraut mit Wurzeln zur Blütezeit sammeln, Wurzeln von anhaftender Erde befreien, ganze Pflanze im Schatten trocknen

Sammelzeit: Juni - Juli

Verwendung: Tee gegen Husten, manchmal gegen Rheuma, Gicht, Durchfall, innere Blutungen

Raute *Ruta graveolens* † (giftig)

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Rutae graveolentis herba*)

Anbau: leichter, gut durchlässiger, mäßig reichhaltiger Boden, volle Sonne, mulchen, Volldüngergabe in Frühjahr und Spätsommer, um buschige Pflanzen zu erhalten werden im Frühjahr alle Triebe zurückgeschnitten und alte Blütenstiele bis zum Holzbeginn entfernt, Aussaat im April auf Saatbeet, später umpflanzen in Kräuterecke oder Steingarten Pflanzweite 30 * 40 cm, Winterschutz (Reisig) empfehlenswert

Ernte und Aufbereitung: Kraut wird zur Blütezeit gesammelt und an gut belüfteten, schattigen Plätzen bis 35°C getrocknet

Sammelzeit: Juni - August

Verwendung: Tee leicht beruhigend, krampflösend, wassertreibend, Anwendung zusammen mit anderen Heilpflanzen empfehlenswert, sehr sparsam als Gewürz verwenden für Fleischgerichte, Aalsuppe, Kräuteressig, Frischkraut als Brotbelag, nicht mitkochen, sparsam einsetzen

Hinweis: Nicht in größeren Mengen oder während einer Schwangerschaft anwenden.

Ringelblume *Calendula officinalis* einjährig, selten zweijährig

verwendete Pflanzenteile: Blüten (*Calendulae flos*)

Anbau: Aussaat April/Mai, direkt ins freie Land, Keimzeit 10 Tage, anspruchlos an Boden, am besten aber kalkhaltig, Höhe 60 cm

Ernte und Aufbereitung: aufgeblühte Blüten bei sehr trockenem Wetter und schnell trocknen, keine künstliche Wärme, gebraucht werden entweder nur die Strahlenblüten oder die ganzen Blüten (Volksmedizin)

Sammelzeit: Juni - Oktober

Verwendung: Tee leicht krampflösend, Verbesserung der Galleausscheidung, als Salbe zur Wundbehandlung, auß.Entzündungen

Rittersporn *Delphinium consolida*

verwendete Pflanzenteile: Blüten (*Calcatrippae flos*)

Anbau: um zufriedenstellend zu gedeien sind die Anbaubedingungen streng einzuhalten, nährhafter, gut durchlässiger, organischer Boden, möglichst Lehmboden, aber kein schwerer kalter Lehmboden, auch keinen sehr armen Boden, kalkverträglich, volle Sonne bis leichter Schatten, Schutz vor starkem Wind bei großer Wuchshöhe, im Frühjahr und Herbst mulchen, in Frühjahr und Spätsommer Volldüngergaben, Stützhilfe ist wichtig, abgeblühte Triebe sofort zurückschneiden, Pflanze alle 4 - 5 Jahre im Frühjahr teilen

Ernte und Aufbereitung: Blüten werden ohne Stiele gesammelt, schattig - luftig trocknen, Droge vor Licht und Feuchtigkeit schützen (Farbverlust)

Sammelzeit: Juni - August

Verwendung: Tee als leichtes Entwässerungsmittel, Bestandteil von Blutreinigungstees, im wesentlichen nur eine Schmuckdroge für kurmäßige Teeanwendungen

Rosmarin Rosmarinus officinalis mehrjährig, nicht winterhart

verwendete Pflanzenteile: Blätter (Rosmarini folium)

Anbau: Aussaat ab März in Töpfe, Schalen, Bodentemperatur über 20 °C, Keimzeit 30 Tage, humusreicher Boden an sonniger Stelle, Aufzucht als Zimmerpflanze oder im Sommer auf Beete aber nicht winterhart, evtl. reicht in milden Wintern eine Schutzdecke. In ungeschützten Lagen ist das Überwintern im Haus (6...14°C) anzuraten. Im Mai 2 Wochen an geschütztem Platz eingewöhnen und anschließend ins Freie setzen. Wuchshöhe 30-60 cm, mit Volldünger düngen, im Frühjahr ein Drittel der ältesten Triebe schneiden, alte und zu große Pflanzen werden durch Rückschnitt bis auf den Boden verjüngt (Maßnahme auf zwei Jahre verteilen)

Ernte und Aufbereitung: für den Tee Blätter vor der Blütezeit ernten und schnell, aber schonend trocknen, für die Küche an sonnigen Tagen junge, nicht verholzte Triebe ernten trocknen, einfrieren, einlegen in Essig oder Öl

günstige Nachbarschaft: Salbei

Verwendung: Gewürz zu Braten, Tunken, Gemüsesuppen, Eintöpfe, Geflügel, Pilze, Innereien, Weichkäse, Tee tonisierend auf den Kreislauf, bei Koliken, Schwächezuständen, niedrigem Blutdruck, Rosmarin-Wein,Bad

Ruprechtskraut, Stinkender Storchschnabel Geranium robertianum

verwendete Pflanzenteile: Kraut (Geranii robertiani herba), Wurzel (Geranii rob. radix)

Anbau: jeder leicht saure, nicht zu schwere oder staunasse Boden, volle Sonne, Volldüngergabe in Frühjahr und Spätsommer, mulchen, alle 5 Jahre teilen (Herbst oder Frühjahr)

Ernte und Aufbereitung: Kraut wird zur Blütezeit kurz über dem Boden abgeschnitten, gebündelt und zum Trocknen aufgehängt, Wurzeln werden gegraben, von anhaftender Erde befreit, im Schatten trocknen

Sammelzeit: Kraut Mai - September, Wurzel im zeitigen Frühjahr oder Spätherbst

Verwendung: als Tee bei Blutungen verschiedenster Art, gemischt mit Kamillentee Gurgeln bei Halsschmerzen, Zahnfleischentzündungen, Entzündungen im Mund oder Wundbehandlung bei Entzündung der Augen

