

## La Galiana – Pflanzen & Bäume

### Haselnuss



Die Gemeine Hasel (*Corylus avellana*), auch Haselstrauch oder Haselnussstrauch genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Birkengewächse (*Betulaceae*). Sie ist ein meist rund fünf Meter hoch werdender sommergrüner Strauch, der in Europa und Kleinasien heimisch und in Mitteleuropa sehr häufig ist. Bekannt ist sie für ihre essbaren, seit Jahrtausenden vom Menschen genutzten Früchte, die Haselnüsse. Neptun/Yang

### Spanische Zierquitte



Die Japanische Zierquitte (*Chaenomeles japonica*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Zierquitten (*Chaenomeles*) in der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Die Früchte sind roh nicht genießbar, aber wie bei allen Früchten von Rosengewächsen ist das Fruchtfleisch ungiftig, die Kerne enthalten geringe Giftmengen. Die wohlriechenden, hartfleischigen Früchte sind lange lagerfähig und können deshalb gut im Wäscheschrank zur Duftübertragung zwischen Taschentücher oder Unterhemden gelegt werden. In ihrem Kernhaus sind sehr viel mehr Samen als in Äpfeln. Das Fruchtfleisch ist sehr würzig und enthält unter anderem Zucker und Ascorbinsäure. Eine beliebte Zubereitungsart ist, es als fruchtige Würze in der Hollundersuppe mitzukochen. Mars/Yang

## Platane



Die Platanen bilden die einzige Gattung der Pflanzenfamilie der Platanengewächse (Platanaceae). Sie kommen vorwiegend auf der Nordhalbkugel in den gemässigten Klimazonen Europas, Asiens und Nordamerikas vor (Holarktis). Die Art *Platanus wyomingensis* ist fossil bereits aus dem Eozän bekannt. In Mitteleuropa ist die Ahornblättrige Platane (*Platanus x acerifolia*) häufig als Park- und Alleebaum anzutreffen. Sie entstand um 1650 aus Kreuzung der Amerikanischen Platane (*Platanus occidentalis*) und der Morgenländischen Platane (*Platanus orientalis*). Neptun/Yin

## Lavendel



Der Echte Lavendel oder Schmalblättrige Lavendel (*Lavandula angustifolia*, Syn.: *Lavandula officinalis*, *Lavandula vera*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Lavendel (*Lavandula*) innerhalb der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Sie findet hauptsächlich Verwendung als Zierpflanze oder zur Gewinnung von Duftstoffen, zudem wird der Echte Lavendel als Heilpflanze genutzt. Venus/Yang Hilft bei Angstzuständen, Bluthochdruck, Depressionen, Entzündungen, Erschöpfung, Gürtelrose, Hautproblemen, Herzbeschwerden, Husten, Insektenstichen, Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Magen-Darmbeschwerden, Magenkrämpfen, Migräne, Narben, Nervosität, Rheuma, Schlafstörungen, Schuppenflechte, Übelkeit, Wassereinlagerungen, Wunden, Zahnschmerzen.

## Hibiskus



Hibiskus (*Hibiscus*) – auf Deutsch Eibisch – ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Malvengewächse (*Malvaceae*) mit etwa 200 bis 675 Arten. Sie ist hauptsächlich in den tropischen und subtropischen Regionen der Erde verbreitet und stammt ursprünglich aus Asien. Jupiter/Yang

## Hauswurz



Kalkhauswurz

Hauswurz (*Sempervivum*) ist eine Gattung in der Familie der Dickblattgewächse (*Crassulaceae*). Der botanische Name der Gattung leitet sich von den lateinischen Worten *semper* für ‚immer‘ und *vivus* für ‚lebend‘ ab und bedeutet so viel wie „Immerlebend“. Der deutsche Trivialname Hauswurz hat seinen Ursprung im althochdeutschen Begriff *Wurz*, der damals für ‚Wurzel‘ oder ‚Pflanze‘ verwendet wurde. Von den bisher etwa 200 beschriebenen Arten werden je nach Autor zwischen 40 und 63 Arten anerkannt. Zudem gibt es mehr als 7000 Sorten in gärtnerischer Verwendung. Mars/Yin

