

Kräuter- und Wildstaudengarten

Pflanzenliste

hoch Health
Ostschweiz



VORWÄRTS

Kräuter- und Wildstaudengarten

- 1 Melica ciliata (Wimper-Perlgras)
- 2 Vitex agnus-castus (Mönchspfeffer)
- 3 Aruncus dioicus (Wald-Geissbart)
- 4 Polystichum aculeatum (Gelappter Schildfarn)
- 5 Athyrium filix-femina (Wald-Frauenfarn)
- 6 Agrimonia eupatoria (Gemeiner Odermennig)
- 7 Verbascum densiflorum (Grossblütige Königskerze)
- 8 Artemisia absinthium (Wermut)
- 9 Artemisia abrotanum (Eberraute)
- 10 Ruta graveolens (Weinraute)
- 11 Foeniculum vulgare «Purpureum» (Dunkelblättriger Wildfenchel)
- 12 Allium sphaerocephalon (Kugelköpfiger Lauch)
- 13 Sideritis syriaca (Griechischer Bergtee)
- 14 Dictamnus albus (Diptam)
- 15 Angelica archangelica (Echte Engelwurz)
- 16 Althaea officinalis (Echter Eibisch)
- 17 Agastache foeniculum (Anis-Duftnessel)
- 18 Achillea millefolium (Schafgarbe)
- 19 Astrantia major (Grosse Sterndolde)
- 20 Campanula latifolia var. macrantha (Breitblättrige Glockenblume)
- 21 Campanula persicifolia (Pflirsichblättrige Glockenblume)
- 22 Lythrum salicaria (Blut-Weiderich)
- 23 Symphytum officinale (Echte Wallwurz)
- 24 Levisticum officinale (Liebstöckel)
- 25 Rosmarinus officinalis (Rosmarin)
- 26 Anthericum ramosum (Ästige Graslilie)
- 27 Prunella grandiflora (Grosse Brunelle)
- 28 Marrubium vulgare (Andorn)
- 29 Ononis repens (Kriechende Hauhechel)
- 30 Santolina chamaecyparissus (Grosses Heiligenkraut)
- 31 Anthemis tinctoria (Färberkamille)
- 32 Verbascum nigrum (Dunkle Königskerze)
- 33 Monarda didyma (Scharlach-Indianernessel)
- 34 Centaurium erythraea (Echtes Tausendgüldenkraut)
- 35 Salvia sclarea (Muskatellersalbei)
- 36 Santolina viridis (Olivenkraut)
- 37 Stachys officinalis (Echter Ziest)
- 38 Hyssopus officinalis (Ysop)
- 39 Calamintha nepeta subsp. nepeta (Bergminze)
- 40 Helichrysum italicum (Currykraut)
- 41 Salvia rutilans (Honigmelonen-Salbei)
- 42 Artemisia schmidtiana «Nana»
- 43 Mentha piperita (x) «Micham» (Englische Minze)
- 44 Ocimum basilicum «African blue» (Kampfer-Basilikum)
- 45 Melissa officinalis (Zitronenmelisse)
- 46 Asperula taurina (Turin-Meier)
- 47 Origanum vulgare (Echter Dost)
- 48 Satureja montana (Winter-Bohnenkraut)
- 49 Potentilla argentea (Silber-Fingerkraut)
- 50 Hypericum perforatum (Echtes Johanniskraut)
- 51 Artemisia dracunculus (Estragon)
- 52 Dianthus sylvestris (Stein-Nelke)
- 53 Nepeta cataria (Gewöhnliche Katzenminze)
- 54 Thymus vulgaris (Echter Thymian)
- 55 Pulmonaria officinalis (Geflecktes Lungenkraut)
- 56 Lavandula angustifolia (Echter Lavendel)
- 57 Thymus citriodorus (Zitronen-Thymian)
- 58 Mentha spicata var. Crispa «Marokko» (Marokkanische Minze)

● Aromapflanzen ● Wildstauden ● Kräuter

1

Wildstauden



Melica ciliata (Wimper-Perlgras)

Verwendung

Das Wimper-Perlgras kann in Heidegärten als Ziergras verwendet werden.

