

Kräuterbeet 1



Beifuß (*Artemisia vulgaris*) Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Frauenbeschwerden, wirkt entspannend auf das Nervensystem

Blutwurz (*Potentilla erecta*) Entzündungen, Magen-Darm-Beschwerden, Durchfall, Erkältungen, Wundheilung, blutstillend



Edel-Gamander (*Teucrium chamaedrys*) Magenbeschwerden und Husten, nur in kleinen Mengen verwendbar

Eisenkraut (*Verbena officinalis*) hilft bei Erkältungen und Verdauungsproblemen



Estragon (*Artemisia dracunculus*) Magen-Darm-Beschwerden, Husten, Übelkeit, nervöse Unruhe

Tripmadam/ Felsenpfeffer (*Sedum reflexum*) hilft bei Bluthochdruck, äußerlich bei Warzen



Wilde Karde (*Dipsacus fullonum*) Wurzeltinktur hilft bei Borreliose und stärkt das Immunsystem

Echtes Labkraut (*Galium verum*) ist harntreibend, hilft bei schlecht heilenden Wunden und Ausschlägen



Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) stärkt die Abwehr und hilft bei schlecht heilenden Wunden

Süßdolde (*Myrrhis odorata*) hilft bei Husten und Magenschwäche



Kräuterbeet 2



Dost (Origanum vulgare) Gewürz, wirkt verdauungsfördernd, krampflösend, antimikrobiell



Lavendel (Lavandula angustifolia) der Duft wirkt sich positiv auf Schlaf und Psyche aus



Liebstöckel (Levisticum officinale) Gewürz, wirksam bei Appetitlosigkeit, Verstopfung, Harnwegsinfekte, durchblutungsfördernd, krampflösend



Kleiner Wiesenknopf (Sanguisorba minor) magen- und leberstärkend, blutstillend



Kamille: Matricaria recutita) wirkt entzündungshemmend, antibakteriell. Der Tee ist ideal bei Erkältungen und Verdauungsproblemen.



Rosmarin (Rosmarinus officinalis) Gewürz, hilft bei Blähungen und Völlegefühl



Salbei (Salvia officinalis) Heiserkeit, Halsschmerzen, Entzündungen im Mund/Rachenraum, antibakteriell, schweißhemmend, verdauungsfördernd



Schnittlauch (Allium schoenoprasum) Gewürz, regt den Appetit an, löst Blähungen, ist antibakteriell und schleimlösend bei Husten



Thymian/ Quendel (Thymus serpyllum) Gewürz, wirkt antiseptisch und antibakteriell, bei Husten und Erkältungen, hustenstillend, krampf- und schleimlösend, fiebersenkend, appetitanregend



Zitronenmelisse (Melissa officinalis) Magenbeschwerden, beruhigend stimmungsaufhellend

Kräuterbeet 3



Bärlauch (*Allium ursinum*) antibakteriell, keimtötend, blutdrucksenkend, blutreinigend, bei Arteriosklerose. **Achtung Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen, Herbstzeitlose und Aronstab diese sind giftig!**

Geflecktes Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*) hilft bei Husten



Goldnessel (*Lamium galeobdolon*) belebend, entzündungshemmend, antibakteriell, blutstillend, verdauungsfördernd, harntreibend, schleimhautschützend

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



Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*) keimtötend, antibakteriell, blutreinigend, gut bei Husten

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

Taubnessel (*Lamium album*) wichtiges Frauenheilmittel, wirkt entkrampfend auf die Verdauungsorgane, nervenstärkend, bei Atemwegserkrankungen



Kräuterbeet 4



Arnika (*Arnica montana*) schmerzlindernd, entzündungshemmend, Verstauchung, Prellung

Beinwell (*Symphytum officinale*) hilft bei Gelenkbeschwerden, Prellungen, Venenentzündungen, Knochenbrüchen



Blutweiderich (*Lythrum salicaria*) blutstillend, hilft bei Durchfall

Frauenmantel (*Alchemilla xanthochlora*) ist das wichtigste Frauenheilkraut



Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) hilft bei Depressionen, Nervosität und Angstzuständen

Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) bei Erkältungen, antibakteriell, schleimlösend, entzündungshemmend, stimmungsaufhellend



Nachtkerze (*Oenothera biennis*) wirkt blutreinigend, krampflösend, hilft bei Husten und Magen-Darm-Problemen

Ringelblume (*Calendula officinalis*) schnellere Wundheilung, Entzündungen aller Art, Verdauungsbeschwerden,



Schafgarbe (*Achillea millefolium*) entzündungshemmend, beruhigend, blutreinigend, kräftigend, blutstillend, antibakteriell, entkrampfend, entblähend

Wegwarte (*Cichorium intybus*) gut für Leber, Milz und Galle



Kräuterbeet 5



Odermennig (*Agrimonia eupatoria*) regt die Leber an, stärkt die Niere und Stimmbänder



Pfefferminze (*Mentha piperita*) hilft bei Magen-Darm-Beschwerden



Baldrian (*Valeriana officinalis*) beruhigendes Heilkraut gegen Stress, Schlafstörung und zur Entspannung



Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) natürliches Aspirin, fiebersenkend, schmerzlindernd, entzündungshemmend



Bergbohnenkraut (*Satureja montana*) passt gut zu Bohnengerichten, hilft bei Blähungen und stärkt den Magen



Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*) eine der besten Heilpflanzen bei Frauenbeschwerden



Mutterkraut (*Chrysanthemum parthenium*) hilft bei Migräne und wird in Frauenheilkunde eingesetzt



Alant (*Inula helenium*) wirksam bei Lungen- und Verdauungsbeschwerden



Herzgespann (*Leonurus cardiaca*) wirksam bei nervösen Herzbeschwerden, kann Angststörungen lindern



Ysop (*Hyssopus officinalis*) wirksam bei Magen-Darmbeschwerden, krampflösend, Würzkräut