

**Wildwachsende
Heilpflanzen**
einfach bestimmen



**Steffen G. Fleischhauer
Astrid Süßmuth
Roland Spiegelberger
Claudia Gassner
Viola Nehrbaß**

Wildwachsende Heilpflanzen einfach bestimmen

**Die 50 beliebtesten Arten
Mit Rezepten und Anwendungen
für die Hausapotheke**

atVERLAG

Inhalt

- 6 Übersicht der Pflanzen nach Blattform
- 8 Übersicht der Pflanzen nach Blütenfarben
- 11 Einleitung
- 12 Zum Gebrauch des Buches
- 13 Naturschutz und Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen

- 15 Die 50 beliebtesten wildwachsenden Heilpflanzen nach ihren Lebensräumen**

- 17 Graslandschaften und Heiden
Schafgarbe 18 • Frauenmantel 22 • Gänseblümchen 26 • Besenheide 30 • Spitz-Wegerich 34 • Braunelle 38 • Wiesen-Salbei 42 • Großer Wiesenknopf 46 • Löwenzahn 50

- 55 Äcker, Gärten und Weinberge
Acker-Gauchheil 56 • Hirtentäschel 60 • Schachtelhalm 64 • Strahlenlose Kamille 68 • Echte Kamille 72 • Steinklee 76 • Acker-Vergissmeinnicht 80 • Stiefmütterchen 84

- 89 Wälder
Roskastanie 90 • Bär-Lauch 94 • Hänge-Birke 98 • Ess-Kastanie 102 • Waldmeister 106 • Fichte 110 • Lungenkraut 114 • Stiel-Eiche 118 • Silber-Weide 122 • Wald-Sanikel 126 • Wald-Ziest 130 • Sommer-Linde 134

- 139 Säume, Ufer und Gebüsche
Odermennig 140 • Hasel 144 • Weißdorn 148 • Wasserdost 152 • Mädesüß 156 • Stinkender Storachschnabel 160 • Johanniskraut 164 • Klatsch-Mohn 168 • Schlehe 172 • Hunds-Rose 176 • Holunder 180 • Vogelbeere 184 • Beinwell 188 • Brennnessel 192 • Baldrian 196 • März-Veilchen 200

- 205 Wegränder und Schuttplätze
Beifuß 206 • Schöllkraut 210 • Wegwarte 214 • Gänse-Fingerkraut 218 • Huflattich 222 • Königskerze 226

- 231 Verwechslungsgefahr: Giftige Doppelgänger**

- 245 Die Herstellung von Heilmitteln
- 251 Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen
- 258 Sammelzeittabelle
- 262 Glossar der medizinischen Fachausdrücke
- 266 Glossar der botanischen Fachausdrücke
- 268 Quellenverzeichnis
- 280 Register der Indikationen
- 282 Register der Pflanzennamen

Übersicht
der
Pflanzen
nach
Blattformen



Gewöhnliche Fichte, S. 110 Acker-Schachtelhalm, S. 64 Besenheide, S. 30 Wiesen-Schafgarbe, S. 18 Strahlenlose Kamille, S. 68 Echte Kamille, S. 72 Gänse-Fingerkraut, S. 218 Arznei-Baldrian, S. 196 Großer Wiesenknopf, S. 46 Gewöhnliche Vogelbeere, S. 184 Echtes Mädesüß, S. 156



Stinkender Storchschnabel, S. 160 Gewöhnlicher Beifuß, S. 206 Schöllkraut, S. 210 Wildes Stiefmütterchen, S. 84 Klatsch-Mohn, S. 168 Kleiner Odermennig, S. 140 Hunds-Rose, S. 176 Schwarzer Holunder, S. 180 Echter Steinklee, S. 76 Gewöhnlicher Wasserdost, S. 152 Waldmeister, S. 106



Silber-Weide, S. 122 Spitz-Wegerich, S. 34 Bär-Lauch, S. 94 Gewöhnlicher Beinwell, S. 188 Großblütige Königskerze, S. 226 Ess-Kastanie, S. 102 Acker-Vergissmeinnicht, S. 80 Acker-Gauchheil, S. 56 Tüpfel-Johanniskraut, S. 164 Geflecktes Lungenkraut, S. 114 Schlehe, S. 172



Wiesen-Salbei, S. 42 Gewöhnliche Braunelle, S. 38 Sommer-Linde, S. 134 Große Brennnessel, S. 192 Wald-Ziest, S. 130 Gewöhnliche Hasel, S. 144 März-Veilchen, S. 200 Hufattich, S. 222 Eingrifflicher Weißdorn, S. 148 Hänge-Birke, S. 98 Wald-Sanikel, S. 126



Gewöhnlicher Frauenmantel, S. 22 Gewöhnliche Rosskastanie, S. 90 Stiel-Eiche, S. 118 Wiesen-Löwenzahn, S. 50 Gewöhnliche Wegwarte, S. 214 Gewöhnliches Hirtentäschel, S. 60 Gänseblümchen, S. 26

Übersicht
der Pflanzen
nach
Blütenfarben



Sommer-Linde, S. 134 Kleiner Odermennig, S. 140 Großblütige Königskerze, S. 226 Strahlenlose Kamille, S. 68 Echter Steinklee, S. 76 Gewöhnlicher Frauenmantel, S. 22 Tüpfel-Johanniskraut, S. 164 Schöllkraut, S. 210 Gänse-Fingerkraut, S. 218 Wiesen-Löwenzahn, S. 50 Hufattich, S. 222