Anwendung

keine

2

Kräuter

Vitex agnus-castus (Mönchspfeffer)

Verwendung

Die getrockneten Früchte können als Pfeffer aus der Pfeffermühle verwendet werden. Die aromatischen, scharfen, leicht bitteren Früchte können zum Würzen von verschiedenen Speisen genutzt werden.

Anwendung

Aus den Blättern kann Tee, Tinkturen, Umschläge gemacht werden.



3

Wildstauden



Aruncus dioicus (Wald-Geissbart)

Verwendung

Die Blätter und Stengel enthalten in geringen Mengen Blausäureverbindungen, daher eignet sich das Kraut nicht zum Dauergebrauch oder in größeren Mengen. Schwangere und Stillende sollten die Pflanze nicht benutzen, obwohl das in der Volksheilkunde teilweise empfohlen wird.

Tee

1 Teelöffel Kraut mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen.

Wurzel-Tee

1 Teelöffel getrockneter Wurzeln mit 250 ml kaltem Wasser ansetzen, aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Umschläge / Umschläge mit dem Wurzel-Tee / Fußbad mit Wurzel-Tee

Anwendung

Schmerzende Gelenke, geschwollene Füße, Magenprobleme, frischer Brei der Wurzeln hilft gegen Insektenstiche

4

Wildstauden



Polystichum aculeatum (Gelappter Schildfarn)

Verwendung

Neben anderen Farnen und Blattschmuckstauden kann man auch Steine oder Baumstämme dazu kombinieren, außerdem harmoniert der Glanz-Schildfarn sehr gut mit Rhododendron.

Anwendung

Ein halbschattiger bis schattiger Standort wird empfohlen. Diese Pflanze sollte im Herbst nicht zurückgeschnitten werden, da die abgestorbenen Pflanzenteile als Winterschutz dienen. Rückschnitt erst im Frühling vor dem Neuaustrieb

5

Wildstauden



Athyrium filix-femina (Wald-Frauenfarn)

Verwendung

Gehölzrand, Unterholz, Naturgarten; Breite 50 - 70 cm;
Frosthart

Anwendung

Der optimale Standort für die Pflanze ist eine halb-
schattige bis schattige Lage. Ein Winterschutz wird
nicht benötigt, Temperaturen bis -37°C sind kein
Problem. Sie braucht einen durchlässigen und
kalkfreien Boden.

6

Wildstauden



Agrimonia eupatoria (Gemeiner Odermennig)

Verwendung

Pflanze mit Rhizomen kann zum Gelbfärben von Wolle und Baumwolle verwendet werden.

Odermennig-Tee zubereiten:

1. Übergieße zwei gestrichene Teelöffel der getrockneten Blüten mit 250 Millilitern kochendem Wasser.
2. Lasse den Tee für fünf Minuten ziehen und gieße ihn anschließend durch ein Sieb.
3. Wenn du möchtest, kannst du den Tee mit Bio-Honig nach Belieben süßen.

Anwendung

Entzündliche Veränderungen im Mund- und Rachenraum, Gurgelmittel bei Husten und Heiserkeit

7

Wildstauden



Verbascum densiflorum (Grossblütige Königskerze)

Verwendung

Königskerzen Tee bei Husten

1,0 Gramm getrocknete Blüten (ungefähr zwei Teelöffel) werden mit 150 Milliliter kochendem Wasser übergossen; 10 – 15 Minuten ziehen lassen; nach dem Abseihen trinkt man den Tee angenehm warm.

