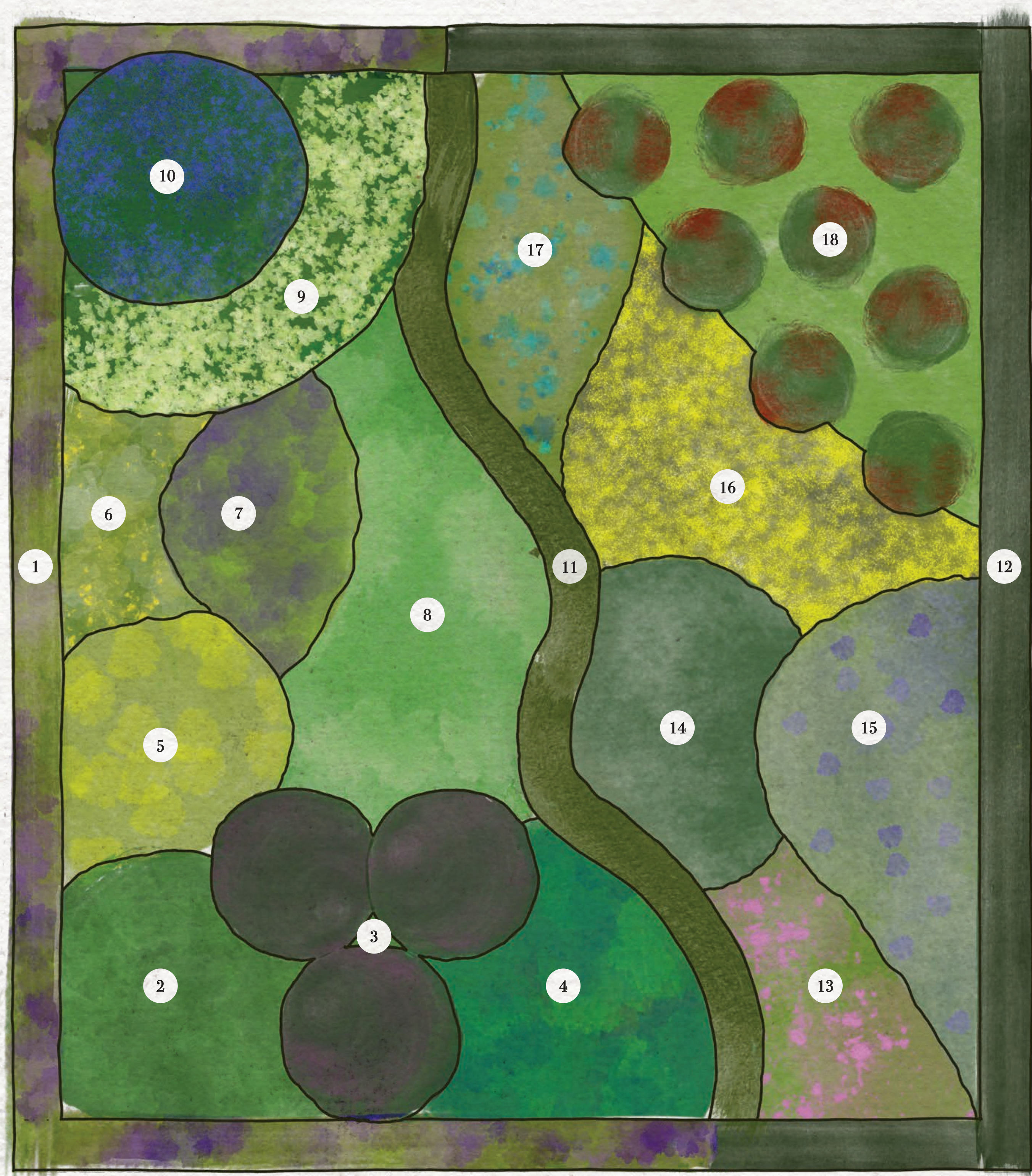


BERUHIGUNG UND STÄRKUNG

DÉTENTE ET RENFORCEMENT

Krankheiten des Nervensystems spielen in unserer modernen Gesellschaft eine immer größere Rolle. Entsprechend finden sich Heilpflanzen mit beruhigender Wirkung bei Angst und Unruhe, depressiven Verstimmungen und Schlafstörungen auf der linken Seite dieses Kräuterbeetes. Demgegenüber wachsen auf der rechten Seite Pflanzen mit einer anregenden und kräftigenden Wirkung bei Beschwerden wie Erschöpfung und Konzentrationsstörungen.

Les maladies du système nerveux jouent un rôle de plus en plus important dans notre société moderne. Ainsi, vous trouverez, du côté gauche de ce parterre, plusieurs plantes médicinales présentant des effets apaisants pour lutter contre l'anxiété, l'agitation, les humeurs dépressives et les troubles du sommeil. L'autre côté du parterre est quant à lui occupé par des plantes aux propriétés stimulantes et tonifiantes recommandées en cas de maux tels que l'épuisement ou les problèmes de concentration.