## Feige



Die Feigen (*Ficus*) sind die einzige Gattung der Tribus Ficeae innerhalb der Pflanzenfamilie der Maulbeergewächse (*Moraceae*). Die wohl bekannteste Art ist die Echte Feige (*Ficus carica*), deren Früchte als Feigen bekannt sind. Die grosse Gattung besteht aus 750 bis 1000 Arten immergrüner und laubabwerfender Bäume, Sträucher oder Kletterpflanzen, die weltweit in den tropischen und subtropischen Regionen beheimatet sind. In frostfreien Gebieten werden einige Arten wegen ihrer dekorativen Blätter oder als Schattenspender in Parks und Gärten angepflanzt. Venus/Yin



## Rosmarin



Der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) ist eine von zwei Arten der Gattung *Rosmarinus* und ein immergrüner Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*).

## Salbei



Salbei (*Salvia*) ist eine Pflanzengattung in der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Sie ist fast weltweit auf allen Kontinenten ausser Antarktika und Australien verbreitet. Mit 850 bis über 900 Arten ist es etwa die zwanzigste unter den artenreichsten Gattungen der Bedecktsamigen Pflanzen (*Magnoliopsida*, *Angiospermen*). Viele Arten werden seit dem Altertum als Heilpflanzen genutzt, darunter der für Küche und Medizin wichtige Echte Salbei (*Salvia officinalis*).

Hilft bei Akne, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bronchitis, Durchfall, Ekzemen, Erkältung, Fieber, Fusschweiss, Gicht, Haarausfall, Halsentzündungen, Halsschmerzen, Hautleiden, Heiserkeit, Hitzewallungen, Husten, Insektenstichen, Mandelentzündungen, Menstruationsbeschwerden, Mundschleimhautentzündungen, Rheuma, Schweissbildung, Verdauungsproblemen, Verstopfung, Wechseljahrbeschwerden, Weissfluss, Wunden, Zahnfleischentzündung.

## Wilder Schnittlauch



Von der Gattung her gehört er in die Abteilung der Amaryllisgewächse (*Amaryllidaceae*) und der Untergruppe der Lauche. Ursprünglich kam diese Pflanze vermutlich aus dem Mittelmeerbereich oder Zentralasien und ist nun bei uns heimisch geworden.

## Weinreben



EXCELSIOR : hybride blanc, maturité mi-septembre, genre chasselas

Die Weinreben (*Vitis*), oder Reben genannt, sind eine Pflanzengattung in der Familie der Weinrebengewächse (*Vitaceae*). Die etwa 60 Arten besitzen eine weite natürliche Verbreitung auf der Welt. Erde/Yang