Hinweise: innerlich Überdosierungen vermeiden da der hohe Gerbstoffgehalt dem Magen nicht gut bekommt

Salbei Salvia officinalis mehrjährig (Winterschutz)

verwendete Pflanzenteile: Blätter (Salviae folium)

Anbau: Aussaat April Mistbeet, oder Mai direkt Saatbeet, humusreicher, lockerer Boden, nach der Aussaat andrücken und feucht halten, Hellkeimer, Keimdauer 3-4 Wochen, vereinzeln 30 * 30 cm, sonnige Stellen, Volldüngergaben in Frühjahr und Spätsommer, im Frühjahr mindestens frostbeschädigte Triebe zurückschneiden, besser noch alles zurückschneiden bis zur holzigen Basis

Ernte und Aufbereitung: vor der Blüte werden die Stengel geschnitten und schattig getrocknet, oder frische Blätter und Triebspitzen, besonders an vollsonnigen Tagen am späten Nachmittag, arzneilich nur Blätter vor der Blütezeit, rasch trocknen

Sammelzeit: ab zweites Jahr laufend Triebspitzen und Blätter vor der Blüte oder auch in den Monaten August und September (Blätter und Triebspitzen)

Verwendung: Tee bei Entzündungen in Mund und Rachen, verringert Schweißabsonderung, Magen- und Darmverbesserung, Gewürz für Fisch, Soße, Fleisch, Wild, Hülsenfrüchte, Salat, Kräuterbutter, Frischkost, Bäder wirken hautreinigend, entzündungshemmend, krampflösend, schmerzstillend Bei Spülungen im Mund- und Rachenraum oder zur Verminderung des Nachtschweißes (2 Std. vor Nachtruhe trinken), wird ein etwas stärkerer Tee als üblich verwendet: 1 gehäufte Eßlöffel (3 g) Droge für eine Tasse (150 ml) siedendes Wasser.

Hinweis: Bei mehr als 15 g Einzeldosis innerlich oder geringerer Dosis über längere Zeiträume **können** Herzrhythmusstörungen, Hitzegefühl, Schwindel und krampfartige Zustände infolge des Thujongehaltes auftreten.

Sanddorn Hippophae rhamnoides * (geschützt)

verwendete Pflanzenteile: Beeren (Hippophae rhamnoides fructus)

Anbau: leichter durchlässiger kalkreicher Boden, volle Sonne, unempfindlich gegenüber Salz(wasser) und Wind, mulchen in Frühjahr und Herbst, düngen in Frühling und Sommer mit Kalidünger (Rosendünger), Schnitt nicht notwendig außer bei Wuchs als Hecke (dann Schnitt im Hochsommer und noch einmal im Frühherbst), Beeren können nur entstehen wenn männliche und weibliche Pflanzen vorhanden sind, sehr alte und holzige Pflanzen können durch einen starken Rückschnitt bis in das alte Holz im Frühjahr verjüngt werden, Höhe in 15 Jahren etwa 5 m

Ernte und Aufbereitung: um größere Äste wird ein Seil gebunden und in Reichweite gezogen, ein Tuch darunter auf den Erdboden gelegt, mit einer Schere werden die vollreifen Beeren abgeschnitten (beim Pflücken mit der Hand werden die Beeren meist zerdrückt und der Saft geht verloren), danach werden die Beeren zu Saft, Mus oder Marmelade verarbeitet

Sammelzeit: September - Oktober

Verwendung: stark Vitamin-C-haltig, Einsatz bei Erkältungen und Erkrankungen mit Fieber

Sauerampfer *Rumex acetosa* mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Rumicis acetosae herba*)

Anbau: Aussaat Herbst oder Frühjahr auf ein Saatbeet, Reihe 20 cm, später in der Reihe auf 20 cm Abstand verziehen, Keimzeit 10 Tage, kann mehrere Jahre am gleichen Platz bleiben, bei Erscheinen eines Blütentriebes muß dieser ausgeschnitten werden
Höhe 50 cm, vorzugsweise feuchte, humose, lehmige Böden, sonnige bis halbschattige Lagen, winterhart jedoch bei Kälteschutz mit Fichtenreisig zeitigerer Austrieb im Frühjahr

Ernte und Aufbereitung: häufiges Pflücken der Blätter, beim Ernten einzelne Blätter pflücken und Herztrieb schonen; das Kraut für medizinische Zwecke wird kurz vor oder zu Beginn der Blüte dicht über dem Boden abgeschnitten, gebündelt, getrocknet, nachtrocknen mit künstlicher Wärme ist zu empfehlen

Sammelzeit:

Verwendung: frischer Ampfer bei Appetitmangel, bei Harnverhaltung, zur Blutreinigung, Tee innerl./äußerl. bei Hautleiden, frische junge Blätter feingeschnitten zu Salaten, Suppen, Joghurt, Gemüse, "Grüne Soße", Fisch, Quark

Hinweis: Nicht verwenden bei Nierenleiden.

Sauerdorn *Berberis vulgaris* † (schwach giftig)

verwendete Pflanzenteile: Früchte (*Berberidis fructus*), Blätter (*Berberidis folium*)

Anbau: jeder mittelschwere und nicht zu nasse Boden, möglichst sonniger Platz, im Halbschatten geringere Blütenausbildung, im Frühjahr und Herbst mulchen, mit Rosendünger oder ähnlichem Kalidünger in Frühjahr und Herbst düngen. Bei Züchtung als Strauch ist kein Schnitt notwendig. Alte wuchernde Sträucher werden durch Ausdünnen im Frühjahr verjüngt durch auslichten einiger Triebe bis in Bodennähe. Höhe bis 4 m.
Blütezeit: Mai und Juni

Ernte und Aufbereitung: In August und September werden die reifen Früchte gesammelt, dann zu Saft verarbeiten oder trocknen. Die Blätter müssen im Juni gesammelt und sofort getrocknet werden.

