

Kräuterbeet 3



Weinraute (*Ruta graveolens*) Nur in geringer Dosierung und nicht in der Schwangerschaft anwenden! Die Blätter passen zu Salat und Kräutersoßen. Hilft bei Verdauungs- und Wechseljahrsbeschwerden, stärkt Herz und Nerven.

Geflecktes Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*) hilft bei Husten



Pfefferkraut (*Lepidium latifolium*) Das Würzkräut hat einen pfeffrigen Geschmack, welcher gut zu Salat, Kartoffeln, Quark- und Eierspeisen passt.

Gundermann (*Glechoma hederacea*) entgiftend, harntreibend, entzündungshemmend, schleimlösend, hilft bei eiternden und schlecht heilenden Wunden.



Olivenkraut (*Santolina viridis*) Der Geschmack der Blätter erinnert an Oliven. Es enthält viel ätherische Öle, wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Passt gut zu Suppen, Fleisch und Soßen.

Malve (*Malva sylvestris*) Erkältungskrankheiten, Verdauungsorgane



Ruprechtskraut (*Geranium robertianum*) fiebersenkend, blutstillend, blutdruckregulierend, hormonregulierend, bei Durchfall

Schlüsselblume (*Primula veris*) bei Husten, antiviral, schweißtreibend, schleimlösend



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) bei Insektenstichen: Blatt zerreiben und auf Stich geben. Antibakteriell, entzündungshemmend, hilft bei Husten, Verdauungsstörungen und Harnwegsentzündungen. Wundheilung

Heiligenkraut (*Santolina chamaecyparissus*) hat einen intensiv würzigen Geruch. Im Juli gepflückte Sproßspitzen wirken magenstärkend. Der Geschmack ist aromatisch bis bitter.