Silber-Weide, S. 122 Gewöhnliche Hasel, S. 144 Hänge-Birke, S. 98 Acker-Schachtelhalm, S. 64 Große Brennnessel, S. 192 Stiel-Eiche, S. 118 Ess-Kastanie, S. 102 Gewöhnliche Rosskastanie, S. 90 Spitz-Wegerich, S. 34 Gewöhnliches Hirtentäschel, S. 60 Bär-Lauch, S. 94



Waldmeister, S. 106 Arznei-Baldrian, S. 196 Wald-Sanikel, S. 126 Echtes Mädesüß, S. 156 Gewöhnliche Vogelbeere, S. 184 Schwarzer Holunder, S. 180 Eingrifflicher Weißdorn, S. 148 Schlehe, S. 172 Wiesen-Schafgarbe, S. 18 Gänseblümchen, S. 26 Echte Kamille, S. 72



Gewöhnlicher Beifuß, S. 206 Gewöhnlicher Wasserdost, S. 152 Hunds-Rose, S. 176 Besenheide, S. 30 Stinkender Storchschnabel, S. 160 Gewöhnlicher Beinwell, S. 188 Wald-Ziest, S. 130 Gewöhnliche Braunelle, S. 38 Großer Wiesenknopf, S. 46 Gewöhnliche Fichte, S. 110 Acker-Gauchheil, S. 56



Klatsch-Mohn, S. 168 Geflecktes Lungenkraut, S. 114 Wiesen-Salbei, S. 42 März-Veilchen, S. 200 Wildes Stiefmütterchen, S. 84 Acker-Vergissmeinnicht, S. 80 Gewöhnliche Wegwarte, S. 214



Einleitung

Die Pflanzenheilkunde ist eines der ältesten Therapieverfahren und in allen Teilen der Erde ein fundamentales Kulturgut. Das Erkennen und Sammeln von Heilpflanzen ist heute immer noch in vielen Gebieten der Welt Teil der lebenswichtigen Selbstversorgung. Und auch bei uns hat die Pflanzenheilkunde in letzter Zeit wieder an Popularität gewonnen und sich einen festen Platz in der angewandten Medizin erobert.

Heilpflanzen wachsen überall wild, sie wachsen um uns herum und leben mit uns. Diese Pflanzen bieten natürlich gewachsene Wirkstoffkombinationen, die als Gesamtheit auf unseren Organismus wirken. Sie haben oft ein breites Verwendungsspektrum und meist nur geringe Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten. Durch ihre enormen Vorräte an Mineral- und Vitalstoffen gleichen sie Mangelzustände aus, sie regen Körperfunktionen an und wirken zudem oft antibakteriell bzw. antiviral. Wildwachsende Heilpflanzen stellen so ein enormes Potenzial für unsere Gesundheit dar. Sie stehen uns unentgeltlich zur Verfügung, und es wäre schade, wenn wir diesen Schatz verlieren würden, weil wir das Wissen über die Pflanzen unserer direkten Umgebung nicht pflegen.

Das vorliegende Buch soll dazu beitragen, dieses Wildpflanzenwissen lebendig zu erhalten. Die einzelnen Pflanzen werden so anschaulich erklärt, wie dies sonst nur bei einer persönlichen Beschreibung der Pflanze vor Ort möglich ist, um die Pflanzen sicher identifizieren zu können. So bildreich wie möglich stellen wir die Erkennungsmerkmale der 50 beliebtesten wildwachsenden Heilpflanzen vor, dazu die ihrer giftigen Doppelgänger. Wir beschreiben die Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzen in der Heilkunde mit ausschließlich nachgewiesenen Heilwirkungen und geben dazu Rezepte, die in der Praxis erprobt sind.

Die Natur schenkt uns eine Fülle an Heilmitteln, die zu kennen und zu schätzen sich lohnt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an diesem Buch und bei Ihren Entdeckungen draußen in der Natur.

Steffen G. Fleischhauer
für das ganze Buchteam

Zum Gebrauch des Buches

Die in diesem Buch aufgeführten Rezepte und Behandlungshinweise ersetzen weder einen Arztbesuch noch eine individuelle Beratung durch einen Heilpraktiker oder eine Heilpraktikerin. Die Einnahme der genannten Heilmittel geschieht stets auf eigene Verantwortung und ist individuell sorgfältig abzuwägen. Suchen Sie im Zweifelsfall Rat bei einem fachkundigen Arzt, einer Ärztin, bei einer Hebamme oder bei Heilpraktikern. Jede heilkundliche Behandlung erfordert diagnostische, medizinische und naturheilkundliche Kenntnisse, so auch die Selbstbehandlung.