Sammelzeit: Früchte: August, September Blätter: Juni

Verwendung: Blättertée bei Leberstauungen, ungenügender Gallebildung, manchmal Besserung bei Rheuma die Marmelade der Früchte regt Appetit schlecht essender Kinder an, Saft oder Marmelade wirkt manchmal auch gegen Schwangerschaftserbrechen

Marmelade: Beeren mit etwas Wasser weichkochen, mit der gleichen Menge Zucker aufkochen, Mischen mit vor allem süßen Marmeladen verbessert den Geschmack.

Hinweise: Überdosierungen können schaden. Bei Anwendungen des Blättertées möglichst Rücksprache mit Arzt.

Schafgarbe Achillea millefolium

verwendete Pflanzenteile: Kraut ohne Wurzel (Millefolii herba)

Anbau: leichter Boden, volle Sonne, in Frühjahr und Herbst mulchen, In Frühjahr oder Sommer Volldüngergabe, alle verwelkten Blütenstiele zurückschneiden

Ernte und Aufbereitung: Gesammelt werden weiß oder rosa blühende Pflanzen. Das gesamte Kraut wird mit der Schere abgeschnitten. Sammelgut in dünner Schicht ausbreiten oder in Bündeln an einer Leine trocknen (max.30°C).

Sammelzeit: Juni - September

Verwendung: Tee bei Magen-, Darm- oder Gallebeschwerden, Magenkatarrh, zur Blutreinigung, antiseptisch, entzündungshemmend, Teekur bei Regelschmerzen

Hinweis: bei Personen mit Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütengewächsen (z.B. Huflattich, Arnika, Gartenaster, Sonnenblume, Schwarzwurzel, Artischocke u.a.) **können** bei Anwendung von Schafgarbe Hautreizungen (Jucken, Entzündung, Bläschenbildung) auftreten, die Behandlung ist dann abzubrechen

Scharbockskraut Ranunculus ficaria

verwendete Pflanzenteile: frisches Kraut (Ranunculi ficariae herba)

Anbau: reichhaltige, leicht feuchte Erde, volle Sonne, mulchen, Volldünger in Frühjahr und Spätsommer, ungestört wachsen lassen, breitet sich als Bodendecker rasch aus

Ernte und Aufbereitung:

Sammelzeit: Frühjahr

Verwendung: Bestandteil von Frühlingssalaten, Blutreinigungskur, Blättertée bei Hautleiden (trinken bei Hautunreinheiten und gemischt mit Kamillentée für Waschungen betroffener Hautpartien), bei Hämorrhoiden soll ein Sitzbad helfen

Schlafmohn Papaver somniferum einjährig

verwendete Pflanzenteile: unreife Mohnköpfe (Papaveris fructus immaturi)

Anbau: ziemlich reichhaltiger aber feuchter, durchlässiger Boden, volle Sonne, häufig Blattlausbefall

Ernte und Aufbereitung: siehe folgende Seite

Sammelzeit: siehe folgende Seite

Verwendung: Gewinnung von Rohopium (siehe folgender Abschnitt)

Hinweise: siehe folgende Seite

Rohopium

Weitere Namen: Laudanum. Meconium. Thebaicum. Mohnsaft.

Der an der Luft eingetrocknete Milchsaft der unreifen Früchte des Schlafmohns (*Papaver somniferum*).

- a) *Papaver somniferum setigerum*
- b) *Papaver somniferum nigrum*
- c) *Papaver somniferum album*

Nur b) und c) werden kultiviert.

Varietät *Papaver somniferum nigrum*

-violette Blüten

-eine mit Klappen sich öffnende, große, kugelige Kapsel und schwarze Samen

Varietät *Papaver somniferum album*

-weiße Blüten mit dunklem Fleck am Grunde der Blumenblätter

-geschlossen bleibende, mehr in die Länge gezogene Kapseln und weiße Samen

Gewinnung des Opiums

Das Opium wird zweimal im Jahr geerntet, im Herbst und im Frühjahr: die Herbsterte liefert den größten Teil des Ertrages. Etwa 6-7 Tage nach Abfall der Blumenblätter, wenn die jungen Samenkapseln den charakteristischen bläulich-weißen Schein angenommen haben, schneidet man die noch unreifen Kapseln in der unteren Hälfte mit einem oder mehreren

waagerechten (Kleinasien) oder
schrägen (Indien) oder
senkrechten (Persien)

Schnitten an, wobei man Sorge trägt, daß der Schnitt wohl die Milchsaftschläuche öffnet, aber nicht durch die Fruchtwand hindurchgeht, da sonst ein Teil des Milchsaftes sich in das Innere ergießt und für die Gewinnung verloren geht. Die Einschnitte werden abends gemacht; am nächsten Morgen schabt man den in mehreren Tropfen ausgeflossenen Milchsaft ab. Der Milchsaft ist erst weiß und wird später braun. Wird die Kapsel senkrecht eingeschnitten, sammelt sich am Grunde des Schnittes ein leichtabnehmbarer Tropfen. Zwischen Einschneiden und Sammeln dürfen nicht mehr als 24 Stunden vergehen. Die ganze Arbeit muß in 8-10 Tagen vollendet sein. Die Kapseln müssen zur richtigen Zeit angeschnitten werden, sonst geben sie kein Opium.

Beim Anbau in Mitteleuropa ist der Morphingehalt des Opium zu gering gegenüber den Kosten für das Sammeln.

Türkisches Opium	12...18% Morphin
Persisches Opium	6...16% Morphin

Bei Personen die Morphin-Gaben nicht gewohnt sind bewirken 10...15 **mg** (0,01-0,015) eine mehrere Stunden anhaltende Schmerzbetäubung. Viele Personen, vor allem Frauen, welche nicht an Alkohol gewöhnt sind, reagieren nach Opium- oder Morphin-Gaben mit Erbrechen. Bei gleichzeitiger Atropin-Gabe kann das Erbrechen meist vermieden werden (Einzeldosis 0,2...0,5 **mg** [0,0002...0,0005]).
Maximum der Wirkung etwa 0,5 Stunden nach Einnahme, Hauptwirkungsdauer bis 5 Stunden.

