



Thymian

Bis in den Winter hinein kann man die kleinen Blätter des Thymians im Kräutergarten ernten. Thymian wächst auch wild auf trockenen Wiesen und an Wegrändern. Er ist sehr niedrig und blüht im Sommer lila.

Sammelzeit: April bis Oktober

wirksame Pflanzenteile: Blätter

Wirkungen: schleimlösend, krampflösend, entzündungshemmend

Anwendungsgebiete: Husten, Verdauungsbeschwerden, entzündete Wunden

Anwendungsarten: Tee, Umschlag, Bäder



Rosmarin

Rosmarin ist im Mittelmeerraum heimisch, wird aber auch in Deutschland angebaut.

Sammelzeit: April und Mai, vor der Blüte

wirksame Pflanzenteile: Blätter, Blüten

Wirkungen: krampflösend, schmerzstillend, anregend

Anwendungsgebiete: Verdauungsstörungen, Blähungen

Anwendungsarten: Tee, Gewürz, Bäder



Minze

Sammelzeit: Frñhsommer, vor der Blüte

wirksame Pflanzenteile: Blätter

Wirkungen: schmerzstillend, krampflösend,
entzündungshemmend

Anwendungsgebiete: Verdauungsbeschwerden,
Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen

Anwendungsarten: Tee, Bäder



Melisse

Melisse musste im Mittelalter in jedem Kloostergarten angebaut werden. Sie riecht beim Zerreiben leicht zitronenartig, deshalb nennt man sie auch Zitronenmelisse

Sammelzeit: Juni und Juli

wirksame Pflanzenteile: alle Pflanzenteile

Wirkungen: beruhigend, entspannend, krampflösend

Anwendungsgebiete: Erkältung, Schlafstörungen, Blähungen

Anwendungsarten: Tee, Bäder



Brennnessel

Brennnessel wächst überall, wo man sie wachsen lässt. Sie darf auch im Garten einen Platz haben.

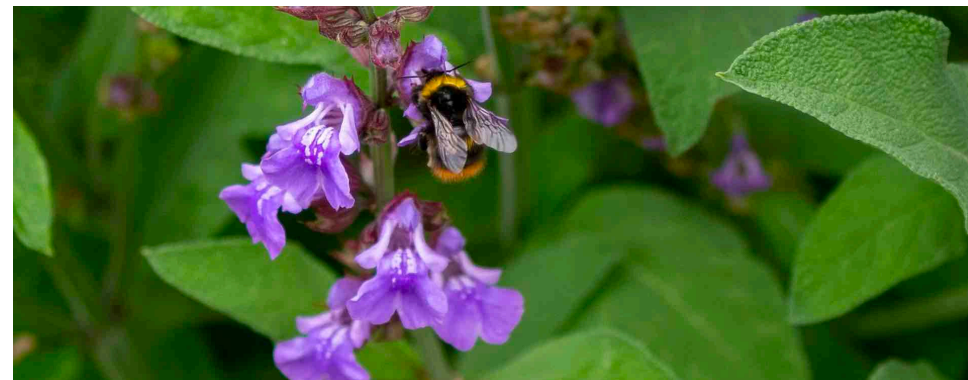
Sammelzeit: März bis August

wirksame Pflanzenteile: Kraut

Wirkungen: blutreinigend, blutstillend, blutbildend

Anwendungsgebiete: stoffwechselfördernd, Harnwegserkrankungen, Frühjahrsmüdigkeit

Anwendungsarten: Tee, Umschlag, Bäder



Salbei

Salbei wächst im Mittelmeerraum, aber auch in unseren Gärten. Er wirkt bei Halsentzündungen und ist schweißhemmend.

Sammelzeit: Mai bis September, vor und nach der Blüte

wirksame Pflanzenteile: Blätter

Wirkungen: schleimlösend, blutstillend, entzündungshemmend

Anwendungsgebiete: Halsentzündungen, übermäßiges Schwitzen, schlecht heilende Wunden

Anwendungsarten: Tee, Umschlag, Bäder



Spitzwegerich

Spitzwegerich erkennt man an seinen langen schmalen Blättern. Er wächst unauffällig an Wegrändern. Wenn man sich in der freien Natur verletzt hat, kann man Spitzwegerichblätter zerkauen und auf die Wunde legen.