Beachten Sie, dass kein Heilmittel frei von Nebenwirkungen ist. Eine Heilpflanze ist mehr als ein simpler Haustee. Jede Therapie, ob homöopathisch oder phytotherapeutisch, birgt die Gefahr ungewollter Wirkungen. Spätestens wenn sich eine Erkrankung nicht mehr beherrschen lässt, also Schmerzen oder Fieber zu- statt abnehmen, ist die Grenze der Selbstbehandlung erreicht und zwingend kompetenter therapeutischer Rat einzuholen. Grundsätzlich ausgeschlossen ist eine Selbstbehandlung für Risikogruppen wie Allergiker, Schwangere, Patienten mit fortgeschrittenen Herz-, Nieren-, Leber- oder Stoffwechselerkrankungen, psychisch Kranke und Alkoholranke.

Wird bei den aufgeführten Rezepten kein spezieller Pflanzenteil zur Verwendung genannt, so verwendet man generell das Kraut der Pflanze.

Wichtige Fachbegriffe werden im Glossar auf Seite 262 erklärt.

Allgemeine Zubereitungsverfahren der Heilmittel für die Hausapotheke sind im Kapitel »Die Herstellung von Heilmitteln« auf Seite 245 beschrieben.

Naturschutz und Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen

Die grundlegenden Voraussetzungen beim Sammeln von Wildpflanzen sind das sichere Bestimmen der Pflanzen und der Respekt vor der Natur. Es bedarf etwas Zeit und Erfahrung, um geeignete und ergiebige Sammelorte zu finden.

Die wichtigsten Regeln:

- Nur so viel sammeln, wie man unmittelbar verbrauchen kann oder voraussichtlich als Vorrat benötigt.
- Nie geschützte Pflanzen sammeln. Regional können unterschiedliche Pflanzen geschützt oder gefährdet sein. Informieren Sie sich bei den örtlichen Naturschutzbehörden.
- Nie ganze Bestände abernten. Bei vereinzelt auftretenden Pflanzen dürfen nur wenige Teile geerntet werden. Besonders beim Ausgraben von Wurzeln ist größte Achtsamkeit geboten. Am Fundort müssen immer noch genügend Pflanzen stehen bleiben, um ihren Fortbestand zu sichern. Es soll nur jener Pflanzenteil gepflückt werden, der zur Verarbeitung notwendig ist.
- Es ist verboten, in Naturschutzgebieten zu sammeln.

Empfohlene Utensilien zum Sammeln der Pflanzen:

- Schere, Messer und Spatel zum Ernten
- Eventuell eine Lupe, um Bestimmungsdetails besser erkennen zu können
- Körbe und Papiertüten zum Transportieren der Pflanzen. (Ein stabiler Korb schützt die Pflanzen beim Transport vor Quetschungen; Papiertüten schützen sie vor Austrocknung. Lässt man die Pflanzen offen liegen, verlieren sie schnell wertvolle Inhaltsstoffe. Plastiktüten eignen sich bei Regenwetter; ansonsten schwitzen die Pflanzen darin und beginnen, sich zu zersetzen.)
- Handschuhe für stachelige oder die Haut reizende Pflanzen

Gänseblümchen Die Kinderheilpflanze

Bellis perennis

mehrfährig | 0,2 m | Januar bis November | weiß und gelb



Standort

Das Gänseblümchen wächst im Zierrasen, in nährstoffreichen Wiesen und Weiden sowie an Wegrändern und Holzschlägen.

Inhaltsstoffe

Saponine, Triterpensaponine, Flavonoide (Isorhamnetin, Kämpferol), Inulin, Schleimstoffe, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Anthocyane, ätherisches Öl

Zu verwendender Pflanzenteil



bevorzugt Rasenpflanzen aus Gärten

Sammelzeit

Juni bis August

Heilwirkung

Das Gänseblümchen ist nicht nur eine Lieblingspflanze, sondern auch eine Heilpflanze für Kinder. Waschungen und Lotionen mit Gänseblümchen lassen die Symptome der Neugeborenenakne abklingen; die Triterpensaponine der Pflanze unterstützen eine narbenfreie Wundheilung, die Neubildung von Hautzellen und den Stoffwechsel in hormonellen Umstellungsphasen. Für Neurodermitiskinder wirken Hautwaschungen mit Gänseblümchentee schmerz- und juckreizlindernd, die begleitende Behandlung mit einer Teezubereitung hat sich bewährt. Storchennisse verblassen bei Behandlung mit Gänseblümchengel, das auch bei schwerer Akne junger Mädchen – vor allem bei gleichzeitig vorliegenden Menstruationsbeschwerden – eine gute Wirkung zeigt. Auch Erwachsene profitieren bei stumpfen Verletzungen wie Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen oder Blutergüssen von der hübschen kleinen Heilpflanze, die in ihrer blutungsstillenden und schmerzlindernden Wirkung der Arnika (*Arnica montana*) gleichzusetzen ist, vor allem wenn die Verletzung von Kälte(-gefühlen) begleitet ist. Durch seine zusätzlich entzündungshemmende, antiallergische und antimikrobielle Wirkungsweise ist das Gänseblümchen eine Heilpflanze, die in keiner Hausapotheke fehlen sollte.

Gegenanzeigen

Keine

Verwendung in der Hausapotheke

Gänseblümchen können getrocknet zur Bereitung von Kompressen und Tees aufbewahrt werden. Für Umschläge und als Wundheilmittel empfiehlt sich der Ansatz einer alkoholischen Tinktur, die jedoch aufgrund ihrer geringen Stabilität im zweijährigen Turnus neu zubereitet werden muss.

