Felix Grünberger

Die Kräuter in meinem Garten

Leseprobe

Die Kräuter in meinem Garten

von Felix Grünberger

Herausgeber: Freya Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Heilmittel 
Heilmittel, Nahrungsmittel 
Heilmittel, schwach giftig 
Heilmittel, stark giftig, ärztliche Kontrolle nötig! 

A–B HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Ackergauchheil *Anagallis arvensis*	24	Juni bis Oktober	Juni bis Oktober	Kraut ohne Wurzeln	Tee, Saft	nieren- und leberstärkend
Ackerhellerkraut *Thlaspi arvense*	26	April bis Juni	Frühjahr bis Frühsommer	Kraut vor der Blüte	Gewürz, Gemüse	bakterientötend
Ackerminze *Mentha arvensis*	27	Juli bis August	Juni bis August	Blätter vor der Blüte	Blätter, Tee, Saft	antiseptisch, schmerzlindernd
Ackersenf *Sinapis arvensis*	29	Mai bis August	Frühsommer bis Herbst	Blätter, Blüte, Samen	Gemüse	verdauungsfördernd, antirheumatisch
Adonisröschen *Adonis vernalis*	30	Sommer bis Herbst	April bis Juni	alles außer Wurzel	Tee	kreislaufstärkend, herzleistungssteigernd
Akelei *Aquilegia vulgaris*	32	Mai bis Juni	Mai bis Juni	Blüte, Blätter	Pulver, Tee	potenzanregend, fiebersenkend, entgiftend
Alant *Inula helenium*	34	Juni bis September	Herbst, Frühjahr	Wurzel, Blätter	Pulver, Tee, Salbe	nierenanregend, antiseptisch
Almrausch *Rhododendron ferr.*	36	Juli bis August	Juni bis Juli	Blätter	Salbe, Pulver	gallewirksam, steintreibend
Aloe Vera *Aloe barbadensis*	37	selten	ganzjährig	Blätter	Saft, Salbe, Öl	pilztötend, blutstillend, wundheilend
Alpenveilchen *Cyclamen purpur.*	40	August bis Spätherbst	Frühjahr, Herbst	Knolle	Tee	abführend
Alraune *Mandragora off.*	42	April, Mai	Juni	Wurzel, Blätter	Pulver	aphrodisierend, magisch
Amarant *Amaranthus cruentus*	44	Juli bis August	September, Oktober	Blätter, Samen	Gemüse, Salat	glutenfrei, mineralstoffreich
Ampferknöterich *Polygonum lapathifol.*	46	Juni bis September	ab Mai bis September	ganze oberirdische Pflanze	Pulver, Tee	darmregulierend, harntreibend
Andorn *Marrubium vulgare*	47	Sommer bis Herbst	Sommer bis Herbst	Obere Pflanzenteile	Tee	stoffwechselanregend, appetitanregend
Anis *Pimpinella anisum*	49	Juli bis August	Herbst	Früchte	Tee, Öl, Gewürz	schleimlösend, milchbildend
Anisysop *Agastache anisata*	51	Juli bis September	Sommer bis Herbst	Blätter	Gemüse, Tee	gemütserhellend
Apfel *Pyrus malus*	53	Mai	Späts. bis Herbst	Früchte	Tee, Saft, Frucht	schlaffördernd, appetitanregend
Arnika *Arnica montana*	55	Juni bis August	Juni bis Herbst	Blüten, Wurzel	Tee, Tinktur, Packung, Umschlag	entzündungshemmend
Aronia *Aronia melanocarpa*	58	Mai	August bis September	Früchte	Frucht, Likör, Saft	stoffwechselanregend
Aronstab *Arum maculatum*	60	April bis Mai	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Saft	nervenberuhigend
Artischocke *Cynara scolymus*	62	Juni bis September	Sommer bis Herbst	Blätter, Wurzel	Tee, Gemüse	zuckersenkend, antioxidativ
Augentrost *Euphrasia officinalis*	64	Juli bis September	Juli bis September	blühendes Kraut	Tee, Kompressen, Bad	augenstärkend, hautstärkend
Avocado *Persea americana*	66	Mai bis Juni	August bis September	Frucht	Frucht, Maske	hautpflegend
Bachbunge *Veronica beccabunga*	68	Mai bis September	Mai bis Juli	junge Triebe	Tee, Saft	blutreinigend, harntreibend
Bachnelkenwurz *Geum rivale*	69	Juli, August	Juli, August	blühendes Kraut, Wurzel	Tee, Gewürz	bakterientötend, herzstärkend

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Baldrian *Valeriana officinalis*	70	Juni bis August	Herbst	Wurzelstock	Tee, Tinktur	beruhigend, schlaffördernd
Balsamstrauch *Cedronella canariensis*	72	Juli bis September	Juni bis September	Blätter, Blütenknospen, Stängel	Tee, Tinktur	keimhemmend
Bambus *Phyllostachys*	73	alle 60 bis 100 Jahre	immer	junge Sprossen, Stangen	Gemüse	kräftigend
Barbarakraut *Barbarea vulgaris*	75	April bis Juni	ganzjährig	Blätter, Samen	Gemüse, Tinktur	harntreibend
Bärenklau *Heracleum sphondyl.*	76	Juni bis September	Herbst	Wurzel, Blätter	Tee, Pulver, Gemüse	potenzsteigernd, blutdrucksenkend
Bärentraube *Arctostaphylos uva-u.*	78	April bis Mai	Sommer bis Herbst	junge Blätter	Tee	antibiotisch
Bärlapp *Lycopodium clav.*	80	Juli bis August	Kraut: Mai bis Juni	Sporen und Kraut	Tee, Tinktur, Pulver	krampflösend, schmerzstillend
Bärlauch *Allium ursinum*	82	April bis Juni	Sommer, vor Blüte	Zwiebeln und Blätter	Gemüse, Öl	blutreinigend, harntreibend
Bärwurz *Meum athamanticum*	84	Mai bis Juni	Frühjahr, Herbst	Wurzel, Samen	Tee, Pulver, Gewürz	migränewirksam
Basilikum *Ocimum basilicum*	86	Juni bis September	kurz vor der Blüte	ganzes Kraut	Tee, Gewürz	potenzstärkend, verdauungsfördernd
Beifuß *Artemisia vulgaris*	88	Juli bis August	vor Blüte, Herbst	Blätter, Wurzel	Tee, Tinktur, Gewürz	appetitanregend
Beinwell *Symphytum officinale*	90	Frühjahr bis Herbst	Frühjahr, Herbst	junge Blätter, Wurzel	Tee, Tinktur, Salbe	wundheilend
Benediktendistel *Cnicus benedictus*	93	Juni bis August	Blütezeit	ganzes Kraut	Tee, Tinktur	stuhlfördernd, wurmtreibend
Berberitze *Berberis vulgaris*	95	Mai bis Juni	Frühjahr bis Herbst	Wurzel, Blätter, Früchte	Tee, Saft, Tinktur, Marmelade	auflösend, ausscheidend
Bertram *Anacyclus officinarum*	97	Mai bis August	Sommer, Herbst	Blüten, Wurzel	Gewürz, Öl, Saft	zuckerwirksam, antiseptisch
Berufkraut *Erigeron*	99	Juni bis September	Juni bis September	Obere Pflanzenteile	Saft, Öl	entzündungshemmend
Besenginster *Cytisus scoparius*	100	Mai bis Juni	Mai bis Juni	Blüten, Blätter, Triebspitzen	Essenz, Tee	kreislaufanregend
Bibernelle *Pimpinella*	101	Juni bis Oktober	Frühjahr bis Herbst	Wurzel, Blätter	Tee, Tinktur, Salat	schleimlösend, steinlösend
Bilsenkraut *Hyoscyamus niger*	103	Juli bis September	Juli bis September	Blätter	Öl, Tinktur, Pulver	krampflösend, sekretionshemmend
Bingelkraut *Mercurialis annua*	105	April bis Juni	April bis Juni	ganzes Kraut	Tee	auswurffördernd, abführend
Birke *Betula pendula*	107	April bis Mai	Frühling	Knospen, junge Blätter, Rinde, Saft	Tee, Saft, Salat	wassertreibend, rheumawirksam
Bischofskraut *Ammi visnaga*	109	Juni bis Juli	ab August	Früchte	Tinktur	krampflösend
Blasenstrauch *Colutea arborescens*	110	Juni, August	September	Samen, Blätter	Pulver	harntreibend
Blaustern *Scilla bifolia*	111	März bis April	Herbst	Wurzel	Homöopathie	herzaktiv
Blutweiderich *Lythrum salicaria*	112	Juli bis September	Juli bis September	blühende Pflanzenteile	Tee, Tinktur, Gemüse	blutstillend, juckreizhemmend
Blutwurz *Potentilla erecta*	114	Sommer	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Tee, Tinktur, Salbe	krampflösend, stopfend
Bockshornklee *Trigonella foenum*	117	Juni bis Juli	Sommer	Samen	Tee, Salbe, Öl	schleimlösend
Bohne *Phaseolus vulgaris*	119	Juni bis September	Juni bis September	Früchte, Schalen	Tee, Gemüse	zuckerregulierend