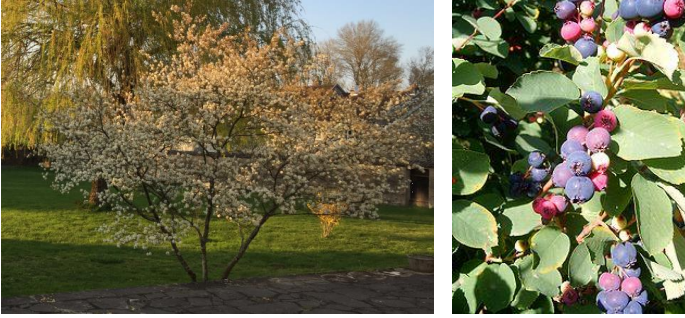
## Kaki



Die Kaki, auch Kakipflaume, ist die süsse, orangefarbene, äusserlich einer grossen Tomate ähnelnde Frucht des Kakibaums (*Diospyros kaki*). Der Gattungsname *Diospyros* bedeutet „Götterfrucht“ oder „Götterspeise“. Die ursprünglich aus Asien kommende Gattung der *Diospyros* oder Ebenholzbäume, auch Dattelpflaumen genannt, gehört zur Familie der Ebenholzgewächse (*Ebenaceae*). Die meisten der 500 Sorten kommen vorwiegend in den Tropen und Subtropen vor. Zuchtformen oder Sorten der Kaki sind Honigapfel, Persimone oder die kernlose Sharonfrucht, wobei letztere kaum Tannin enthält und daher bereits als harte Frucht verzehrt werden kann. Die in China seit über 2000 Jahren genutzte Kaki gehört zu den ältesten Kulturpflanzen. Venus/Yang



## Felsenbirne



Die Pflanzengattung Felsenbirnen (Amelanchier) gehört zu den Kernobstgewächsen (Pyrinae) in der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Die aromatischen, saftig-süß schmeckenden Wildfrüchte können zu Marmelade mit marzipanartigem Beigeschmack verarbeitet werden. Neptun/Yin

## Seidenbaum



Der Seidenbaum (*Albizia julibrissin*) (auch Seidenakazie oder Schlafbaum, weil er nachts oder bei Trockenheit seine Blätter zusammenklappt, also „schläft“) ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Albizia*, die zur Unterfamilie der Mimosengewächse (Mimosoideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae) gehört.

## Flieder



Flieder (*Syringa*) ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Ölbaumgewächse (Oleaceae). Sie umfasst etwa 20 bis 25 Arten. Sie sind hauptsächlich in Asien sowie in Südosteuropa verbreitet. Der Gemeine Flieder (*Syringa vulgaris*) wird häufig als Zierstrauch gepflanzt.

## Kirsche



Kordia (Synonyme: Techlo, Techlovicka II) ist eine Sorte der Knorpelkirschen. Sie ist eine der wichtigsten Sorten in Südtirol. Die Sorte wurde in den 1960er Jahren in Těchlovice als Zufallssämling entdeckt. Seit 1982 wird sie in Tschechien unter dem Namen 'Kordia' angebaut. Die Blüte ist mittelspät und gering resistent gegen Blütenfrost. Als Befruchter sind Hedelfinger, Summit, Bianca, Oktavia, Carmen, Giorgia, Korvic oder Tamara geeignet. Die Früchte sind gross und herzförmig. Die Schale ist dunkelrot bis violettschwarz und glänzend. Der Stiel ist sehr lang. Sie reift ab der 6. Kirschwoche folgernd und kann über einen längeren Zeitraum geerntet werden. Das Fruchtfleisch ist fest, knackig, sehr saftig und sehr süß, mit angenehmer Säure. Die Früchte sind sehr platzfest. Die Bäume sind stark wachsend und bilden eine dichte, breit ausladende Krone. Der Ertrag setzt früh ein und ist hoch und regelmässig. Merkur/Yin

## Trauerweide



Die Echte Trauerweide (*Salix babylonica*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Weiden (*Salix*) in der Familie der Weidengewächse (*Salicaceae*). Sie wird auch nach ihrer Herkunft als Chinesische bzw. nach ihrem botanischen Namen als Babylonische Trauerweide bezeichnet. Die Echte Trauerweide stammt aus Ostasien. Hier kommt sie ursprünglich von China und Japan bis nach Ost-Turkestan vor. Heute ist sie als Zierbaum weltweit verbreitet. Venus/Yang



## Japanischer Wildapfel



Der Japanische Wildapfel (*Malus floribunda*), auch Korallenstrauch genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Äpfel (*Malus*) in der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Die Art stammt aus Japan, von wo sie 1862 nach Europa gebracht wurde. Möglicherweise handelt es sich bei ihr um eine Hybride. Venus/Yin

## Walnuss (2)



Die Walnüsse (*Juglans*) sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Walnussgewächse (*Juglandaceae*). Es sind vorwiegend Bäume, deren Nussfrüchte bei manchen Arten von grosser wirtschaftlicher Bedeutung sind. In Mitteleuropa ist vorwiegend die Echte Walnuss (*Juglans regia*) anzutreffen. Neptun/Yin