1. Echter Lavendel - Lavande vraie - Echte Lavendel - Lavandula angustifolia
2. Echter Hopfen - Houblon - Wölln Happ - Humulus lupulus
3. Apotheker-Rose - Rose de Provins - Esseg-Rous - Rosa xgallica Officinalis
4. Zitronenmelisse - Mélisse officinale - Zitrounekraut - Melissa officinalis
5. Echtes Johanniskraut - Millepertuis perforé - (Gewéinlechen) Haartnol - Hypericum perforatum
6. Römische Kamille - Camomille romaine - Réimesch Hondskaméibleumm - Chamaemelum nobile
7. Echtes Eisenkraut - Verveine - Echte Eisekraut - Verbena officinalis
8. Echter Baldrian - Valériane officinale - Echte Baltes - Valeriana officinalis
9. Trauben-Silberkerze - Actée à grappe - Drauwe-Sëlwerkäerz - Actaea racemosa
10. Mönchspfeffer - Gattilier - Minnechpeffer - Vitex agnus-castus
11. Beifuß - Armoise commune - Gewéinlechen Alzem - Artemisia vulgaris
12. Rosmarin - Romarin - Rousemaräin - Rosmarinus officinalis
13. Wilder Dost - Origan commun - (Gewéinlech) Léiffrabettstréi - Origanum vulgare
14. Purpur-Sonnenhut - Echinacée purpure - Roude Sonnenhutt - Echinacea purpurea
15. Echter Salbei - Sauge officinale - Gaardenzalfei - Salvia officinalis
16. Echter Alant - Grande Aunée - Echten Alant - Inula helenium
17. Boretsch - Bourrache officinale - Borretsch - Borago officinalis
18. Himbeeren - Framboise - Hambier - Rubus idaeus



Echter Baldrian
Schon das Lorsch Arzneibuch beschreibt um 800 nach Christus die Baldrianwurzel als ein Mittel, um eine gute Balance zwischen Schlafen und Wachen zu erreichen. Baldrian wirkt krampflösend, nervenberuhigend und konzentrationsfördernd und wird auch heute noch als Einschlafhilfe genutzt.

Valériane officinale
Vers 800 après Jésus-Christ, la pharmacopée de Lorsch décrivait déjà les racines de valériane comme un moyen de retrouver l'équilibre entre sommeil et éveil. La valériane présente des propriétés antispasmodiques et calmantes et stimule la concentration. Aujourd'hui encore, elle est utilisée pour favoriser l'endormissement.



Hopfen
Die weiblichen Blütenstände des Hopfens haben eine beruhigende, einschläffördernde Wirkung und helfen bei innerer Unruhe und depressiven Zuständen. Zu diesem Zweck werden sie oft in Kombination mit Baldrian eingesetzt. Schon seit langem ist auch ihre appetit- und verdauungsfördernde Wirkung aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe bekannt.

Houblon
Les inflorescences femelles du houblon présentent des vertus apaisantes, favorisent le sommeil et peuvent avoir des effets bénéfiques en cas d'agitation ou de symptômes dépressifs. À cette fin, elles sont souvent combinées à la valériane. Le houblon est également connu depuis longtemps déjà pour sa faculté à stimuler l'appétit et favoriser la digestion grâce à ses composés amers.



Rosmarin
Rosmarin zeichnet sich durch eine große Vielfalt an Wirkstoffen aus. Er kommt wegen seiner anregenden und stärkenden Wirkung bei Durchblutungsstörungen, niedrigem Blutdruck, Kreislaufschwäche und chronischen Schwächezuständen zum Einsatz. Außerdem spielt er in der Küche seit jeher als appetitanregendes und verdauungsförderndes Gewürz eine Rolle. Er wird aber auch wegen seiner antiseptischen, entkrampfenden und schmerzstillenden Wirkungen eingesetzt.

Romarin
Le romarin se distingue par ses nombreuses substances actives. Grâce à ses effets stimulants et tonifiants, il permet de lutter contre les problèmes d'irrigation sanguine et de circulation, les baisses de tension artérielle, ainsi que la faiblesse chronique. En cuisine, il joue depuis toujours le rôle de condiment favorisant l'appétit et la digestion. Il est en outre utilisé pour ses vertus antiseptiques, décontractantes et analgésiques.