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

B–E

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Bohnenkraut *Satureja hortensis*	121	Juli bis Oktober	Juli bis September	blühendes Kraut	Gewürz, Tee, Öl	magenstärkend
Borretsch *Borago officinalis*	123	Juni bis August	Anfang Blütezeit	das ganze blühende Kraut	Tee, Gemüse	herzstärkend, belebend
Braunelle *Prunella vulgaris*	125	Juni bis September	Juni bis September	ganzes Kraut	Tee, Salat	blutdrucksenkend
Braunwurz *Scrophularia nodosa*	127	Sommer	Frühjahr, Herbst	Wurzel, Kraut, Samen	Tee, Salbe, Öl	entzündungshemmend, wurmtreibend
Brennnessel *Urtica dioica*	129	Juni bis September	Frühjahr bis Herbst	junge Blätter, Wurzel, Samen	Tee, Tinktur, Saft, Gemüse	durchfallhemmend, cholesterinsenkend
Brombeere *Rubus fructicosus*	133	Juni, Juli	Frühling bis Herbst	Blätter, Früchte	Tee, Saft, Marmelade	stopfend, entzündungshemmend
Bruchkraut *Herniaria glabra*	136	Juni bis September	Juni bis September	obere blühende Pflanzenteile	Tee, Tinktur	nierenanregend, krampflösend
Brunnenkresse *Nasturtium officinale*	138	März bis April	vor der Blüte	das ganze Kraut	Salat, Essenz	blutreinigend, menstruationsfördernd
Buche *Fagus sylvatica*	140	nach 30 bis 50 Jahren	September, Oktober	Holz, Samen, Blätter	Tee, Öl, Paste	desinfizierend, zusammenziehend
Buchsbaum *Buxus sempervirens*	143	März bis April	April bis Juni	Blätter, Zweige	Tee, Pulver	fiebersenkend, haarwuchsfördernd
Buchweizen *Fagopyrum esculent.*	145	Juli bis September	September	Früchte, Kraut	Tee, Gemüse, Mehl	stärkend, schleimlösend
Buschwindröschen *Anemone nemorosa*	147	März, April	März, April	Kraut ohne Wurzel	Tee	entzündungswidrig
Chili *Capsicum annuum*	148	ab Juni	ab August	Früchte	Gemüse, Salbe	schmerzstillend, stoffwechselanregend
Chinarindenbaum *Cinchona pubescens*	150	Juli, August	Herbst, Frühjahr	Rinde, Wurzelrinde	Tee, Pulver	wehenfördernd, fiebersenkend
Chrysantheme *Dendranthema g.*	152	August bis Oktober	August bis Oktober	Blüten	Tee, Gemüse	augenstärkend, gefäßerweiternd
Dill *Anethum graveolens*	153	Juli bis August	Sommer	Samen, Blätter	Tee, Gewürz	magenstärkend
Dinkel *Triticum spelta*	156	Anfang Juni	Ende Juli, August	Korn	Getreide	darmunterstützend
Diptam *Dictamnus albus*	158	Mai bis Juni	Frühjahr, Herbst	Wurzel, Triebspitzen	Tee, Tinktur	wehenfördernd, menstruationsfördernd
Dost *Origanum vulgare*	160	Juni bis September	Juni bis September	blühendes Kraut	Tee, Tinktur, Gewürz	entwässernd, stoffwechselanregend
Eberesche *Sorbus aucuparia*	162	Mai bis Juli	August bis September	Blüten, Früchte, Blätter	Tee, Mus, Saft	menstruationsregulierend
Eberraute *Artemisia abrotanum*	164	Juli bis September	Juli bis September	obere Teile des Krauts	Tee, Tinktur, Salbe	harntreibend, gallensaftanregend
Eberwurz *Carlina acaulis*	166	Juli bis September	Herbst, Frühjahr	Wurzel	Tee, Tinktur	narbenbildend, wundreinigend
Edelkastanie *Castanea sativa*	168	Juni bis Juli	September, Oktober	Früchte, Blätter, Holz	Tee, Gemüse	nährend, stopfend
Edelweiß *Leontopodium alpin.*	170	Juni bis September	Juni bis September	blühendes Kraut	Salbe	hautschützend
Efeu *Hedera helix*	171	August bis Oktober	das ganze Jahr	junge Blätter und Triebe	Tee, Umschlag	schleimlösend, krampflösend
Ehrenpreis *Veronica officinalis*	173	Juli bis August	Juli bis August	blühendes Kraut	Tee, Tinktur, Umschlag	hautreinigend, blutreinigend
Eibe *Taxus baccata*	175	Mai	Frühjahr, Herbst	Nadeln, Früchte ohne Kerne	Homöopathie	krebshemmend
Eibisch *Althea officinalis*	176	Juli bis September	Herbst, Frühjahr	Blätter, Blüten, Wurzel	Tee, Tinktur, Pulver	hustenlösend, reizmildernd

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Eiche *Quercus robur*	178	Mai bis Juni	Frühjahr bis Herbst	Rinde, Früchte, Blätter	Tee, Bad	blutstillend
Einbeere *Paris quadrifolia*	180	Mai bis Juni	August	Beere	Homöopathie	schmerzlindernd
Eisenhut *Aconitum napellus*	181	Juni bis August	September	Tochterknollen	Homöopathie	schmerzlindernd, fiebersenkend
Eisenkraut *Verbena officinalis*	182	Juni bis August	Sommer	Kraut	Tee, Pulver	steinlösend, leberreinigend
Engelsüß *Polypodium vulgare*	184	Früh-sommer	Herbst	Wurzel	Tee, Pulver	hustenlindernd, gallenwirksam
Engelwurz *Angelica archangelica*	186	Juli bis August	Frühjahr, Herbst	Samen, Wurzel	Tee, Tinktur	blähungswidrig, nervenanregend
Enzian *Gentiana lutea*	189	Juni bis August	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Tee, Tinktur	verdauungs- und appetitanregend
Erdbeere *Fragaria vesca*	191	Mai bis Juni	Juni bis Juli	Blätter, Früchte, Wurzel	Tee, Frucht	stopfend, blutreinigend
Erdmandel *Cyperus esculentus*	193	bei uns kaum	ab Ende September	Sprossknollen an den Wurzeln	Nahrung, Öl, Nussersatz	herzschützend, stärkend, entzündungshemmend
Erdnuss *Arachis hypogaea*	195	Mai	August	Kerne	Butter, Öl	stoffwechselanregend
Erdrauch *Fumaria officinalis*	196	Mai bis Juli	Blütezeit	Kraut ohne Wurzel	Tee, Tinktur	cholesterinsenkend, schweißtreibend
Esche *Fraxinus excelsior*	198	Frühjahr	Frühjahr, Herbst	Blätter, Rinde, Samen	Tee, Tinktur	zusammenziehend, fiebersenkend
Eselsdistel *Onopordum acanth.*	200	Juli bis September	Juli bis September	Wurzel, Stängel, Blätter, Samen	Saft, Gemüse	krebswirksam
Estragon *Artemisia dracunculus*	202	August bis Oktober	Juni bis Juli	obere Pflanze ohne Stängel	Tee, Essig, Öl	verdauungsfördernd, harntreibend
Eukalyptus *Eucalyptus globulus*	204	Frühs.	das ganze Jahr	junge Blätter	Tee, Tinktur, Öl	antiseptisch, auswurffördernd
Färberdistel *Carthamus tinctorius*	206	Juli bis August	August bis September	Samen	Öl	cholesterinregulierend
Färberginster *Genista tinctoria*	208	Juni, Juli	Juni, Juli	Blüten und Zweigspitzen	Tee	harntreibend, verdauungsfördernd
Färberhülse *Baptisia tinctoria*	209	Juli, August	Herbst	Wurzel	Färben, Homöopathie, Tee	entzündungshemmend
Färberkamille *Anthemis tinctoria*	210	Juli bis September	Juli bis September	Blüte	Futterpflanze, Färben	krampflösend
Färberröte *Rubia tinctorum*	211	Juni bis August	Herbst	Wurzel von 3 Jahre alten Pflanzen	Pulver	entzündungshemmend
Färberwaid *Isatis tinctoria*	212	Mai, Juni	Frühling	Blätter	Öl	immunstärkend
Faulbaum *Rhamnus frangula*	214	Mai bis Juni	Mai bis Juli	Rinde	Tee, Tinktur, Pulver	abführend, stuhltreibend
Feige *Ficus carica*	216	Juni bis September	September, Oktober	Blätter, Frucht	Marmelade, Essenz	magenwirksam, milchbildend
Feigenkaktus *Opuntia ficus indica*	218	Frühling	Frühjahr bis Nov.	junge Blätter, Schößlinge, Früchte	Pulver, Sirup	blutzuckerregulierend
Felsenbirne *Amelanchier ovalis*	220	April, Mai	Juli, August	Früchte	Tee, Marmelade	stoffwechselanregend
Fenchel *Foeniculum vulgare*	221	Juli bis September	Sommer, Herbst	Samen, Wurzel, Kraut	Tee, Gewürz, Kompresse	verdauungsfördernd, wurmwidrig
Ferkelkraut *Hypochaeris uniflora*	223	Sommer	Frühjahr	Blätter	Gemüse, Salat	stoffwechselanregend
Fetthenne *Sedum telephium*	224	Juli bis September	Sommer	Blätter	Tee, Umschlag	wundheilend

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

F–G

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Fettkraut *Pinguicula*	225	Juli	Frühling	Blätter	Tee	hustenstillend
Fichte *Picea abies*	226	April bis Mai	April, Mai	junge Triebe, Harztropfen	Tee, Sirup, Badezusatz	hustenstillend, schleimlösend
Fieberklee *Menyanthes trifoliata*	229	April bis Juni	Sommer	Blätter	Tee, Tinktur, Pulver	fiebersenkend
Fingerhut *Digitalis purpurea*	230	Juni bis August	Mai, Juni	Blätter	Tinktur	herzstärkend
Flachs *Linum usitatissimum*	231	Juni bis September	August bis Oktober	Samen	Öl, Tee	entzündungshemmend
Flockenblume *Centaurea jacea*	233	Juni bis Oktober	Juni bis Oktober	Blüten	Salbe, Tee	harntreibend, magenwirksam
Flohsamen *Plantago afra*	234	Sommer	Sommer bis Herbst	Samen	Nahrung, Tee	abführend, stopfend
Föhre *Pinus sylvestris*	235	Mai	Mai	Harz, Triebspitzen	Tee, Badezusatz, Salbe	durchblutungsfördernd, schleimlösend
Forsythie *Forsythia x intermedia*	237	Frühling	Juni	Früchte	Pulver	antibakteriell
Frauenmantel *Alchemilla xanthochlora*	238	Mai bis September	Frühjahr bis Herbst	Blätter, blühendes Kraut	Tee, Salbe, Saft	menstruationsregelnd
Frauenwurzel *Caulophyllum*	240	August	Herbst	Wurzel	Tee, Umschlag	menstruationsfördernd, geburtserleichternd
Fünffingerkraut *Potentilla reptans*	241	Juli, August	Frühling bis Herbst	Wurzeln und Blätter	Tee, Umschlag	wundheilend, adstringierend
Galgant *Alpinia officinarum*	243	Frühling (selten)	Herbst	Wurzel	Tee, Pulver	antibakteriell
Gamander *Teucrium chamaedrys*	245	Juli bis September	Mai bis September	Blätter, blühende Zweige	Tee, Tinktur, Essig	galletreibend, entzündungshemmend
Gämswurz *Doronicum grandiflor.*	247	Juli bis September	September, Oktober	Wurzel, Blätter	Tee, Essenz, Gewürz	schlaffördernd
Gänseblümchen *Bellis perennis*	248	April bis Herbst	April bis September	Blütenköpfe	Tee , Salat	schleimlösend
Gänsedistel *Sonchus oleraceus*	250	Juni bis Oktober	Mai bis September	Blätter, Wurzeln	Gemüse. Essenz	zusammenziehend
Gänsefingerkraut *Potentilla anserina*	251	Mai bis August	Mai bis August	Blüten, Blätter, Wurzeln	Tee, Tinktur, Umschlag	wundheilend, zusammenziehend
Geißraute *Galega officinalis*	253	Juni bis August	Juni bis August	blühendes Kraut, Samen	Tee, Tinktur	blutzuckersenkend
Gelbdolde *Smyrnium olusatrum*	254	Juni bis August	Sommer	Wurzel, Blätter, Stängel, Samen	Gemüse	appetitanregend
Geranie *Pelargonium*	255	Juni	Frühjahr bis Herbst	Stecklinge	Pulver	antiviral, antibakteriell
Germer *Veratrum album*	257	Juni bis August	Herbst, Frühjahr	Wurzel	Pulver, Salbe	abführend, stoffwechselanregend
Gerste *Hordeum vulgare*	258	Juni	August	Samenkörner	Getreide, Umschlag	stoffwechselanregend
Gewürznelkenbaum *Syzygium aromaticum*	260	nach 20 Jahren	Blütezeit	Blütenknospe	Gewürz, Öl	desinfizierend, schmerzstillend
Giersch *Aegopodium*	262	Juni bis August	März bis September	Blätter	Tee, Gewürz, Gemüse	entgiftend, harnsäuretreibend
Ginkgo *Ginkgo biloba*	263	April, Mai	Sommer bis Herbst	Blätter, Nüsse	Tinktur, Tee, geröstete Samen	gedächtnisfördernd, durchblutend
Ginseng *Panax ginseng*	266	Juni bis August	Herbst	6- bis 8-jährige Wurzel	Tee, Pulver, Tinktur	aufbauend, stärkend
Gipskraut *Gypsophila repens*	268	Mai, Juni	Herbst	Wurzel	Tee	schleimlösend