## Ginkgo



Der Ginkgo oder Ginkgo (*Ginkgo biloba*) ist eine in China heimische, heute weltweit angepflanzte Baumart. Er ist der einzige lebende Vertreter der Ginkgoales, einer ansonsten ausgestorbenen Gruppe von Samenpflanzen. Natürliche Populationen sind nur aus der Stadt Chongqing und der Provinz Guizhou im Südwesten Chinas bekannt. In Ostasien wird der Baum wegen seiner essbaren Samen oder als Tempelbaum kultiviert. Er wurde von holländischen Seefahrern aus Japan nach Europa gebracht und wird hier seit etwa 1730 als Zierbaum gepflanzt. Merkur/Yin



## Thuja



Lebensbäume oder Thujen (*Thuja*) sind eine Pflanzengattung in der Familie der Zypressengewächse (*Cupressaceae*) innerhalb der Ordnung der Kiefernartigen (*Pinales*). Es gibt zwei Arten in Nordamerika und drei im östlichen Asien. Mars/Yang

## Feuerdorn



Die Feuerdorne (*Pyracantha*) sind eine Gattung immergrüner Sträucher aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) und gehören dort zum Untertribus der Kernobstgewächse (*Pyrinae*). Die Früchte des Europäischen Feuerdorns sind für den Menschen nicht genießbar, sie gelten als schwach giftig. Enthalten sind geringe Mengen cyanogene Glykoside, der Verzehr der Früchte kann zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Beim Kochen der Früchte zu Marmelade ist darauf zu achten, dass das passierte Mus keine Kerne enthält. Feuerdorn-Marmelade ist eine schmackhafte Variante zur herkömmlichen Sanddorn-Marmelade. Jupiter/Yin

## Efeu



Der Gemeine Efeu, auch Gewöhnlicher Efeu oder kurz Efeu (*Hedera helix*), ist eine Pflanzenart aus der Gattung Efeu (*Hedera*) innerhalb der Familie der Araliengewächse (*Araliaceae*)

## Forsythie (2)



Die Forsythie (*Forsythia × intermedia* Zabel), auch Garten-Forsythie, Goldflieder oder Goldglöckchen (in Süddeutschland selten auch Stangenblüter) genannt, ist ein häufig gepflanzter Zierstrauch. Es handelt sich um eine Hybride zweier Arten aus der Gattung der Forsythien. Diese gehört zur Familie der Ölbaumgewächse (Oleaceae). Mond/Yin

## Pfeifenstrauch (2)



Der Pfeifenstrauch wird auch falscher Jasmin oder Bauernjasmin genannt. Bekannteste Art in Europa ist der Gewöhnliche Pfeifenstrauch (*Philadelphus coronarius*), der auch wie manche andere Pflanzenarten Falscher Jasmin genannt wird. Einige *Philadelphus*-Arten und ihre Sorten werden in Parks und Gärten als Zierpflanzen verwendet. Der deutschsprachige Trivialname Pfeifenstrauch rührt daher, dass sich das Mark im Inneren der Zweige leicht entfernen lässt, so dass Kinder daraus Pfeifen herstellen können. Venus/Yin

## Brombeere



Die Brombeeren (*Rubus sectio Rubus*) sind eine Sektion aus der umfangreichen und weltweit verbreiteten Pflanzengattung *Rubus* innerhalb der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Die Sektion umfasst mehrere tausend Arten, allein in Europa wurden mehr als 2000 Arten beschrieben. Die Früchte werden als Obst verwendet. Mond/Yang



### Zwetschge (3)



Die Echte Zwetschge (*Prunus domestica* subsp. *domestica*) ist eine Unterart der Pflaume (*Prunus domestica*). Sie wird in Europa, Westasien, Nordamerika sowie Nord- und Südafrika als Obstbaum angebaut. Merkur/Yin