Rezept: Hautheilendes Gänseblümchenbad

Zur Nachsorge entzündlicher Hautkrankheiten bei trockener, rissiger und schuppiger Haut

- 1 EL Gänseblümchen, getrocknet
- 1 EL Lindenblüten, getrocknet (Seite 134)
- 500 ml Rahm (Sahne)

Die getrockneten Blüten im Rahm aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen, dann abseihen und dem Vollbad zugeben.

Quellen

Costa Marques et al. 2013, Hänsel et al. 2013a, Karakas et al. 2012, Morikawa et al. 2015, Oberbaum et al. 2005, Pehlivan et al. 2014



Weiß- bis rosafarbene Zungenblüten umrahmen die gelben Röhrenblüten.



Der Boden des Blütenkorbes ist kegelförmig ausgebildet.



Die Blütenstängel sind kurzhaarig und unbeblättert.



Mitten in der grundständigen Blattrosette sind die Blütenknospen noch ohne Blütenstiel.



Der Boden des Blütenkorbes ist hohl. Die Gänseblümchen-Früchte erinnern an Sesam.



Das Gänseblümchen tritt zuweilen flächig auf.



Die Blätter sind spatelförmig und behaart.

- 1 Die Blätter sind in einer grundständigen Blattrosette angeordnet.
- 2 Die Blätter sind spatelförmig und an der Basis in einen breiten Stiel verschmälert.
- 3 Die Blattflächen sind meist kurz behaart.
- 4 Der Blattrand ist schwach gekerbt.
- 5 Die Blütenstängel stehen aufrecht, sie sind kurzhaarig und unbeblättert und enden jeweils in einem Blütenköpfchen.
- 6 Zahlreiche weiße Zungenblüten (a) umgeben eine Vielzahl gelber Röhrenblüten (b).
- 7 Der Boden des Blütenkorbes ist kegelförmig und im Inneren hohl.
- 8 Die Frucht ist verkehrt eiförmig, nur etwa 1 mm lang und hat im Unterschied zu vielen anderen Korblütlern keinen der Windverbreitung dienenden Haarkranz.

Bitterstoffe

Appetitanregende und verdauungsfördernde sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die die Verdauung anregen. Dabei wird die Verdauungstätigkeit verbessert, die Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane oder Hilfsorgane erhöht und die Durchblutung des Magen-Darm-Trakts gefördert. Bitterstoffe sind wasser- und alkohollöslich. Enthalten in: Braunelle, Gänseblümchen, Großer Wiesenknopf, Echte Kamille, Löwenzahn, Odermennig, Schafgarbe, Waldmeister, Wald-Ziest, Wegwarte.

Carotinoide

Fettlösliche Pigmente mit einem gelblichen bis rötlichen Farbton, immunmodulierender und entzündungshemmender Wirkung; einige Carotinoide wie β -Carotin sind die Vorstufe von Vitamin A. Carotine sind hitzestabil, reagieren jedoch empfindlich auf Licht und Sauerstoff. Enthalten in: Braunelle, Hunds-Rose, Johanniskraut, Königskerze, Löwenzahn, Schöllkraut, Stiefmütterchen, Vogelbeere.

Chlorogensäure (Phenolsäure)

Sekundärer Pflanzenstoff, der die menschliche DNA vor Schädigungen von freien Radikalen schützen kann, nach Mahlzeiten die Aufnahme von Zucker ins Blut verlangsamt und eine blutdrucksenkende Wirkung hat. Enthalten in: Baldrian, Beinwell, Frauenmantel, Wegwarte.

Cumarin

Sekundärer Pflanzenstoff, der während des Trocknungsvorgangs als Duftstoff mit typischem Heugurich wahrnehmbar ist, in der frischen Pflanze ist Cumarin meist geruchlos. Cumarin hemmt die Blutgerinnung, wirkt entzündungshemmend, entkrampfend und beruhigend; die täglich verträgliche Dosis darf 50 Milligramm nicht überschreiten, ansonsten drohen Kopfschmerzen, Übelkeit und möglicherweise Leberschädigungen. Enthalten in: Beifuß, Brennessel, Fichte, Gänsefingerkraut, Echte Kamille, Löwenzahn, März-Veilchen, Rosskastanie, Schafgarbe, Spitz-Wegerich, Steinklee, Stiefmütterchen, Strahlenlose Kamille, Waldmeister.

Ferulasäure (organische Säure)

Pflanzeninhaltsstoff mit zellschützender, entzündungshemmender und immunstimulierender Wirkung. Enthalten in: Beifuß, Gänse-Fingerkraut, Gauchheil, Großer Wiesenknopf, Holunder, Huflattich, Königskerze, März-Veilchen, Steinklee, Strahlenlose Kamille, Wegwarte.

Flavonoide

Gruppe von Pflanzeninhaltsstoffen mit zellschützender, entzündungshemmender, immunmodulatorischer und teils krampflösender (spasmolytischer) Wirkung. Flavonoide sind fett- und wasserlöslich.

Gentisinsäure (Phenolsäure)

Pflanzenstoff, der die Schmerzempfindung hemmt. Enthalten in: Stiefmütterchen.

