

Caroline Deiß  
Kräuterveranstaltungen & Räucherseminare  
<https://kraeuterwanderungen-muenchen.de/k>  
fon 08158/ 903853



Beinwell

**Baldrian, Arznei- (*Valeriana officinalis*)**

Wurzel bei Unruhe und Angstzuständen, Einschlafmittel, Herz, Bluthochdruck, Magen-Darm-Krämpfe

**Bärenklau, Wiesen- (*Heracleum sphondylium*)**

Verdauungsbeschwerden, Blutdrucksenkung, multipler Sklerose, Husten und Heiserkeit

**Bärlauch (*Allium ursinum*)**

Antibakterielle Eigenschaften bei Magen- und Darmstörungen, Gefäßverkalkung, beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor, Stoffwechsel anregend, baut Immunsystem auf

**Beifuß (*Artemisia vulgaris*)**

Nervosität, Schlafstörungen, Rheuma, wegen anregende Wirkung nicht zu Beginn der Schwangerschaft verwenden

**Beinwell (*Symphytum officinale*)**

Rheuma und Gelenkschwellungen, Überanstrengung, Verstauchung, Schlaganfall, bei schmerzenden Amputationsstümpfen, Gicht, Quetschungen, Blutergüssen, Knochenbrüchen, Krampfadern, Bandscheibenschäden

**Berufkraut, kanadisches (*Conyza canadensis*)**

Durchfall, Wechseljahre, blutstillend

**Braunelle, kleine (*Prunella vulgaris*)**

Magen, Darm, Herpes, Wundheilung, Krebs, Tuberkulose

**Breitwegerich (*Plantago major*), Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)**

Siehe Spitzwegerich

**Brennnessel (*Urtica dioica*)**

(**Allesheiler**) Ekzemen, Kopfschmerzen, Nierenerkrankung, Tumoren, Viruserkrankungen, Blutarmut, Allergien, Gefäßverengungen, Durchblutungsstörungen, Ischias, Hexenschuss, Nervenentzündungen, für Aufbau des gesamten Immunsystems

Galt als hexenwidrig, beste Heilpflanze unserer Vegetation

**Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*)**

Harntreibend und verdauungsfördernd, Galle, Krebs, entzündliche Prozesse im Mund

**Bocksbart, Wiesen- (*Tragopogon pratensis*)**

Blutreinigend, schweißtreibend, regt Harnbildung an

**Eberesche, Vogelbeere (*Sorbus aucuparia*)**

Die Beeren vor der Verwendung kochen. Wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts helfen sie bei Skorbut und Erkältungen, Einsatz auch bei Rheuma, Gicht, Tee aus Blätter bei

Magenbeschwerden

**Ehrenpreis (*Veronica officinalis*)**

Hoher Cholesteringehalt, Ekzemen, Schwermut, Gliederschmerzen, Gedächtnislücken, Rheuma, Gicht, lindert Juckreiz bei Neurodermitis (frisch und zerrieben auftragen), verdauungsfördernd

**Eisenkraut (*Verbena officinalis*)**

Antivirale Wirkung

Merlin räucherte es, damit sein Schützling König Arthus das Schwert Excalibur aus dem Felsen ziehen konnte.

Dem Donner- und Blitzgott Jupiter geweiht, stärkt diplomatische Fähigkeiten

**Engelwurz, Wald- (*Angelica sylvestris*)**

Antibakterielle Wirkung, steigert Abwehrkräfte, Magen, Darm, Rheuma und Bronchitis, Gicht, Leber

**Erdrauch (*Fumaria officinalis*)**

Leber, Galle, Melancholie, Krätze

Es war der heiligen Katharina geweiht, da diese für einen reinen und klaren Geist zuständig ist.