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Glockenblume *Campanula rep.*	269	Mai bis Juni	Mai, Juni	Wurzel, Blätter, Früchte	Salat, Tee	antiseptisch, wundheilend
Goldrute *Solidago virgaurea*	271	August bis Oktober	August bis Oktober	obere blühende Teile	Tee, Tinktur	wassertreibend, entzündungshemmend
Goji *Lycium barbarum*	273	Juni bis August	August bis Oktober	Beeren	Nahrung, Tinktur, Tee	verjüngend, krebshemmend
Gottesgnadenkraut *Gratiola officinalis*	275	Juni bis August	Juni bis August	das blühende Kraut	Tinktur	harntreibend, abführend
Granatapfel *Punica granatum*	276	Juni bis August	September, Oktober	Frucht, Blätter	Tee, Saft, Pulver	entzündungshemmend, stoffwechselanregend
Greiskraut *Senecio ovatus*	277	Sommer	Sommer	Kraut	Tee, Ernährung	blutstillend
Grießwurzel *Collinsonia canadensis*	278	Frühsommer	Herbst	Wurzel	Homöopathie	venenwirksam, schmerzstillend
Gundelrebe *Glechoma hederacea*	279	April bis Juni	April bis Juni	das ganze Kraut	Tee, Saft, Gemüse	lungenwirksam, magenwirksam
Günsel *Ajuga reptans*	281	Mai bis August	das ganze Jahr	junge Sprossen, Blüten	Tee, Salbe	leberwirksam, schmerzstillend
Guter Heinrich *Chenopodium*	282	Juni bis Oktober	April bis Oktober	Blätter vor der Blüte	Gemüse, Saft	blutreinigend
Habichtskraut *Hieracium pilosella*	283	Mai bis September	Mai bis September	das ganze Kraut	Tee	augenstärkend, antibiotisch
Hafer *Avena sativa*	284	Juni	Frühjahr bis Herbst	Früchte, grüne Halme	Haferflocken, Essenz	darmschonend, cholesterinsenkend
Hagebutte *Rosa canina*	285	Juni	Juni, Herbst	Blüten, Früchte	Tee, Tinktur, Marmelade	harn- und schweißtreibend
Hahnenfuß *Ranunculus acris*	287	Mai bis September	April bis August	Blätter	Tinktur	hautreizend
Hainsalat *Aposeris foetida*	288	Juni bis August	April, Mai, Herbst	Blätter, Wurzel	Salat, Gemüse	stoffwechselanregend
Hamamelis *Hamamelis virginiana*	289	Winter	Frühjahr bis Herbst	Blätter, Rinde	Tee, Tinktur, Salbe	blutstillend, antiseptisch, entzündungshemmend
Hanf *Cannabis sativa*	291	August bis September	August, Sept., Okt.	Blüten, Samen, Blätter, Triebe	Öl, Essenz, Samen	muskelentspannend, schmerzhemmend
Haselnuss *Corylus avellana*	293	Februar bis April	Februar bis Herbst	Kätzchen, Blätter, Früchte	Tee, Öl, Essenz, Nüsse	blutbildend, anregend
Haselwurz *Asarum europaeum*	295	März, April	August	Wurzel	Pulver	entzündungshemmend, brechreizerzeugend
Hauhechel *Ononis spinosa*	296	Mai bis September	Frühjahr, Herbst	Wurzel, dorniges junges Kraut	Tee	harntreibend, steinlösend
Hauswurz *Sempervivum tec.*	298	Juli bis September	das ganze Jahr	Blätter	Tee, Umschlag	brand- und schmerzlindernd
Heckenkirsche *Lonicera xylosteum*	300	April, Mai	August	Frucht	Homöopathie	abführend, brechreizerregend
Heidekraut *Calluna vulgaris*	301	Juni bis August	Sommer	das blühende Kraut	Tee, Tinktur	harntreibend, blutreinigend
Heidelbeere *Vaccinium myrtillus*	303	Mai bis Juni	Sommer	Früchte	Saft, Tee, Mus	stopfend
Heiligenkraut *Santolina chamaecyp.*	305	Juni bis August	Juni	die zarten Sprossen und Blättchen	Tee	magenwirksam, wurmtreibend
Heilwurz *Seseli libanotis*	306	Juli bis September	Herbst, Frühjahr	Wurzel, Kraut, Samen	Pulver, Tee, Salben	nierenstärkend
Heilziest *Betonica officinalis*	307	Juli bis August	Hoch-sommer	das blühende Kraut	Tee, Tinktur	kreislaufanregend, stopfend
Helmkraut *Scutellaria gelericul.*	309	Juni bis September	Juni bis September	Kraut	Tee, Pulver	krampflösend, nervenberuhigend

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Herbstzeitlose *Colchicum autumnale*	310	August, September	Juni bis Juli	Knolle, Samen	Tinktur	zellteilungshemmend, schmerzstillend
Herzbeere *Viburnum opulus*	311	Mai bis Juni	nach dem 1. Frost	Früchte, Rinde	Tee, Marmelade, Saft	magenstärkend
Herzblatt *Parnassia palustris*	313	Juli, August	Juli, August	Blüten	Tee	adstringierend, beruhigend
Herzgespann *Leonurus cardiaca*	314	Juni bis September	Juni bis August	das blühende Kraut	Tee, Pulver, Badezusatz	blutdrucksenkend, herzstärkend
Heublumen *Graminis flos*	316	Frühling bis Frühs.	Juni, Juli	Heu	Bad, Kompressen, Wickel	erwärmend, rheumawirksam
Hexenkraut *Circaea lutetiana*	317	Mai, Juni	Mai, Juni	Blüte	Homöopathie	magisch
Hibiskus *Hibiscus sabdariffa*	318	August, September	August, September	Blütenkelche	Tee, Maske	schleimlösend, abführend
Himbeere *Rubus idaeus*	319	Mai bis August	Mai bis August	junge Blätter und Triebe, Früchte	Tee, Marmelade, Saft	zusammenziehend, entzündungshemmend
Hirschzunge *Asplenium scolopend.*	321	Herbst (Sporen)	Mai bis August	die jungen Blätter	Tee, Öl	schleimlösend, hustenlindernd
Hirse *Panicum militaceum*	323	Juli	Anfang September	Samen	Getreide, Flocken	augen- und nervenstärkend
Hirtentäschel *Capsella bursa-pastor.*	325	Mai bis Oktober	Mai bis August	das ganze Kraut	Tee, Tinktur	blutstillend, stuhlfördernd
Hohlzahn *Galeopsis segetum*	327	Juni, Juli	Juni, Juli	blühendes Kraut	Tee, Saft	schleimlösend
Holunder *Sambucus nigra*	328	Juni bis Juli	Frühjahr bis Herbst	Blüten, Blätter, Früchte, Wurzel	Tee, Tinktur, Saft, Marmelade	nieren- und blasenwirksam
Hopfen *Humulus lupulus*	332	Juli bis August	August bis September	weibliche Zapfen, Triebspitzen	Tinktur, Salbe, Tee, Salat	beruhigend, schlaffördernd
Hopfenklee *Medicago lupulina*	334	Mai bis September	Mai bis September	junge Sprosse	Tee, Gemüse	vitalisierend
Hornklee *Lotus corniculatus*	335	Mai bis August	Mai bis August	Blüten	Tee	beruhigend
Hortensie *Hydrangea macroph.*	336	Mai bis August	Herbst	Wurzel	Homöopathie	nierenwirksam, schmerzstillend
Huflattich *Tussilago farfara*	337	März bis Juni	März bis Juni, Aug.	Blüten, Blätter	Tee, Sirup	hustenlindernd, schleimlösend
Hundspetersilie *Aethusa cynapium*	340	Juni bis Oktober	Mai bis Juni	Kraut	Essenz	abführend
Hundszunge *Cynoglossum off.*	341	Mai, Juni	Herbst, Frühling	Wurzel, Blätter	Tee, Auflagen	narkotisierend, beruhigend
Immenblatt *Melittis melissophylum*	342	Mai bis Juli	Mai bis August	Kraut	Tee, Ernährung	krampflösend, harnwirksam
Immergrün *Vinca minor*	343	April bis Mai	März	das junge, frische Kraut	Tee, Tinktur	blutdrucksenkend
Ingwer *Zingiber officinale*	345	Winter, Frühjahr	Winter, Frühjahr	Rhizom	Gewürz, Tee, Sirup	verdauungsfördernd
Insektenblume *Tanacetum cin.*	348	Juni, Juli	Juni, Juli	Blüten	Essenz	insektenabwehrend
Isländisches Moos *Cetraria islandica*	349	blüht nicht	April bis Oktober	die ganze Pflanze	Tee, Salbe	hustenlindernd
Jasmin *Jasminum officinale*	351	August, September	August, September	Blüten	Tee, Öl	stimmungsaufhellend
Jiaogulan *Gynostemma entaphyllum*	352	bei uns selten	das ganze Jahr	Blätter	Tee, Ernährung	verjüngend, krebswirksam
Johannisbeere *Ribes nigrum*	354	April bis Mai	Juni bis Juli	Blätter und Früchte	Tee, Sirup, Marmelade	blutreinigend, stopfend