Maximale Einzeldosis	Morphin : 30 mg (0,03), Opium pulveratum ~ 10% Morphin : 150 mg (0,15)
Maximale Tagesdosis	Morphin : 100 mg (0,1), Opium pulveratum ~ 10% Morphin : 500 mg (0,5)

Bei längerer Opium- oder Morphingabe bleibt die anfangs erzielte Wirkung aus, es muß die Dosis gesteigert werden und den gewünschten Effekt zu erzielen, es tritt Gewöhnung ein. Oft müssen dann die Maximaldosen auch überschritten werden.

Quellenangabe dieser Seite: Hagers Handbuch der pharmazeutischen Praxis, 2. Band, Seite 309, Springer-Verlag, 1949

Schlangenknöterich *Polygonum bistorta*

verwendete Pflanzenteile: Wurzelstock (*Bistortae rhizoma*)

Anbau: Fast jeder Boden geeignet am besten fette Wiesen, leichter Schatten, mulchen, Voldüngergaben in Frühjahr und Spätsommer,

Ernte und Aufbereitung: Wurzelstock graben, abwaschen, Wurzel spalten, in der Sonne trocknen

Sammelzeit: Mai bis September

Verwendung: Tee bei Durchfall und Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, Umschläge oder Teilbäder zur Wundbehandlung

Hinweise: bei magenempfindlichen Personen große Dosierungen vermeiden (Gerbstoffe)

Schlehe *Prunus spinosa*

verwendete Pflanzenteile: Blüten (*Pruni spinosae flos*), Früchte (*Pruni spinosae fructus*)

Anbau: sonniger Kalkboden

Ernte und Aufbereitung: die Blüten werden gleich nach dem Aufblühen gesammelt

Sammelzeit: Blüten März - April, Früchte Spätherbst nach dem ersten Nachtfrost

Verwendung: Blütentee als mildes Abführmittel, leicht harntreibend, Beeren als Mus oder Marmelade gegen Appetitlosigkeit und morgentlichem Magensaftmangel

Hinweise: Schlehdornblätter (*Pruni spinosae folium*) können wie Blüten, auch mit ihnen gemischt, verwendet werden, Blätter werden gleich nach dem Abblühen gesammelt

Schlüsselblume *Primula veris* * (geschützt)

verwendete Pflanzenteile: Wurzel (*Primulae radix*), Blüten (*Primulae flos*)

Anbau:

Ernte und Aufbereitung:

Sammelzeit: Wurzeln im September, Blüten März - April

Verwendung: Tee bei festsitzendem Husten, zähem Bronchialschleim, chronischer Bronchitis älterer Menschen, harntreibend, gemischt mit Anis und Fenchel ein hervorragender Hustentee

Hinweise: Bei der seltenen "Primelallergie" nicht verwenden.

Schwarze Johannisbeere *Ribes nigrum* mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Beeren (*Ribes nigri fructus*), Blätter (*Ribes nigri folium*)

Anbau: die meisten nicht trockenen Böden, volle Sonne bis leichter Schatten, Kalidünger in Frühjahr und Spätsommer, im Frühjahr nach der Blüte ein Drittel der alten Triebe ausschneiden oder durch Frost beschädigte Teile ausschneiden, alte oder zu große Pflanzen können durch bodennahen Rückschnitt im Frühjahr verjüngt werden, diese Arbeit sollte besser über zwei Jahre verteilt werden

Ernte und Aufbereitung: Je Zweig nur einige Blätter sammeln, sehr sorgfältig trocknen bis 45°C, Früchte werden vollreif gepflückt

Sammelzeit: Mai - Juni (Blätter)

Verwendung: Blätterttee wassertreibend, unterstützend bei Rheuma und Gicht, Früchte bei Husten, Heiserkeit, Durchfall, Früchte gegen Erkältungen, bei leichten Durchfällen, Likörherstellung

Seidelbast Daphne mezereum ††† (stark giftig) * (geschützt)

verwendete Pflanzenteile: Rinde (Mezerei cortex)

Anbau: nahrhaft, feucht, leicht saurer Boden, bevorzugt schattigen Standort (intensiverer Duft), ein sonniger Standort ist möglich, Frühjahr und Herbst mulchen, mit Rosendünger oder anderem Kalidünger im Frühjahr und Sommer düngen, keinen Schnitt, alte verholzte Pflanzen besser durch neue ersetzen, Höhe 1 m, Blüte: Februar-März

Ernte und Aufbereitung: Sammeln der Rinde vor der Blütezeit, frische Verwendung zur Herstellung des Homöopathikums

Sammelzeit: Januar - Februar

Verwendung: Anwendung nur als Homöopathikum (Hautkrankheiten wie Ekzeme, Gürtelrose, Ausschläge)

Hinweise: die eiförmigen und leuchtend roten Beeren sind stark giftig, 10 Beeren können für Kinder tödlich sein, alle Pflanzenteile rufen starke Reizungen der Haut und inneren Schleimhäute hervor bis zur Gewebeerstörung

Sonnenhut Echinacea angustifolia, ~ purpurea

verwendete Pflanzenteile: Kraut (Echinaceae herba), Wurzeln (Echinaceae radix)

Anbau: Aussaat April/Mai lockeres Saatbeet, Keimzeit 2 - 3 Wochen, volle Sonne, guter nahrhafter feuchter Gartenboden, nicht zu trocken, in 3 Jahren Höhe ~ 1 m, in Frühjahr und Spätsommer Volldüngergaben, im Herbst totaler Rückschnitt bis auf den Boden, Befestigung an Bambusstangen oder Staudenhalterungen, alle 3 - 4 Jahre im Frühjahr teilen, Vermehrung durch Teilung

