

Hirsch / Grünberger Die Kräuter in meinem Garten

Leseprobe

[Die Kräuter in meinem Garten](#)

von [Hirsch / Grünberger](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b10350>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt



Heilmittel

Heilmittel,
Nahrungsmittel



Heilmittel,
schwach giftig



Heilmittel, stark
giftig, ärztliche
Kontrolle nötig!



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

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

B-E

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

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

F-G

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

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

H-J

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

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

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

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

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

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

R-S

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

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

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

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

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

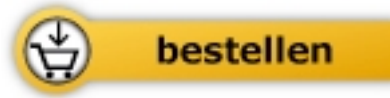


Hirsch / Grünberger

[Die Kräuter in meinem Garten](#)

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

792 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de