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Johanniskraut *Hypericum perfor.*	356	Juni bis August	Sommer	oberes Drittel des blühenden Krauts	Tee, Öl, Tinktur	schmerzstillend
Judenkirsche *Physalis alkekengi*	358	Mai, Juni	September bis Okt.	Früchte	Saft, Tee	blasenwirksam
Kakao *Theobroma cacao*	360	Winter, Frühling	Winter, Frühling	Samen der Früchte	Öl	anregend
Kalmus *Acorus calamus*	362	Juni bis August	Frühjahr, Herbst	Wurzelstock	Tee, Tinktur	magenstärkend, hautreinigend
Kamille *Matricaria chamomilla*	364	Juni bis August	Juni bis August	Blütenköpfe und Kraut	Tee, Tinktur	wundheilend, menstruationsregulierend
Kampfer *Cinnamomum camphora*	367	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Holz und Rinde	Salbe	krampflösend
Kanariengras *Phalaris canariensis*	368	Juni	Mai, Juni	Blätter	Tee	halluzinogen
Kapuzinerkresse *Tropaelum majus*	369	Juni bis September	Sommer	Blätter und Blüten	Saft, Salat, Tinktur	desinfizierend, wundheilend
Kardamom *Elettaria c.*	371	Winter, Frühling	Winter, Frühling	Samen	Tee, Tinktur, Gewürz	antibakteriell, verdauungsanregend
Karde *Dipsacus sylvestris*	373	Juni bis Oktober	Spät-sommer	Wurzel	Tee	harntreibend
Kartoffel *Solanum tuberosum*	374	Juli	August bis Oktober	Knolle	Gemüse, Saft	nährend, vitaminreich
Käsepappel *Malva neglecta*	375	Juni bis Oktober	Juni bis September	blühendes Kraut	Tee, Bad, Essenz	reizmildernd, wundheilend
Katzenkralle *Uncaria tomentosa*	377	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Wurzel und Rinde	Tee	antiviral, antioxidativ, krebsheilend
Katzenminze *Nepeta cataria*	378	Juli bis September	Mai bis Oktober	Blätter, Stängel	Tee	fiebersenkend
Katzenpfötchen *Antennaria dioica*	379	Mai, Juni	Mai, Juni	weibliche Blüten	Tee	erweichend, galletreibend
Kerbel *Anthriscus cerefolium*	380	Frühjahr bis Herbst	Frühjahr bis Herbst	Blätter, Kraut, Samen	Gewürz, Tee	entgiftend, wassertreibend
Kermesbeere *Phytolacca americana*	381	Juli, August	August, September	Beeren, Wurzel	Salbe	hautwirksam
Kirsche *Prunus avium*	382	April, Mai	April, Mai, Juli, Aug.	Blüten, Früchte, Blätter, Rinde, Harz	Tee, Likör, Marmelade	harntreibend
Klappertopf *Rhinanthus angustif.*	384	Mai bis September	Mai bis September	blühendes Kraut	Kompresse	desinfizierend
Klatschmohn *Papaver rhoeas*	385	Juni, Juli	Juni, Juli	Blüten, Samen	Tee, Sirup	schlaffördernd
Klette *Arctium lappa*	386	Juli bis September	Herbst	Wurzel, Blätter, Samen	Tee, Tinktur, Gemüse	harntreibend, hautreinigend
Knabenkraut *Dactylorhiza majalis*	388	April, Mai	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Tee, Sirup	schleimhautschützend
Knoblauch *Allium sativum*	390	Juli, August	Herbst	Zwiebel	Gewürz, Öl, Tinktur	auswurffördernd, blutdrucksenkend
Knoblauchrauke *Alliaria petiolata*	393	April bis Juni	März, April	Blätter, Blütenknospen	Essig, Gemüse, Kompresse	wundheilend, desinfizierend
Knopfkraut *Galinsoga parviflora*	394	April bis Oktober	April bis Oktober	Blätter und Stiele vor der Blüte	Gemüse, Salat	immunstärkend
Kohl *Brassica oleracea var.*	395	Sommer d. 2. Jahres	Winter des 1. Jahres	Kopf	Gemüse	krebshemmend, vitaminreich
Kohl-Kratzdistel *Cirsium oleraceum*	397	Juli, August	Mai, Juni, September	Blätter, Wurzel	Tee, Salat, Gemüse	beruhigend
Kondurango *Marsdenia condurango*	398	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Rinde	Tee, Tinktur	appetitanregend

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Königskerze *Verbascum*	399	Juli bis September	Juli bis August	Blüten, Blätter	Tee, Tinktur	auswurffördernd, hustenstillend
Koriander *Coriandrum sativum*	402	Juni bis September	Juli bis September	Samen und Blätter	Tee, Tinktur, Gewürz	magenschonend
Kornblume *Centaurea cyanus*	404	Mai bis Juli	Mai bis Juli	Blütenblätter	Tee, Kompresse	harnsäuretreibend
Kornelkirsche *Cornus mas*	405	Februar	Frühjahr, ab August	Früchte, Blätter, Blüten	Tee, Marmelade	blutreinigend
Kornrade *Agrostemma githago*	407	Juni bis September	Juli bis Oktober	Samen, Blätter	Umschlag	entwässernd
Krähenbeere *Empetrum nigrum*	408	Mai und Juni	Herbst und Frühjahr	Beeren	Saft, Marmelade	vitaminreich
Kresse *Lepidium sativum*	409	ganzer Sommer	das ganze Jahr	Blätter	Gewürz, Haarwasser	blutbildend
Kreuzblume *Polygala amara*	410	Mai bis August	Herbst	Wurzel	Tee	hustenstillend, schleimlösend
Kreuzdorn *Rhamnus catharticus*	412	Mai, Juni	August, September	Früchte	Tee, Mus	abführend
Krokus *Crocus sativus*	413	September bis Okt.	September, Oktober	Blütenfäden	Tee,	aphrodisierend, schmerzstillend
Kugelblume *Globularia vulgaris*	415	April bis Juni	Mai, Juni	Blätter	Tee	abführend, harntreibend
Kugeldistel *Echinops sphaer.*	416	Juli bis September	Juli bis September	Blüten	Homöopathie	stärkend
Kuhschelle *Pulsatilla vulgaris*	417	April, Mai	April, Mai	Kraut	Tinktur, Homöopathie	ausgleichend, beruhigend
Kümmel *Carum carvi*	418	Mai bis Juni	Juni bis Juli	Samen	Tee, Gewürz, Tinktur	blähungswidrig, appetitanregend
Kürbis *Cucurbita pepo*	420	Juli	Juli, Sept., Oktober	Beere, Kern, Blüte	Gemüse, Öl	prostatawirksam, wundheilend
Kurkuma *Curcuma longa*	422	Winter, Frühjahr	Winter, Frühjahr	Wurzel	Gewürz, Tee, Tinktur	krebshemmend, leberschonend
Labkraut *Galium verum*	424	Juli bis August	Juli bis August	blühendes Kraut	Tee	krampflösend, krebsfeindlich
Lapacho *Tabebuia impetiginosa*	426	Winter	ganzes Jahr	innere Rinde	Tee	pilzhemmend, immunstimulierend
Lärche *Larix decidua*	427	März bis Mai	Mai, Juni, Herbst	Harz, junge Nadeln	Salbe, Tinktur	antiseptisch
Latsche *Pinus mugo*	429	Juni	früher Sommer	Nadeln, Harz	Salben, Öl	desinfizierend
Läusekraut *Pedicularis palustris*	430	Juni bis August	Juli bis August	Kraut und Samen	Absud	ungezieferwirksam
Lavendel *Lavandula angustifol.*	431	Juli bis August	Juli bis August	Blüten	Tee, Tinktur, Öl	desinfizierend, schlaffördernd
Leberblümchen *Hepatica nobilis*	433	März, April	März, April	das ganze Kraut	Tee	leberschützend
Leimkraut *Silene vulgaris*	434	Mai bis September	April bis September	Wurzel, Blätter, junge Triebe	Gemüse	vitaminspendend
Leindotter *Camelina sativa*	435	Juni	Juli	Samen	Öl, Müsli	darmregulierend
Leinkraut *Linaria vulgaris*	436	Juni bis Oktober	Juni bis August	blühender Pflanzenteil	Salbe, Tee	antirheumatisch, harntreibend
Lerchensporn *Corydalis cava*	438	März bis Mai	Anfang März	Knolle	Tinktur	entzündungshemmend
Liebstöckl *Levisticum officinalis*	439	Juli bis August	Frühjahr bis Herbst	Wurzel, Kraut, Samen	Tee, Likör, Gewürz	hormonsteigernd, appetitanre

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Liguster *Ligustrum vulgare*	441	Juni, Juli	Juni bis September	Blüten, Blätter, Beeren	Tee	fiebersenkend
Lilie *Lilium candidum*	442	Juli	August bis September	Zwiebel, Blüten, Staubgefäße	Creme, Öl	erweichend, heilend
Linde *Tilia*	444	Juni bis Juli	kurz nach Aufblühen	Blüten, Blätter, Rinde, Samen	Tee	reizmildernd, schlaffördernd
Löffelkraut *Cochlearia officinalis*	447	Mai, Juni	immer	Blätter	Saft, Gewürz	blutreinigend, leberanregend
Lorbeer *Laurus nobilis*	448	Mai	Sommer	Blätter, Triebspitzen, Früchte	Gewürz	verdauungsanregend, appetitanregend
Löwenzahn *Taraxacum officinale*	450	April bis Mai	Frühjahr, Herbst	Blätter, Blüten, Wurzel	Tee, Saft, Gemüse	gallebildend, antirheumatisch
Lungenkraut *Pulmonaria officinalis*	452	März bis Mai	März bis Mai	Blüten, Wurzel, Blütenstände	Tee, Tinktur, Pulver	wundheilend, auswurffördernd
Luzerne *Medicago sativa*	454	Juni	immer	Kraut, Samen	Salate, Extrakte	pilzhemmend
Mädesüß *Filipendula ulmaria*	455	Juni bis September	Juni bis September	Blüten, Blätter, Wurzel	Tee	schmerzlindernd, blutstillend
Magnolie *Magnolia officinalis*	457	ab März	März bis Herbst	Rinde, Blüten	Tee, Essenz	fiebersenkend, krampflösend
Mahonie *Mahonia aquifolium*	458	Juni, Juli	Januar bis Juli	Rinde, Wurzelrinde	Pulver	leberwirksam
Maiglöckchen *Convallaria majalis*	459	Mai	Mai	Blätter, Blüten	Tee, Essenz	herzstärkend
Mais *Zea mays*	461	Juni bis August	Juli bis September	Maisbart, Kolben	Gemüse, Tee	entschlackend, blutreinigend
Majoran *Origanum majorana*	462	Juni bis September	Mai bis Oktober	ganzes Kraut	Tee, Gewürz, Salbe	blähungstreibend, hustenstillend
Mandelbaum *Prunus dulcis*	463	April	Oktober	Kern	Öl, Mandelkleie	erweichend
Mannstreu *Eryngium campestre*	464	Juni, Juli	September, Oktober	Wurzel	Tee	harntreibend, schmerzstillend
Margerite *Leucanthemum vulg.*	465	Mai bis Juli	Mai bis Juli	Blüten	Essenz, Tee	krampflösend, zusammenziehend
Marienblatt *Chrysanthemum bals.*	466	Juli bis August	vor u. nach Blüte	Blätter	Tee, Gewürz	zusammenziehend, krampflösend
Mariendistel *Silybum marianum*	467	Juni bis September	Juni bis September	junge Blätter, Samen	Tee, Tinktur	leberschützend, galletreibend
Matebaum *Ilex paraguariensis*	469	Oktober, November	April bis September	Blätter	Tee	anregend, magenstärkend
Mauerpfeffer *Sedum reflexum*	470	Juli bis August	das ganze Jahr	Triebspitzen nicht blühender Pflanzen	Gewürz	blutdrucksenkend
Maulbeere *Morus*	471	Mai	August	Frucht	Saft, Tee, Marmelade	stoffwechselanregend
Mäusedorn *Ruscus aculeatus*	472	März, April	September, Oktober	Wurzel	Tee, Salbe	venenstärkend
Mäuseklee *Trifolium arvense*	473	Mai bis September	Mai bis September	blühendes Kraut	Tee, Homöopathie	antibakteriell
Meerrettich *Armoracia rusticana*	474	Juni bis August	Spätherbst, Frühjahr	Wurzel	Ernährung, Tinktur	verdauungsfördernd
Meerzwiebel *Urginea maritima*	476	Juli bis Oktober	nach der Blüte	Zwiebel	Pulver, Tinktur	herzstärkend
Meisterwurz *Peucedanum ostruth.*	477	Juli bis August	Frühjahr, Herbst	Blätter, Wurzel	Tee, Wein, Tinktur	magenwirksam
Melde *Atriplex hortensis*	480	Juni bis September	Juni bis September	Blätter	Gemüse, Tee	ballaststoffreich, blutbildend

