

WEINBURG

TEH[®] Kräuterschaugarten



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Kooperativer Landwirtschaftsbund für die Entwicklung der Südbayerischen Offeneren Europa in der Straubing-Region



INHALTSVERZEICHNIS

03 Begrüßung & Vorwort

06 Beruhigungskräutergarten **1**

10 Duftkräutergarten **2**

14 Erkältungskräutergarten **3**

18 Frauenkräutergarten **4**

24 Hautkräutergarten **5**

28 Hildegard von Bingen **6**
Kräutergarten

32 Paracelsuskräutergarten **7**

36 Verdauungskräutergarten **8**

42 Wildkräutergarten **9**

46 Wissenswertes!

47 Lageplan



SEHR GEEHRTE GÄSTE, LIEBE WEINBURGER- INNEN & WEINBURGER!

Beim Erleben der Natur mit allen Sinnen stellen wir oft fest, dass der Auwald, die Wiesen, Bäche und Flüsse, der Duft der Landschaft zu unterschiedlicher Tageszeit auch unterschiedlich wahrgenommen werden.

So mancher Wanderer führt in seinem Rucksack ein Pflanzenbestimmungsbuch mit, weil es einfach interessant ist, welche Vielfalt an Blumen und Kräutern hier seinen Lebensraum finden. Wir lesen von Wirkstoffen in diesen Pflanzen und davon, dass sich die Menschen vor langer Zeit das Wissen um diese Wirkstoffe zu Nutze gemacht haben.

So entstand auch die Idee zu diesem „**grünen Klassenzimmer**“, einem gut strukturiertem Kräutergarten, indem den Interessierten fast vergessenes uraltes Kräuterwissen in sehr anschaulicher Form zugänglich gemacht wird. Durch die didaktische Unterstützung der **Kräuterpädagogin Ulli Schnetzinger** haben wir uns darauf verständigt, dass wir bei der Präsentation den Fokus auf einheimische Kräuter und Wildpflanzen legen, die traditionell in der Heilkunde Verwendung finden. Dieser Garten ist **frei und kostenlos zugänglich**. Die Anlage ist als Schaugarten in Parkform konzipiert, in der man Ruhe und Entspannung finden kann oder sich auch mit Fachfoldern und anhand von Schautafeln auf Entdeckungsreise durch die Kräuterwelt machen kann. Es lohnt sich aber ganz sicher, **spezielle Führungen und Fachseminare** mit unseren Kräuterspezialisten zu unternehmen.

Weinburg hat hier eine besondere Tradition. Im Heimatbuch der Gemeinde liest man von so manchen „Kräuterhexen“. Im Jahre 1976 wurde schließlich in der Reitfeldgasse von der Familie Stuphan/Danek der erste NÖ-Heilkräutergarten ins Leben gerufen. Mit diesem Projekt wollen wir diesen wertvollen Gedanken wieder aufgreifen und in zeitgemäßer Form mit neuem Leben erfüllen.

Das Projektauswahlgremium der Leader-Region Mostviertel hat unser Konzept schließlich mit Bestbewertung unterstützt.

So danke ich allen, die an der Entstehung und Entwicklung des **TEH® (Traditionelle Europäische Heilkunde) Kräuterschaugartens** ihren Beitrag geleistet haben und wünsche allen Interessierten, Freunden der Natur und neugierigen Kräuterliebhabern, eindruckliche Erlebnisse mit allen Sinnen und ein gesundes Leben.

Herzlichst

Ihr Bürgermeister,
Peter Kalteis





GESCHENKE DER NATUR BEWAHREN

In unserem **TEH® Kräuterschau-
garten** in Weinburg bieten wir Ihnen
in **neun Themenkräutergärten**
die Möglichkeit, die Vielfalt der **heimi-
schen Heilpflanzen** zu entdecken.

Lassen Sie sich von ihren prächtigen Farben, ihrem betörenden Duft, ihren verborgenen Kräften und ihrem geheimnisvollen magischen Wesen inspirieren und in den Bann ziehen.

Lange in Vergessenheit geraten, spielt das tradierte Wissen um die in der Natur verborgenen Heilkräfte heute mehr denn je eine immer größer werdende Rolle. Lernen Sie mit uns, diesen Wissensschatz zu bergen und in Ihren Lebensalltag einfließen zu lassen.

Genießen Sie unsere Kräuterwelten und begegnen Sie hier der **tiefen menschlichen Sehnsucht** nach Ihren Wurzeln, ihrem Ursprung – **der Natur**.

Und buchen Sie eine Kräuterführung oder ein Kräuterseminar mit naturkundigen Experten; tauchen Sie ein in die breitgefächerte Welt der Traditionellen Europäischen Heilkunde, lernen Sie Ihr Wissen im Rahmen von Workshops unter fachkundiger Anleitung gleich selbst umzusetzen. Wir werden sammeln, kochen, rühren, räuchern oder einfach nur Geschichten erzählen und lauschen und wir werden die Kräuter mit allen Sinnen erfahren.

Gerne bieten wir für Schulklassen themenspezifische und altersgerechte Workshops an.

An besonderen Tagen des Jahres feiern wir Hochfeste der Kräuter im Rahmen traditioneller Überlieferungen.