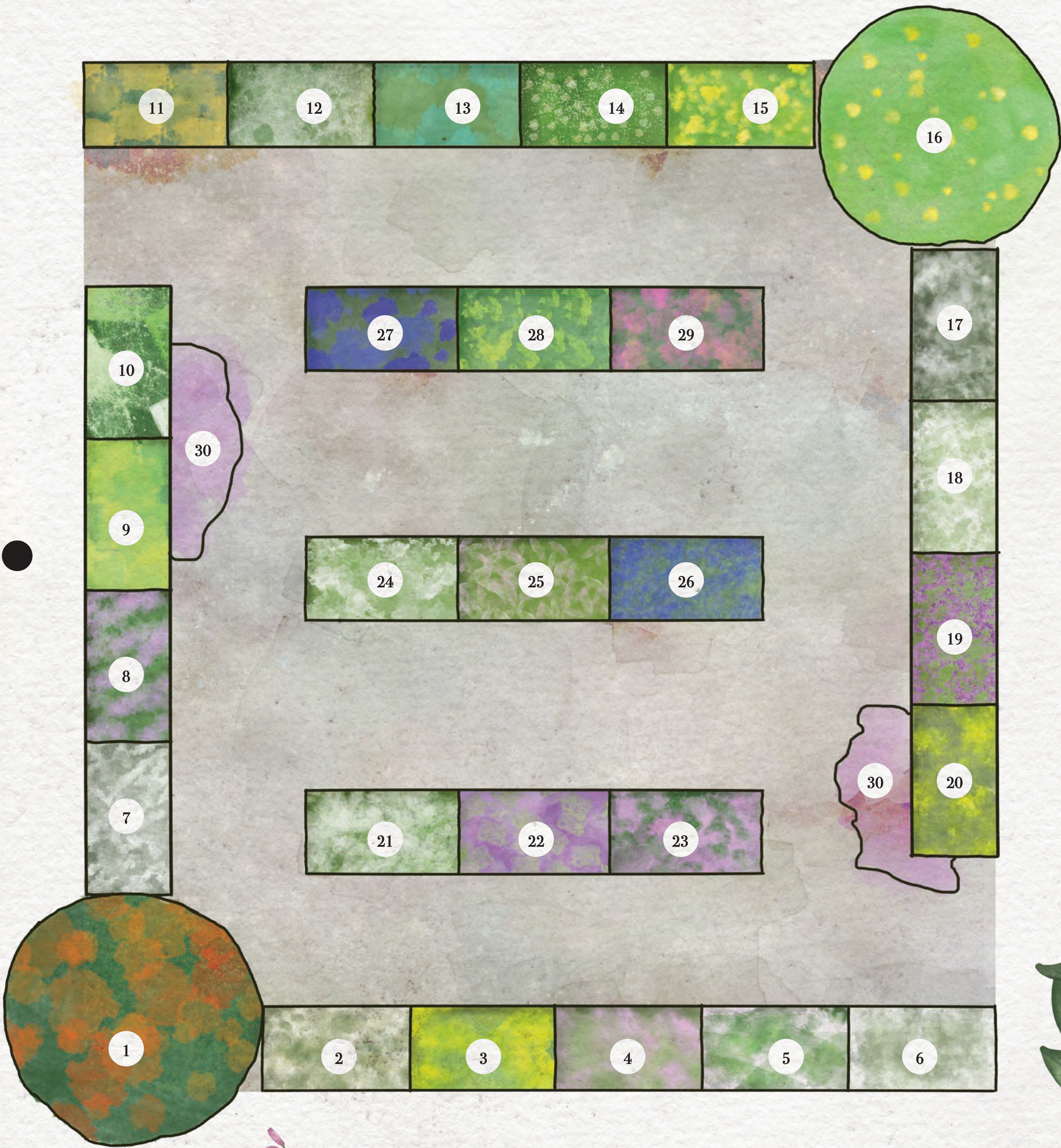


Frühes Mittelalter: Capitulare de villis

Début du Moyen Âge: Capitulaire de Villis

Kräuterheilkunde betreibt die Menschheit schon seit Urzeiten. Die ersten dokumentierten Heilpflanzengärten gab es jedoch im frühen Mittelalter. Im sogenannten Capitulare de villis – einem Erlass von Karl dem Großen aus dem Jahr 800 – sind fast 90 Nutz- und Heilpflanzen aufgezählt, die in allen Hofgütern angepflanzt werden sollten. Dieser Erlass hatte einen großen Einfluss auf die Gartenkultur des gesamten Mittelalters.

La phytothérapie est pratiquée par l’homme depuis la nuit des temps. Les premiers jardins de plantes médicinales documentés remontent toutefois au début du Moyen Âge. Le Capitulaire de Villis, une ordonnance promulguée par Charlemagne en 800, énumère près de 90 espèces utiles et médicinales à planter dans tous les domaines royaux. Cette ordonnance exerça une influence considérable sur la culture des jardins tout au long du Moyen Âge.