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

M–O

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Melisse *Melissa officinalis*	482	Juni bis August	vor der Blüte	Blätter	Tee, Essenz, Salbe	schweißtreibend, belebend
Milchstern *Ornithogalum umbell.*	485	Mai, Juni	Mai, Juni	Blüte, Knolle	Homöopathie	herzwirksam
Milzkraut *Chrysosplenium alt.*	486	März bis Mai	März bis Mai	Kraut	Tee	blutreinigend
Minzen *Mentha*	487	Früh-sommer	Frühling bis Herbst	Blätter	Tee, Saft, Gewürz	beruhigend
Mispel *Mespilus germanica*	491	Mai, Juni	November, Dezember	Frucht	Ernährung	harntreibend
Mistel *Viscum album*	492	März bis April	Mai, Dezember	Blätter, Stängel, Beere	Tee, Tinktur, Homöopathie	blutzuckersenkend
Mohn *Papaver somniferum*	494	Juli	August	grüne Mohnkapsel, Samen	Öl, Tinktur	schlaffördernd
Möhre *Daucus carota*	496	Juni, Juli	Mai bis Oktober	Wurzel, Samen	Tee, Saft, Gemüse	appetitanregend
Monarde *Monarda didyma*	497	Juni bis September	Juni bis September	Blätter, Blüte	Saft, Sirup, Tee	schlaffördernd
Mönchspfeffer *Vitex agnus-castus*	498	August bis Oktober	Oktober	Samen	Tee, Gewürz	hormonregulierend
Mondraute *Botrychium lunaria*	500	Mai bis Juni	April bis August	Blätter	Öl	zusammenziehend
Muskatnuss *Myristica fragans*	501	März bis Juli	August bis Dezember	Nüsse, Blüte	Gewürz, Salbe, Öl	antidepressiv, antibiotisch
Mutterkorn *Claviceps purpurea*	502	blüht nicht	September	Winterstadium Pilz	Homöopathie	blutstillend
Mutterkraut *Tanacetum parthen.*	503	Juni bis August	Mai bis September	Blätter, Blüten	Sirup, Tinktur, Tee	uterusstimulierend, beruhigend
Mutterkümmel *Cuminum cyminum*	505	Juni bis August	August, September	Samen	Pulver, Gewürz	verdauungsfördernd
Mutterwurz *Ligusticum mutellina*	506	Juni bis August	Frühjahr, Herbst	Wurzel, Samen, Blätter, Stängel	Salbe, Gewürz, Tee	geburtsfördernd, krampflösend
Myrrhe *Commiphora*	507	Mai bis April	ganzes Jahr	Harz	Tinktur	antibakteriell, zusammenziehend
Myrte *Myrtus communis*	508	Juni bis August	Juni, Juli	Blätter	Tee, Gewürz	hustenstillend, entzündungshemmend
Nachtkerze *Oenothera biennis*	510	Juni bis August	Herbst	Wurzel, Blätter, Samen	Gemüse, Tee, Öl	beruhigend, hautwirksam
Nachtschatten *Solanum dulcamara*	512	Mai bis September	Frühjahr, Herbst	Stängel	Tee, Salbe	antimikrobiell, zusammenziehend
Nachtviole *Hesperis matronalis*	514	Juni bis August	Juni bis August	blühende Triebspitzen	Tee	schweißtreibend
Natternkopf *Echium vulgare*	515	Juni bis August	Juni bis August	Blüte	Salat, Salbe	schweißtreibend
Nelken *Dianthus*	516	Mai bis August	Mai bis August	Blüte	Salat, Homöopathie	ausgleichend
Nelkenwurz *Geum urbanum*	518	Juni bis August	Frühjahr bis Herbst	Wurzel, blühendes Kraut	Tee, Tinktur	blutstillend, herzstärkend
Niembaum *Azadirachta indica*	520	Juni bis August	ganzes Jahr	Rinde, Blätter, Frucht	Tee, Öl	antiviral, spermientötend
Noni *Morinda citrifolia*	521	immer	immer	Frucht, Blätter, Rinde	Tee, Saft, Öl	krebshemmend, antibiotisch, universal
Nussbaum *Juglans regia*	523	Mai	Juni, Spät-sommer	Blätter, Schale, Frucht	Likör, Tee, Öl, Ernährung	blutreinigend, nervenstärkend
Ochsenzunge *Anchusa officinalis*	526	Mai bis September	Mai bis Juli	Blüten, Blätter, Wurzel	Tee	herzstärkend, auswurffördernd

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Odermennig *Agrimonia eupatoria*	527	Juni bis August	Anfang der Blütezeit	blühendes Kraut	Tee, Tinktur	leber- und galleanregend
Oleander *Nerium oleander*	529	Juni bis August	Frühjahr	Blätter	Homöopathie	herzwirksam
Olivenbaum *Olea europaea*	530	Mai, Juni	Herbst	Blätter, Früchte	Öl, Ernährung, Tee	blutdrucksenkend
Osterluzei *Aristolochia clematitis*	534	Mai, Juni	Mai, Juni	Kraut	Tee, Homöopathie	gewebebildend, rheumawirksam
Papaya *Carica papaya*	535	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Früchte, Blätter	Saft, Tee	verdauungsfördernd
Pappel *Populus nigra*	536	April	Februar, März	Knospen, Rinde	Tee, Salbe	schleimlösend, schmerzstillend
Paprika *Capsicum annuum*	538	ab Juni	ab August	Früchte	Gemüse, Gewürz	verdauungsregulierend
Parakresse *Acmella oleracea*	540	Juli	Sommer	Blätter, Blüten	Creme, Gewürz	faltenreduzierend
Passionsblume *Passiflora incarnata*	541	August bis Oktober	August bis September	blühende Ranken	Tee, Homöopathie	nervenstärkend, beruhigend
Pastinak *Pastinaca sativa*	542	Juni, Juli	Mai bis Winter	Blätter, Blüten, Samen, Wurzel	Tee, Gemüse	vitaminreich, mineralstoffreich
Pestwurz *Petasites hybridus*	543	März bis April	April bis Mai	Blätter, Wurzel	Tee, Homöopathie	beruhigend, krampflösend
Petersilie *Petroselinum crispum*	544	Juni bis Juli	Herbst, Sommer	Wurzel, Samen, Blätter	Tee, Gewürz	wassertreibend, appetitanregend
Pfaffenhütchen *Euonymus europaeus*	546	Mai bis Juni	September, Oktober	Frucht, Blätter, Wurzel	Salbe, Homöopathie	entwässernd, leberwirksam
Pfeffer *Piper nigrum*	547	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Frucht	Gewürz	antimikrobiell
Pfefferminze *Mentha piperita*	548	Juni bis August	Sommer	Blätter, Blüte	Tee, Tinktur, Likör	nervenstärkend, keimtötend
Pfennigkraut *Lysimachia numm.*	550	Frühjahr bis Frühs.	Juni bis August	ganze Pflanze	Tee	wundheilend
Pfingstrose *Paeonia officinalis*	551	Mai bis Juni	Mai, Juni, Aug., Sept.	Blüten, Wurzel, reife Samen	Tee, Homöopathie	krampflösend, blutstillend
Piment *Pimenta dioica*	553	Sommer	vor der Samenreife	Samen	Öl, Gewürz	verdauungsfördernd
Portulak *Portulaca oleracea*	554	Juli	das ganze Jahr	Blätter	Saft, Gemüse	blutreinigend
Preiselbeere *Vaccinium vitis-idaea*	555	Mai, Juni	Mai bis Aug., Sept.	Blätter, Frucht	Tee, Saft, Ernährung	harntreibend, desinfizierend
Quecke *Agropyron repens*	557	Juli, August	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Tee	keimtötend, harntreibend
Quendel *Thymus pulegioides*	558	Juli bis September	Juli bis September	blühendes Kraut	Tee, Tinktur, Salbe	harn-, schweißtreibend
Quitte *Cydonia oblonga*	560	Mai, Juni	September, Oktober	Früchte, Samen	Likör, Gelee, Tee	entzündungshemmend
Rainfarn *Tanacetum vulgare*	562	Juli bis September	Sommer	Blätter	Tee, Saft, Tinktur	wurmtreibend, menstruationsfördernd
Rainkohl *Lapsana communis*	563	Juni bis September	Mai bis Oktober	Blüten, Blätter	Öl, Gemüse	wundheilend, stoffwechselanregend
Rauke *Eruca sativa*	564	Juni bis Herbst	Frühling bis Herbst	Blätter	Gemüse, Salat	antirheumatisch, durchblutungsfördernd
Rauschpfeffer *Piper methysticum*	565	Winter	Sommer	Wurzel	Tee	angstlösend, entspannend
Rettich *Raphanus sativus*	567	Sommer	Sommer bis Winter	Wurzel	Salat, Saft	antibakteriell