Besonders interessant könnte für Sie auch der Umstand sein, dass die **Wirkkraft** der in unserem Kräutergarten lebenden Heilkräuter durch eine positive Monographie der Kommission E **wissenschaftlich bestätigt** worden ist.

Ihre TEH® Expertin,
Ulrike Schnetzinger

Beruhigungskräutergarten

1

01 Kamille (*Matricaria recutita*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Schleimstoffe, Flavonoide, Cumarine, Bitterstoffe, Magnesium

Eigenschaften: entzündungshemmend, krampflösend, blähungshemmend, beruhigend, schmerzlindernd, antiseptisch, wundheilend, magenstärkend, menstruationsregulierend

02 Färberkamille (*Anthemis tinctoria*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Farbstoffe, ätherische Öle

Eigenschaften: färbend

03 Färber-Waid (*Isatis tinctoria*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Farbstoffe, ätherisches Öl

Eigenschaften: färbend

04 Färber-Wau (*Reseda luteola*)

Kreuzblütler (*Brassicaceae*)

Inhaltsstoffe: Farbstoffe

Eigenschaften: färbend

05 Lavendel (*Lavendula angustifolia*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide

Eigenschaften: beruhigend, schlaffördernd, durchblutend, desinfizierend

06 Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Vitamine, Mineralstoffe, Kalium

Eigenschaften: belebend, beruhigend, krampflösend, nervenstärkend, schlaffördernd, magenstärkend, schweißtreibend, leberanregend, galleanregend, kräftigend



01



02



03



04



05



06



07



08

07 Mohn (*Papaver*)

Mohngewächs (*Papaveraceae*)

Inhaltsstoffe: B- Vitamine, Morphin, Codein, Kalzium

Eigenschaften: beruhigend, schlaffördernd, stopfend, schmerzstillend

08 Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Baldriangewächs (*Valerianaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, ätherisches Öl, Alkaloide

Eigenschaften: beruhigend, schlaffördernd, nervenstärkend, herzberuhigend, krampflösend

09 Herzgespann (*Leonurus cardiaca*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Flavonoide, Alkaloide

Eigenschaften: beruhigend, herzstärkend, krampflösend, blutdrucksenkend

10 Drachenkopf (*Dracocephalum moldavicum*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherische Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Vitamine, Mineralstoffe, Kalium

Eigenschaften: belebend, beruhigend, krampflösend, nervenstärkend, schlaffördernd, magenstärkend, schweißtreibend, leberanregend, galleanregend, kräftigend

11 Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Johanniskrautgewächs (*Hypericaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, roter Farbstoff

Eigenschaften: beruhigend, nervenstärkend, schmerzlindernd, entzündungshemmend

12 Waldmeister (*Galium odoratum*)

Rötegewächs (*Rubiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Cumarine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Vitamin C

Eigenschaften: anregend, beruhigend, herzstärkend, harn-treibend, schweißtreibend, antiseptisch, schlaffördernd, blut-reinigend, leberstärkend, verdauungsfördernd, krampflösend

13 Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl, Schleimstoffe

Eigenschaften: wundheilend, antiseptisch, entzündungshemmend, erweichend, blutreinigend, krampflösend, menstruationsregulierend, schweißtreibend

14 Veilchen (*Viola odorata*)

Veilchengewächs (*Violaceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Saponine, Farbstoffe, Vitamine, Mineralstoffe



Eigenschaften: blutdrucksenkend, schleimlösend, blutreinigend, hautberuhigend

15 Goldrute (*Solidago virgaurea*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide, Natrium

Eigenschaften: entzündungshemmend, wassertreibend, schleimlösend, wundheilend, stopfend

16 Steinklee (*Melilotus officinalis*)

Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*)

Inhaltsstoffe: Cumarine, Gerbstoffe, Flavonoide, Kalzium

Eigenschaften: harntreibend, erweichend, schlaffördernd

Duftkräutergarten 2

01 Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Rosmarinsäure, Bitterstoffe, Flavonoide

Eigenschaften: appetitanregend, kreislaufunterstützend, krampflösend, galletreibend, nervenstärkend, anregend

02 Salbei (*Salvia officinalis*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponin

Eigenschaften: auswurfördernd, entzündungshemmend, keimtötend, krampflösend, magenstärkend, menstruationsregulierend, schweißhemmend, blähungshemmend, galleanregend, wundheilend, durchfallhemmend, milchsekretionshemmend

03 Bohnenkraut (*Satureja hortensis*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Schleimstoffe

Eigenschaften: magenstärkend, verdauungsstärkend, herzstärkend, gemütsaufheiternd, blähungstreibend, entzündungshemmend

04 Kamille (*Matricaria recutita*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Schleimstoffe, Flavonoide, Cumarine, Bitterstoffe, Magnesium

Eigenschaften: entzündungshemmend, krampflösend, blähungshemmend, beruhigend, schmerzlindernd, anti-septisch, wundheilend, magenstärkend, menstruationsregulierend

05 Lavendel (*Lavendula angustifolia*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide

Eigenschaften: beruhigend, schlaffördernd, durchblutend, desinfizierend



06 Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Vitamine, Mineralstoffe, Kalium