Anwendung

Öl aus den Blüten ist ein gutes Mittel bei Ohrenschmerzen, Mittelohrentzündungen, Hautkrankheiten und rheumatischen Schmerzen

8

Kräuter



Artemisia absinthium (Wermut)

Verwendung

Wermut-Tee

Für einen Wermut-Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel Wermutkraut oder Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen. Anschließend abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich.

Anwendung

Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen, Übelkeit

9

Kräuter



Artemisia abrotanum (Eberraute)

Verwendung

Eberraute in der Küche als Gewürz

Es gibt zwei Kulturtypen: Eine mit aufdringlichem Zitronengeruch («Zitroneneberraute») und eine neuere, die noch strenger riecht («Kampferberraute», «Kampferraute»). Wegen ihres intensiven und bitteren Geschmackes muss sie sorgfältig dosiert werden. Als Würzkraut ist die Eberraute hauptsächlich zum Verfeinern fetten Fleisches geeignet.

Eberraute im Getränk

Durch ihren Geruch, der an Cola erinnert, wurde die Eberraute auch als Zutat für Getränke entdeckt. Meist wird daraus in Kombination mit Zucker ein heller Sirup gemacht, der sich in Geruch und Geschmack an Cola anlehnt.

Anwendung

Appetit- und verdauungsfördernd, Nervöse Magen-Darmbeschwerden

10

Kräuter



Ruta graveolens (Weinraute)

Verwendung

In Italien dienen die Blätter der Weinraute zum Würzen von Gemüse, Suppen, Käse und fettigen Fleischgerichten. Die Weinraute lässt schwere Speisen verträglicher werden. Zum Würzen nimmt man täglich maximal drei kleine Blätter! Die Einhaltung der minimalen Menge ist wichtig, da eine Überdosierung gesundheitsschädlich ist!

Weinraute Tee

Für die Zubereitung von Weinrauten-Tee wird 250ml kochendes Wasser über einen Teelöffel Weinraute gegossen. Nun lässt man den Tee fünf Minuten ziehen. Von dem Tee sollten höchstens zwei Tassen pro Tag getrunken werden. Achtung: Weinrauten-Tee darf nicht von Schwangeren getrunken werden, da es durch den Tee zu einer Fehlgeburt kommen kann!

Anwendung

Magenproblemen, Verdauungsfördernd, Blähungen, Wechseljahrsbeschwerden

11

Aromapflanzen

11

Kräuter



Foeniculum vulgare «Purpureum» (Dunkelblättriger Wildfenchel)

Wirkung

Das Anti-Blähungs-Öl, «Entspannung für den Darm»

Durch seinen aromatischen Wohlgeschmack wirkt er nicht nur gegen die Beschwerden, sondern bereichert den Tee auch geschmacklich.

Blähungs-Teemischung

40 gr Anis-Früchte (=Samen)

40 gr Fenchel-Früchte (=Samen)

20 gr Kamillen-Blüten

Anwendung

Die Samen und auch die Wurzel vom Fenchel wird besonders gern in Tees gegen Blähungen und Husten eingesetzt.

12

Wildstauden



Allium sphaerocephalon (Kugelköpfiger Lauch)

Verwendung

Der Kugelköpfige Lauch ist sehr vielseitig anwendbar. Sei es in Bauerngärten, Präriebeeten, in naturnahen sowie modernen Anlagen. Selbst auf Dachgärten und Topfgärten fühlen sie sich wohl.

Anwendung

Der optimale Standort für Allium sphaerocephalon ist eine sonnige Lage. Ein Winterschutz wird nicht benötigt. Temperaturen bis -26°C sind kein Problem. Diese Pflanze braucht einen durchlässigen, humosen und nährstoffreichen Boden. Geeignet als Bienenweide.

13

Kräuter

Sideritis syriaca (Griechischer Bergtee)

Verwendung

Sie wird auf Kreta als «Malotira» oder als «Kretischer Bergtee» verkauft. Für den Teeaufguss werden die bereits verholzten Blütenstände gesammelt und getrocknet. Er wird gerne als Haustee getrunken und hat einen angenehmen, milden Geschmack.