Geraniol (ätherisches Öl)

Pflanzenstoff, der Bakterien abtötet (bakterizid), das Wachstum von Pilzen hemmt (fungistatisch) und im Labor schützend vor Darm-, Bauchspeicheldrüsen-, Leber- und Brustkrebskarzinomen wirkt. Enthalten in: Linde, Mädesüß, Schafgarbe.

Gerbstoffe

Gruppe von Pflanzenstoffen mit zusammenziehender und austrocknender Wirkung; sie sind antimikrobiell, entzündungshemmend und blutflusshemmend; Gerbstoffe sind nicht fettlöslich. Enthalten in: Beinwell, Besenheide, Braunelle, Ess-Kastanie, Eiche, Fichte, Frauenmantel, Gänseblümchen, Gänse-Fingerkraut, Gauchheil, Großer Wiesenknopf, Hasel, Hunds-Rose, Johanniskraut, Klatsch-Mohn, Linde, Löwenzahn, Lungenkraut, Mädesüß, Odermennig, Rosskastanie, Schafgarbe, Silber-Weide, Spitz-Wegerich, Steinklee, Stiefmütterchen, Stinkender Storchschnabel, Vergissmeinnicht, Vogelbeere, Wald-Ziest, Wasserdost, Wiesen-Salbei.

Glycoside

(Meist giftige) Pflanzenstoffe mit antibakterieller und häufig herzstärkender Wirkung. Enthalten in: Schlehe, Vogelbeere.

Kaffeesäure (Phenolsäure)

Pflanzenstoff mit zellschützender und magensaftstimulierender Wirkung. Enthalten in: Baldrian, Beifuß, Beinwell, Braunelle, Gauchheil, Holunder, Huflattich, Johanniskraut, Echte Kamille, Königskerze, Löwenzahn, Schlehe, Spitz-Wegerich, Steinklee, Stiefmütterchen, Vogelbeere, Waldmeister, Weißdorn, Wiesen-Salbei.

Kämpferol (Flavonoid)

Phytoöstrogen. Pflanzenstoff mit antimikrobieller, entzündungshemmender, Herz- und Nerven schützender sowie schmerzlindernder (analgetischer) Wirkung. Enthalten in: Acker-Schachtelhalm, Ess-Kastanie, Frauenmantel, Gänseblümchen, Gänsefingerkraut, Gauchheil, Großer Wiesenknopf, Hasel, Hirtentäschel, Holunder, Johanniskraut, Königskerze, Lungenkraut, Rosskastanie, Schlehe, Stiefmütterchen, Strahlenlose Kamille, Wasserdost.

Kieselsäure

Sauerstoffsäure des Siliziums, die als Zellbaustein maßgeblich für die Zellstruktur und das Zellwachstum verantwortlich ist. Sie unterstützt die Zelle in ihrer Fähigkeit, Wasser zu binden. Damit wird der gesamte Zellstoffwechsel sowie die Elastizität des Bindegewebes verbessert. Enthalten in: Acker-Schachtelhalm, Lungenkraut, Odermennig, Spitz-Wegerich, Vergissmeinnicht.

Phenolsäuren

Gruppe von Pflanzenstoffen mit einer Wirkung gegen Mikroorganismen, Viren und im Laborversuch auch gegen Krebserreger.

Phytoöstrogene

Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen, die in drei Strukturklassen eingeteilt werden: Isoflavone, Lignane und Coumestane. Sie interagieren mit den menschlichen Östrogenrezeptoren und können dadurch die Aktivität der körpereigenen Östrogene beeinflussen.

Phytosterole

Bestandteile von pflanzlichen Fetten und Ölen mit entzündungshemmender, cholesterinsenkender, juckreizlindernder und hormoneller Wirkung. Enthalten in: Acker-Schachtelhalm, Beifuß, Eiche, Frauenmantel, Gänse-Fingerkraut, Gauchheil, Hasel, Holunder, Echte Kamille, Königskerze, Löwenzahn, März-Veilchen, Schlehe, Weißdorn.

Polyphenole

Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen, die zum Schutz des darunterliegenden Gewebes vor allem im Schalen- und Randbereich der Pflanzen vorkommen. Sie wirken antibiotisch und entzündungshemmend, senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und verbessern den Blutfluss. Enthalten in: Besenheide, Brennessel, Eiche, Großer Wiesenknopf, Stinkender Storchschnabel, Strahlenlose Kamille.

Polysaccharide

Pflanzliche Vielfachzucker mit immunstimulierender Wirkung. Enthalten in: Brennessel, Großer Wiesenknopf, Huflattich, Königskerze, Mädesüß, Odermennig, Rosskastanie, Steinklee.