Eigenschaften: belebend, beruhigend, krampflösend, nervenstärkend, schlaffördernd, magenstärkend, schweißtreibend, leberanregend, galleanregend, kräftigend

07 Pfefferminze (*Mentha piperitae*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Menthol, ätherisches Öl

Eigenschaften: krampflösend, galleanregend, leberwirksam, blähungshemmend, schleimlösend, nervenstärkend, keimtötend, schmerzlindernd

08 Basilikum (*Ocimum sanctum*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe

Eigenschaften: appetitanregend, verdauungsfördernd, milchbildend, hustenstillend, nervenberuhigend, potenzstärkend, schlaffördernd, schweißtreibend

09 Anis Minze (*Agastache foeniculum*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Eigenschaften: erfrischend

10 Orangenminze (*Mentha piperitae citrata*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Eigenschaften: erfrischend, zusammenziehend, ausgleichend, kräftigend, stärkend

11 Poleiminze (*Mentha pulegium*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*) **SCHWACH GIFTIG!**

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide

Eigenschaften: zyklusregulierend, galletreibend, blähungswidrig, verdauungsregulierend, krampflösend

12 Grüne Minze (*Mentha spicata*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Eigenschaften: blähungswidrig, verdauungsregulierend, krampflösend, wohltuend

13 Krause Minze (*Mentha spicata crispa*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe

Eigenschaften: blähungswidrig, verdauungsregulierend, krampflösend, wohltuend

14 Apfelminze (*Mentha villosa*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Eigenschaften: aromatisch, wohltuend



15 Goldmelisse (*Monarda didyma*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Eigenschaften: blähungswidrig, schlaffördernd, schweißtreibend, schleimlösend, harntreibend

16 Zitronenthymian (*Thymus pulegioides*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Eigenschaften: mildes, feines, duftendes Kinderkraut, abwehrsteigernd, hustenlindernd

Erkältungskräutergarten 3

01 Eibisch (*Althaea officinalis*)

Malvengewächs (*Malvaceae*)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Mineralstoffe

Eigenschaften: beruhigend, reizmildernd, hustenlösend, abführend, entzündungshemmend

02 Engelwurz (*Angelica archangelica*)

Doldenblütler (*Apiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Furanocumarine

Eigenschaften: magenstärkend, menstruationsfördernd, harntreibend, schweißtreibend, auswurfördernd, blähungshemmend, blutreinigend, nervenanregend

03 Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Inulin, ätherisches Öl

Eigenschaften: entzündungshemmend, aktivierend, immunsystemanregend

04 Pfefferminze (*Mentha piperita*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Menthol, ätherisches Öl

Eigenschaften: krampflösend, galleanregend, leberwirksam, blähungshemmend, schleimlösend, nervenstärkend, keimtötend, schmerzlindernd

05 Stockrose (*Alcea rosea*)

Malvengewächs (*Malvaceae*)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Flavonoide, Anthocyane, Natrium

Eigenschaften: stopfend, fiebersenkend, hustenstillend, nervenberuhigend

06 Heidelbeere (*Vaccinium Corymbosum*)

Heidekrautgewächs (*Ericaceae*)



Inhaltsstoffe: Flavonoide, Anthozyane, Mineralstoffe, Vitamine, Fruchtsäuren

Eigenschaften: stopfend, anregend, entzündungshemmend, zusammenziehend

07 Majoran (*Origanum majorana*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl

Eigenschaften: verdauungsfördernd, appetitanregend, hustenstillend

08 Dost (*Origanum vulgare*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz

Eigenschaften: stoffwechsellanregend, antiseptisch, schleimlösend, krampflösend, entwässernd, appetitanregend

09 Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*)

Raublattgewächs (*Boraginaceae*)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Kieselsäure, Harz, Flavonoide

Eigenschaften: schleimlösend, auswurfördernd, gewebefestigend, wundheilend

10 Schlüsselblume (*Primula officinalis*)

Primelgewächs (*Primulaceae*)

Inhaltsstoffe: Saponine, ätherisches Öl, Kieselsäure, Gerbstoffe, Vitamin C

Eigenschaften: schleimlösend, harntreibend, schweißtreibend, schlaffördernd, schmerzstillend, abführend, erweichend, herzstärkend

11 Mädesüß (*Filipendula ulmaria*)

Rosengewächs (*Rosaceae*)

Inhaltsstoffe: Salicylsäure, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide

Eigenschaften: schmerzlindernd, schweißtreibend, harntreibend, blutverdünnend

12 Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Wegerichgewächs (*Plantaginaceae*)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Aucubin, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure

Eigenschaften: blutreinigend, kühlend, hustenlindernd, harntreibend, zusammenziehend, antiseptisch

13 Königskerze (*Verbascum*)

Braunwurzgewächs (*Scrophulariaceae*)

Inhaltsstoffe: Saponine, Schleimstoffe, ätherisches Öl

Eigenschaften: auswurfördernd, hustenlindernd, blutreinigend, harntreibend, beruhigend, krampflösend, hautreinigend, schweißtreibend

14 Gewürztagetes (*Tagetes lucida*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Cumarine, Gerbstoffe

Eigenschaften: hustenlindernd, entzündungshemmend, antimikrobiell, krampflösend, beruhigend