Ernte und Aufbereitung: Wurzeln werden gegraben, von anhaftender Erde befreien, schattig trocknen, als Kraut wird die gerade aufgeblühte Pflanze geerntet und im Schatten getrocknet, trocknen bis 45°C

Sammelzeit: Juli - September (Kraut), Wurzeln im zeitigen Frühjahr oder Herbst

Verwendung: Extrakte der Kraut- und Wurzel Droge unterstützt die Abwehrkräfte bei Infektionen (Erkältungen), fördert die Heilung von Entzündungen und Wunden, unterstützt Wirkung von Chemotherapeutika

Stiefmütterchen *Viola tricolor*

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Violae tricoloris herba*)

Anbau: leichter, durchlässiger, magerer Boden, volle Sonne bis leichter Schatten, im Herbst leichte Düngung mit Knochenmehl, im Frühjahr eine geringe Gabe einer Mischung von Fisch-, Blut- und Knochenmehl

Ernte und Aufbereitung: blühendes Kraut sammeln, bündeln, im Schatten trocknen

Sammelzeit: Mai - August

Verwendung: Tee bei fiebrigen Katarrhen der Luftwege mit trockenem Husten, Teekur 8 Wochen bei Hautleiden auch Akne, bei Akne auch Gesichtspackungen

Hinweise: In sehr seltenen Fällen können bei längerer Anwendung allergische Hautreaktionen auftreten die beim Absetzen des Präparates sofort verschwinden.

Stockrose *Alcea rosea*

verwendete Pflanzenteile: Blüten (*Malvae arboreae flos*)

Anbau: gut durchgängiger, nahrhafter Boden, verträgt etwas Trockenheit, schweren oder nassen Boden meiden, volle Sonne, in Frühjahr und Herbst mulchen, im Frühjahr und Sommer Volldüngergaben oder in der Hauptwachstumszeit im Sommer mit einem stark kalihaltigen Dünger alle 3 Wochen versorgen, abgeblühte Blütenstiele entfernen, Blätter mit Rostbefall sofort absammeln und vernichten (Sporen können überwintern)

Ernte und Aufbereitung: gesammelt werden die vollerblühten Blüten mit Blütenkelch und schnell getrocknet bei mäßiger Wärme

Sammelzeit: Spätsommer bis Herbst

Verwendung: Bestandteil von Teemischungen bei Husten und Bronchitis

Sumpfdotterblume *Caltha palustris* † (frische Pflanze schwach giftig)

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Calthae palustris herba*)

Anbau: am Teichrand bis zu 20 cm Wassertiefe, volle Sonne, die Blätter vergilben leicht und sterben leicht ab, sie sind auch häufig von Mehltau befallen und sind ständig zu entfernen

Ernte und Aufbereitung:

Sammelzeit:

Verwendung: Schleimlösendes Mittel bei festsitzendem Husten

Hinweise: Da widersprüchliche Angaben über die Giftigkeit der Frischpflanze vorliegen, ist eine Selbstbehandlung nicht zu empfehlen.

Tabak *Nicotiana tabacum* †† (giftig)

verwendete Pflanzenteile: Blätter (*Nicotianae folium*)

Aussaat: Den feinen Samen 15.-30. März auf fein gesiebte, sandige, durchlässige Erde aussäen, leicht andrücken und nur wenig übersieben, Temperatur 20-25°C, mit Pappe bis zum Aufgang nach 10-20 Tagen abdecken, danach hell und warm stellen, verpflanzen in nährstoffreiche Erde, 15.-30. Mai an einen sonnigen geschützten Platz pflanzen, Abstand 40 * 90 cm, reichlich düngen und gießen

Ernte und Aufbereitung: bei beginnender gelblicher Verfärbung (Reife) werden die Blätter von unten nach oben gepflückt, an luftiger Stelle trocknen

Sammelzeit:

Verwendung: als Homöopathikum bei Seekrankheit, Schmerzzustände, Epilepsie, in galenischen Präparaten zur Raucherentwöhnung, als Rauchtobak für Pfeifen, Zigaretten und Zigarren.

Hinweis: Auf dem Gebiet der BRD ist der Besitz von mehr als 100 Tabakpflanzen nicht mehr steuerfrei und beim Zollamt meldepflichtig !

Taubnessel, Weiße *Lamium album* winterhart

verwendete Pflanzenteile: Weiße Taubnessel-Blüten (*Lamii albi flos*)

Anbau: jeder Boden, auch relativ trockene und magere Böden, volle Sonne bis mäßiger Schatten, mulchen, Volldüngergabe in Frühjahr und Spätsommer, im zeitigen Frühjahr Rückschnitt bis auf den Boden, häufige Krankheiten sind Blattfleckenkrankheit und saugende Insekten

Ernte und Aufbereitung: die voll entwickelten Blüten werden ohne Kelch gesammelt, schonend und gründlich im Schatten trocknen, in dichten Gefäßen aufbewahren (schimmelt leicht)

Sammelzeit: April bis Oktober

Verwendung: bei Katarrhen der oberen Luftwege, Magen - Darmbeschwerden zusammen mit Schafgarbe

Hinweise: Die jungen Blätter der Weißen und der Roten Taubnessel sind im Frühjahr ein empfehlenswertes Gemüse und werden wie Spinat zubereitet.