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Rhabarber *Rheum officinalis*	568	Juli bis August	Juni, Spätherbst	Blattstangen, Wurzel	Tee, Kompott, Marmelade	abführend, magenstärkend
Ringelblume *Calendula officinalis*	569	Juni bis Oktober	Juni bis Oktober	Blüte	Tee, Salbe	wundheilend, antiseptisch
Rittersporn *Delphinium consolida*	572	Juni bis September	Juni bis September	Blüte	Tee, Pulver	harntreibend
Rizinus *Ricinus communis*	573	Sommer	Herbst	Samen	Öl	abführend
Robinie *Robinia pseudoacacia*	574	Mai, Juni	Mai, Juni	Blüte, Rinde	Saft, Salbe	krampflösend
Roggen *Secale cereale*	575	Frühling	Ende Juli	Samen	Gewürz, Umschlag	stoffwechselanregend
Rosen *Rosa*	576	Juni bis Oktober	Juni bis Oktober	Blüten, Blätter	Gelee, Sirup, Tee	beruhigend, anregend
Rosenwurz *Rhodiola rosea*	577	Juni	Frühjahr, Herbst	Wurzelstock, Blättchen	Tee, Tinktur	gehirnstärkend, wundheilend
Rosmarin *Rosmarinus officinalis*	579	spätes Frühjahr	vor und nach Blüte	Blätter	Tee, Gewürz, Salbe	kreislaufunterstützend, nervenstärkend
Rosskastanie *Aesculus hippocast.*	581	Mai, Juni	Mai bis Herbst	Blüten, Blätter, Früchte	Tee, Pulver, Salbe	blutreinigend, hustenstillend
Rotklee *Trifolium pratense*	583	Sommer	Sommer	Blütenköpfe	Tee, Saft, Salbe	krampflösend, östrogenhältig
Sägepalme *Serenoa repens*	585	Frühjahr	Herbst	Beeren	Likör, Öl	harntreibend, antiseptisch
Salbei *Salvia officinalis*	586	Juni bis August	Juni bis August	Blätter	Tee, Gewürz	entzündungshemmend, durchfallhemmend
Salbeigamander *Teucrium scorodonia*	588	Juni bis August	Juni bis August	blühendes Kraut	Tee, Umschlag	milzreinigend, geschwulstmindernd
Sanddorn *Hippophae rhamnoid.*	589	März bis Mai	August bis September	Beeren, blühende Triebspitzen	Tee, Saft, Öl, Marmelade	fiebersenkend, appetitanregend
Sanikel *Sanicula europaea*	591	Mai bis Juni	Mai, Juni	Kraut, Wurzel	Tee, Pulver	wundheilend
Sauerampfer *Rumex acetosa*	592	April bis Mai	vor Beginn der Blüte	das ganze Kraut	Saft, Tee, Salat	blutreinigend
Sauerklee *Oxalis acetosella*	594	April bis Juni	Frühjahr bis Frühs.	Blätter	Tee, Saft	harntreibend
Schafgarbe *Achillea millefolium*	595	Juni bis Oktober	Juni bis Juli	obere Pflanzenteile	Tee, Saft, Badezusatz	entzündungshemmend, menstruationsregelnd
Scharbockskraut *Ranunculus ficaria*	598	April, Mai	März, April	Blätter vor der Blüte	Salat, Saft	vitaminspendend
Schattenblümchen *Maianthemum bifol.*	599	Mai bis Juni	Juni, Juli	Blätter	Tee	harntreibend
Schierling *Conium maculatum*	600	Juni bis September	Juni bis September	Blätter und Triebspitzen	Homöopathie	schmerzstillend
Schlehe *Prunus spinosa*	601	April	Frühjahr, Herbst	Früchte, Blüten	Tee, Saft	entzündungshemmend
Schlüsselblume *Primula officinalis*	602	April bis Mai	Mai, Juni, Herbst	Blüten, Blätter, Wurzel	Tee, Tinktur, Sirup	schleimlösend, erweichend
Schneeflockenstrauch *Chionanthus virgin.*	605	Juni	Herbst, Frühjahr	Wurzelrinde, Rinde	Tonikum, Umschlag	fieberstillend, abführend
Schneeglöckchen *Galanthus nivalis*	606	Februar, März	vor, nach Blüte	Zwiebel	Homöopathie	herzwirksam
Schneerose *Helleborus niger*	607	Dezember bis März	Juni, März	Blätter, Wurzel	Pulver, Homöopathie	abführend, wassertreibend
Schnittlauch *Allium schoenopras.*	608	Sommer	das ganze Jahr	Röhren und Blüten	Gewürz	appetitanregend, antibiotisch

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Schöllkraut *Chelidonium majus*	609	Mai bis September	Mai bis September	Kraut, Wurzel	Tee, Homöopathie	harntreibend, augenstärkend
Schuppenwurz *Lathraea squamaria*	611	März bis April	Herbst	Wurzel	Tee, Homöopathie	krampflösend
Schwalbenwurz *Vincetoxicum hirund.*	612	Juni bis August	Herbst	Wurzel, Blätter	Homöopathie	schweißtreibend
Schwarzkümmel *Nigella sativa*	613	Juni, Juli	Juli, August	Samen	Tee, Öl	milchfördernd, leberwirksam
Schwarznessel *Ballota nigra*	615	Juni bis August	Juni bis August	blühendes Kraut	Tee, Tinktur	wurmtreibend, antibakteriell
Schwertlilie *Iris germanica*	616	Mai bis Juni	August bis Oktober	Wurzelstock	Tee, Maske	reizmildernd, hustenlindernd
Segge *Carex arenaria*	617	Juni	Frühjahr, Herbst	Wurzel, Kraut	Tee, Pulver	blutreinigend
Seidelbast *Daphne mezereum*	618	März bis April	vor der Blüte	Rinde	Homöopathie	hormonanregend
Seidenpflanze *Asclepias syriaca*	619	Juni, Juli	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Homöopathie	schleimlösend
Seifenkraut *Saponaria officinalis*	620	Juni bis September	Frühjahr, Herbst	Kraut, Wurzel	Tee, Umschlag	schleimlösend
Sellerie *Apium graveolens*	621	Sommer	Frühs., Herbst	Blätter, Wurzel, Samen	Gemüse, Tee	entgiftend, nervenberuhigend
Senf *Sinapis alba*	623	Juni bis Juli	Juli bis August	Samen	Pulver, Umschlag, Gewürz	appetitanregend
Sennes *Cassia angustifolia*	625	August, September	ganzes Jahr	Früchte, Blätter	Tee	abführend
Siegwurz *Allium victorialis*	626	Juli, August	Frühjahr, Herbst	Zwiebel	Tee, Salbe	verdauungsfördernd
Silberwurz *Dryas octopetala*	627	Juni bis August	Frühjahr	Blätter	Tee	nervenstärkend
Soja *Glycine max*	628	Juli	September, Oktober	Bohnen	Gemüse, Öl	östrogenhaltig, blutfettsenkend
Sonnenblume *Helianthus annuus*	630	Juli, August	September, Oktober	Samen, blühende Sprosse	Öl, Tee, Salat	fiebersenkend
Sonnenhut *Echinacea angustifolia*	632	Juni bis September	Juni, Herbst	Blütenblätter, Blätter, Wurzel	Tinktur, Tee, Salbe	immunsystemanregend, entzündungshemmend
Sonnentau *Drosera rotundifolia*	634	Juli, August	Juli, August	Blätter, ganze Pflanze	Tee, Umschlag, Homöopathie	hustenstillend, abschwellend
Spargel *Asparagus officinalis*	635	Sommer	Frühjahr bis Herbst	Sprosse, Samen	Gemüse, Tinktur, Tee	harntreibend, reinigend
Speik *Valeriana celtica*	637	Juli	Herbst	Wurzel	Öl, Salbe	nervenstärkend
Spirulina *Spirulina*	638	keine	immer	Alge	Pulver, Tabletten	antioxidativ, entzündungshemmend
Spitzwegerich *Plantago lanceolata*	639	Mai bis September	Mai bis September	junge Blätter	Tee, Sirup, Gemüse	hustenlindernd, blutreinigend
Springkraut *Impatiens*	642	Juli, August	Juli, August	Blüten, Blätter, Stängel vor Blüte	Tee, Homöopathie	bakterientötend, abführend
Stechapfel *Datura stramonium*	643	Juni bis Oktober	Sommer, Herbst	Blätter, Samen	Tinktur, Homöopathie	schmerzlindernd
Stechpalme *Ilex aquifolium*	645	Mai bis Juni	Sommer	Blätter, Rinde	Tee, Tinktur	krampfstillend, fiebersenkend
Steinbrech *Saxifraga*	646	Juni bis September	Juni bis September	blühende Pflanze mit Wurzel	Homöopathie	blutreinigend, entzündungshemmend
Steinklee *Melilotus officinalis*	647	Juni bis September	Juni bis August	obere Teile des blühenden Krauts	Tee, Badezusatz, Tinktur, Salbe, Salat	schlaffördernd

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Sterndolde *Astrantia major*	650	Juli, August	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Pulver	magenstärkend
Stevia *Stevia rebaudiana*	651	September bis Nov.	August bis September	Blätter	Tinktur, Sirup, Tee, Pulver	pilzhemmend, empfängnisverhütend
Stiefmütterchen *Viola arvensis*	653	April bis Oktober	April bis Oktober	blühendes Kraut, Wurzel	Tee, Pulver, Tinktur	hautverbessernd, schleimlösend
Stockrose *Alcea rosea*	655	Juli bis September	Juli bis September	Blüten	Tee	stopfend, fierbersenkend
Storchschnabel *Geranium robertianum*	656	Mai bis September	Mai bis September	blühendes Kraut	Tee, Saft, Pulver	blutreinigend, hormonsteigernd
Sumach *Rhus aromatica*	658	Winter	Februar	Wurzelrinde	Tee, Tinktur	entspannend
Sumpfdotterblume *Caltha palustris*	660	April, Mai	April, Mai	Blätter, Knospen	Tee, Homöopathie	leberwirksam, schleimlösend
Süßdolde *Myrrhis odorata*	661	Juni bis Juli	April bis September	Blätter, Samen, Wurzel	Gemüse, Homöopathie	süßend, blutreinigend
Süßholz *Glycyrrhiza glabra*	662	Juni, Juli	September, Oktober	Wurzel	Tee, Saft	krampflösend, entzündungshemmend
Tabak *Nicotiana tabacum*	664	Juli, August	Juli, August	Blätter	Homöopathie	blutdrucksteigernd
Tagetes *Tagetes*	665	Sommer	Sommer	Blüten	Homöopathie	insektenabwehrend
Tanne *Abies alba*	666	Mai, Juni	Frühjahr bis Herbst	Triebe, Zapfen, Rinde	Tee, Saft, Sirup	hustenstillend, schleimlösend
Taubnessel *Lamium album*	668	April bis September	Sommer	Blüten	Tee, Gemüse, Pulver	blutreinigend, schmerzlindernd
Tausendgüldenkraut *Centaurium erythraea*	670	Juni bis August	Juni bis August	Stängel und Blüten	Tee, Kompressen, Tinktur	verdauungsfördernd, magenanregend
Tee *Thea sinensis*	672	November bis April	das ganze Jahr	Blätter	Tee	anregend, beruhigend, harntreibend
Teufelsabbiß *Succisa pratensis*	674	Juli bis August	Mai, Juli bis August	Wurzel, Kraut	Tee, Umschlag	blutreinigend, entzündungshemmend
Teufelskralle *Phyteuma*	675	Juni	Frühjahr bis Herbst	Blätter und Wurzel	Tee, Gemüse	vitaminreich, mineralstoffreich
Thuja *Thuja occidentalis*	676	April bis Mai	Sommer bis Herbst	Zweigspitzen	Tinktur, Salbe, Homöopathie	schmerzlindernd
Thymian *Thymus vulgaris*	677	Mai bis Herbst	vor und in Blütezeit	blühendes Kraut	Tee, Gewürz, Sirup, Homöopathie	durchfallhemmend, antiseptisch
Tollkirsche *Atropa belladonna*	680	Juni, Juli	Frühjahr bis Herbst	Blätter, Wurzel	Tinktur, Homöopathie	erregend, lähmend
Tomate *Solanum lycopersicum*	682	ab Juni	Sommer	Frucht	Gemüse	kreislaufunterstützend, aphrodisierend
Topinambur *Helianthus tuberosus*	683	August bis September	das ganze Jahr	Knolle, junge Blätter	Gemüse, Saft	zuckerregulierend, ausscheidend
Tragant *Astragalus*	685	Mai, Juni	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Tinktur, Homöopathie	immunstärkend, blasenstärkend
Traubenhyazinthe *Leopoldia comosa*	686	April, Mai	Februar, März	Zwiebel	Homöopathie	erweichend, harntreibend
Traubensilberkerze *Cimicifuga racemosa*	687	August, September	Herbst	Wurzelstock	Homöopathie	schmerzstillend, blutdrucksenkend
Tulpe *Tulipa gesneriana*	689	März, April	Februar, Sommer	Zwiebel	Homöopathie	antibiotisch, entzündungshemmend
Türkenbund *Lilium martagon*	690	Juni bis August	Mai, Herbst	Zwiebel	Gemüse	erweichend
Ulme *Ulmus minor*	691	März, April	Herbst	Rinde junger Äste	Tee, Salbe, Umschlag	stopfend