15 Thymian (*Thymus vulgaris*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Saponine, Eisen

Eigenschaften: auswurfördernd, krampflösend, antiseptisch, schleimlösend, harntreibend, kräftigend, nervenstärkend, durchfallhemmend

16 Holunder (*Sambucus nigra*)

Moschuskrautgewächs (*Adoxaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide, ätherisches Öl, Schleimstoffe, Vitamine, Mineralstoffe

Eigenschaften: nierenwirksam, blasenwirksam, schweißtreibend, blutreinigend, hustenlindernd, hautklärend

Frauenkräutergarten 4

01 Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Rosengewächs (*Rosaceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, wenig ätherisches Öl

Eigenschaften: entzündungshemmend, krampflösend, zusammenziehend, wundheilend, antioxidativ, bindegewebsstärkend, antiseptisch, blutreinigend, abschwellend

02 Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Mineralstoffe, Chamazulen

Eigenschaften: entzündungshemmend, krampflösend, menstruationsregulierend, wundheilend, antiseptisch, appetitanregend, blähungshemmend, verdauungsfördernd, anregend

03 Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide

Eigenschaften: entzündungshemmend, schmerzlindernd, krampflösend, menstruationsfordernd, geburtsfördernd, wehenregulierend, entspannend, fiebersenkend, verdauungsregulierend

04 Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, ätherisches Öl, Flavonoide, Carotinoide

Eigenschaften: verdauungsfördernd, appetitfördernd, anregend, erwärmend, menstruationsauslösend, geburtseinleitend, wärmend, durchblutungsfördernd

05 Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*)

Rosengewächs (*Rosaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarine, Kalzium

Eigenschaften: krampflösend, leicht stopfend, entzündungshemmend, durchfallhemmend



01



02



03



04



05



06

06 Dost (*Origanum vulgare*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Mineralstoffe

Eigenschaften: schleimlösend, krampflösend, entwässernd, appetitanregend, blähungswidrig, verdauungsfördernd, wärmend, keimwidrig, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd

07 Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponin

Eigenschaften: auswurfördernd, entzündungshemmend, keimtötend, krampflösend, magenstärkend, menstruationsregulierend, schweißhemmend, blähungshemmend, galleanregend, wundheilend, durchfallhemmend, milchsekretionshemmend

08 Kamille (*Matricaria recutita*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Schleimstoffe, Flavonoide, Cumarine, Bitterstoffe, Magnesium

Eigenschaften: entzündungshemmend, krampflösend, blähungshemmend, beruhigend, schmerzlindernd, antiseptisch, wundheilend, magenstärkend, menstruationsregulierend

09 Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*)

Kreuzblütler (*Brassicaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Flavonoide, Gerbstoffe, Kalium, Calcium

Eigenschaften: blutstillend, wehenanregend, mild abführend, zusammenziehend, bakterizid

10 Engelwurz (*Angelica archangelica*)

Doldenblütler (*Apiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Cumarine, Furanocumarine

Eigenschaften: appetitanregend, menstruationsfördernd, verdauungsfördernd, desinfizierend, blähungswidrig, vitalisierend

11 Himbeere (*Rubus idaeus*)

Rosengewächs (*Rosaceae*)

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Vitamine, Mineralstoffe, ätherische Öle, Anthocyane, Gerbstoffe

Eigenschaften: zusammenziehend, stopfend, entzündungshemmend, fruchtbarkeitsfördernd

12 Brombeere (*Rubus fruticosus*)

Rosengewächs (*Rosaceae*)

Inhaltsstoffe: Vitamine, Ballaststoffe, Flavonoide, Fruchtsäuren, Mineralstoffe, Kupfer



Eigenschaften: stopfend, blutreinigend, zyklusregulierend bei jungen Frauen

13 Erdbeere (*Vesca* var. *Hortensis*)

Rosengewächs (*Rosaceae*)

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Salicylsäure, Gerbstoffe, Vitamine, Mineralstoffe

Eigenschaften: stopfend, blutreinigend, zyklusregulierend bei jungen Frauen

14 Stinkender Storchschnabel (*Geranium robertianum*)

Storchschnabelgewächs (*Geraniaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle

Eigenschaften: stopfend, blutreinigend, ziehend, hormonsteigernd



15 Herzgespann (*Leonurus cardiaca*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Flavonoide, Alkaloide

Eigenschaften: beruhigend, herzstärkend, krampflösend, blutdruckausgleichend, entspannend

16 Lein (*Linum usitatissimum*)

Leingewächs (*Linaceae*)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, fette Öle

Eigenschaften: entzündungshemmend, hautberuhigend, östrogenausgleichend, verdauungsregulierend, schleimhautschützend, reizlindernd

17 Rotklee (*Trifolium pratense*)

Schmetterlingsblütler (*Fabaceae*)

Inhaltsstoffe: pflanzliche Hormone, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Vitamin C, Mineralstoffe, Mineralstoffe, Vitamine

Eigenschaften: fruchtbarkeitssteigernd, antidepressiv, milchbildend, allgemein stärkend, blutreinigend, entzündungshemmend, appetitanregend, Östrogenwirksam