**Esche, gewöhnliche (*Fraxinus excelsior*)**

Blätter bei Rheuma, Fiebersenkung; Rinde hat entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften

**Fingerkraut, Gänse- (*Potentilla anserina*)**

Schmerzstillende und durchfallhemmende Wirkung, Durchfallerkrankungen, Bauch- und Unterleibsbeschwerden, Bauchkrämpfen, Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches, Wurzeln kauen bei Zahnfleischentzündungen

**Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)**

Unterleibsbeschwerden, Wechseljahre, Muskel- und Gliederschmerzen, Blutarmut, Verletzungen nach der Entbindung, Leistenbrüchen, Epilepsie, Fettleibigkeit

War der Göttin Freya und später der Mutter Gottes geweiht

**Gänseblümchen (*Bellis perennis*)**

Die Germanen weihten es der Liebesgöttin Freya, dem holden Sonnengott Baldur wurde die Pflanze als „Baldurs Augen“ zugeordnet. Das Gänseblümchen gilt als Verbündete der Kinder, weshalb man immer eine Prise Gänseblümchen jeder Mischung für Kindertee beifügen sollte.

**Giersch, Geißfuß (*Aegopodium podagraria*)**

Rheuma, Gicht, harntreibend, krampflösend, entzündungshemmend, gequetschtes Kraut für Umschläge bei Verbrennungen und Insektenstichen

**Goldrute kanadische ( *Solidago canadensis*)**

Darmerkrankungen, Nierenerkrankungen, seelische Belastungen, Gicht, Rheuma, Diabetes, Prostata, Hämorrhoiden, zerriebene Blätter bei Insektenstichen und Verbrennungen

**Flockenblume, Wiesen- (*Centaurea jacea*)**

Verdauungsfördernd, harntreibend, fiebersenkend

**Franzosenkraut, behaartes (*Galinsoga ciliata*)**

Krebsleiden, grippale Infekte

**Fuchsgreiskraut (*Senecio fuchii*), Jakobsgriskraut (*Senecio jacobaea*)**

Zur Wundheilung und zur Behandlung von Geschwülsten und Ausschlägen wird das Kraut frisch zerstampft oder trocken zu Pulver verrieben. Blutungen, pilzwidrige und antibakterielle

Eigenschaften

Steht unter der Herrschaft der Venus, sie galt im 17. Jahrhundert als Göttin der Frauenheilkräuter (Greiskräuter sind nicht essbar)

**Gilbweiderich (*Lysimachia vulgaris*)**

Magen, Darm, Durchfall, Zahnfleischprobleme, Wundbehandlung

**Glockenblume (*Campanula patula*)**

Leicht antiseptische und erfrischende Pflanze

**Günsel (*Ajuga reptans*)**

Wundheilmittel, Rheuma, Magen, Galle

**Habichtskraut**

Erkrankung der Atemwege, Blase und Niere

**Hainsalat (*Aposeris foetida*)**

Bei Insektenstichen Blätter zerreiben und auftragen

**Hauhechel, dorniger (*Ononis spinosa*)**

Gicht, Rheuma, Zahnfleischentzündungen

**Haselnuss (*Corylus avellana*)**

Spielte wichtige Rolle im Aberglauben, Orakelwesen, Wintersonnwendbrauchtum und in Fruchtbarkeitsriten der Nordvölker

**Herzgespann, Löwenschwanz (*Leonuris cardiaca*)**

Magenschmerzen, Herzbeschwerden, Wechseljahrbeschwerden

**Himbeere (*Rubus idaeus*)**

Gugeln bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums, regt Verdauung an und Milchbildung nach einer Geburt

**Hirtentäschel, gewöhnlich (*Capsella bursa-pastoris*)**

Blutstillend, Gallen, Nieren, hoher und niedriger Blutdruck, Muskelschwund, Hämorrhoiden, Nasen-, Magen- und Darmerkrankungen

Das Hirtentäschel ist wie Gänseblümchen, Löwenzahn und Sauerampfer eine Kinderpflanze.