1. Echte Mispel - Néflier - (Däitsche) Mëspel - Mespilus germanica
2. Meerrettich - Raifort - Mierréidesch - Armoracia rusticana
3. Eberraute - Aurone - Zitronell - Artemisia abrotanum
4. Echter Eibisch - Guimauve officinale - Echt Guimauwe - Althaea officinalis
5. Zwiebel - Oignon - Gewéinlech Ënn - Allium cepa
6. Knoblauch - Ail - Knuewelek - Allium sativum
7. Rainfarn - Tanaisie commune - Gewéinlecht Wiermkraut - Tanacetum vulgare
8. Schlangen-Knöterich - Renouée bistorte - Schlaange-Knuetkraut - Polygonum bistorta
9. Liebstöckel - Livèche - Léifstack - Levisticum officinale
10. Echter Sellerie - Céleri - Echten Zelleri - Apium graveolens
11. Ringelblume - Souci officinal - (Gewéinlech) Réngelblumm - Calendula officinalis
12. Echte Katzenminze - Cataire - Echt Kazemënz - Nepeta cataria
13. Gemeine Wegwarte - Chicorée amère - Wëlle Schikri - Cichorium intybus
14. Wilde Möhre - Carotte - Wëll Muert - Daucus carota
15. Fenchel - Fenouil commun - (Gewéinleche) Fenchel - Foeniculum vulgare
16. Quitte - Cognassier - Quiddebir - Cydonia oblonga
17. Gemeine Schafgarbe - Achillée millefeuille - Gewéinlech Dausendbiedchen - Achillea millefolium
18. Zitronenmelisse - Mélisse officinale - Zitrounekraut - Melissa officinalis
19. Echter Salbei - Sauge officinale - Gaardenzalfei - Salvia officinalis
20. Weinraute - Rue des jardins - Wäiraut - Ruta graveolens
21. Madonnen-Lilie - Lis blanc - Wäiss Lilje - Lilium candidum
22. Wilde Malve - Grande mauve - Wëll Malf - Malva sylvestris
23. Grüne Minze - Menthe verte - Gréng Mënz - Mentha spicata
24. Mutterkraut - Partenelle - Mudder-Wiermkraut - Tanacetum parthenium
25. Diptam - Fraxinelle - Diktam - Dictamnus albus
26. Deutsche Schwertlilie - Iris d'Allemagne - Däitsch Iris - Iris xgermanica
27. Rosmarin - Romarin - Rousemaräin - Rosmarinus officinalis
28. Kreuzblättrige Wolfsmilch - Épurge - Maulef-Wollefsmëllech - Euphorbia lathyris
29. Acker-Gladiole - Glaëul des moissons - Feld-Gladioul - Gladiolus italicus
30. Dach-Hauswurz - Joubarbe des toits - Daach-Donnerbaart - Sempervivum tectorum

Echte Mispel
Die Echte Mispel ist eine alte einheimische Wildfrucht und eines der 16 Fruchtgehölze auf der Liste des Capitulaire de villis. Sie wirkt entzündungshemmend und harntreibend. Seit dem Mittelalter wird die Frucht bei Fieber und Durchfall sowie als Mundspülung und zur Waschung eingesetzt.

Le Néflier commun
Le Néflier commun est un fruit sauvage d'autrefois, reprise dans la liste des 16 arbres fruitiers du Capitulaire de Villis. Il présente des propriétés antiinflammatoires et diurétiques. Depuis le Moyen Âge, ses fruits sont utilisés en cas de fièvre et de diarrhée, mais aussi comme bain de bouche et pour le lavage.



Diptam
Eine Besonderheit des Diptams ist sein hoher Gehalt an ätherischen Ölen – der dazu führt, dass man die Pflanze an warmen Tagen anzünden kann, ohne dass sie Schaden nimmt (daher auch der Volksname: Brennkraut). Sie wurde früher als Magen- und Wurmmittel, aber auch in der Frauenheilkunde eingesetzt. Heute wird sie wegen ihres hohen Alkaloidgehalts nicht mehr verwendet.

La fraxinelle
L'une des particularités de la fraxinelle est son importante teneur en huiles essentielles. Ainsi, il est possible d'enflammer cette plante par temps chaud sans qu'elle ne s'altère (d'où son nom populaire de « buisson ardent »). Auparavant, elle était utilisée comme remède pour l'estomac et comme vermifuge, mais aussi pour soigner les troubles gynécologiques. À présent, elle n'est plus usitée en raison de sa forte concentration en alcaloïdes.