Impressionen

Hautkräutergarten 5

01 Wilde Karde (*Dipsacus sylvestris*)

Kardengewächs (*Dipsacaceae*)

Inhaltsstoffe: Mineralstoffe, Kalium, Bitterstoffe

Eigenschaften: schweißtreibend, harntreibend, magenwirksam, hautberuhigend

02 Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl, Schleimstoffe

Eigenschaften: wundheilend, antiseptisch, entzündungshemmend, blutreinigend, krampflösend, menstruationsregulierend, schweißtreibend

03 Kamille (*Matricaria recutita*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Schleimstoffe, Flavonoide, Cumarine, Bitterstoffe, Magnesium

Eigenschaften: entzündungshemmend, krampflösend, blähungshemmend, beruhigend, schmerzlindernd, antiseptisch, wundheilend, magenstärkend, menstruationsregulierend

04 Wiesen-Arnika (*Arnica chamissonis*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide

Eigenschaften: entzündungshemmend, kreislaufanregend, blutstillend

05 Lein (*Linum usitatissimum*)

Leingewächs (*Linaceae*)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe

Eigenschaften: abführend, entzündungshemmend, hautberuhigend

06 Eisenkraut (*Verbena officinalis*)

Eisenkrautgewächs (*Verbenaceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure



Eigenschaften: steinlösend, kräftigend, blutverbessernd, fiebersenkend, wundheilend, leberreinigend

07 Stiefmütterchen (*Viola tricolor*)

Veilchengewächs (*Violaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, Saponine, Kalium

Eigenschaften: harntreibend, blutreinigend, schleimlösend, hautberuhigend

08 Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, Saponine, Schleimstoffe, ätherisches Öl

Eigenschaften: harntreibend, blutreinigend, schleimlösend, hautberuhigend

09 Hauswurz (*Sempervivum tectorum*)

Dickblattgewächs (*Crassulaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Schleimstoffe, Bitterstoffe, Vitamin C

Eigenschaften: kühlend, entzündungshemmend, wundheilend, hautberuhigend

10 Schlüsselblume (*Primula officinalis*)

Primelgewächs (*Primulaceae*)

Inhaltsstoffe: Saponine, ätherisches Öl, Kieselsäure, Gerbstoffe, Vitamin C, Magnesium

Eigenschaften: schleimlösend, harntreibend, schweißtreibend, schlaffördernd, schmerzstillend, abführend, herzstärkend

11 Gundelrebe (*Glechoma hederaceae*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Wachs, Vitamin C, ätherisches Öl, Saponine

Eigenschaften: steinlösend, schleimlösend, harnsäurelösend, lungenwirksam, magenwirksam, hautberuhigend

12 Weidenröschen (*Epilobium angustifolium*)

Nachtkerzengewächs (*Onagraceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe, Anthocyane

Eigenschaften: entzündungshemmend, wassertreibend, antibakteriell

13 Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Johanniskrautgewächs (*Hypericaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, roter Farbstoff

Eigenschaften: beruhigend, nervenstärkend, schmerzlindernd, entzündungshemmend

14 Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Mineralstoffe

Eigenschaften: entzündungshemmend, krampflösend, menstruationsregulierend, wundheilend, antiseptisch,



appetitanregend, blähungshemmend, verdauungsfördernd, anregend

15 Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide

Eigenschaften: beruhigend, schlaffördernd, durchblutend, desinfizierend

16 Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Aucubin, Kieselsäure

Eigenschaften: blutreinigend, kühlend, hustenlindernd, zusammenziehend

Hildegard von Bingen Kräutergarten



01 Ysop (*Hyssopus officinalis*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Farbstoffe, ätherisches Öl

Eigenschaften: schleimlösend, blutdrucksteigernd, schweißhemmend, antibiotisch

02 Alant (*Inula helenium*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Inulin, Harze, Bitterstoffe

Eigenschaften: verdauungsfördernd, nierenanregend, auswurfördernd, antiseptisch, schleimlösend

03 Andorn (*Marrubium vulgare*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine, ätherisches Öl, Kalzium, Kalium

Eigenschaften: stoffwechsellanregend, appetitanregend, blähungshemmend

04 Bertram (*Anacyclus pyrethrum*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Inulin, Harz

Eigenschaften: verdauungsfördernd, stimulierend, antiseptisch, kräftigend

05 Akelei (*Aquilegia vulgaris*)

Hahnenfußgewächs (*Ranunculaceae*) **SCHWACH GIFTIG!**

Inhaltsstoffe: Alkaloide, Blausäure

Eigenschaften: leberanregend, hautverschönernd, potenzanregend, fiebersenkend, entgiftend

06 Wermut (*Artemisia absinthium*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Harz, Gerbsäure, ätherisches Öl

Eigenschaften: stoffwechsellanregend, harntreibend, keimtötend, aktivierend



07 Quendel (*Thymus serpyllum*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Flavonoide, Vitamine, Mineralstoffe

Eigenschaften: auswurfördernd, antiseptisch, schweißtreibend, harntreibend

08 Veilchen (*Viola odorata*)

Veilchengewächs (*Violaceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Saponine, Farbstoffe, Vitamine, Mineralstoffe