Anwendung

Entzündungshemmend, antibakteriell und immunstärkend



14

Wildstauden

Dictamnus albus (Diptam)

Verwendung

Ätherische Öle

Zur Reifezeit geben die Drüsen der Fruchstände so viel ätherisches Öl mit zimtartigem Geruch ab, dass die Pflanze schon von weitem gerochen werden kann. Bei hohen Temperaturen verdunsten die Öle in so großer Menge, dass die Pflanze angezündet werden kann. Der Duft des Diptams kann durch Mischung von Vanille- und Zitronenaroma nachgeahmt werden.

Anwendung

Blähungen, Fieber, Nervenschwäche



15

Wildstauden



Angelica archangelica (Echte Engelwurz)

Verwendung

Salben und Bäder

Das Öl aus Wurzeln und Samen ist Bestandteil von Kräuterlikören und Bitterschnäpsen. Kandierte Stängel werden als Süßigkeit und als Verzierung für Backwaren angeboten.

Für einen Tee nimmt man einen halben TL trockene Wurzel auf eine Tasse Wasser. Der Tee wird kalt angesetzt, dann kurz aufgekocht und fünf Minuten ziehen gelassen.

Anwendung

Appetitanregend und Verdauungsfördernd, hilft bei Blähungen, Erkältungskrankheiten

16

Wildstauden

Althaea officinalis (Echter Eibisch)

Verwendung

Frisch oder getrocknet; Tee (Wurzel kalt ansetzen und mild erwärmen)

Junge Blätter für Salat oder Gemüse

Anwendung

Bei Husten, Magen- und Darmbeschwerden, Blasen- und Harnwegsentzündungen



17

Wildstauden

Agastache foeniculum (Anis-Duftnessel)

Verwendung

Frisch zum Würzen von Salaten, Süßspeisen, für Tees

Anwendung

Die Anis-Duftnessel bevorzugt einen sonnigen Standort mit durchlässigem und sandigem Boden. Es ist ratsam, Agastache foeniculum einen entsprechenden Winterschutz zu geben.



18

Wildstauden

Achillea millefolium (Schafgarbe)

Verwendung

Frisch zu Salaten oder Quark, Blüten für Gesichtsdampfbad bei fettiger Haut, als Magentee

Anwendung

Darbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, auch für Sitzbäder geeignet



19

Wildstauden

Astrantia major (Grosse Sterndolde)

Verwendung

Sie ist eine ideale Schnittblume und setzt wunderschöne Akzente in bunten, sommerlichen Sträußen.

Anwendung

Astrantia major bevorzugt die absonnigen Lagen. Ob in einem typischen Staudenbeet oder in bunten Naturgärten, die Große Sterndolde passt sich an und sorgt für einen lieblichen Anblick.





20

Wildstauden

Campanula latifolia var. macrantha (Breitblättrige Glockenblume)

Verwendung

Als Bienenweide, Als Kübelpflanze, Zur Gruppenbepflanzung, Als Schnittpflanze, am Gehölzrand

Anwendung

Der optimale Standort für Campanula latifolia var. macrantha ist eine sonnige bis halbschattige Lage. Ein Winterschutz wird nicht benötigt, Temperaturen bis -37°C sind kein Problem. Diese Staude braucht einen durchlässigen, lockeren und nährstoffreichen Boden.

21

Wildstauden



Campanula persicifolia (Pfersichblättrige Glockenblume)

Verwendung

Als Bienenweide, Als Kübelpflanze, Zur Gruppenbepflanzung, Im Rosengarten

Anwendung

Campanula persicifolia ist eigentlich recht anspruchslos. Sie liebt sonnige, warme Plätze, fühlt sich aber ebenso im Halbschatten wohl.