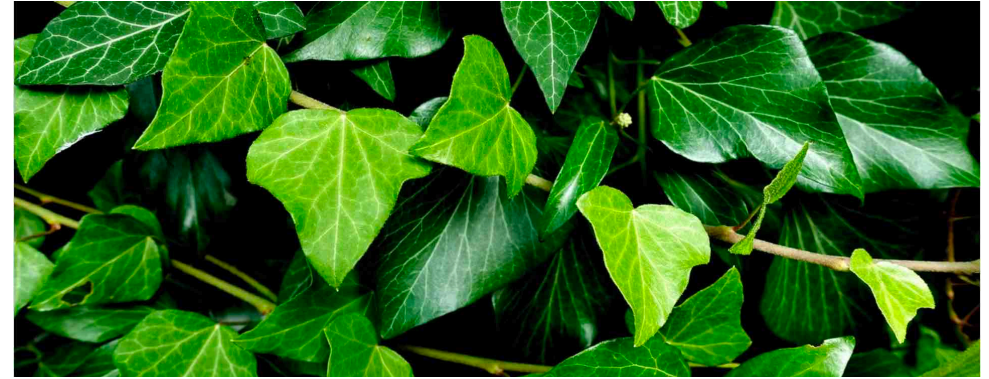
Sammelzeit: Mai bis August

wirksame Pflanzenteile: Blätter, Samen

Wirkungen: schleimlösend, blutstillend,
entzündungshemmend

Anwendungsgebiete: Husten, Erkältung, Verdauungsbeschwerden,
blutende Wunden

Anwendungsarten: Tee, Umschlag, frischer Pflanzenbrei



Efeu

Efeu wächst gern an alten Gemäuern. Das ist auch oft in Klöstern sichtbar. In der Heilkunde war Efeu früher eine wichtige Pflanze. Wird er zu stark dosiert, kann er aber giftig wirken. Heute ist Efeu Bestandteil von manchen Hustentropfen und Hustensaft.

Sammelzeit: Mai bis August

wirksame Pflanzenteile: Blätter

Wirkungen: schweißtreibend

Anwendungsgebiete: Husten, Schmerzen

Anwendungsarten: Tee, Tinktur, Umschlag, Bäder



Schafgarbe

Schafgarbe wächst auf Wiesen und an Wegrändern. Die Stängel sind sehr zäh und lassen sich schlecht pflücken, Schafgarbe ist bekannt als Heilmittel für Verdauungsorgane und Frauenleiden

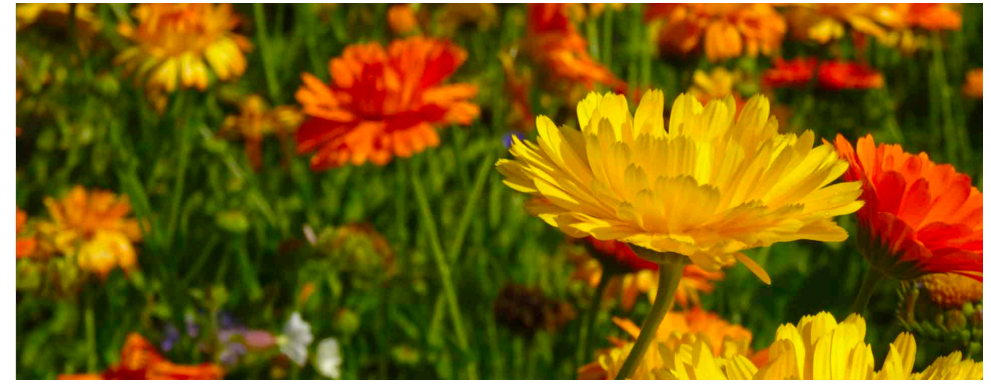
Sammelzeit: Hochsommer

wirksame Pflanzenteile: Blüten, das ganze blühende Kraut

Wirkungen: krampflösend, blutstillend

Anwendungsgebiete: Verdauungsschwäche, Wundheilung, Menstruationsbeschwerden

Anwendungsarten: Tee, Umschlag, Bäder



Ringelblume

Die Ringelblume wächst in Bauerngärten und ist sehr bekannt durch Ringelblumensalbe, in der die Blüten als Wundheilmittel eingesetzt werden.

Sammelzeit: Juni bis Oktober, vor und nach der Blüte

wirksame Pflanzenteile: Blätter, Blüten

Wirkungen: entzündungshemmend, krampflösend, zusammenziehend (Wunden)

Anwendungsgebiete: schlecht heilende Wunden, Magen- und Darmstörungen, Infektionen

Anwendungsarten: Tee, Salbe, Umschlag, Bäder



Lavendel

Der duftende Lavendel erinnert an Südfrankreich. Dort wächst er auf Feldern und alles riecht nach Lavendel. In Deutschland wird Lavendel in Gärten angebaut. Lavendelkissen wirken beruhigend.

Sammelzeit: Juli und August

wirksame Pflanzenteile: Blüten

Wirkungen: beruhigend, krampflösend

Anwendungsgebiete: Migräne, Schlaflosigkeit

Anwendungsarten: Tee, Bäder



Frauenmantel

Sammelzeit: von Mai bis September, blühend

wirksame Pflanzenteile: das blühende Kraut

Wirkungen: beruhigend, krampflösend, heilungsfördernd für Wunden

Anwendungsgebiete: Erkältung, Durchfall, Wunden

Anwendungsarten: Tee, Bäder, Umschlag



Gundermann

Gundermann wächst unauffällig in der freien Natur und in naturbelassenen Gärten auf Wiesen.

Sammelzeit: März bis Juni / Juli

wirksame Pflanzenteile: Blätter

Wirkungen: schleimlösend, entzündungshemmend,
stoffwechselfördernd

Anwendungsgebiete: chronischer Schnupfen, chronischer Husten,
schlecht heilende Wunden

Anwendungsarten: Tee, Bäder, Umschläge