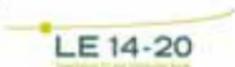


# WEINBURG

TEH<sup>®</sup> Kräuterschaugarten



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raumes  
This document is financed by the European Union



## 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



**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



07



08



09



10



11



12



13



14

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



16



17

### 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 (*Dipsaceae*)

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



08



09



10



11



12



13



14

## 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: stoffwechsellanregend, 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



### 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