22

Wildstauden



Lythrum salicaria (Blut-Weiderich)

Verwendung

In der Heilkunde wird er kaum genutzt, trotz seiner vielfältigen Heilwirkungen. Wie sein Name schon andeutet, wirkt der Blutweiderich blutstillend und ausserdem hilft er gegen Durchfall.

Anwendung

Die Staude bevorzugt einen sonnigen Standort, kommt aber auch im Halbschatten gut zurecht. Im Schatten fällt ihr das Blühen eher schwer. Noch mehr als das Licht braucht der Gewöhnliche Blutweiderich Wasser für eine gute Lebensqualität.

23

Wildstauden

23

Kräuter



Symphytum officinale (Echte Wallwurz)

Verwendung

Blätter nur in kleinen Mengen als Gemüse.

Anwendung

Umschläge aus der Wurzel bei Zerrungen,
Verstauchungen, Hautausschlägen

Als Brühe oder Jauche zum Düngen.

24

Kräuter

Levisticum officinale (Liebstöckel)

Verwendung

Blätter zu Salaten, Suppen, Eintöpfen, mit zerdrückten Samen Brot würzen

Anwendung

Tee aus Blätter und Samen bei Verdauungsstörungen



25

Aromapflanzen

25

Kräuter

Rosmarinus officinalis (Rosmarin)

Verwendung

Das Stimulations-Öl «Duft, der Lebensgeister weckt». Antibakteriell, konzentrationsfördernd, schmerzlindernd

Anwendung

Kreislaufbeschwerden, gegen Infektionen und Erkältungen, Steigerung der Gedächtnisleistung



26

Wildstauden



Anthericum ramosum (Ästige Graslilie)

Verwendung

Der optimale Standort für die Pflanze ist eine sonnige Lage. Ein Winterschutz wird nicht benötigt, Temperaturen bis -15°C sind kein Problem. Diese Staude braucht einen durchlässigen, kalkhaltigen, lockeren und nährstoffreichen Boden.

Anwendung

Sie eignet sich für die Bepflanzung von Beeten, Staudenbeeten, Rabatten oder Steinanlagen.

27

Wildstauden



Prunella grandiflora (Grosse Brunelle)

Verwendung

Ein sonniger Standort, an dem sie mindestens drei Stunden Sonnenlicht pro Tag erhält, ist für die Pflanze perfekt. An den Boden stellt sie keine speziellen Ansprüche.

Anwendung

Hervorragende Steingartenpflanze und ein idealer Bodendecker

28

Wildstauden

Marrubium vulgare (Andorn)

Verwendung

Frisch oder getrocknet; Blätter für Kräuterlikör und als Salatwürze.

Anwendung

Tee bei Durchfall, appetitanregend, wirksam gegen Husten und Halsweh



29

Wildstauden

Ononis repens (Kriechende Hauhechel)

Verwendung

Ononis repens ist eine mehrjährige, sommergrüne Pflanze, die bevorzugt an sonnigen Standorten in durchlässigem, lockerem Boden wächst. Von Juni-September präsentiert sie ihre Blüten in rosa Farben.

Anwendung

Man findet sie meist auf trockenen, mageren, kalkhaltigen Böden, an Wegrändern, aber auch in Moorzweiden.



30

Wildstauden



Santolina chamaecyparissus (Grosses Heiligenkraut)

Verwendung

Kräutersträusse, ornamentale Beete, Rosenbegleiter

Anwendung

FrISChe oder getrocknete Zweige eignen sich zur Abwehr von Motten und anderen Insekten.

31

Wildstauden



Anthemis tinctoria (Färberkamille)

Verwendung

Frische Blüte als essbare Garnierung, zum Einlegen in Honig oder Öl (gibt schöne Farbe) frische Blätter als Würze z.B. Quark und Butter.

Anwendung

Getrocknete Blüten und Stängel zum Färben von Wolle und Naturstoffen.

32

Wildstauden



Verbascum nigrum (Dunkle Königskerze)

Verwendung

Ein sonniger Standort ist optimal für die Pflanze, der Boden sollte durchlässig und locker sein.