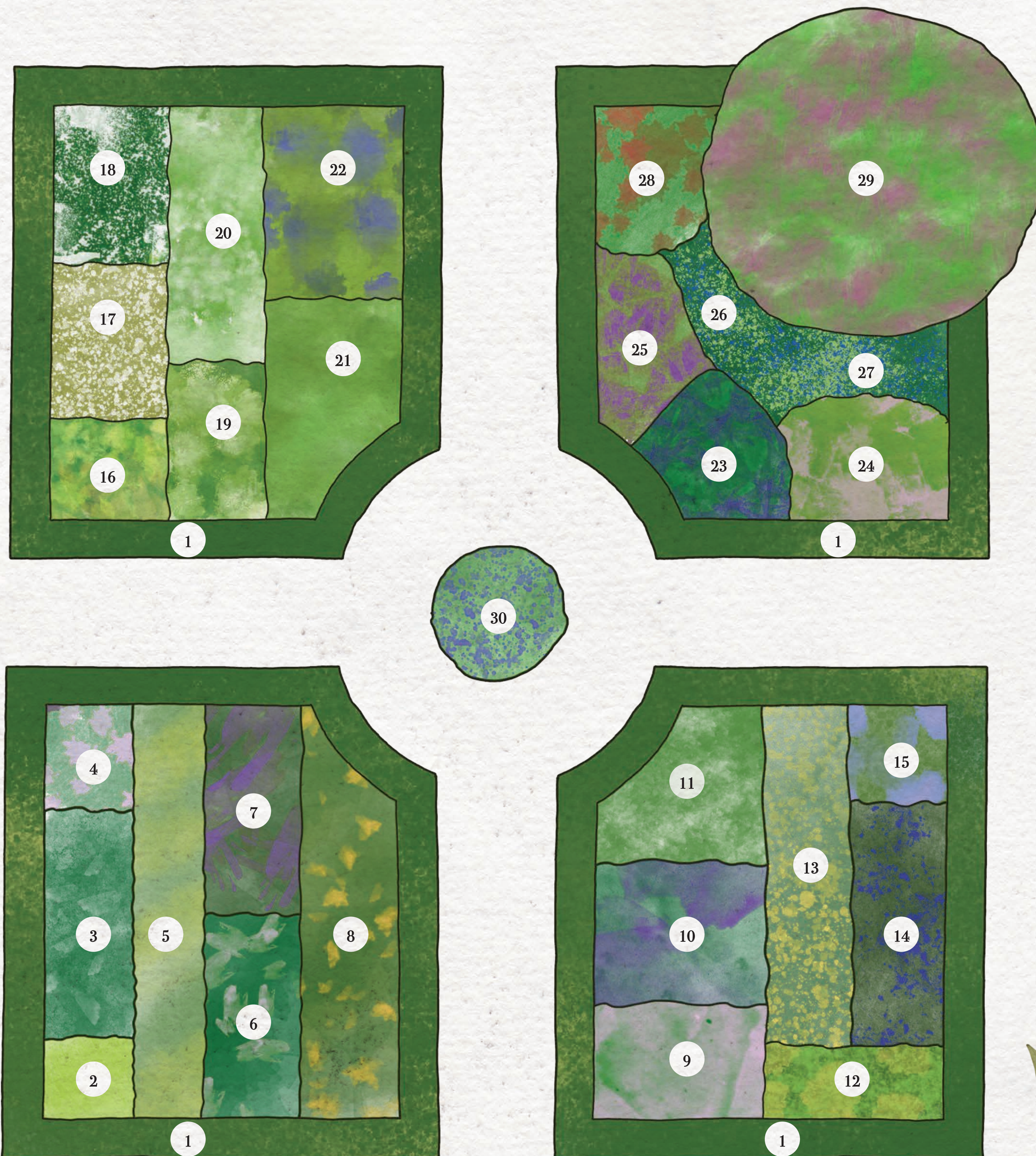


Hochmittelalter: Hildegard von Bingen

Haut Moyen Âge: Hildegarde de Bingen

Hildegard von Bingen (1098-1179) war eine Benediktinernonne, die ihr großes Heilkundewissen in zahlreichen Büchern niederschrieb. Ihre stark religiös gefärbte Heilkunde – die aber auch, wie zu jener Zeit üblich, noch Elemente des Heidentums aufwies – basierte dennoch auf einem soliden Wissen über Heilkräuter. Hildegard von Bingens Werk hat bis heute maßgeblichen Einfluss auf die Kräuterheilkunde.

Hildegarde de Bingen (1098-1179) était une religieuse bénédictine qui transmet son vaste savoir médical dans de nombreux livres. Sa pratique à forte connotation religieuse, mais comme souvent à l'époque, également empreinte de paganisme, se fondait néanmoins sur une solide connaissance des plantes médicinales. Les travaux d'Hildegarde de Bingen ont une influence notable sur la phytothérapie jusqu'à nos jours.