### Mirabelle



Die Mirabelle (*Prunus domestica* subsp. *syriaca*), auch als Gelbe Zwetschge bezeichnet, ist eine Unterart der Pflaume. Die Mirabelle wird von Laien oft mit der ihr in Grösse und Gestalt ähnlich sehenden Kirschpflaume verwechselt. Diese hat aber eine glattere und (vor allem nach dem Kochen) säuerliche Haut, ist meist nicht steinlösend und blüht, im Gegensatz zur spätblühenden Mirabelle, sehr früh, fast als Erstes im Jahr. Neptun/Yin

### Schwarzer Holunder



Die Holunder (*Sambucus*) bilden eine Pflanzengattung in der Familie der Moschuskrautgewächse (*Adoxaceae*). Die Gattung enthält weltweit etwas über zehn Arten, von denen drei in Mitteleuropa heimisch sind. Am bekanntesten von diesen drei Arten ist der Schwarze Holunder. Erde/Yin Holunder ist ein uralter, mystischer Hausstrauch, welcher schon immer die Nähe zu Menschen suchte. Für die genussreiche Küche und zum Heilen ist er ein Tausendsassa, der uns gleich zweimal im Jahr reich beschenkt. Im Frühjahr bringt er schneeweisse Blüten hervor, im Herbst schwarze, aromatische Beeren. Dieser Strauch der Gegensätze hilft uns, Harmonie sowie ein inneres Gleichgewicht zu finden.

Hilft bei Augenschwäche, Bluthochdruck, Bronchitis, Erkältungen, Fieber, Gicht, Halsschmerzen, Harnwegs--entzündungen, hohe Cholesterinwerte, Husten, Ischias, Nasennebenhöhlenentzündung, Nervosität, Rheuma, Schlafstörungen, Verbrennungen.



## Mistel



Misteln sind ausdauernde Gewächse, die ektoparasitisch auf den oberirdischen Teilen (Stämmen, Ästen und Zweigen) von Gehölzen, in sehr wenigen Fällen endoparasitisch in Sukkulente n oder als Wurzelparasiten leben. In Mitteleuropa werden mit „Misteln“ insbesondere Pflanzen der Gattung *Viscum* aus der Familie der Sandelholzgewächse (Santalaceae) gemeint.

## Weissdorn



Die Weißdorne (*Crataegus*) sind eine Gattung von Sträuchern oder kleinen Bäumen der Kernobstgewächse (Pyrinae) innerhalb der Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

## Linde



Die Linden (*Tilia*) bilden eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Lindengewächse (*Tilioideae*) innerhalb der Familie der Malvengewächse (*Malvaceae*). Sonne/Yang

## Birke



Die Birken (*Betula*) bilden eine Pflanzengattung in der Familie der Birkengewächse (*Betulaceae*). Das Wort Birke ist auf einen Begriff im Indogermanischen zurückzuführen und bedeutet in Anspielung auf die helle Rinde so viel wie „glänzend, schimmernd“. Merkur/Yin

## Ahorn



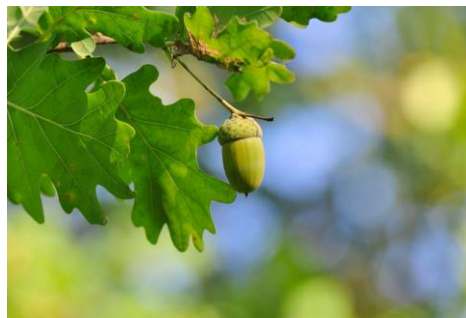
Die Ahorne (*Acer*) bilden eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Rosskastaniengewächse (*Hippocastanoideae*) innerhalb der Familie der Seifenbaumgewächse (*Sapindaceae*). Je nach Autor gibt es 110 bis 200 Ahorn-Arten. Merkur/Yang