Anwendung

In der Heilmedizin findet sie Anwendung bei Husten als Schleimlöser. Äusserlich angewendet hilft sie bei Prellungen und Hautentzündungen.

33

Wildstauden

33

Kräuter



Monarda didyma (Scharlach – Indianernessel)

Verwendung

Blüten zu Salat, als Garnierung, als Würze zu Obstsalaten, zur Aromatisierung von Essig, zur Herstellung von Sirup und Kräuterlimonaden, Tee aus frischen und getrockneten Blättern

Anwendung

Aufguss der Blätter inhalieren bei Bronchialbeschwerden

34

Wildstauden



Centaurium erythraea (Echtes Tausend- güldenkrout)

Verwendung

Diese Pflanze liebt sonnige bis halbschattige Standorte, auch in Gehölzrandnähe, mit durchlässigen Boden. Die heimische Wildpflanze versamt am zusagenden Standort, sofern der Boden offen und unbearbeitet ist. Bitte keinerlei Düngung!

Anwendung

Das Echte Tausendgüldenkrout wird als Heilmittel insbesondere bei Appetitlosigkeit und bei Verdauungsbeschwerden mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich verwendet.

35

Aromapflanzen

35

Wildstauden

35

Kräuter



Salvia sclarea (Muskatellersalbei)

Verwendung

Das Frauen-Öl

« inspirierte Entspannung »

Antiseptisch, entzündungshemmend, entkrampfend,
beruhigend

Anwendung

Menstruationsbeschwerden, Verdauungsstörungen,
Geburtsschmerzen



36

Kräuter

Santolina viridis (Olivenkraut)

Verwendung

Würzkräuter kann für Marinaden, Soßen, Pesto, Salate, Kräuterquark- und Butter sowie für mediterrane Fleisch- und Fischgerichte verwendet werden.

Anwendung

Bei Magen-Darminfekten und Blähungen



37

Wildstauden

37

Kräuter

Stachys officinalis (Echter Ziest)

Verwendung

Ideal als Bienenweide und Tee

Anwendung

Absud aus dem Kraut zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündungen, Tee als Mittel bei Migräne, Verdauungsstörungen, Umschläge zur Förderung der Wundheilung



38

Kräuter

Hyssopus officinalis (Ysop)

Verwendung

Sparsam verwenden zum Würzen von fettem Fleisch, Wild und Fisch, zu Gemüse wie Bohnen, Salaten, Suppen

Anwendung

Als Tee bei Magen- und Darmstörungen sowie als Schleimlösungsmittel bei Husten, zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündungen



39

Kräuter

Calamintha nepeta subsp. nepeta (Bergminze)

Verwendung

Frisch und getrocknet, zum Würzen von mediterranen Fleisch- und Wildgerichten für Duftblumensträuße geeignet

Anwendung

Als Tee krampflösende Eigenschaften



40

Aromapflanzen

40

Kräuter



Helichrysum italicum (Currykraut)

Verwendung

Das Anti-blaue-Flecken-Öl «Sonnengold»

Bluterguss auflösend, entstauend, entzündungshemmend

Anwendung

Bei Blutergüssen, Hautschwellungen & Lymphstauungen, Muskelverspannungen.



41

Aromapflanzen

41

Kräuter

Salvia rutilans (Honigmelonen-Salbei)

Verwendung

Zur Aromatisierung von Konfitüren, für erfrischende Getränke und als Tee, Sirup

Anwendung

Duftpflanzen für Terrasse, Balkon und Fensterbank



42

Wildstauden

42

Kräuter

Artemisia schmidtiana «Nana» (Polster-Silberraute)

Verwendung

Der optimale Standort für die Pflanze ist eine sonnige Lage. Ein Winterschutz wird nicht benötigt, Temperaturen bis -31°C sind kein Problem. Diese Staude braucht einen durchlässigen Boden.