1. **Gewöhnlicher Buchsbaum** - Buis commun - Pällem - Buxus sempervirens
2. **Quendel** - Thym à larges feuilles - Groussen Teimerjännchen - Thymus pulegioides
3. **Echter Eibisch** - Guimauve officinale - Echt Guimauwe - Althaea officinalis
4. **Echter Thymian** - Thym commun - Echten Teimerjännchen - Thymus vulgaris
5. **Echter Wermut** - Absinthe - Batteralzem - Artemisia absinthium
6. **Echter Baldrian** - Valériane officinale - Echte Baltes - Valeriana officinalis
7. **Echter Beinwell** - Consoude officinale - Gewéinlech Heelwuerzel - Symphytum officinale
8. **Ringelblume** - Souci officinal - (Gewéinlech) Réngelblumm - Calendula officinalis
9. **Grüne Minze** - Menthe verte - Gréng Mënz - Mentha spicata
10. **Wilde Malve** - Grande mauve - Wëll Malf - Malva sylvestris
11. **Zitronenmelisse** - Mélisse officinale - Zitrounekraut - Melissa officinalis
12. **Liebstockel** - Livèche - Léifstack - Levisticum officinale
13. **Beifuß** - Armoise commune - Gewéinlechen Alzem - Artemisia vulgaris
14. **Ysop** - Hysope - Ysop - Hyssopus officinalis
15. **Duftveilchen** - Violette odorante - Richeg Vioul - Viola odorata
16. **Petersilie** - Persil commun - Péiterséileg - Petroselinum crispum
17. **Knoblauch** - Ail - Knuewelek - Allium sativum
18. **Mutterkraut** - Partenelle - Mudder-Wiermkraut - Tanacetum parthenium
19. **Madonnen-Lilie** - Lis blanc - Wäiss Lilje - Lilium candidum
20. **Ackerbohne** - Fève - Gaardeboun - Vicia faba
21. **Echter Sellerie** - Céleri - Echten Zelleri - Apium graveolens
22. **Deutsche Schwertlilie** - Iris d'Allemagne - Däitsch Iris - Iris xgermanica
23. **Echter Salbei** - Sauge officinale - Gaardenzalfei - Salvia officinalis
24. **Mariendistel** - Chardon-Marie - Schardon-Mari - Silybum marianum
25. **Rosmarin** - Romarin - Rousemaräin - Rosmarinus officinalis
26. **Gemeine Akelei** - Ancolie commune - Gewéinlechen Hunnekapp - Aquilegia vulgaris
27. **Kleinblütige Königskerze** - Molène thapsus - Klengbléieg Kinnekskäerz - Verbascum thapsus
28. **Gemeine Pfingstrose** - Pivoine officinale - Gewéinlech Päischtrous - Paeonia officinalis
29. **Damaszener-Rose** - Rosier de Damas - Damaskus-Rous - Rosa xdamascena
30. **Weinrebe** - Vigne - Wäirief - Vitis vinifera

Deutsche Schwertlilie

Die Schwertlilie nutzte Hildegard von Bingen bei unterschiedlichen Hautproblemen. Dabei werden für verschiedene Präparate sowohl die Wurzeln als auch die oberirdischen Pflanzenteile eingesetzt. Heute wird die Wurzel der Schwertlilie immer noch in Hautsalben verarbeitet und kommt als Zahnungshilfe bei Kleinkindern zum Einsatz.

L'Iris d'Allemagne

Hildegarde de Bingen utilisait l'iris pour soigner divers problèmes cutanés. Tant les racines que les parties aériennes de cette plante entrent dans la composition de différentes préparations. Aujourd'hui, la racine de l'iris est toujours utilisée pour fabriquer des onguents ou pour soulager les enfants qui font leurs dents.



Weinrebe

Hildegard von Bingen setzte die Weinrebe bei Ohrenschmerzen, Zahnfleischproblemen und Nasennebenhöhlen- sowie Augenentzündungen ein. Heute, wie damals, wird der Saft des Rebstockes bei Augenproblemen, Ohrenschmerzen und Kopfschmerzen angewandt. Die Asche des Gehölzes wird gegen Zahnfleischentzündungen genutzt.

La vigne

Hildegarde de Bingen avait recours à la vigne en cas de maux d'oreilles, de problèmes de gencives, de sinusites et d'inflammations oculaires. Aujourd'hui comme autrefois, la sève du cep est utilisée pour soigner les problèmes oculaires, ainsi que les maux d'oreilles et de tête. Les cendres du bois sont employées contre les inflammations gingivales.