Die Kleinen streifen die herzförmigen Samenkapseln gerne ab und essen sie. In der alten Blumensprache symbolisiert die Pflanze Betrug und Beutelschneide

**Hopfenklee (*Medicago lupulina*)**

Magen, Geschwüre, Blähungen, Wechseljahre

**Hohlzahn, gewöhnlicher (*Galeopsis tetrahit*)**

Schleimlösend, Husten, Bronchitis, Kompressen bei Schwellungen

**Holunder, schwarzer (*Sambucus nigra*)**

Blüten wirken schweißtreibend und wirken zusammen mit Lindenblüten bei Erkältungskrankheiten. Früchte stärken das Immunsystem.

**Huflattich (*Tussilago farfara*)**

Bronchitis, Asthma, Husten, Heiserkeit, Venenentzündungen, Ohrenschmerzen

**Japanischer Staudenknöterich (*Fallopia japonica*)**

Wurzel zu Pulver verarbeiten bei Borreliose, Krebs, senkt LDL-Blutfettwerte

**Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)**

Nervosität, Durchfall, Nervenleiden, Neurosen, Schlaflosigkeit, Depressionen

Johannisöl: offenen Wunden, Blutergüssen, rauer Gesichtshaut, Hexenschuss, Ischias,

Rheuma, Rückenschmerzen, Lymphdrüsenanschwellungen, Angstzustände, Magen, Galle

**Kamille (*Matricaria recutita*)**

Krämpfen, Leibschmerzen, Durchfall, Ausschlägen, Schlaflosigkeit, entzündete Augen  
Hautausschlägen

Symbolisiert Tugend und Bescheidenheit, eines der wichtigsten Kräuter, die der Schamanengott Wodan (= Odin) offenbarte. Die Germanen weihten sie der Sonne und der milden Freya.

**Königskerze (*Verbascum densiflorum*)**

Entzündungshemmend, antibakteriell, Husten, Erkältung, schlaffördernd, zerdrückte Blätter

bei Wundheilung

**Kornblume (Centaurea cyanus)**

Leber, Galle, entzündete Augen, Kopfschuppenbildung

**Klatschmohn (Papaver rhoeas)**

Germanen weihten die Blume dem Donnergott Donar (Thor), dem Beschützer der Felder

**Kohlgänsedistel (Sonchus oleraceus)**

Leberbeschwerden, bei Entzündungen das zerstampfte Kraut auflegen

**Kornblume (Centaurea cyanus)**

Attribut der Maria als Himmelskönigin mit ihrem himmelblauen mit goldenen Sternen bedeckten Mantel, wegen des leuchtenden Blaus wurde den Blüten früher auch eine wohltuende Wirkung auf die Sehkraft zugesprochen

**Malve (Malva vulgaris)**

Husten, Heiserkeit, Allergien, offene Füße

**Labkraut, Wiesen- (Galium mollugo)**

Niere, Leber, Bauspeicheldrüse, Seitenstechen, Hautkrankheiten, Epilepsie, Schilddrüsenerkrankungen, Stimmbänderlähmungen, Nierenleiden, Krebs, stimmungsaufhellend

**Löwenzahn (Taraxacum officinale)**

Harntreibend, blutreinigend, Verdauung, Gallen- und Leberleiden, bei Hautjucken äußerlich einen Brei aus zerstoßenen Blättern anwenden

**Mädesüß, echtes (Filipendula ulmaria)**

Tee von Blüten und Kraut bei Erkältungen, Aufbau des Immunsystems, Rheuma und Gicht

**Minze, grüne (Mentha spicata)**

Magen, Darm, Psyche, Rheuma, Verdauung

**Möhre, wilde (Daucus carota)**

Durchfall, Nieren, Blase

**Nachtkerze, gemeine (Armoracia rusticana)**

Gefäßverkalkung, Vorbeugung Herzinfarkt und Schlaganfall, Stoffwechsel anregend, blutreinigend und krampflösend, senkt erhöhte Cholesterinwerte

**Nelkenwurz, echte (Geum urbanum)**

Tee aus der Wurzel bei Durchfall, Gicht, Blutungen, Zahnfleischentzündungen, Leber, Galle, Magen und Darm

**Pestwurz (Petasites officinalis)**

Frische Blätter zerreiben und bei Verstauchungen, Verrenkungen und wundgelaufenen Füßen auflegen.