Eigenschaften: blutdrucksenkend, schleimlösend, blutreinigend, hautberuhigend

09 Gundelrebe (*Glechoma hederaceae*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Wachs, Vitamin C, ätherisches Öl, Saponine

Eigenschaften: steinlösend, schleimlösend, harnsäurelösend, lungenwirksam, magenwirksam, hautberuhigend

10 Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*)

Raubblattgewächs (*Boraginaceae*)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Kieselsäure, Harz, Flavonoide

Eigenschaften: schleimlösend, auswurfördernd, gewebefestigend, wundheilend

11 Schlüsselblume (*Primula officinalis*)

Primelgewächs (*Primulaceae*)

Inhaltsstoffe: Saponine, ätherisches Öl, Kieselsäure, Gerbstoffe, Vitamin C

Eigenschaften: schleimlösend, harntreibend, schweißtreibend, schlaffördernd, schmerzstillend, abführend, herzstärkend

12 Rainfarn (*Tanacetum vulgare*)

Korbblütler (*Asteraceae*) **SCHWACH GIFTIG!**

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Alkaloide, ätherisches Öl, Vitamine

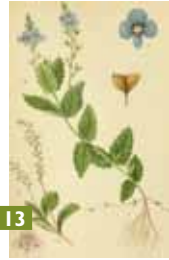
Eigenschaften: verdauungsfördernd, menstruationsfördernd, appetitanregend, entwurmend

13 Ehrenpreis (*Veronica officinalis*)

Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*)

Inhaltsstoffe: Saponine, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Harz, Wachs, Aucubin

Eigenschaften: blutreinigend, cholesterinsenkend, hautreinigend, harntreibend, schweißtreibend, antibakteriell, entzündungshemmend



MOND

01 Margerite (*Leucanthemum vulgare*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Harze, ätherische Öle, Farbstoffe

Eigenschaften: zusammenziehend, hustenstillend, krampflösend

02 Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Baldriangewächs (*Valerianaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, ätherisches Öl, Alkaloide

Eigenschaften: beruhigend, nervenstärkend, herzberuhigend, krampflösend

MERKUR

03 Braunelle (*Prunella vulgaris*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Vitamine

Eigenschaften: blutdrucksenkend, leberschonend, antibiotisch

04 Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Wegerichgewächs (*Plantaginaceae*)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Aucubin, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure

Eigenschaften: blutreinigend, kühlend, hustenlindernd, harntreibend, zusammenziehend, antiseptisch

VENUS

05 Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Rosengewächs (*Rosaceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, wenig ätherisches Öl

Eigenschaften: entzündungshemmend, leicht krampflindernd, zusammenziehend, wundheilend, antioxidativ, bindegewebsstärkend, milchfördernd, menstruationsregulierend



06 Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Mineralstoffe

Eigenschaften: entzündungshemmend, krampflösend, menstruationsregulierend, wundheilend, antiseptisch, appetitanregend, blähungshemmend, verdauungsfördernd, anregend

SONNE

07 Leinkraut (*Linaria vulgaris*)

Braunwurzgewächs (*Scrophulariaceae*)

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Gummi, Pektine, Vitamin C

Eigenschaften: schweißtreibend, harnreibend, abführend, entzündungshemmend, antirheumatisch

08 Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Johanniskrautgewächs (*Hypericaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, roter Farbstoff

Eigenschaften: beruhigend, nervenstärkend, schmerzlindernd, entzündungshemmend

MARS

09 Brennnessel (*Urtica dioica*)

Nesselgewächse (*Urticaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Kieselsäure, Magnesium, Eisen, Kalium, Natrium, Vitamin B

Eigenschaften: hautreizend, blutreinigend, stoffwechsellanregend, durchfallhemmend, blutdrucksenkend, schleimlösend, wassertreibend, stärkend, cholesterinsenkend

10 Stinkender Storchschnabel (*Geranium robertianum*)

Storchschnabelgewächs (*Geraniaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle

Eigenschaften: stopfend, blutreinigend, ziehend, hormonsteigernd

JUPITER

11 Wegwarte (*Cichorium intybus*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Inulin, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Mineralstoffe

Eigenschaften: verdauungsfördernd, harntreibend, abführend

12 Königskerze (*Verbascum*)

Braunwurzgewächs (*Scrophulariaceae*)

Inhaltsstoffe: Saponine, Schleimstoffe, ätherisches Öl

Eigenschaften: auswurfördernd, hustenlindernd, blutreinigend, harntreibend, beruhigend, krampflösend, hautreinigend, schweißtreibend



SATURN

13 Wurmfarne (*Dryopteris filix-mas*)

Wurmfarngewächse (*Dryopteridaceae*) **SCHWACH GIFTIG!**

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl

Eigenschaften: krampflösend, schmerzstillend, entzündungshemmend

14 Efeu (*Hedera helix*)

Araliengewächs (*Araliaceae*) **GIFTIG!**

Inhaltsstoffe: Saponine, Mineralien, Jod

Eigenschaften: schleimlösend, krampflösend

01 Gelber Enzian (*Gentiana lutea*)

Enziangewächs (*Gentianaceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Alkaloide, Inulin

Eigenschaften: magenstärkend, gärungshemmend, verdauungsanregend, schleimlösend, beruhigend, harntreibend, appetitanregend