Quercetin (Flavonoid)

Gelber Naturfarbstoff mit entzündungshemmender, antiviraler und antiallergischer Wirkung. Enthalten in: Braunelle, Brennessel, Ess-Kastanie, Eiche, Frauenmantel, Gänse-Fingerkraut, Gauchheil, Großer Wiesenknopf, Hirtentäschel, Holunder, Johanniskraut, Königskerze, Löwenzahn,

Sammelzeittabelle

Pflanze	Verwendeter Pflanzenteil	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Baldrian, Arznei-, Seite 156	Wurzel												
Baldach, Seite 94	Blätter, Blüten												
Beifuß, Gewöhnlicher, Seite 206	Blätter												
Beinwell, Gewöhnlicher, Seite 188	Wurzel												
Besenside, Seite 30	Blühendes Kraut												
Birke, Häger-, Seite 98	Keospe												
	Blätter, Birkenasft												
	Rinde												
Braunelle, Gewöhnliche, Seite 38	Blühendes Kraut												
Brannassel, Große, Seite 192	Blätter												
	Wurzel												
Eiche, Stiel-, Seite 118	Rinde												
	Junge Blätter												
	Gerbstoffreiche Blätter												
Fichte, Gewöhnliche, Seite 110	Triebspitzen												
	Baumharz												
Fingerkraut, Gänse-, Seite 218	Blühendes Kraut												
Frauenmantel, Gewöhnlicher, Seite 22	Blühendes Kraut												
Gänseblümchen, Seite 26	Blühendes Kraut												
Ganckheil, Acker-, Seite 58	Blühendes Kraut												
Hassel, Gewöhnliche, Seite 144	Blätter, Rinde												
Hirtentäschel, Gewöhnliches, Seite 60	Blühendes Kraut												
Holunder, Schwarzer, Seite 180	Blüten												
	Früchte												
Hufeisennelke, Seite 222	Blütenknospen												
	Blätter												
Johanniskraut, Tüpfel-, Seite 164	Blühendes Kraut												
Kamille, Echte, Seite 72	Blüten												
Kamille, Strahlenlose, Seite 68	Blühendes Kraut												
Kastanie, Ess-, Seite 102	Blätter, Rinde												
Klatsch-Mohn, Seite 168	Blütenblätter, Blätter, Blütenköpfchen												
Königskeule, Großblütige, Seite 226	Blüten												
Lauch, Bär-, Seite 84	Blätter, Blüten												
Linde, Sommer-, Seite 134	Blüten												
Löwenzahn, Wieser-, Seite 50	Blätter												
	Wurzeln												
Lungenkraut, Geflecktes, Seite 114	Blühendes Kraut												
Mädesüß, Echtes, Seite 156	Blühendes Kraut, Wurzel												
Mohr, Klatsch-, Seite 166	Blütenblätter, Blätter, Blütenköpfchen												