## Buche



Die Buchen (*Fagus*) mit ihren etwa elf Arten sind die einzige Pflanzengattung der Unterfamilie der Fagoideae innerhalb der Familie der Buchengewächse (*Fagaceae*). Neptun/Yin

## Eiche



Die Eichen (*Quercus*) sind eine Pflanzengattung in der Familie der Buchengewächse (*Fagaceae*). Venus/Yin

## Erle



Die Erlen (*Alnus*) bilden eine Pflanzengattung in der Familie der Birkengewächse (*Betulaceae*). Die etwa 35 Arten sind, bis auf eine Art, auf der Nordhalbkugel weitverbreitet. In Mitteleuropa sind drei Arten heimisch: die Grün-, die Grau- und die Schwarz-Erle. Neptun/Yang



## Esche



Die Gemeine Esche, Gewöhnliche Esche oder Hohe Esche (*Fraxinus excelsior*) ist eine in Europa heimische Baumart, die mit einer Wuchshöhe von bis zu etwa 40 m zu den höchsten Laubbäumen Europas zählt; an exponierteren Standorten erreicht sie jedoch oftmals nur um 15 bis 20 m. Durch die hohe Konkurrenzkraft der Buche, mit der sie häufig vergesellschaftet vorkommt, ist sie in größeren Beständen überwiegend in Waldgesellschaften auf feuchteren (Hartholzaue, Auwald) oder trockeneren Standorten (flachgründige Kalkböden) anzutreffen, auf denen die Konkurrenzkraft der Buche nachlässt. Aufgrund der positiven Eigenschaften wird Eschenholz zu den Edellaubhölzern gezählt. Nach Buche und Eiche gehört es zu den wichtigsten Laubnutzhölzern Mitteleuropas. Eschenholz wird besonders dann eingesetzt, wenn höchste Ansprüche an Festigkeit und Elastizität gestellt werden. So wird es häufig bei der Herstellung von Werkzeugstielen, Sportgeräten und von Biegeformteilen verwendet.

Seit Beginn der 1990er Jahre wird die Esche durch ein zuerst in Polen aufgetretenes und inzwischen in weiten Teilen Europas verbreitetes Eschensterben bedroht, das von dem Schlauchpilz *Hymenoscyphus fraxineus* verursacht wird.

<https://www.kostbarenatur.net/wildpflanzen-ernte-kalender-zum-sammeln>

<https://www.kostbarenatur.net/rezepte>

## Gemeiner Augentrost



Schon der Name verrät, wofür die Pflanze seit alters her verwendet wird: Der Augentrost (*Euphrasia officinalis*) dient vor allem als Heilmittel bei Augenleiden. Die Form seiner Blüten erinnert zudem an Augen, was die Wirkung schon unseren Vorfahren naheliegender erscheinen liess. Der gemeine Augentrost kommt in fast allen Ländern Europas vor, andere Augentrostarten sind fast weltweit verbreitet. Auch der gute Ruf des Augentrosts ist grenzüberschreitend – in Frankreich wird er beispielsweise Casselunette (Brillenbrecher) genannt, im Englischen Eyebright (Augenglanz). Hilft bei Bindehautentzündung, Gerstenkorn, Grippe, Heuschnupfen, Husten, Lidrandentzündungen, Magen-Darmbeschwerden, Schnupfen, Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl.

## Schafgarbe



Die Schafgarben (*Achillea*) sind eine Pflanzengattung in der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Einige *Achillea*-Arten finden als Heilpflanzen Verwendung.

## Schöllkraut



Das Schöllkraut (*Chelidonium majus*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Chelidonium* der Familie der Mohngewächse (*Papaveraceae*). Hilft bei Erkrankungen der Galle, Erkrankungen der Leber, Hautkrankheiten, Hühneraugen, Magenkrämpfen, Warzen.