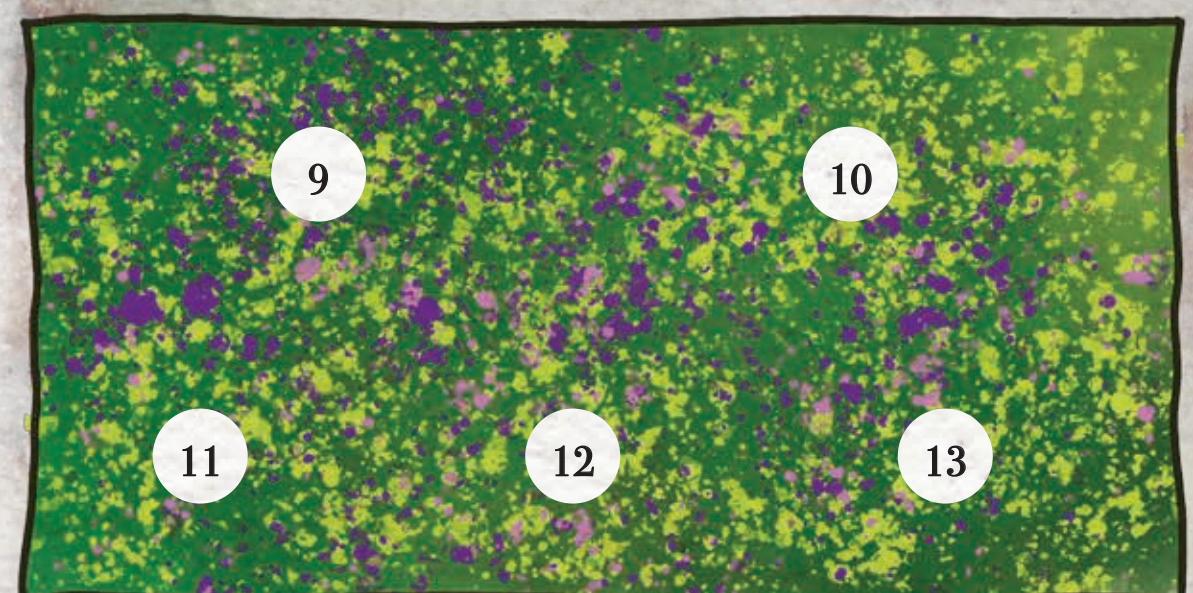
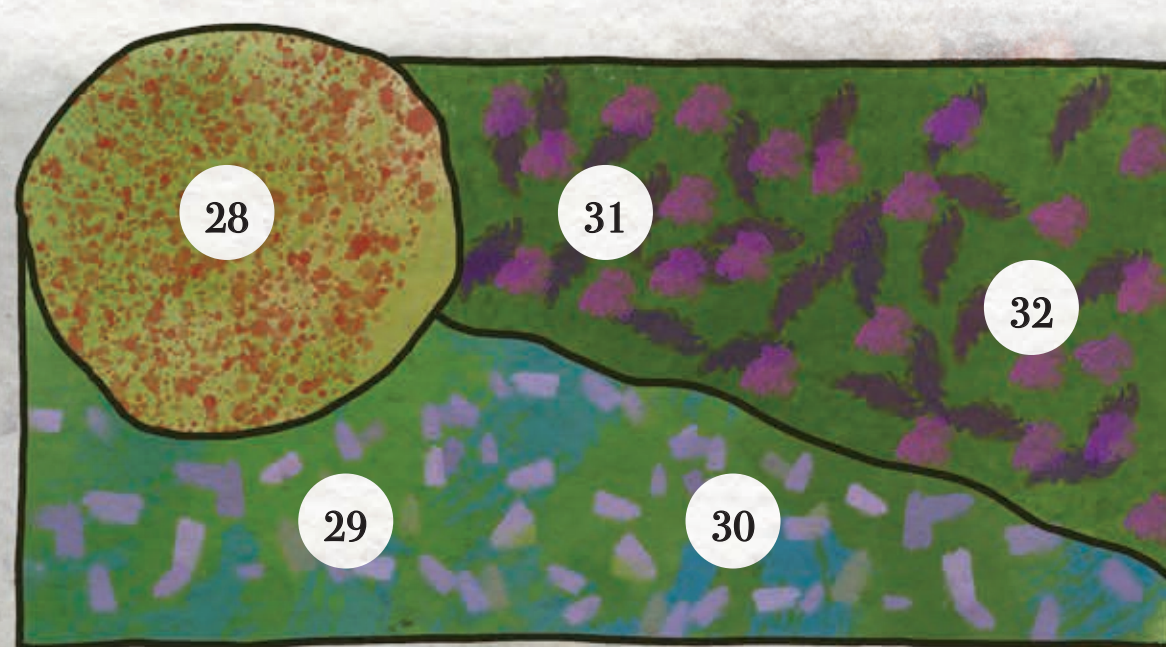
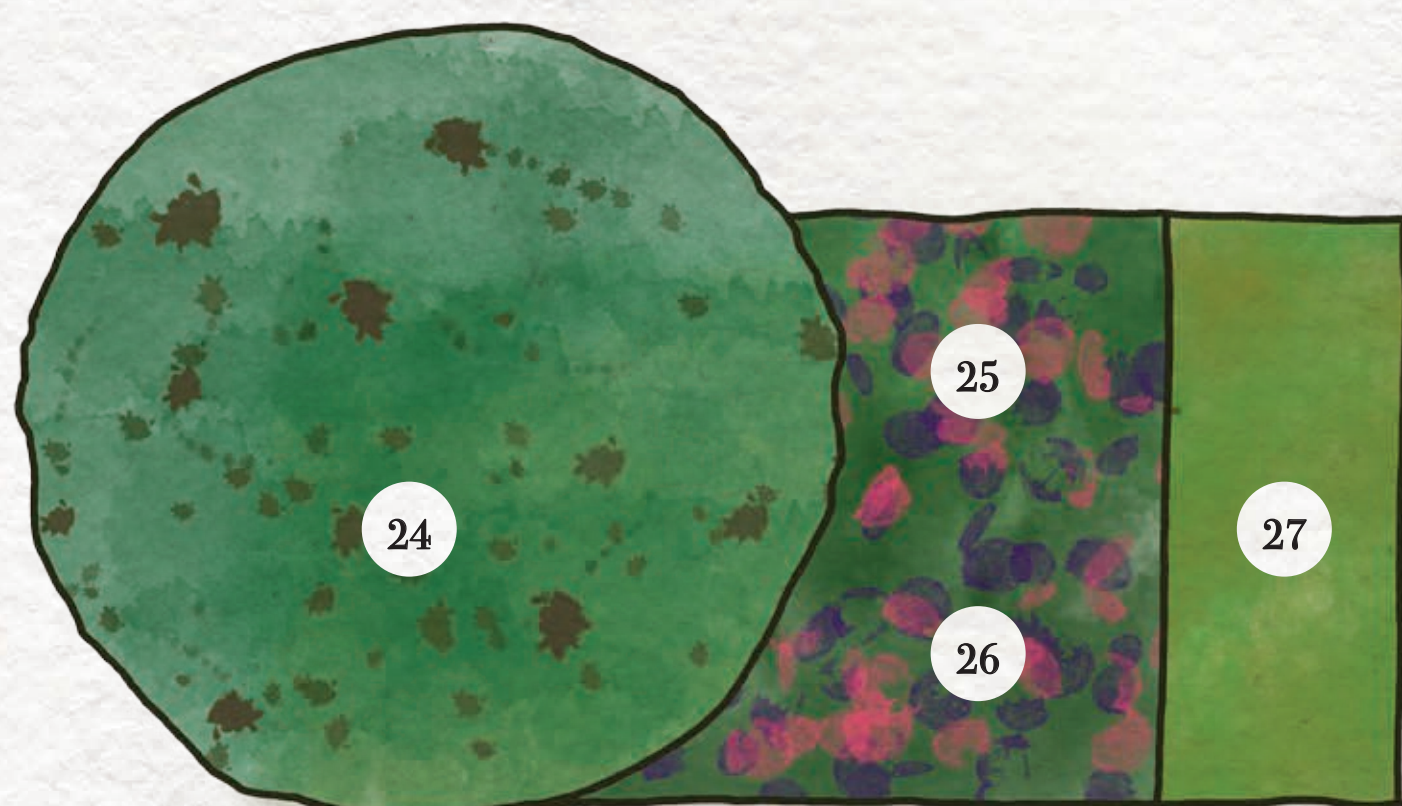