Register der Indikationen

- Akne 23, 27, 51, 73, 85
Allergien 19, 27, 39, 47, 57, 69, 73, 99, 119, 123, 127, 157, 161, 193, 197, 207
Analfissuren 19, 119
Angina, siehe Halsschmerzen
Angststörung 73, 81, 149, 197
Arteriosklerose 95, 157, 251
Asthma 111, 197, 223
Augenreizungen 3, 73
Bauchschmerzen 69
Bettnässen 65
Blasenentzündung 31, 51, 65, 99, 119, 131
Blutdruck erhöht/niedrig, siehe Hypertonie/
Hypotonie
Blutergüsse 27, 77, 127, 189
Blutfettwerte, erhöhte 47, 95, 99, 149, 177, 201, 215, 253, 254
Bronchitis 73, 103, 111, 115, 135, 169, 181, 197, 201
Burnout 173
Candida-Pilzinfektion 123
Dammriss/-schnitt 119
Darmpilz 95
Dekubitus 165
Depressive Verstimmung 73, 81, 165
Dermatitis, siehe Hautausschläge
Diabetes 39, 177, 215
Durchblutungsstörungen 77, 107
Durchfall 23, 47, 69, 91, 119, 141, 173, 185, 219
Ekzeme 19, 43, 85, 99, 107, 119, 177, 201, 227
Entschlackungskuren, siehe Frühjahrskuren
Erkältungen 23, 35, 39, 43, 73, 103, 111, 115, 119, 135, 153, 156, 157, 161, 180, 181, 185, 201, 223, 227
Erschöpfung, siehe Fatigue-Syndrom
Fatigue-Syndrom 149, 153, 173, 181, 185, 197
Fieber 73, 99, 111, 115, 123, 134, 135, 153, 157, 161, 173, 181, 185, 201, 254, 262
Fieberbläschen 161
Fraktur, siehe Knochenbrüche
Frühjahrskur 23, 51, 99, 193
Furunkel 107
Fußpilz, siehe Hautpilz
Fußschweiß 65, 119
Gehörgangsekzem 227
Geschwüre 145, 189
Gicht 31, 99, 157, 161, 193
Halsschmerzen 39, 42, 43, 73, 115, 119, 135, 141, 161, 173, 185, 219
Hautausschläge 43, 57, 65, 85, 99, 127, 141, 193, 201
Hautpilz 57, 85, 119
Heiserkeit 35, 115, 181, 185, 201, 227
Helicobacter-Infektion 73
Herzbeschwerden 61, 95, 111, 148, 149, 173, 197, 253
Hexenschuss 123, 165
Histamin-Unverträglichkeit 47, 207
Hühneraugen 211
Husten 35, 43, 73, 103, 111, 114, 115, 135, 169, 181, 185, 197, 201, 222, 223, 227, 254
Hypertonie 23, 95, 111, 149, 201, 252
Hypotonie 31, 173
Immunistärkung 39, 47, 51, 95, 111, 149, 153, 173, 184, 185, 252, 253
Infekte, grippale, siehe Erkältungen
Insektenabwehrmittel 69, 207
Insektenstiche 35, 103, 161, 193
Juckreiz 23, 27, 35, 57, 85, 91, 103, 119, 177, 193, 219, 253
Karpaltunnelsyndrom 73
Keuchhusten 103, 111
Klimakterische Beschwerden 19, 23, 47, 61, 207
Knochenbrüche 65, 91, 189
Konzentrationschwäche 197
Kopfschmerzen 77, 111, 123, 157, 169, 181, 197, 201, 252
Krampfadern 47, 91, 145, 189, 223
Krämpfe 19, 31, 51, 69, 73, 77, 111, 131, 169, 197, 211, 219, 248, 252
Leberbeschwerden 19, 50, 51, 141, 206, 207, 211, 215, 249, 251, 252
Lippenherpes 39, 57, 135, 161, 165
Lymphfluss 81, 95
Lymphknotenschwellung 81
Lymphstau 77
Menstruationsbeschwerden 19, 23, 27, 47, 61, 73, 123, 161, 169, 207, 219
Migräne 123
Milchschorf 85
Mundfäule 23
Mundschleimhautentzündung 39, 123, 173
Muskelkater 111
Nachtschweiß 51, 135, 173
Pilzinfektion, siehe Darm-, Haut-, Scheidenpilz
Narbenpflege 27, 35, 127, 161, 201
Nebenhöhlenbeschwerden 111, 173, 201
Nervosität 107, 169
Neurodermitis 27, 57, 85, 99, 119
Nierengrieß 99, 193
Ödeme 65, 77, 91
Ohrenentzündung 103, 185
Post-Pill-Syndrom 207
Prämenstruelles Syndrom PMS 23, 85, 197, 219
Prellungen 27, 77, 127, 169, 227
Prostatabeschwerden 193
Pruritus, siehe Juckreiz
Psoriasis 85
Quallenstich 193
Reizdarm 141, 219
Rekonvaleszenz 51, 81, 115, 185
Rheuma 31, 91, 99, 111, 123, 157, 177, 193, 254
Rippenquetschung 81
Rückenschmerzen 111, 169
Scheidenpilz 23, 123, 219
Schlafstörungen 69, 73, 77, 107, 149, 169, 177, 197, 201, 207
Schmerzen 19, 27, 31, 35, 39, 43, 57, 69, 73, 77, 81, 85, 91, 107, 111, 115, 123, 131, 135, 141, 153, 156, 157, 161, 165, 169, 173, 177, 181, 189, 193, 197, 201, 219, 223, 227, 252, 253
Schnupfen 35, 111, 173, 181
Schwindel 95, 149, 201, 211
Sinusitis, siehe Schnupfen
Skorbut 219
Sodbrennen 157
Storchenbiss 27
Strahlungsbelastung 19, 31, 47, 51, 85
Thromboseprophylaxe 107
Tinnitus 95
Trigeminus-Neuralgie 165
Varizen, siehe Krampfadern
Veneninsuffizienz 77, 91
Verbrennungen 31, 107, 165, 193, 223, 227
Verdauungsbeschwerden 19, 51, 73, 131, 141, 207, 214, 215, 252
Verstauchungen 27, 77, 123, 169
Wadenkrämpfe 77
Warzen 210, 211
Weißfluss 23, 219
Windeldermatitis/-soor 65, 201
Wundbehandlung 19, 23, 27, 31, 35, 39, 47, 61, 73, 77, 85, 91, 99, 107, 111, 115, 119, 123, 126, 127, 130, 131, 135, 141, 144, 145, 161, 165, 177, 189, 201, 223, 227
Wundliegeneschwür, siehe Dekubitus
Zahnfleischartzündung 19, 173
Zerrungen 27, 91, 123, 169, 189
Zugmittel 57

Register der Pflanzennamen

Die Schreibweise folgt in der Regel der aktuellen Namensgebung des Bundesamtes für Naturschutz, einzusehen unter www.floraweb.de. Dort können auch die zugehörigen Namensautoren eingesehen werden. Bei mehreren Pflanzennamen steht die gültige, offizielle Bezeichnung in Klammern.