**Quendel (thymus pulegioides)**

Husten, Erkältung, Blasen- und Nierenerkrankungen, stimmungsaufhellend

**Schafgarbe, Wiesen- (Achillea millefolium)**

Entzündungshemmend, beruhigend, blutreinigend, Magen, Darm, Nieren, Galle, Leber, Durchblutungsstörungen des Herzens, Nerven-, Kopf- und Zahnschmerzen, zerquetschtes Kraut bei Gelenkentzündungen

**Silberweide (Salix alba)**

Entzündungshemmend, Erkältungs- und Infektionskrankheiten

**Rose, (Rosa canina)**

Getrocknete Fruchtschalen bei Entzündungen im Rachen, wegen hohen Vitamin-Gehalts bei Erkältungskrankheiten

Kerne: als Tee gegen Blasen- und Nierensteinen

**Roter Wiesenkle (Trifolium pratense) und andere Kleesorten**

Krebs, Durchfall, Husten, Wechseljahresbeschwerden

**Sauerklee, Wald (Oxalis acetosella)**

Sodbrennen, Leber- und Verdauungsstörungen, Nierenentzündungen, Hautausschlägen, Krebs, Parkinson

**Schafgarbe (*Achillea millefolium*)**

Wechseljahren, Nervenentzündungen, Schwindel, Übelkeit, Migräne, Knochenmarkleiden, Sodbrennen, Magendrücken, Erkältungen, Rheuma, Kreislaufproblemen, Angina pectoris

**Schaumkraut, Wiesen- (*Cardamine pratensis*)**

Krampflösend, verdauungsfördernd, Leber, Galle, Rheuma

**Schlehe (*Prunus spinosa*)**

Hoher Vitamin C-Gehalt, blutreinigend, Rheuma, steigert Abwehrkräfte

**Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) und Breitwegerich (*Plantago major*)**

Husten, Keuchhusten, Asthma, schwache Lungen und Nieren, schlechtes Blut, Ausschlägen, Flechten, Wundheilmittel, Schnitten, Insektenstiche, offener Fuß und sonstige offene Stellen, Thrombosen

**Springkraut, indisch (*Impatiens glandulifera*)**

Teeaufguss zum Säubern von Wunden, Narbenbildung

**Taubnessel, gelbe (*Lamium galeobdolon*)**

Unterleibsschmerzen, Schlaflosigkeit, Nierenerkrankungen, Verdauung, Krampfadern, Blasenerkältung, Nierenentzündung, Nierenschrumpfung, künstliche Niere

**Thymian, Quendel (*Thymus serpyllum*)**

Lähmungen, Nervenerkrankungen, neuralgische Gesichtsschmerzen, Typhus, Schlaganfall, Multiple Sklerose, Rheuma, Verstauchung, Asthma, Lungenentzündung, Trunksucht, Epilepsie, Erkältungen

**Topinambur (*Helianthus tuberosus*)**

Appetitzügler, Delikatessenkartoffel für Diabetiker (enthält keine Stärke, sondern Inulin)

Vermittelt nach Rudolf Steiner makrokosmische Sonnen- und Zuckerkräfte

**Vogelknöterich, Acker- (*Polygonum aviculare*)**

Niere, Blase, Magen, Darm, schlecht heilende Wunden, Hämorrhoiden, Galle

**Vogelmiere (*Stellaria media*)**

Rheuma, Gelenkentzündungen, Asthma, Lungenerkrankungen, Bronchitis, Schuppenflechte