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Vanille *Vanilla planifolia*	693	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Fruchtkapseln	Gewürz, Tinktur	stoffwechselanregend, galletreibend
Veilchen *Viola odorata*	694	März bis April	März bis April	Blätter, Blüten	Tee, Sirup, Tinktur, Öl	blutdrucksenkend, schleimlösend
Venushaar *Adiantum capillus-v.*	696	keine Blüte	Juni bis September	Wedel	Tee	abschwellend
Vergissmeinnicht *Myosotis*	697	April bis Mai	Mai bis Juli	blühendes Kraut	Tee, Umschlag	entzündungshemmend, tonisch
Vogelknöterich *Polygonum aviculare*	698	Mai bis Oktober	Mai bis September	das ganze Kraut	Tee, Umschlag, Homöopathie	hustenlindernd, blutstillend
Vogelmiere *Stellaria media*	700	März bis November	Frühjahr	das ganze Kraut	Tee, Salbe, Öl	antiviral, heilend
Wacholder *Juniperus communis*	702	April bis Mai	Frühjahr, Herbst	Früchte, Nadeln, Rinde	Tee, Tinktur, Gewürz	nierenanregend, augenstärkend
Waldlilie *Trillium pendulum*	704	April, Mai	Februar, Oktober	Rhizom	Tinktur, Homöopathie	blutstillend, antiseptisch
Waldmeister *Galium odoratum*	705	April bis Mai	April bis Mai	blühendes Kraut	Tee, Likör, Gewürz	herzstärkend, schlaffördernd
Waldrebe *Clematis vitalba*	707	April bis Juni	Juni, Juli	Blätter	Badezusatz, Homöopathie	hautwirksam
Wasserdost *Eupatorium c.*	708	Juli bis September	Frühjahr bis Herbst	Blätter, Wurzel, Sprossspitzen	Tee, Saft, Essenz	blutreinigend, schmerzstillend
Wegwarte *Cichorium intybus*	710	Juli bis Oktober	Sommer, Herbst	Blätter, Blüte, Wurzel	Tee, Saft, Gemüse	verdauungsfördernd, abführend
Weide *Salix viminalis*	713	März bis April	Frühjahr	Rinde	Tee, Tinktur	schmerzstillend, zusammenziehend
Weidenröschen *Epilobium parviflorum*	715	Juni bis September	Beginn Blütezeit	obere Pflanzenteile	Tee, Tinktur	entzündungshemmend, wassertreibend
Weihrauch *Boswellia serrata*	717	Frühjahr bis Herbst	März, April	Harz	Öl, Kapseln, Salbe	antimikrobiell, beruhigend
Weinraute *Ruta graveolens*	719	Juni bis September	Juni bis September	blühendes Kraut	Tee, Tinktur	krampflösend, blutdrucksenkend
Weinrebe *Vitis vinifera*	721	Juni, Juli	Herbst	Blätter, Frucht	Tee, Wein, Öl, Ernährung	gefäßschützend, blutreinigend
Weißdorn *Crataegus monogyna*	724	Mai bis Juni	Herbst	Blüten, Beere	Tee, Tinktur, Saft	herzstärkend, blutdrucksenkend
Weißwurz *Polygonatum multifl.*	726	Mai bis Juli	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Pulver, Homöopathie	adstringierend, entzündungshemmend
Weizen *Triticum aestivum*	727	Frühsommer	Mai, Juni	Gras, Korn	Tee, Ernährung	beruhigend, entlastend
Wermut *Artemisia absinthium*	728	Juli bis September	Juni bis August	Kraut	Tee, Tinktur, Pulver, Saft	keimtötend, leberanregend
Wiesenbocksbart *Tragopogon pratensis*	731	Mai bis Juli	April bis September	Blätter, Knospen, Wurzel	Tee, Tinktur	reinigend
Wiesenknopf *Sanguisorba*	732	Mai bis Juni	Juli bis August	Blätter, Wurzel	Tee, Saft, Salat	blutstillend, reinigend
Wiesenraute *Thalictrum aquilegif.*	734	Mai, Juni	Frühjahr	Wurzel	Saft, Pulver	abführend, wundheilend
Wiesenschaumkraut *Cardamine pratensis*	735	April, Mai	März, April	Kraut vor der Blüte	Gemüse, Saft, Tee	blutbildend
Wintergrün *Chimaphila umbellata*	736	Juni bis August	Juni bis August	blühende Triebe	Tee	blasenstärkend, nierenwirksam
Witwenblume *Knautia arvensis*	738	Juli, August	April bis August	Blätter	Salat, Gemüse, Homöopathie	stoffwechselanregend
Wolfsmilch *Euphorbia*	739	April bis Juni	Frühsommer	ganze Pflanze	Homöopathie	hautreizend

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HEILPFLANZE	SEITE	BLÜTEZEIT	ERNTEZEIT	SAMMELGUT	ANWENDUNG	HEILWIRKUNG
Wolfstrapp *Lycopus europaeus*	740	Juli bis September	Juli bis September	blühendes Kraut	Tee, Essenz	schilddrüsenwirksam, beruhigend
Wundklee *Anthyllis vulneraria*	741	Mai bis August	Mai bis August	Blüten, Blätter	Tee	blutstillend, krampflösend
Wurmfarn *Dryopteris filix-mas*	742	Juli bis Sept. (Sporen)	Frühjahr bis Herbst	Kraut und Wurzel	Tinktur, Bäder	krampflösend, schmerzstillend
Yamswurzel *Dioscorea villosa*	744	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Wurzel	Tee, Homöopathie	hormonregulierend
Ysop *Hyssopus officinalis*	745	Juni bis August	Juni bis August	blühendes Kraut	Tee, Gewürz, Öl	schleimlösend, anregend
Zahnwurz *Dentaria enneaphyllos*	747	März bis Mai	August, September	Wurzel	Tee	wundheilend, zusammenziehend
Zaunrübe *Bryonia dioica*	748	Juni bis September	Frühjahr, vor Blüte	Wurzel	Tinktur, Homöopathie	abführend, rheumawirksam
Zaunwicke *Vicia sepium*	749	Mai, Juni	April bis Mai	Blätter, Triebe, Samen	Salat, Tee	stoffwechselanregend
Zaunwinde *Calystegia sepium*	750	Juli bis September	Juli bis September	oberirdisches Kraut	Tee	abführend, harntreibend
Zimt *Cinnamomum*	751	ganzes Jahr	Mai bis Juni, Okt. bis Nov.	Blätter, Rinde, Wurzeln	Gewürz, Tee, Öl	magenstärkend
Zinnkraut *Equisetum arvense*	753	Frühjahr	Frühjahr bis Herbst	das ganze Kraut	Tee, Tinktur	gewebefestigend
Zistrose *Cistus incanus*	755	Mai bis Juli	Frühling bis Sommer	Blätter, Blüten, Triebspitzen	Tee, Tinktur, Sirup, Umschlag, Bad	antiallergisch, pilzhemmend
Zitrone *Citrus limon*	757	Frühjahr, Sommer	Herbst, Frühwinter	Blüten, Frucht	Saft, Essenz, Gewürz	antiseptisch, verdauungsfördernd
Zitronengras *Cymbopogon citratus*	759	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Gras ohne Wurzel	Sirup, Tee, Gewürz	antibakteriell
Zitronenverbene *Aloysia triphylla*	760	August	Mai bis September	Blätter	Tee, Bäder, Öl	stoffwechselanregend
Zuckerwurzel *Sium sisarum*	761	Juni, Juli	Herbst	Wurzel	Saft	aphrodisierend
Zunderschwamm *Fomes fomentarius*	762	keine Blüte	immer	inneres Pilzgeflecht	Räuchern, Auflage	blutstillend
Zwergholunder *Sambucus ebulus*	764	Juni bis Juli	Frühjahr, Herbst	Wurzel, Früchte	Tee	fiebersenkend
Zwiebel *Allium cepa*	765	Juni bis August	Juni bis September	Zwiebel	Saft, Sirup, Gemüse	hustenlindernd
Zypresse *Cupressus sempervir.*	767	Juli, August	Frühjahr	Zapfen, Zweige	Tee, Homöopathie	antibakteriell, gefäßverengend

Weitere Rezepte und Anwendungen finden Sie unter
www.freya.at/die-kraeuter-in-meinem-garten

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Eisenhut *Aconitum napellus* [SEHR GIFTIG]

Volksnamen:	Blauer Sturmhut, Mönchskappe, Wolfskraut, Wolfswurz
Drogenname:	Aconiti tuber
Pflanzenart – Höhe:	Hahnenfußgewächs (Ranunculaceae), mehrjährig, 40 cm
Boden & Standort:	feuchter Boden, Halbschatten
Aussaat:	Frühling
Vermehrung:	Teilung im Frühling und Herbst
Blütezeit:	Juni bis August
Sammelzeit:	September
Verwendete Teile:	Tochterknollen, die bei ca. 50 Grad schnell getrocknet werden
Inhaltsstoffe:	Alkaloid, Akonitin, Napellin, Zucker, Stärke
Eigenschaften:	schmerzlindernd, fiebersenkend, todbringend





MAGISCHES

In der Antike und im Mittelalter waren Giftmorde an der Tagesordnung, und bei diesen spielte der Eisenhut eine wichtige Rolle. Bei den Germanen vergiftete man mit der »Wolfswurz« Wölfe. Die Wurzel des Eisenhuts bei abnehmendem Mond ausgegraben und auf der bloßen Haut getragen, soll schwache Augen stärken. Dazu ist allerdings zu bemerken, dass es schon zu Vergiftungen kommen kann, wenn man die Knolle längere Zeit in der Hand hält.

ALLGEMEINES

Eisenhut kann nur von Hummeln bestäubt werden, nur diese sind kräftig genug, den »Helm« der Blüte hochzudrücken. Mit dem Rückgang der Hummeln kam es also auch zu einem Rückgang von Eisenhut, dieser uralten Pflanze aus dem Tertiär, die, mit der letzten Eiszeit aus Sibirien kommend, durch Europa gewandert ist. Eisenhut gehört zu den giftigsten Pflanzen, die wir haben.

Früher war die Pflanze Bestandteil der Hexensalbe und diente den Ärzten als Schmerzmittel oder als Beruhigungsmittel. Man verwendete *Aconitum* natürlich auch als Pfeilgift oder anderes Mordwerkzeug.

ACHTUNG! Das Alkaloid Aconitin ist bereits in geringsten Mengen tödlich, in der größten Konzentration findet man es in der Wurzelknolle. Aber auch die Blätter haben es in sich. Eine Berührung der Pflanze und der anschließende Kurzkontakt mit den Lippen (weil eine Mücke zu verscheuchen war), hatte ein völlig taubes Gefühl der ganzen Lippenregion zur Folge, ähnlich, wie nach einer Spritze vom Zahnarzt. Eisenhut gehört also nicht in einen Garten, in dem Kinder (wenn auch zufällig) Kontakt mit ihm haben können.