- Achillea millefolium* agg. 18
Ackergauchheil (Acker-Gauchheil) 56
Ackerschachtelhalm (Acker-Schachtelhalm) 64
Ackerveilchen (Wildes Stiefmütterchen) 84
Aesculus hippocastanum 90
Agrimonia eupatoria 141
Alchemilla vulgaris agg. 22
Allium ursinum 94
Anagallis arvensis 56
Aronstab, Gefleckter 232
Artemisia vulgaris 206
Arum maculatum 232
Attich (Zwerg-Holunder) 242
Baldrian, Arznei- (Artengruppe) 196
Bärlauch (Bär-Lauch) 94
Beifuß, Gewöhnlicher 206
Beinwell, Gewöhnlicher (Artengruppe) 188
Bellis perennis 26
Besenheide 30
Betula pendula 98
Birke, Hänge- 98
Braunelle, Gewöhnliche 38
Brennnessel, Große 192
Calluna vulgaris 30
Capsella bursa-pastoris 60
Castanea sativa 102
Chelidonium majus 210
Cichorium intybus 214
Colchicum autumnale 234
Convallaria majalis 236
Corylus avellana 144
Crataegus monogyna 148
Digitalis purpurea 238
Eberesche (Gewöhnliche Vogelbeere) 184
Eiche, Stiel- 118
Equisetum arvense 64
Equisetum palustre 240
Eupatorium cannabinum 152
Fichte, Gewöhnliche 110
Filipendula ulmaria 156
Fingerhut, Roter 238
Fingerkraut, Gänse- 218
Frauenmantel, Gewöhnlicher (Artengruppe) 22
Galium odoratum 106
Gänseblümchen 26
Gänsefingerkraut (Gänse-Fingerkraut) 218
Gauchheil, Acker- 56
Geranium robertianum 160
Hartheu, Tüpfel- (Tüpfel-Johanniskraut) 164
Hasel, Gewöhnliche 144
Heidekraut (Besenheide) 30
Herbstzeitlose (Herbst-Zeitlose) 234
Hirtentäschel, Gewöhnliches 60
Holler (Schwarzer Holunder) 180
Holunder, Schwarzer 180
Holunder, Zwerg- 242
Huflattich 222
Hypericum perforatum 164
Johanniskraut, Tüpfel- 164
Kamille, Echte 72
Kamille, Strahlenlose 68
Kastanie, Ess- 102
Kastanie, Ross- 90
Klatschmohn (Klatsch-Mohn) 168
Königskerze, Großblütige 226
Kuhblume, Wiesen- (Wiesen-Löwenzahn) 50
Lauch, Bär- 94
Linde, Sommer- 134
Löwenzahn, Wiesen- (Artengruppe) 50
Lungenkraut, Geflecktes 114
Mädesüß, Echtes 156
Maiglöckchen 236
Matricaria discoidea 68
Matricaria recutita 72
Matricaria chamomilla (*Matricaria recutita*) 72
Melilotus officinalis 76
Mohn, Klatsch- 168
Myosotis arvensis 80
Odermennig, Kleiner 140
Papaver rhoeas 168
Picea abies 110
Plantago lanceolata 34
Potentilla anserina 218
Prunella vulgaris 38
Prunus spinosa 172
Pulmonaria officinalis 114
Quercus robur 118
Rosa canina 176
Rose, Hunds- 176
Rosskastanie, Gewöhnliche 90
Salbei, Wiesen- 42
Salix alba 122
Salvia pratensis 42
Sambucus ebulus 242
Sambucus nigra 180
Sanguisorba officinalis 46
Sanicula europaea 126
Sanikel, Wald- 126
Schachtelhalm, Acker- 64
Schachtelhalm, Sumpf- 240
Schafgarbe, Wiesen- (Artengruppe) 18
Schlehe 172
Schöllkraut 210
Silberweide (Silber-Weide) 122
Sommerlinde (Sommer-Linde) 134
Sorbus aucuparia 184
Spitzwegerich (Spitz-Wegerich) 34
Stachys sylvatica 130
Steinklee, Echter 76
Stiefmütterchen, Wildes (Artengruppe) 84
Storchschnabel, Stinkender 160
Symphytum officinale agg. 188
Taraxacum officinale agg. (*Taraxacum sectio Ruderalia*) 50
Tilia platyphyllos 134
Tussilago farfara 222
Urtica dioica 192
Valeriana officinalis agg. 196
Veilchen, Acker- (Wildes Stiefmütterchen) 84
Veilchen, März- 200
Verbascum densiflorum 226
Vergissmeinnicht, Acker- 80
Viola odorata 200
Viola tricolor agg. 84
Vogelbeere, Gewöhnliche 184
Waldmeister 106
Waldsanikel (Wald-Sanikel) 126
Waldziest (Wald-Ziest) 130
Wasserdost, Gewöhnlicher 152
Wegerich, Spitz- 34
Wegwarte, Gewöhnliche 214
Weide, Silber- 122
Weißdorn, Eingrifflicher 148
Wiesenknopf, Großer 46
Wiesensalbei (Wiesen-Salbei) 42
Zeitlose, Herbst- 234
Ziest, Wald- 130

Mitwirkende



Steffen Guido Fleischhauer

Diplom-Ingenieur für Landschaftsplanung, Fachhochschule Weihenstephan. Seminarleitung und Lehrtätigkeit über Wildpflanzen an Universitäten und Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Herausgeber des Wildpflanzen-Magazins.
www.essbare-wildpflanzen.de



Astrid Süßmuth

Heilpraktikerin, Ingenieurin und Autorin verschiedener Bücher und Fachpublikationen zu den Themen Kräuterkunde, Wandern und Brauchtum im Alpenraum.
www.astridsuessmuth.de



Claudia Gassner

Beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Wildpflanzen und Pflanzenillustrationen. Verwirklichte über tausend Pflanzenzeichnungen für Ausstellungen, umweltpädagogische Projekte und mittlerweile vier Pflanzenbücher.



Viola Nehrbaß

Wildpflanzenfotografie. Beschäftigt sich seit 2006 mit heimischen Wildpflanzen und gibt ihr Wissen weiter.
www.essbare-wildpflanzen-freiamt.de



Roland Spiegelberger

Diplom-Ingenieur für Landschaftsarchitektur und Umweltplanung, Fachhochschule Höxter. Arbeitet seit 2009 freiberuflich als Biotop-Kartierer.