02 Mariendistel (*Silybum marianum*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Silibinin, Flavonoide, ätherisches Öl

Eigenschaften: krampflösend, galletreibend, regenerierend, leberschützend, keimtötend, blutdrucksteigernd, zusammenziehend, beruhigend

03 Estragon (*Artemisia dracunculus*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Kalium

Eigenschaften: appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend

04 Dill (*Anethum graveolens*)

Doldenblütler (*Apiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Harz, Schleimstoffe, Vitamin C, Mineralstoffe

Eigenschaften: appetitanregend, magenstärkend, blähungstreibend, milchbildend, verdauungsfördernd, krampflösend

05 Blatt-, Krauspetersilie (*Petroselinum crispum*)

Doldenblütler (*Apiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Flavonoide, Vitamin C

Eigenschaften: appetitanregend, krampflösend, wassertreibend

06 Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)

Amaryllisgewächs (*Amaryllidaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Mineralstoffe, Vitamine

Eigenschaften: anregend, antibiotisch, blutbildend, stoffwechselfördernd



01



02



03



04



05



06



07



08

07 Schnittknoblauch (*Allium ramosum*)

Amaryllisgewächs (*Amaryllidaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Mineralstoffe, Vitamine

Eigenschaften: anregend, antibiotisch, blutbildend, stoffwechselfördernd

08 Kerbel (*Anthriscus cerefolium*)

Doldenblütler (*Apiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe

Eigenschaften: blutreinigend, stoffwechselanregend, entgiftend, wassertreibend

09 Barbarakraut (*Barbarea vulgaris*)

Kreuzblütler (*Brassicaceae*)

Inhaltsstoffe: Senföle, Vitamin C, Mineralstoffe

Eigenschaften: harntreibend, stoffwechsellanregend

10 Tausendguldenkraut (*Centaurium erythraea*)

Enziangewächs (*Gentianaceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Flavonoide, Antioxidantien

Eigenschaften: appetitanregend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend, kreislaufanregend

11 Kümmel (*Carum carvi*)

Doldenblütler (*Apiaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl, Harze

Eigenschaften: appetitanregend, verdauungsfördernd, entkrampfend, blähungshemmend

12 Koriander (*Coriandrum sativum*)

Doldenblütler (*Apiaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, ätherisches Öl

Eigenschaften: magenschonend, verdauungsfördernd, blähungstreibend

13 Weinraute (*Rute graveolens*)

Rautengewächs (*Rutaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Alkaloide, Bitterstoffe, Harz

Eigenschaften: verdauungsfördernd, harntreibend, krampflösend, appetitanregend, blutdrucksenkend

14 Liebstöckel (*Levisticum officinalis*)

Doldenblütler (*Apiaceae*)

Inhaltsstoffe: Eisen, ätherisches Öl, Gerbstoffe

Eigenschaften: appetitanregend, magenstärkend, harntreibend, auswurffördernd

15 Färberdistel (*Carthamus tinctorius*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Linolsäure, Farbstoffe

Eigenschaften: cholesterinregulierend



16 Löffelkraut (*Cochlearia officinalis*)

Kreuzblütler (*Brassicaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Senföle, Vitamine

Eigenschaften: stoffwechselanregend, blutreinigend, leberanregend

17 Eberraute (*Artemisia abrotanum*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl, Cumarine

Eigenschaften: magensaftanregend, gallensaftanregend, harntreibend, schweißtreibend

18 Kornblume (*Centaurea cyanus*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Farbstoffe, Schleimstoffe, Flavonoide, Anthocyane

Eigenschaften: harnsäuretreibend, schwach stopfend

19 Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

Doldenblütler (*Apiaceae*)

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Schleimstoffe, ätherisches Öl, fettes Öl, Vitamine

Eigenschaften: appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend, beruhigend

20 Wiesen-Arnika (*Arnica chamissonis*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide

Eigenschaften: entzündungshemmend, kreislaufanregend, blutstillend

21 Kamille (*Matricaria recutita*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Schleimstoffe, Flavonoide, Cumarine, Bitterstoffe, Magnesium

Eigenschaften: entzündungshemmend, krampflösend, blähungshemmend, beruhigend, schmerzlindernd, antiseptisch, wundheilend, magenstärkend, menstruationsregulierend

22 Bohnenkraut (*Satureja hortensis*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Schleimstoffe

Eigenschaften: magenstärkend, verdauungsstärkend, herzstärkend, gemütsaufheiternd, blähungstreibend, entzündungshemmend

23 Eisenkraut (*Verbena officinalis*)

Eisenkrautgewächs (*Verbenaceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure

Eigenschaften: steinlösend, kräftigend, blutverbessernd, fiebersenkend, wundheilend, leberreinigend



24 Thymian (*Thymus vulgaris*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Saponine, Eisen

Eigenschaften: auswurfördernd, krampflösend, antiseptisch, schleimlösend, harntreibend, kräftigend, nervenstärkend, durchfallhemmend

25 Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, ätherisches Öl, Flavonoide, Carotinoide, Gerbstoffe

Eigenschaften: verdauungsfördernd, appetitfördernd, anregend, erwärmend, menstruationsauslösend, geburtseinleitend