Anwendung

Geeignet als Kübelpflanze, als Grabbepflanzung oder im Steingarten.

43

Aromapflanzen

43

Kräuter



Mentha piperita (x) «Micham» (Englische Minze)

Verwendung

Das Erfrischungs- und Anti-Schmerz- Öl «Gesundheit und Frische»

Ist schmerzlindernd, konzentrationsfördernd, gegen Übelkeit

Anwendung

Kopfschmerzen / Migräne und andere Schmerzzustände, Übelkeit und Erbrechen, Kreislaufbeschwerden

44

Kräuter



Ocimum basilicum «African blue» (Kampfer-Basilikum)

Verwendung

Vielseitig anwendbar; frisch zu Tomaten, Kräuterbutter, Saucen, Salaten, Fleisch, Gemüse

Pesto

1. Gläser und Deckel heiss ausspülen und mit einem sauberen Tuch trocken reiben.
2. Basilikum gründlich waschen, in der Salatschleuder gut trocken schleudern. Grob hacken und mit Knoblauch, Mandelstiften oder Pinienkernen, Sbrinz, Öl und Salz im Cutter zu einer feinen Paste verarbeiten.
3. Bis 2 cm unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen. Um allfällige Luftlöcher zu vermeiden, die Gläser sorgfältig einige Male auf ein gefaltetes Tuch auf der Arbeitsfläche klopfen. Freie Innenseite des Glases mit Haushaltpapier reinigen, mit Öl bis 1 cm unter den Rand auffüllen. Verschliessen.
4. Haltbarkeit: Im Kühlschrank ca. 3-4 Wochen.

Anwendung

Ist Verdauungsfördernd, appetitanregend und nervenberuhigend: Tee aus Blättern lindern Blähungen, dient als Gurgelmittel bei Halsschmerzen und zur Mundspülung

45

Aromapflanzen

45

Kräuter

Melissa officinalis (Zitronenmelisse)

Verwendung

Das Herz-und Nervenöl «Zur Ruhe kommen»

Ausgleichend, beruhigend krampflösend

Anwendung

Schlafstörungen und Unruhezuständen, Herzbeschwerden,
stark bei viralen und bakteriellen Infekten



46

Wildstauden



Asperula taurina (Turin-Meier)

Verwendung

Die Pflanze gehört zu den Stauden, die gerne als Boden-decker im Garten zum Einsatz kommt. Die Gründe sind ihr polsterbildender Wuchs und ihre niedrige Wuchshöhe. Optisch ähnelt die Staude dem Waldmeister und heißt aufgrund dessen in vielen Gegenden Turiner Waldmeister.

Anwendung

Diese Stauden ist ideal als Bepflanzung unter Bäumen und Sträuchern an schattigen und halbschattigen Lagen. Sie beleben diese Orte durch ihre meist dekorativen Blätter und Blüten ganzjährig und sorgen für eine dauerhafte Bodenbegrünung.

47

Aromapflanzen

47

Wildstauden

47

Kräuter



Origanum vulgare (Echter Dost)

Verwendung

Das Anti-Krampf-Öl «Pflänzchen Wohlgemut»

Krampflösend, schmerzlindernd, beruhigend

Anwendung

Bei Schmerzzuständen, Krämpfe, Angst

48

Kräuter



Satureja montana (Winter-Bohnenkraut)

Verwendung

Pfeffrige Würze zu Hülsenfrüchten, Lamm- und Kartoffelgerichten, Eintöpfen. Bei warmen Speisen ganze Zweige lange mitkochen. Frische Blätter zu Rohkost und Salaten.

Anwendung

Förderung der Verdauung, aus getrocknetem Kraut Tee, bei Magenkrämpfen und Blähungen sowie lösend bei Husten.



49

Wildstauden

Potentilla argentea (Silber-Fingerkraut)

Verwendung

Der Standorte soll vollsonnig, trocken und idealerweise stickstoffarm sein.