## Spitzwegerich



Der Spitzwegerich ist einer der bekanntesten Vertreter der fast 200 Wegericharten. "Rich" heisst König, weshalb er, wie auch seine zwei Brüder, der Mittlere und der Breite Wegerich, auch König der Wege genannt wird. 2014 wurde der Spitzwegerich, vor allem wegen seiner hervorragenden Heilwirkungen auf die Atemwege, die Mundschleimhaut und bei Wunden, zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Ursprünglich aus Europa stammend, fand er schnell Verbreitung in vielen kolonialisierten Ländern. Überall, wo die Europäer in das neue Land Amerika eindringen, folgte Ihnen der Wegerich. Der Spitzwegerich ist eine alte Heilpflanze, die genauso jetzt noch bekannt ist. Sogar einige Kinder wissen um die juckstillende Wirkung des Wegerichs bei Mücken- oder Brennnesselstichen. Der Spitzwegerich gilt als sogenannte Zeigerpflanze, da er dort wo er wächst, auf einen nährstoffreichen Boden hinweist.

Hilft bei Asthma, Bronchitis, Harnwegsentzündungen, Hautentzündungen, Husten, Insektenstichen, Lungenentzündung, Lungenschwäche, Magenschleimhautentzündung, Reizdarm, Verbrennungen, Wunden.

## Breitwegerich



Das Breitwegerichblatt erinnert durch seine Form an die menschliche Fusssohle, daher ist der lateinische Name *Plantago* von *planta* = Fusssohle abgeleitet. Bei den Indianern hiess der Wegerich 'Fussstapfen des weissen Mannes', da er sich überall dort breit machte, wo die Europäer in Amerika eindringen. Der Breitwegerich begleitet uns auf vielen festgetrampelten Wegen und am Wegesrand. Er ist eine Zeigerpflanze für stark verdichteten Boden.

Hilft bei Asthma, Blasen an den Füssen, Bronchitis, entzündeten Brustwarzen, Geschwüren, Harnwegsentzündungen, Hautentzündungen, Husten, Insektenstichen, Lungenentzündung, Lungenschwäche, Magenschleimhautentzündungen, Reizdarm, Verbrennungen, Wunden.

## Brennnessel



Die Brennnessel ist eine der bekanntesten Pflanzen, es gibt kaum jemanden, der noch nicht Bekanntschaft mit ihrer brennenden Wirkung gemacht hat. Ebenso wie die Grosse Brennnessel (*Urtica dioica*) gehört die weniger bekannte Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) zu den Brennnesselgewächsen (*Urticaceae*). Die einjährige Kleine Brennnessel hat eine Wuchshöhe von etwa 50 cm, besitzt abgerundete und eiförmige Blätter. Sie ist sehr reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralien und war schon immer eines der vielseitigsten Kräuter. Sie findet bei uns als Nahrungsmittel, als Heilmittel gegen zahlreiche Beschwerden, als Düngemittel, in der Kosmetik und sogar als Faserpflanze Verwendung. Wird die Pflanze gekocht oder geknetet, knicken ihre Brennhaare, sodass sie ihre brennende Wirkung verlieren.

Hilft bei Allergien, Darmgeschwüren, Diabetes, Durchblutungsstörungen, Ekzemen, Erkrankungen der Galle, Erkrankungen der Leber, Erkrankungen der Milz, Gicht, Haarausfall, Harnwegsentzündungen, Kopfschuppen, Magengeschwüren, Nierensteinen, Pickeln, Raucherbein, Rheuma, Verstopfung.



## **Gemeiner Frauenmantel**



Ursprünglich kommt der Gemeine oder gelb-grüne Frauenmantel aus Osteuropa und Asien. Mittlerweile ist er auch bei uns heimisch und vielfach wild zu finden. Frauenmantel hat eine ganz besondere Eigenschaft, er schwitzt kristallklares Wasser aus den Spitzen seiner Blättchen, welches sich in der Mitte der hübschen Mantelblätter zu einem grossen Tropfen sammelt. Diese Tropfen werden Guttationstropfen genannt und waren bei den Alchemisten sehr beliebt. Hilft bei Arteriosklerose, Augenentzündung, Ausfluss, Diabetes, Durchfall, Ekzemen, Erkältungen, Geschwüren, Halsschmerzen, Hautentzündungen, Hautproblemen, Husten, Insektenstichen, Kopfschmerzen, Magenkrämpfen, Menstruationsbeschwerden, Nervosität, Pickeln, prämenstruellem Syndrom, Schlafstörungen, Wechseljahrbeschwerden, Wunden, Zahnfleischentzündungen.