Homöopathie:

Aconitum D6 alle 10 Minuten eine Stunde lang, dann warten. Bei Krankheitsbeginn mit Fieber, Taubheit in den Gliedern, bei schwerem Kopf, entzündeten Augen, geschwollenen Lidern, Lärmempfindlichkeit, Schnupfen, viel Niesen, trockenen Schleimhäuten. Bezeichnend für Aconitum sind heiße Hände und kalte Füße, rheumatische Entzündungen in Hüfte oder Oberschenkel. Der Auszug wird aus Kraut und Tochterknollen hergestellt und bei fieberhaften grippalen Infekten und zur Schmerzlinderung, ausschließlich vom Arzt, eingesetzt.

Sammeln in der Natur: Geschützte Pflanze, die auf feuchten Hochgebirgswiesen vorkommt. Eisenhut wird wegen seiner auffallenden blauen Blüten häufig als Blickfang im Staudenbeet kultiviert.

astrologische Zuordnung:

Mars, Saturn

unterstützende Edelsteine:

Malachit, Turmalin, Zitrin

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Kurkuma *Curcuma longa syn.* C, aromatica *syn C, domestica*



Volksnamen:	Gelbwurz, Gelbwurzel
Drogenname:	Curcumae rhizoma
Pflanzenart – Höhe:	Ingwergewächse (Zingiberaceae), mehrjährig, 1,2 Meter
Boden & Standort:	tropische Zonen, Halbschatten
Verwendete Teile:	Wurzel
Inhaltsstoffe:	ätherische Öle, Curcuminoide (Farbstoffe),Polysacharide
Eigenschaften:	gallewirksam, leberschonend, entzündungshemmend, antibakteriell, stoffwechselanregend, krebshemmend

MAGISCHES

Die Gelbwurz wird in Asien als Amulett getragen, denn sie soll ein wirksamer Schutz gegen böse Geister und das Anhexen von Krankheiten sein. Das Pulver spielt in jedem Liebeszauber eine große Rolle. Es regt einerseits die Sinne an, soll aber auch noch nicht vorhandene Gefühle erwecken.

ALLGEMEINES

Die Gewürzpflanze wächst als große Staude in den Tropen. Sie wird schon seit über 4000 Jahren kultiviert - die alten Völker sahen in ihr wegen ihrer gelben Wurzel ein Abbild der Sonne und gaben ihr den Namen »Gelbwurz«. Kurkuma färbt ebenso gelb wie der Safran *(Crocus sativus)*, hat aber einen völlig anderen Geschmack. Ohne Kurkuma kein indisches Currypulver und kaum eine ostasiatische Speise. In China färbt man damit Leder, in England werden Mixed Pickles damit wohlschmeckend, das typische englische Senfgemüse. Fast die ganze Welternte kommt aus Indien, dort wird auch die größte Menge verbraucht. Der gelbe Kurkuma-Reis, der den Göttern geopfert wird, ist eine heilige Speise. Die Wurzelstöcke sind innen kräftig Orange gefärbt. Zur Zubereitung kocht man sie und lässt sie an der Sonne trocknen. Dann reibt man die Haut ab und zermahlt das Rhizom zu Pulver.

Wir erhalten Kurkuma als feingemahlenes Gewürz in lichtgeschützten Säckchen. Beim Gebrauch oder der Arbeit in der Küche wird alles, was mit Kurkuma in Berührung kommt (besonders Plastikteile) schnell gelb gefärbt. Die Farbe verschwindet, wenn man das Arbeitsgerät dem Licht aussetzt, waschen hilft nicht viel. Das liegt daran, dass der Farbstoff zwar fett- und alkohollöslich, nicht aber wasserlöslich ist. Lange lagern sollte man Kurkuma nicht, nur frisch schmeckt das tropische Gewürz wirklich gut und hat auch noch die richtige Schärfe. Wir bekommen ihn meistens in diversen Gewürzmischungen, häufig ist er im Senf enthalten. Fallweise erhält man in den Asienläden bereits die ungekochte, getrocknete oder frische Wurzel im Ganzen. Für das Verarbeiten Handschuhe anziehen, gelbe Hautstellen mit Öl einreihen. Lichtgeschützt und kühl (Kühlschrank) aufbewahren.

ANWENDUNGEN

> Medizinisch wird ausschließlich das frische Rhizom verwendet, manchmal dienen auch die Blätter als Arznei. Ein Sud aus Kurkuma gilt als verdauungsfördernd, galletreibend, keimtötend und hilfreich bei Magen- und Nierenerkrankungen. Kurkuma-Wurzelpulver regt den Gallefluss an, das ist bei manchen Verdauungsbeschwerden, die auf eine ungenügende Gallenproduktion zurückgehen, dann erfreulich, wenn nicht schon Gallensteine oder andere Gallenerkrankungen vorliegen. In solchen Fällen ist Kurkumaanwendung

Homöopathie:

Hydrastis wird besonders bei chronisch verlaufenden Krankheitsprozessen eingesetzt. Als Therapiemittel regt es den Körper zur Selbstheilung an, ist Bestandteil einer Frühjahrskur, um vorbeugend Erkrankungen zu verhindern. Wird häufig als Frühjahrskur genommen.

unterstützende Edelsteine:

Koralle, Diamant, Opal, Topas

astrologische Zuordnung:

Sonne

Zitwer Curcuma zedoaria Der in der Hildegardmedizin verwendete »Zitwer« ist ein naher Verwandter der Kurkuma. Man kann Zitwer wie ein Gemüse essen. Die Zitwerwurzel ist weiß, mit dem Gelbfärben der Zähne, wie bei der Gelbwurz, die man eigentlich auch wie Gemüse essen könnte, ist nicht zu rechnen.

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

eher kontraproduktiv. Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit soll man das gelbe Pulver nicht exzessiv verwenden. In Indien gilt Kurkuma als Senker der Bluttfettwerte und ein ausgesprochenes Leber-Schutzkraut. Ihre Bakterien tötende Wirkung hat die Gelbwurzel in den tropischen Heimatländern wiederholt bewiesen, sie wird dort als Antibiotika eingesetzt. Bis in den Westen hat sich die krebshemmende Wirkung herumgesprochen, um sie zu nützen, sollte man hin und wieder bewusst mit Kurkuma würzen. Der Zusammenhang zwischen niedriger Leukämierate bei Kindern und einer kurkumareichen Ernährung wurde in Amerika wissenschaftlich untersucht und bestätigt. Will man Kurkuma verwenden, ist als höchste Tagesdosis etwa 3 g Pulver denkbar (Kinder entsprechend weniger), man nimmt 3-mal l g etwa ½ Stunde vor jeder Mahlzeit (Achtung, Zähne werden gelb). Nicht über längere Zeit, sondern nur kurmäßig verwenden. Ein Tee ist nur dann sinnvoll, wenn man ganze Wurzeln bekommt.

TEE

1 TL feingeraspelte Wurzel mit ¼ l kochendem Wasser aufgießen, abgedeckt etwa 5 Minuten ausziehen lassen, abseihen und vor einer Mahlzeit trinken. 3 Tassen täglich sind ausreichend.

> Als Antidepressivum in den dunklen Wintermonaten kann eine gelbe Gewürzmilch dienen, man trinkt sie als Morgengetränk, l TL Kurkumapulver in ¼ l warme Milch rühren, mit etwas Honig süßen und vor dem Frühstück zu sich nehmen. Eine Kur kann 2 Wochen dauern.

> Die äußerliche Anwendung ist bei uns eher ungebräuchlich. In Indien rührt man das Pulver zu Schönheitsmasken und in Heilsalben gegen Hauterkrankungen. Die starke Gelbfärbung der Haut bei solchen Prozeduren müsste man vorübergehend in Kauf nehmen.

> Nicht nur ein Wurzeltee ist denkbar, es gibt auch die Möglichkeit der äußeren Anwendung in Form von Spülungen bei Vaginalinfektionen, als Gurgelwasser bei Halsschmerzen oder Mundgeschwüren, aber auch als Bestandteil von Ohrentropfen oder auch als Augenkompresse bei entzündeten Augen. Als Lotion zubereitet beruhigt die Gelbwurz gereizte oder geschädigte Haut.

HILDEGARD

Der Zitwer ist mäßig warm und hat große Kraft. Ein Mensch, der an seinen Gliedern zittert und nicht mehr damit aufhören kann, schneide ihn in Wein und füge etwas Galgant bei und dies koche er mit Honig und trinke es warm und das Zittern weicht von ihm.

Kurkuma-Tinktur:

*l kleines Schraubglas locker mit frischen oder getrockneten Kurkumawurzel-Teilchen füllen. * Mit hochprozentigem Alkohol übergießen und für mindestens 2 Wochen verschlossen in die Sonne stellen. * Dann abseihen, dabei die Wurzel auspressen. * Mehrmals täglich 5 bis 10 Tropfen bei Völlegefühl und Druckschmerzen im Oberbauch.

Kurkuma-Drink zur Krebsvorsorge:

*½ l Tomatensaft mit 3 g Gelbwurzel-Pulver (aus der Apotheke), l Prise schwarzem Pfeffer und 2 Teelöffel kalt gepresstem Olivenöl verrühren. * Kühl stellen und über den Tag verteilt trinken. * Es gibt Untersuchungen über erfreuliche Erfolge im Zusammenhang mit Prostata-Krebszellen.

Brei bei Verstauchung:

• 3 Teelöffel Kurkuma-Pulver mit Honig und wenig Wasser zu einem dicken Brei verrühren, auf die verstauchte Stelle auftragen und mit einem Tuch abdecken.

TCM

Wird als eines der wirksamsten Mittel bei allen Magenbeschwerden eingesetzt, auch als vorbeugender Hautschutz und zur Behandlung von Ekzemen und Ausschlägen.



Canadische Kurkuma oder Gelbwurz Hydrastis *canadensis* Die Pflanze hat mit tropischem Kurkuma den Namen und auch die Farbe gemeinsam, wird aber nur etwa 40 cm hoch, wächst in Nordamerika und ist ein Hahnenfußgewächs (Ranunculaceae). Sie ist eine Heilpflanze der Indianer und wurde für die Wundheilung verwendet, aber auch als Entzündungshemmer, bei Magen- und Darmbeschwerden und zur Anregung der Leberfunktion. Da Gelbwurz auch die Gebärmutter stimuliert, ist sie ein Geburtshilfekraut. Der Heiler John Henry Clarke sagt von Hydrastis, dass kein anderes Mittel so viele Fälle von Krebs geheilt habe. Tatsächlich gehört sie zu den Pflanzen mit besonders hohem antibakteriellen und antiviralen Potenzial.

Leseprobe von S. Hirsch / F. Grünberger „Die Kräuter in meinem Garten“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Felix Grünberger

Die Kräuter in meinem Garten

500 Heilpflanzen, 2000 Anwendungen, 1000 Rezepte, Botanik, Anbau, Magisches, Homöopathie, Hildegardmedizin, TCM, Volksheilkunde

800 Seiten, geb.
erscheint 2016

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de