Thymian *Thymus vulgaris* mehrjährig (Winterschutz)
Spanischer Thymian *Thymus zygis*

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Thymi herba*), Blätter (*Thymi folium*)

Anbau: Höhe 40 cm, Aussaat März/April in Töpfen/Schalen, Keimzeit 3 Wochen, vereinzeln 20 * 20 cm, Saatgut leicht andrücken und feucht und schattig halten bis zum Aufgehen trockener, kalkhaltiger Boden, sonniger Standort, im Frühjahr Volldüngergabe, nach der Blüte leichter Rückschnitt mit Schere, nach 5 - 6 Jahren alte Pflanzen durch neue ersetzen

Ernte und Aufbereitung: für medizinische Zwecke die blühenden Triebspitzen oder die abgerebelten Blätter, geschnittenes Kraut zu Bündeln an der Luft trocknen bis 35°C, Stengelteile werden entfernt (ohne Wirkstoff)

Sammelzeit: zur Blütezeit Mai - September

Verwendung: krampflösend und desinfizierend in Lunge, Bronchien, Magen, Darm ; Tee bei Krampfhusten, Bronchitis, Asthma, als Gewürz ähnlich wie Majoran zu Wurst, Erbsensuppe, Braten, Soßen, Salate, Fleisch

Veilchen, Wohlriechendes siehe Duftveilchen (*Viola odorata*)

Vogelknöterich *Polygonum aviculare*

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Polygoni avicularis herba*)

Anbau: wächst auf allen Böden, Düngergabe, in Bodennähe (Bodendecker) jahrelang ungestört wachsen lassen

Ernte und Aufbereitung: Kraut zur Blütezeit sammeln, trocknen

Sammelzeit: Juni - August

Verwendung: Teebestandteil bei Hustentees, Blutreinigungstees, bei entzündlichen Veränderungen in Mund und Rachen

Vogelmiere *Stellaria media*

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Stellariae mediae herba*)

Ernte und Aufbereitung: ganzes Kraut sammeln, an der Luft trocknen

Sammelzeit: Frühling

Verwendung: schleimlösend bei Husten, auch bei Blasen- oder Nierenverschleimung, garnieren von Fleischgerichten, als Suppengrün auch im Winter

Wacholder Juniperus communis * (geschützt)

verwendete Pflanzenteile: Beeren (Juniperi fructus)

Anbau: toleriert die meisten Böden, am besten jedoch feuchte, tiefgründige, fruchtbare und durchlässige Lehmböden, volle Sonne, Schutz vor kaltem Wind, Frühjahr Volldüngergabe, verträgt keinen Schnitt, vor allem nicht bis ins alte Holz, häufiger Befall durch die Rote Spinne (Bekämpfung mit Kaliseife, Pflanze feucht halten)

Ernte und Aufbereitung: Tücher werden auf dem Boden ausgebreitet und die reifen Beeren herabgeschüttelt, Zweigteile und Nadeln werden sorgfältig entfernt, die Früchte werden an einem luftigen Ort getrocknet

Sammelzeit: Oktober

Verwendung: Beeren wirken wassertreibend, lindernd bei rheumatischen Beschwerden, appetitanregend, gegen überbeliehende Durchfälle, gegen Blähsucht, Sodbrennen, Galle- und Leberleiden, Wacholder-spiritus, Wacholderschnaps, in der Küche als Gewürz für Sauerkraut, dunkle Soßen, Fleischgerichte, Fisch, Wacholderöl für Rheumaeinreibungen

Hinweise: Anwendung nur bei gesunden Nieren und nicht über längere Zeiträume

Waldmeister Galium odoratum mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut (Asperulae herba)

Anbau: im Schatten auf (Buchen-)Lauberde, im Herbst an feuchten und schattigen Stellen aussäen und mit etwas Buchenlaub überdecken, im Frühjahr die Stecklinge an Ort und Stelle auspflanzen, evtl. mit Reisig oder Laubabdeckung gegen Austrocknen schützen, gut feucht halten, nach dem Anwachsen wieder wegnehmen, nicht hacken, Unkraut ausjäten Saattiefe 1-2 cm, Keimdauer 2-3 Monate, Abstand 5-10 cm,

Ernte und Aufbereitung: geschnitten wird das Kraut vor der Blüte, langsam im Schatten trocknen um das Aroma zu erhalten, für medizinische Zwecke das blühende Kraut kurz über dem Erdboden schneiden, an schattigem Ort trocknen, bis 40°C

Sammelzeit: April , Kraut für die Bowle vor der Blüte

Verwendung: Tee bei Leberstauungen, bei Darmstörungen, bei Krämpfen, nervenstärkend, harntreibend, als Schlafmittel für ältere Leute, Frischkraut für Maibowle (Weinbowle ansetzen, Kraut 1 Tag darin ziehen lassen, danach mit Sekt auffüllen, kühl servieren), Trockenkraut in Riechkissen

Hinweis: Beim Trocknen oder Welken entsteht aus einem Glycosid das Lebergift Cumarin. Getrocknetes Kraut daher nicht überdosieren und nicht über lange Zeiträume verwenden.

Walnuß Juglans regia mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Blätter (Juglandis folium)

Anbau: möglichst windgeschützter Ort, abgebrochene Äste ausschneiden, bis 25 m hoher Baum

Ernte und Aufbereitung: gesammelt werden die Fiederblätter, die von den Blattspindeln abgestreift und schattig getrocknet werden

Sammelzeit: Juni - Juli

Verwendung: adstringierend, stopfend, entzündungshemmend, Teeaufguß äußerlich zu Bädern, Spülungen, und Umschlägen zur unterstützenden Behandlung bei Ekzemen, Akne, Geschwüren, sowie Frostschäden, innerlich bei leichten Magen-Darm-Störungen und leichtem Durchfall

Wasserpfeffer Polygonum hydropiper einjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut (Polygoni hydropiperis herba)

Anbau:

Ernte und Aufbereitung: das blühende Kraut wird gesammelt und im Schatten getrocknet

Sammelzeit: Juli - August

Verwendung: Tee wirkt harntreibend, blutstillend, entzündungswidrig, Linderung bei schmerzhafter Periode

Hinweise: die frische Pflanze wirkt stark hautreizend

Weide

Salix alba, *Salix fragilis*, *Salix pentandra*, *Salix purpurea*

verwendete Pflanzenteile: Rinde (*Salicis cortex*)

Anbau: geeignet sind die meisten Böden, auch Staunässe, volle Sonne bis leichter Schatten, Kalidünger in Frühjahr und Spätsommer, Blattläuse und Blattkäfer werden abgeschüttelt und eingesammelt, Blattfleckenkrankheit ist schwer zu bekämpfen und sollte mit einem organischen Kontaktfungizid gespritzt werden, alte und zu große Pflanzen können im Frühjahr bis auf den Boden zurückgeschnitten werden

Ernte und Aufbereitung: man schält die Rinde von mitteldicken Zweigen und trocknet an der Luft

Verwendung: fieberhafte Erkrankungen, Kopfschmerzen, rheumatische Beschwerden, schweißtreibend, entwässernd (Gicht)

Hinweise: Nicht bei Schwangeren anwenden !