## **Gewöhnlicher Löwenzahn**



Der Löwenzahn mit seiner leuchtend gelben Blüte, der wunderschönen Pustebume und seinen markant zahnigen Blättern ist eine der einprägsamsten Pflanzen in Mitteleuropa. Dieses Kraut oder Gewächs sollte dir aber nicht nur dank Peter Lustig und Fritz Fuchs etwas sagen, denn es ist eine tolle Ergänzung für deinen Speiseplan. Von der Wurzel bis zur Blüte sind alle Pflanzenteile verwertbar. Sie können beim Abnehmen helfen, als Muntermacher wirken, deine Speisen schmackhafter machen und vieles mehr.

Hilft bei Allergien, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Bronchitis, Ekzemen, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Gallenschwäche, Gallensteinen, Gelenkerkrankungen, Gicht, Hämorrhoiden, Hautleiden, Hühneraugen, Husten, Kopfschmerzen, Leberschwäche, Magenschwäche, Nierensteinen, Pickeln, Rheuma, Verstopfung, Warzen, Wassersucht, Wechseljahrbeschwerden.

## Gundermann



Der Name Gundermann oder auch Gundelrebe rührt von der Heilkraft dieses Krautes bei Eiter, denn dieses wurde früher oft 'Gund' genannt. Gundermann ist ein wichtiger Bestandteil der Gründonnerstagsuppe, die aus neunerelei Kräutern am Gründonnerstag zubereitet wurde und in manchen Gegenden noch heute gekocht wird. Ein alter Brauch bei unseren Vorfahren war es, Kränze aus den langen und biegsamen Stängeln des Gundermann zu winden. Die Kränze waren ein Zeichen der Verbundenheit mit der Natur und den Göttern.

Hilft bei Blasenproblemen, Bronchitis, Ekzemen, Gallensteinkoliken, Halsschmerzen, Husten, Lungenentzündungen, Nierenproblemen, Schwäche, Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen.

## Vogelmiere



Vogelmiere breitet sich flächenartig dort aus, wo die Erde brach liegt, so auch im Gemüsebeet, wo sie allerdings nicht besonders gern gesehen wird. Dabei schützt sie lediglich die Erde. Statt sich über dieses unverwüsthliche und gleichzeitig so zarte Kraut zu ärgern, sollten wir es ernten und verzehren. Hilft bei Appetitlosigkeit, Asthma, Augenentzündung, Ekzemen, Geschwüren, Gicht, Grauem Star, Hautentzündungen, Hautproblemen, hohen Cholesterinwerten, Husten, Insektenstichen, Leberschwäche, Lungenentzündung, Rheuma, Schuppenflechte, Verbrennungen, Wunden.

## Wiesen-Schaumkraut



Wiesenschaumkraut ist sowohl ein feines Würzkräut für die Küche als auch ein Heilkräut gegen verschiedene Leiden. Es blüht schon Ende März und Anfang April, ist sehr nektarreich und in dieser blütenarmen Zeit eine wichtige Futterpflanze für Bienen und Schmetterlinge. Da Wiesenschaumkraut in manchen Regionen so selten geworden ist, wurde es 2006 zur Blume des Jahres ernannt. Hilft bei Blutarmut, Bronchitis, Diabetes, Erkrankungen der Galle, Frühjahrsmüdigkeit, Gicht, Hautproblemen, Leberschwäche, Rheuma, Unterleibsschmerzen.