

A close-up photograph of a branch from a rosehip bush. The branch is covered with numerous bright red, round rose hips. The leaves are green and serrated. The background is a soft-focus green, suggesting a dense thicket of similar plants.

Heimische Wildkräuter in Küche und Heilkunde

RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

BRENNESSEL

Verwendbare Pflanzenteile

|| Blüten, Blätter und Samen

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: ätherisches Öl,

Ameisensäure: herb-frisch, würzig

- Verwendung:

Suppe, Gemüse, Gebäck, Aufstrich

– Wirkung

diuretisch, blutreinigend



RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

GIERSCH

Verwendbare Pflanzenteile

II Blüten und Blätter

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: ätherisches Öl:
Petersilienaroma

- Verwendung:

Suppe, Gemüse, Petersilienersatz

- Wirkung

löst Harnsäure und leitet aus, bei Gicht, Rheuma Blasen und Nierenleiden



RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

MÄDESÜß

Verwendbare Pflanzenteile

|| Blüten und Blätter

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl und Salicylate: Vanille und Mandelduft

- Verwendung:

Süßspeisen

- Wirkung

entzündungshemmend, schmerzstillend, fiebersenkend,



RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

PAPPEL

Verwendbare Pflanzenteile

II Knospen und Blätter

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl

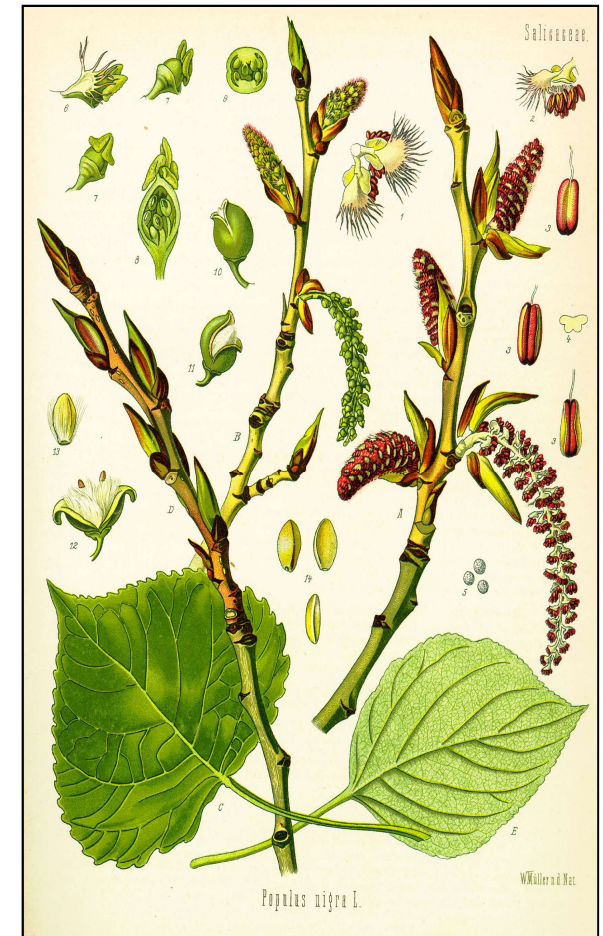
Geschmack nach Zimt und Nelken mit einem Hauch Vanille

- Verwendung:

Süßspeise

- Wirkung:

schmerzlindernd, fördert die Wundheilung



WUNDHEILUNG/BRONCHIALERKRANKUNG

GUNDELREBE

Verwendbare Pflanzenteile

|| Blüten und Blätter

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: ätherisches Öl

harzig mit Minzduft

- Verwendung:

Salat, Suppe, Süßspeise, Gemüse, Fleischgerichte

– Wirkung

Entzündungshemmend, wundheilend



WUNDHEILUNG KLETTE

Verwendbare Pflanzenteile

|| Wurzel, Spross und Blattstiele

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: ätherisches Öl
nussig, Pilzaroma

- Verwendung:

Pesto, Gemüse,

– Wirkung

Desinfizierend, blutreinigend, heilungsfördernd bei

Psoriasis, Knochenbrüchen und Operationswunden, positive
Beeinflussung der Hautfunktion



DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN

HONIGKLEE

Verwendbare Pflanzenteile

|| Blüten und Blätter

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: Cumarin, ätherisches Öl

Waldmeisteraroma, Honigduft

- Verwendung:

Süßspeise, Fleischgericht, Fischgericht

- Wirkung

blutverdünnend, Förderung des Lymphdurchflusses, fördert den Venenrückfluss, bei Thrombosegefahr



KREISLAUFERKRANKUNGEN

WEIßDORN

Verwendbare Pflanzenteile

|| Blüten, Blätter und Früchte

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe:

Wenig Eigengeschmack, leichter Vanilleton

• Verwendung:

Suppe, Konfitüre, Brot, alkoholische Getränke

– Wirkung

herzstärkend, knorpelprotektiv, entkrampfend



GRIPPALER INFEKT HOLUNDER

Verwendbare Pflanzenteile

II Blüten und Früchte

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle: Eigengeschmack

- Verwendung:

Süßspeise, Getränke, Schmorgericht

– Wirkung

schweißtreibend, erhöht die Bronchialsekretion



HARNWEGSERKRANKUNG

WILDE MÖHRE

Verwendbare Pflanzenteile

|| Wurzel, Blüten und Samen

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: ätherisches Öl

Samen: unreif: nach Terpentin, reif nach Birnen

Wurzel und Blätter: würzig aromatisch

- Verwendung:

Samen: Süßspeise, Fleischgericht, Soße

Wurzel und Blätter: Gemüse, Soße, Suppe

– Wirkung:

Gegen Würmer, blutdrucksenkend, entwässernd, Verbesserung der Sehfähigkeit



HARNWEGSERKRANKUNG

BIRKE

VERWENDBARE PFLANZENTEILE

|| Blätter

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: ätherisches Öl

weiterhin: Gerbstoffe, Harze, Saponine

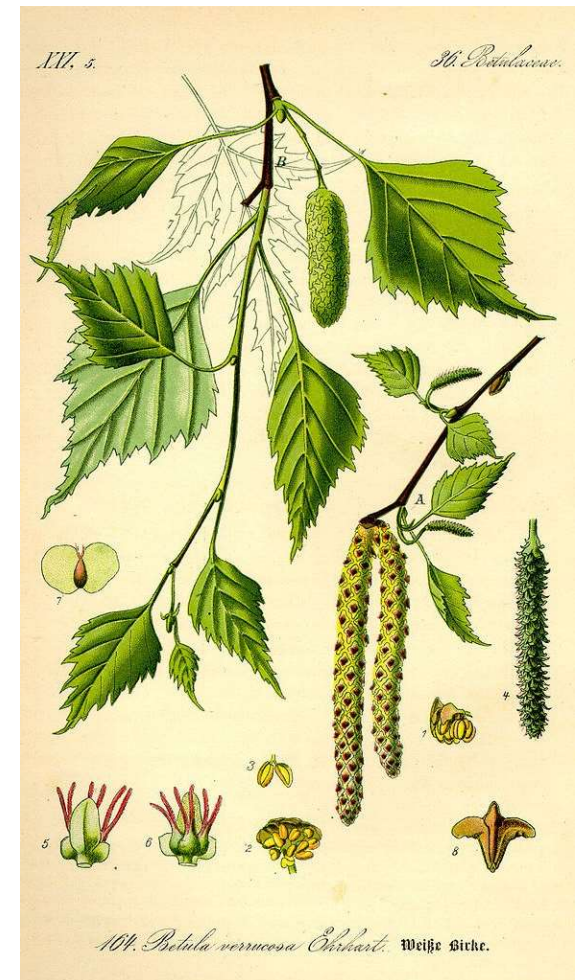
Blätter: würzig aromatisch

- Verwendung:

Tee

- Wirkung: Zur Heilung der Harnwege und Blase

Harntreibend, desinfizierend, entzündungshemmend ohne Nierenreizung, bei Ödemen in den Beinen



HARNWEGSERKRANKUNG

GOLDRUTE

VERWENDBARE PFLANZENTEILE

|| Blüten und Sprosse

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: keine, weiterhin Saponine, Flavonoide

junge Sprosse: würzig aromatisch

- Verwendung: Wie Spargel
- Blühende Sprosse zu Tee:
- Wirkung:

Desinfizierend, harntreibend, entwässernd,

Gegen Ödeme nicht anwenden bei eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit



HARNWEGSERKRANKUNG

PASTINAK

Verwendbare Pflanzenteile

|| Blüten, Samen, Blätter und Wurzel

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: ätherisches Öl,
ein Hauch von Estragon

- Verwendung:

Samen: Süßspeise, Suppe, Fleischgericht

Blätter: Aufstrich, Suppe, Salat

Wurzel: Suppe, Gemüse

– Wirkung

Fördert die Ausleitung über Niere, leberwirksam, bei Magen und
Darmbeschwerden



Leber/Galle

LÖWENZAHN

Verwendbare Pflanzenteile

|| Blüten, Blätter und Wurzel

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: Bitterstoffe

bitter mit nussigem Aroma

- Verwendung:

Salat, Gemüse, Süßspeisen, Risotto

– Wirkung

Fördert die Gallesekretion, verdauungsfördernd,
appetitanregend



MASKROS, TARAXACUM OFFICINALE WILH.

Leber/Galle

NELKENWURZ

Verwendbare Pflanzenteile

|| Blätter und Wurzel

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: ätherisches Öl,
Gerbstoffe

Wurzel: Nelkenduft

- Verwendung:

Fleischspeise, Süßspeise, Gebäck, Likör

- Wirkung

fördert die Verdauung, schmerzstillend, entkrampfend



BRONCHIALERKRANKUNGEN

SPITZWEGERICH

Verwendbare Pflanzenteile

|| Blüten und Blätter

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe:

bitter mit nussigem Aroma, Schleimstoffe, Blüten mit Champignonengeschmack

- Verwendung:

Salat, Gemüse

– Wirkung

Bakterizid, schleimlösend, Beschleunigt die Blutgerinnung, harntreibend



BRONCHIALERKRANKUNGEN HUFLATTICH

VERWENDBARE PFLANZENTEILE

|| Blätter und Blüten

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: ätherisches Öl,
Pflanzenschleime

- Verwendung:

Gemüserouladen, trocken Blätter rauchen bei
Asthmaanfällen;

- Wirkung

Chronische Beschwerden, Husten lindernd, Auswurf fördernd,
schmerzstillend



BRONCHIALERKRANKUNG

ALANT

Verwendbare Pflanzenteile

|| Wurzel

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: ätherisches Öl

Veilchenduft, Banane, Ingwerschärfe

- Verwendung:

Süßspeise

– Wirkung

Desinfizierend auf Bakterien, Viren, Pilze und Würmer, gegen Magengeschwüre, hemmend auf Lungentumorzellen



BRONCHIALERKRANKUNGEN

DOST

VERWENDBARE PFLANZENTEILE

|| Blätter und Blüten

Geschmacksgebende Inhaltsstoffe: ätherisches Öl

- Verwendung:

Gewürz zu Fleisch-, Käse- und Gemüsegerichte

- Wirkung

Antimikrobiell, Erleichterung der Schleimausscheidung,
gegen Darmkrämpfe,