Weinraute

Ruta graveolens † (giftig)mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Rutae graveolentis herba*)

Anbau: Aussaat im April auf Saatbeet, später umpflanzen in Kräuterecke oder Steingarten Pflanzweite 30 * 40 cm, Winterschutz (Reisig) empfehlenswert

Ernte und Aufbereitung: Kraut wird zur Blütezeit gesammelt und an gut belüfteten, schattigen Plätzen bis 35°C getrocknet

Verwendung: Tee leicht beruhigend, krampflösend, wassertreibend, Anwendung zusammen mit anderen Heilpflanzen empfehlenswert, sehr sparsam als Gewürz verwenden für Fleischgerichte, Aalsuppe, Kräuteressig, Frischkraut als Brotbelag, nicht mitkochen, sparsam einsetzen

Hinweis: Nicht in größeren Mengen oder während einer Schwangerschaft anwenden.

Weißdom Crataegus monogyna, Crataegus laevigata

verwendete Pflanzenteile: Blüten (Crataegi flos), Beeren (Crataegi fructus),
Blätter und Blüten gemischt nach Deutsches Arzneibuch DAB (Crataegi folium cum flore)

Anbau: fast alle Böden außer sehr trockene Böden, volle Sonne, die Baumform braucht keinen Schnitt, Heckenform wird mehrmals in der Zeit vom Frühjahr (nach letztem Frost) und dem Herbst (vor dem ersten Frost) geschnitten, häufiger Befall von Feuerbrand (Triebe sehen wie verbrannt aus und sterben dann ab, kann nicht bekämpft werden, Pflanze muß vernichtet werden, Befall ist **meldepflichtig** !), alte oder beschädigte Bäume erholen sich langsam, müssen aber bis ins alte Holz zurückgeschnitten werden

Ernte und Aufbereitung: Blüten und Blätter zur Blütezeit einsammeln und schnell trocknen, Beeren werden reif gesammelt (rot) und schnell getrocknet

Sammelzeit: Mai - Juni Blätter und Blüten

Verwendung: hervorragendes Herz- und Kreislaufmittel, längere oder ständige Anwendung möglich, günstige Wirkungen auf das Altersherz, Herzkranzgefäße, Herz-Kreislaufbeschwerden älterer Leute, Herzmuskel-schwäche nach Infektionen, infolge Verbesserung der koronaren Durchblutung Nachbehandlung von Herzinfarkten, Anwendung in Teeform oder als Fertigpräparat sind gleichwertig

Hinweise: selbst bei Dauergebrauch keine Nebenwirkungen

Wermut Artemisia absinthum mehrjährig

verwendete Pflanzenteile: Kraut (Absinthii herba), vorzugsweise Blütenspitzen

Anbau: Aussaat im Frühjahr auf Saatbeet, Keimzeit 14 Tage, vereinzeln 50 * 50 cm, Höhe 80 cm, bevorzugt trockenen Boden

Ernte und Aufbereitung: blühendes Kraut ohne die holzigen Teile geschnitten und zum Trocknen bis 35°C im Schatten auslegen oder in Bündeln aufhängen.

Sammelzeit: Juli - August

Verwendung: bei Magen-, Darm- und Gallebeschwerden, Appetitanregung, Nachbehandlung von Gallekoliken in der Küche als Gewürz für Gänsebraten (wie Beifuß)

Hinweis: **Sehr hohe** Dosierungen können zu einer Thujon-Vergiftung führen (Magen-Darm-Krämpfe, Harnverhaltung, Nierenschäden). Handelsübliche Wermutweine enthalten praktisch kein Thujon. Schwangere sollten Wermut nicht anwenden.

Wollblume siehe Königskerze (Verbascum - Arten)

Ysop

Hyssopus officinalis

verwendete Pflanzenteile: Kraut (*Hyssopi herba*)

Anbau: Aussaat ab März/April, Teilung, Stecklinge, lockere, warme, kalkhaltige Böden, vollsonnige Lage

Ernte und Aufbereitung: das Kraut wird im Mai , ein zweites Mal im Juli - August ohne die verholzten Teile des blühenden Krautes geschnitten, bündeln , trocknen bis 35°C

Sammelzeit: Mai, Juli - August

Verwendung: Magen-Darmstörungen, Appetitanregung, krampflösend, leicht harntreibend, schleimlösend bei trockenem Husten, Gewürz für Kalbsbraten, Bohnengerichte, Eintöpfe, Suppen, Quark, Gurkensalat

Zaubernuß, Virginische

Hamamelis virginiana

verwendete Pflanzenteile: Blätter (*Hamamelidis folium*), Rinde (*Hamamelidis cortex*)

Anbau: sehr anspruchsvoll an die Standortbedingungen, am besten auf tiefgründigen und sauren Boden, neutrale Böden mit guter Nährstoffversorgung sind noch möglich, keinesfalls Staunässe oder Lehmboden, volle Sonne evtl leichter Schatten, in Herbst und Frühjahr mulchen, mit Rosendünger (Kalidünger) im Frühjahr und Sommer düngen, keinen Schnitt, kann aus altem Holz nicht austreiben, langsamer Wuchs 1 m in 4 Jahren, Blütezeit Herbst

Ernte und Aufbereitung: Blätter werden im Herbst gesammelt und schonend aber schnell getrocknet, die Rinde wird im Frühjahr von Ästen und Zweigen spiralförmig gelöst und schnell in der Sonne getrocknet