Anwendung

Die Pflanze wächst an Wegrändern, auf Magerrasen, auf Ruderalflächen oder in felsigem Gelände.



50

Aromapflanzen

50

Wildstauden

50

Kräuter



Hypericum perforatum (Echtes Johanniskraut)

Verwendung

Arnika der Nerven

« Sonne für die Seele »

Antiviral, schmerzlindernd, entzündungshemmend

Anwendung

Stress und Angstzuständen, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Hautprobleme (z.B. Wunden, Verbrennungen)

51

Kräuter

Artemisia dracunculus (Estragon)

Verwendung

Frisch, auch getrocknet oder eingefroren; zu Salaten, Suppen und Saucen, zum Einlegen von Gurken, in Essig und Öl, Senf

Anwendung

Als Tee gegen Appetitlosigkeit



52

Wildstauden

Dianthus sylvestris (Stein-Nelke)

Verwendung

Der optimale Standort für diese Pflanze ist eine sonnige Lage. Ein Winterschutz wird nicht benötigt, Temperaturen bis -20°C sind kein Problem. Diese Stauden brauchen einen kalkhaltigen und trockenen Boden.

Anwendung

Diese Stauden werden gerne im Steingarten, im Dachgarten oder als Bienenweide verwendet.



53

Wildstauden

Nepeta cataria (Gewöhnliche Katzenminze)

Verwendung

Frisch oder getrocknet zu Suppen und Saucen; Blüten als Würze oder für Tee.

Anwendung

Tee bei Erkältungen und Husten; bei nervösen Störungen ähnliche Wirkung wie Melisse.



54

Kräuter

Thymus vulgaris (Echter Thymian)

Verwendung

Zum Würzen von Fleisch und Gemüsegerichte, zu Salaten geeignet, Tee

Anwendung

Hilft bei Verdauungsstörungen und Husten, anti-septische und konservierende Eigenschaften



55

Wildstauden

Pulmonaria officinalis (Geflecktes Lungenkraut)

Verwendung

Diese Pflanze liebt halbschattige, sommerwarme Plätze, gern unter Laubgehölzen, die ihre Blätter im Herbst abwerfen, sodass zur Blütezeit viel Licht auf den Boden trifft.

Anwendung

Es ist schleimbildend und auswurfördernd bei Husten und Entzündungen der oberen Luftwege.



56

Aromapflanzen

Lavandula angustifolia (Echter Lavendel)

Verwendung

Das Tausendsassa- Öl «Das blaue Wunder»
Ausgleichend, entspannend, harmonisierend,
schmerzlindernd

Anwendung

Alleskönner: stark bei Stress, Schlafstörungen und
Angstgefühlen, bei Hautbeschwerden





57

Kräuter

Thymus citriodorus (Zitronen-Thymian)

Die Pflanze ist in diversen Sorten erhältlich

Verwendung

Zum Würzen von Fleisch und Gemüsegerichte, zu Salaten geeignet, Tee

Anwendung

Hilft bei Verdauungsstörungen und Husten, anti-septische und konservierende Eigenschaften

58

Kräuter



Mentha spicata var. Crispa «Marokko» (Marokkanische Minze)

Verwendung

In grossem Stil wird das Öl zum Aromatisieren von Zahncreme, Mundwasser und Kaugummi verwendet. Durch das Fehlen von Menthol sind Spicata-Minzen in der Küche oft bekömmlicher und finden traditionell in der englischen Küche ihre Wertschätzung.

Anwendung

Eine Minze aus der Gegend der Welt, wo man Tee aus dieser Minze täglich trinkt: Nordafrika. Dort ist es üblich, schwarzen oder grünen Tee mit Minzeblättern zu aromatisieren.

Heiss und mit viel Zucker getrunken, ist dies ein sehr erfrischendes und belebendes Getränk, das Sie unbedingt versuchen sollten.