Wildkräutergarten 9

01 Hopfen (*Humulus lupulus*)

Hanfgewächs (*Cannabaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Harze, Mineralstoffe

Eigenschaften: schlaffördernd, verdauungsfördernd, beruhigend

02 Kriechender Günsel (*Ajuga reptans*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, ätherisches Öl

Eigenschaften: leberwirksam, entzündungshemmend, schmerzstillend

03 Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Doldenblütler (*Apiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Vitamin C, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Silicium

Eigenschaften: entgiftend, blutreinigend, harnsäuretreibend

04 Bärlauch (*Allium ursinum*)

Amaryllisgewächs (*Amaryllidaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Vitamin C, Eisen

Eigenschaften: reinigend, harntreibend, blutdrucksenkend, antiseptisch

05 Goldnessel (*Lamium galeobdolon*)

Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Vitamine

Eigenschaften: entzündungshemmend, antibakteriell

06 Nelkenwurz (*Geum urbanum*)

Rosengewächs (*Rosaceae*)

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Eugenol, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Eigenschaften: zusammenziehend, anregend, nervenstärkend, verdauungsfördernd, blutstillend, stopfend



07 Knoblauchrauke (*Alliaria petiolata*)

Kreuzblütler (*Brassicae*)

Inhaltsstoffe: Senföle, Saponine, ätherisches Öl, Mineralstoffe

Eigenschaften: wundheilend, schleimlösend, desinfizierend

08 Huflattich (*Tussilago farfara*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Natrium, Kalium, Eisen, Magnesium, Vitamin C, Schwefel, Pyrrolizidinalkaloide

Eigenschaften: krampflösend, schweißtreibend, harntreibend, stopfend, schleimlösend, auswurffördernd, hustenlindernd

09 Große Brennnessel (*Urtica dioica*)

Kleine Brennnessel (*Urtica urens*)

Nesselgewächse (*Urticaceae*)

Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Gerbstoffe, Histamin, Magnesium, Eisen, Kalium, Silicium, Natrium, Vitamin B, Hormone, Enzyme

Eigenschaften: blutbildend, blutreinigend, stoffwechsellanregend, blutdrucksenkend, schleimlösend, durchfallhemmend, wassertreibend, cholesterinsenkend, stärkend

10 Löwenzahn (*Taraxum officinalis*)

Korbblütler (*Asteraceae*)

Inhaltsstoffe: Cholin, Saponine, Wachs, Inulin, Vitamine, Kieselsäure, Magnesium, Calcium, Eisen

Eigenschaften: gallebildend, galleflussfördernd, nierenanregend, leberstärkend, stoffwechsellanregend

11 Scharbockskraut (*Ranunculus ficaria*)

Hahnenfußgewächs (*Ranunculaceae*)

SCHWACH GIFTIG! NUR VOR DER BLÜTE ESSEN!

Inhaltsstoffe: Vitamine, Bitterstoffe, Protoanemonin

Eigenschaften: vitaminspendend

12 Klebriges Labkraut (*Galium aparine*)

Rötegewächs (*Rubiaceae*)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Saponine, Cumarine

Eigenschaften: lymphflussanregend, reinigend, hautberuhigend

13 Leberblümchen (*Hepatica nobilis*)

Hahnenfußgewächs (*Ranunculaceae*)

SCHWACH GIFTIG! NUR GETROCKNET VERWENDEN!

Inhaltsstoffe: Protoanemonin

Eigenschaften: schleimlösend, leberschützend

14 Haselwurz (*Asarum europaeum*)

Osterluzeigewächs (*Aristolochiaceae*) **SCHWACH GIFTIG!**

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl

Eigenschaften: entzündungshemmend, brechreizerzeugend, krampflösend



09



10



11



12



13



14



15

15 Efeu (*Hedera helix*)

Araliengewächs (*Araliaceae*) **GIFTIG!**

Inhaltsstoffe: Saponine, Mineralien, Jod

Eigenschaften: schleimlösend, krampflösend

WISSENSWERTES!

Sollten Sie mehr über unseren Ort oder seine Geschichte erfahren wollen, können Sie Bücher, eine DVD sowie Infokarten im Gemeindeamt erwerben:

- Heimatbuch
- Spaziergang durch Weinburg
- Weinburg einst und jetzt
- DVD Krieg und Frieden
- Info Naturlehrpfad
- Land-/Wanderkarte Weinburg
- Weinburg – Zeit zum Durchatmen



LANDKARTE

Beruhigungskräutergarten 1

Duftkräutergarten 2

Erkältungskräutergarten 3

Frauenkräutergarten 4

Hautkräutergarten 5

Hildegard von Bingen 6

Kräutergarten

Paracelsuskräutergarten 7

Verdauungskräutergarten 8

Wildkräutergarten 9





senioren Pressemitteilung
Österreich 2014 **gemeinde**



IMPRESSUM

Eigentümer, Herausgeber, Verleger, Redaktion:
Gemeinde Weinburg, Mariazeller Straße 15, 3205 Weinburg
Für den Inhalt verantwortlich: Bürgermeister Peter Kalteis
Grafische Gestaltung: Alexandra Höferl
Fotos: Gemeinde Weinburg, Gabriele Dobler