**Vogelwicke (*Vicia cracca*)**

Hat keine besonderen Heilwirkungen; schon seit der Steinzeit als Nahrungsmittel bekannt, dazu allerdings 10 Minuten kochen

**Wachholder (*Juniperus communis*)**

Rheuma, Mundgeruch

**Waldmeister (*Galium odoratum*)**

Leberschmerzen, schlaffördernd, stimmungsaufhellend (alle Cumarinpflanzen),

Insektenstiche, Herzbeschwerden

**Waldsauerklee (*Oxalis acetosella*)**

Leber, Galle, Steinbildung, Skorbut

**Walnuss (*Juglans regia*)**

Nussblätterttee: Stuhlverstopfung, Appetitlosigkeit, Zuckerkrankheit, zur Blutreinigung

Absud von Nussblättern (ein gehäufter Teelöffel zerkleinerter Blätter auf ¼ l Wasser) bei

Akne, Zahnfleischerkrankungen

Nussgeist bei Reinigung von Magen, Leber, Blut

Nüsse: wertvolles Nahrungsmittel bei Gicht- und Nierenerkrankungen, cholesterinsenkend, krebshemmend

**Wegrauke (*Sisymbrium officinale*)**

Lungenleiden, regt die Kräfte und Säfte im Körper an

Wird seit der Steinzeit gegessen

**Weidenröschen, kleinblütiges (*Epilobium parviflorum*)**

Prostataentzündungen, Basen- und Nierenerkrankungen, Blasenkrebs, Magen, Darm

**Wermut (*Artemisia absinthium*)**

Gelbsucht, Kopfschmerzen, Verdauung, Magen

Bauern räuchernten damit, um mit einem Zauber belegte Tiere, Ungeziefer und böse Geister

loszuwerden

Die Römer weihten das bittere Kraut der Göttin Diana (Artemisia) und dem alten bitteren Planetengott Saturn

**Ziest, Sumpf-, (Stachys palustris) und Waldziest (Stachys sylvatica)**

Krampflösend, nervenstärkend, Schilddrüse, Milz, Rheuma, Gicht, Erkrankung der Atemwege, Sud wirkt Narbenbildung entgegen und fördert Wundheilung

**Zinnkraut, Ackerschachtelhalm (Equisetum arvense)**

Blutstillend, Blasen- und Nierenerkrankungen, Blutungen, Bluterbrechen, Stein und Grieß, Krebs, Rheuma, Gicht, Nervenschmerzen, Krämpfen, Nierenbeckenentzündungen, Wasseransammlungen im Herzbeutel, im Rippenfell, Hautausschlägen, offene Füße, Fersensporn, Fisteln, Bartflechten, Hämorrhoiden, Nasenbluten, Arterienverkalkung, Gedächtnisschwund, Krebs, Mundfäulnis, Zahnfleischbluten, Polypen, Leber und Gallebeschwerden, baut Gewebe wieder auf, Knochenschwund (Pflanze enthält 16 % Kieselsäure)

## **Literaturquellen für oben genannte Angaben**

Steffen Guido Fleischhauer

„Essbare Wildpflanzen“ - 200 Arten bestimmen und verwenden  
(AT Verlag)

Wolf-Dieter Storl

„Wandernde Pflanzen“ – Neophyten, die stillen Eroberer - Ethnobotanik, Heilkunde und Anwendungen (AT Verlag 2012)

Maria Treben

„Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ (Ennsthaler Verlag)

Ingrid und Peter Schönfelder

„Der neue Kosmos-Heilpflanzenführer“ Über 600 Heil- und Giftpflanzen Europas“  
(Kosmos Verlag)

### **Interessante Internetadressen**

[www.baumkunde.de](http://www.baumkunde.de)

[www.blumeninschwaben.de](http://www.blumeninschwaben.de)