

# Kleine Kräuter-Führung durch unseren Garten

## Hof:

Beifuß		Verdauungsfördernd
Efeu	Blätter, Beeren	1: Husten, Bronchitis
Goldrute	Tee	1: Harnwegsinfektionen, Harnsteine, Nierengriß
Kamille	Tee	1: Fieber, Erkältungen, Hautentzündungen, Husten, Bronchitis, Infektanfälligkeit, Mund- und Rachenraum- entzündungen
Kapuzinerkresse	Blüten, Blätter, Samen	1: Harnwegsinfektionen, Husten, Bronchitis, Niere, Urethritis, Zystitis, Menstruationsstörungen 2: Wundheilung, Steigerung der Abwehrkräfte
Katzenminze		
Löwenzahn		1: Appetitlosigkeit, Dyspeptische Beschwerden, Harnwegsinfektionen
Primel (Schlüsselblume)	Blüten, Wurzeln	1: Akuter und chronischer Husten/Bronchitis
Ringelblume	Blüten	1: Mund- und Rachenraumentzündungen, Verbrennungen und Wunden, auch mit schlechter Heilungstendenz
Schöllkraut	Blätter, Blüte	1: Leber- und Gallenbeschwerden 2: krampflösend, galletreibend, blutdrucksteigernd
	Saft	2: Warzen
Stiefmütterchen, wildes	ober- irdische Teile	1: Hautentzündungen 2: Milchschorf, Ekzeme bei Kindern
Stockrose	Blüten	2: in Hustentee
Süßkraut		Zucker- und Süßstoff-Ersatz
Vogelmiere	Kraut	2: Lungenprobleme hoher Kaliumgehalt
Kl. Weidenröschen	Kraut	2: Prostata???

## **Terrasse:**

Frauenmantel	Blätter	2: Magen/Darmstörungen, Wechseljahrsbeschwerden, zu starke Monatsblutungen
Schafgarbe	Kraut, Blüten	1: Appetitlosigkeit, Dyspeptische Beschwerden, Leber- und Gallenbeschwerden, Krampfstörungen 2: schmerzhafte Regelblutungen
Lavendel	Öl, Blüte	1: Appetitlosigkeit, Dyspeptische Beschwerden, Kreislaufbeschwerden, Nervosität und Schlaflosigkeit
Liebstock	Wurzel	1: Harnwegsinfektionen, Nieren- und Blasensteine
Pfennigkraut	Kraut mit Wurzeln	2: Husten, schleimlösend
Salbei		s.u.

## **Gerätehaus:**

Weißdorn	Blätter, Blüten	1: Herzinsuffizienz 2: Alterbedingte Herzprobleme ?: Blutdruckausgleichend
Huflattich	Blätter	2: Husten, schleimlösend
Mädesüß	Blüten	1: Fieber und Erkältungen, Husten und Bronchitis
Sauerampfer	Blätter	2: Appetitlosigkeit, Harnverhaltung, Blutreinigung
Pfefferminze	Öl	1: Dyspeptische Beschwerden, Fieber und Erkältungen, Schnupfen, Husten und Bronchitis, Infektanfälligkeit, Leber- und Gallenbeschwerden, Mund- und Rachenraum-entzündungen
	Blätter	1: Dyspeptische Beschwerden, Leber- und Gallenbeschwerden

## **Kräuterspirale:**

Enzian	Wurzel	1: Appetitlosigkeit, Dyspeptische Beschwerden
Melisse	Blätter	1: Nervosität, Schlaflosigkeit
Origanum		
Petersilie	Kraut, Wurzel	1: Harnwegsinfektionen, Nieren- und Blasensteine

Salbei s.u.

Schnittlauch

Thymian Blätter, Blüthen 1: Husten, Bronchitis  
?: fiebersenkend

### **Beet:**

Baldrian Wurzel 1: Nervös bedingte Einschlafstörungen, Unruhe, Angst und Spannungszustände, Leistungs- und Konzentrationsschwäche

Fenchel Öl 1: Husten, Bronchitis, Dyspeptische Beschwerden

Knoblauch 1: Prophylaxe der Arteriosklerose, Hypertonie

Sellerie Kraut, Wurzel 2: wassertreibend

Spitzwegerich Blätter (Saft, Honig- auszug) 1: Fieber und Erkältungen, Hautentzündungen, Husten/Bronchitis, Mund- und Rachenraumentzündungen, Schnupfen  
2: fiebrige Lungen- und Bronchialleiden

Breitwegerich

### **Rondell:**

Anis Öl, Früchte 1: Fieber, Erkältungen, Husten, Schnupfen, Bronchitis, Mund- und Rachenraumentzündungen, Dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit

Arnika Öl, Blüthen 1: Insektenstiche, Hautentzündungen, Mund- und Rachenraum- entzündungen, Rheumatische Muskel- und Gelenkbeschwerden

Austernpflanze

Borretsch

Dill

Engelwurz Wurzeln 2: Magenverstimmungen, -krämpfe, nervöse Magenbeschwerden

Kornblume Blüthen 2: Augenleiden, Kopfschmerzen, Blasen- und Nierenbeschwerden, Gelbsucht, Husten, Blutreinigung

(Wilde) Malve Blüthe, Blätter 1: Husten, Bronchitis, Mund- und Rachenraumentzündungen

Paprika	Früchte	1: Muskelverspannungen, rheumatische Erkrankungen
Rosmarin	Blätter	1: Dyspeptische Beschwerden, unterstützende Therapie rheumatischer Erkrankungen, Kreislaufbeschwerden 2: chronische Schwächezustände, niedriger Blutdruck
Salbei	Blätter	1: Appetitlosigkeit, Hyperhidrosis, Mund- und Rachenraumentzündungen

### **Zaun:**

Brennessel	Blätter	1: Rheuma, Harn- und Blasenwegsinfektionen, Nieren- und Blasensteine
	Wurzel	1: Prostatabeschwerden, Reizblase
Eberesche	Früchte	2: Appetitlosigkeit, Magenverstimmungen
Giersch		
Gundermann	Blätter	2: Appetitlosigkeit, Magenverstimmung, Durchfall, Husten, Gelbsucht, Wundbehandlung ?: leitet Gift aus
Hirtentäschel	Kraut	2: Menstruationsbeschwerden
Holunder	Blüten, Saft	1: Fieber und Erkältungen, Husten, Bronchitis 2: Rheuma
Kretische Melisse		s. Melisse
Rotklee		
Wildrose (Hagebutte)	Früchte	2: Infektionen und Fieber, allgemeine Schwäche, schlecht heilende Wunden

### Quellen:

1. K. Kraft, Phytotherapie
2. M. Pahlow, Das große Buch der Heilpflanzen