Sammelzeit: Rinde im Frühjahr, Blätter im Herbst

Verwendung: Tee zur Behandlung von Durchfallerkrankungen, bei Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut, Salbe bei schlecht heilenden Wunden, Venenpflege, Hämorrhoiden, Krampfadern

Zitronenmelisse

siehe Melisse (*Melissa officinalis*)

Zwiebel

Allium cepa

zweijährig

verwendete Pflanzenteile: ganze Zwiebel (Allii cepae bulbus)

Anbau: sonniger Standort, leichter, humoser, nicht frisch gedüngter Boden, Vermehrung durch Aussaat oder Steckzwiebeln (frostfrei lagern), im ersten Jahr bildet sich nach der Aussaat aus dem Keimling eine Zwiebel, die im folgenden Jahr als Steckzwiebel gepflanzt wird

Ernte und Aufbereitung: die Zwiebeln werden geerntet, gesäubert und trocken gelagert

Sammelzeit: Juni - September

Verwendung: frische kleingehackte Zwiebeln wirken verdauungsfördernd, sekretionsanregend, wassertreibend, wundheilend, vorbeugend gegen Grippe, Schnupfen, Halsentzündung, lindernd bei Husten, Zwiebelsirup

Sammelkalender

Januar (Wintermonat)

Februar (Taumonat)
Brunnenkresse

März (Lenzmonat)
Brunnenkresse
Huflattichblüten
Leberblümchenkraut
Pastinakenwurzel
Vogelmierenkraut

April (Grasmonat)
Brunnenkresse
Huflattichblüten
Leberblümchenkraut
Löwenzahnwurzel mit Kraut
Pastinakenwurzel
Sonnenhutwurzeln
Vogelmierenkraut
Waldmeisterkraut

Mai (Blumenmonat)
Erdbeerblätter
Kapuzinerkresse
Küchenschelle
Löwenzahn
Maiglöckchenkraut o. Wurzel
Schw. Johannisbeerblätter
Sonnenhutwurzeln
Thymiankraut
Vogelmierenkraut

Juni (Brachmonat)
Dillfrüchte
Erdbeerblätter
Gänseblümchen
Herbstzeitlosensamen
Huflattichblätter
Kamillenblüten
Korianderfrüchte
Kümmelfrüchte
Melissenblätter
Oreganumkraut
Pfeffrigkraut
Ringelblumenblüten
Schafgarbenkraut
Schw. Johannisbeerblätter
Sonnenhutkraut
Thymiankraut
Walnußblätter

Juli (Heumonat)
Beifußkraut
Bohnenkraut
Boretschblätter
Engelwurz
Heidelbeeren, -blätter
Herbstzeitlosensamen
Huflattichblätter
Johanniskraut
Kamillenblüten
Korianderfrüchte
Labkraut
Löwenzahn
Majorankraut
Melissenblätter
Oreganumkraut
Pfeffrigkraut
Ringelblumenblüten
Schafgarbenkraut
Sonnenhutkraut
Thymiankraut
Walnußblätter
Wermutkraut
Ysopkraut
Zwiebelknolle

August (Erntemonat)

Anisfrüchte
Beifußkraut
Bohnenkraut
Estragonblätter
Fingerhutblätter
Heidelbeerbeeren

Hopfendrüsen
Johanniskraut
Labkraut
Lavendelblüten
Majorankraut
Oreganumkraut
Ringelblumenblüten

Salbeiblätter
Schafgarbenkraut
Sonnenhutkraut
Thymiankraut
Wermutkraut
Ysopkraut
Zwiebelknolle

September (Herbstmonat)

Alantwurzel
Anisfrüchte
Baldrianwurzel
Bohnenkraut
Estragonblätter
Fenchelfrüchte

Ginkgoblätter
Hopfendrüsen
Labkraut
Lavendelblüten
Majorankraut
Melissenblätter

Pastinaken
Ringelblumenblüten
Salbeiblätter
Schafgarbenkraut
Sonnenhutwurzeln
Thymiankraut

Oktober (Weinmonat)

Brunnenkresse
Meerrettichwurzel

Melissenblätter
Pastinakenwurzel

Ringelblumenblüten
Sonnenhutwurzeln

November (Windmonat)

Brunnenkresse

Meerrettichwurzel

Pastinakenwurzel

Dezember (Christmonat)

Hinweise zur Dosierung

Kräutertee	1 Teelöffel bis 1 Eßlöffel Teedroge (2 g) werden mit 1 Tasse (150 ml) siedendem Wasser übergossen, 10 - 15 min bedeckt stehenlassen, trinkfertig
Tee aus Wurzeldrogen	1 - 2 Teelöffel (2 - 4 g) werden mit kaltem Wasser angesetzt, 10 - 12 Stunden stehenlassen, erhitzt, abgießen
Gesichtsdampfbad	in einem großen Gefäß ~ 10 g Droge mit 1 Liter siedendem Wasser übergießen, Kopf und Gefäß mit großem Tuch abdecken, Dämpfe einatmen
Kräutervollbäder	100 g Droge werden mit 1 Liter siedendem Wasser übergossen und nach 15 min abgeseiht und dem Bad zugesetzt

Literaturhinweise

Apotheker M.Pahlow, Das große Buch der Heilpflanzen, GU-Verlag Gräfe und Unzer, München, 1994

Gärtner Pötschkes Großes Gartenbuch, Bechtermünz Verlag, Augsburg 1997

Hinweise zur Sammlung von Heilkräutern, Hrsg. BD des Apothekenwesens Erfurt, 1987

Handbuch Garten, BLV Verlagsgesellschaft München 1993

BI-Lexikon Heilpflanzen und Drogen, Bibliographisches Institut Leipzig, 1988

Dr.Paul Seitz, Kosmos-Naturführer:Küchen- und Duftkräuter,Franckh-Kosmos VerlagsGmbH Stuttgart,1993

Stefan Buczacki, Handbuch der Gartenpflanzen, Christian-Verlag, München 1998