Renaissance: Hieronymus Bock, Otto von Brunfels, Leonhart Fuchs

Renaissance: Jérôme Bock, Otto von Brunfels, Leonhart Fuchs

Die Renaissance-Gelehrten Hieronymus Bock (Tragus), Otto von Brunfels und Leonhart Fuchs (Anfang 16. Jh.) werden auch „die Väter der neuen Botanik“ genannt. Entsprechend den Ideen der Renaissance, fand bei ihnen nicht nur eine Wiederentdeckung des Wissens aus der Antike statt - sie entwickelten auch erstmals eine systematisch-wissenschaftliche Vorgehensweise. Durch den Buchdruck fanden ihre Kräuterbücher eine viel weitere Verbreitung als je zuvor.

Les savants de la Renaissance Jérôme Bock (Tragus), Otto Brunfels et Leonhart Fuchs (début du 16e siècle) sont considérés comme les « pères de la nouvelle botanique ». Conformément aux idées de l'époque, ils firent plus que redécouvrir le savoir antique, puisqu'ils mirent au point pour la première fois une méthode scientifique systématique. Grâce à l'imprimerie, leurs livres sur les herbes médicinales connurent une diffusion bien plus vaste que jamais auparavant.



1. **Gelber Fingerhut** - Digitale jaune - Giele Fangerhutt - Digitalis lutea
2. **Kleiner Odermennig** - Aigremoine eupatoire - Geweinleche Lëntes - Agrimonia eupatoria
3. **Echtes Johanniskraut** - Millepertuis perforé - (Geweinlechen) Haartnol - Hypericum perforatum
4. **Kleine Bibernelle** - Boucage saxifrage - Kleng Pimpernell - Pimpinella saxifraga
5. **Guter Heinrich** - Chénopode bon-Henri - Gudden Hari, Hond's-Méil - Chenopodium bonus henricus
6. **Große Klette** - Grande bardane - Grouss Kliet - Arctium lappa
7. **Echter Baldrian** - Valériane officinale - Echte Baltes - Valeriana officinalis
8. **Gewöhnlicher Gilbweiderich** - Lysimaque commune - (Geweinleche) Weidereich - Lysimachia vulgaris
9. **Wilde Karde** - Cardère sauvage - Wëll Kardel - Dipsacus fullonum
10. **Gemeine Wegwarte** - Chicorée amère - Wëlle Schikri - Cichorium intybus
11. **Gunderman** - Lierre terrestre - Ablatz - Glechoma hederacea
12. **Gewöhnlicher Frauenmantel** - Alchemille des prés - Gielgränge Fraëmäntelchen - Alchemilla xanthochlora
13. **Pfennigkraut** - Lysimaque nummulaire - Mënz-Weidereich - Lysimachia nummularia
14. **Schwarze Königskerze** - Molène noire - Schwaarz Kinnekskäerz - Verbascum nigrum
15. **Roter Fingerhut** - Digitale pourpre - Roude Fangerhutt - Digitalis purpurea
16. **Mariendistel** - Chardon-Marie - Schardon-Mari - Silybum marianum
17. **Gewöhnlicher Wasserdost** - Eupatoire chanvrine - Aapkraut - Eupatorium cannabinum
18. **Rosmarin** - Romarin - Rousemaräin - Rosmarinus officinalis
19. **Deutsche Schwertlilie** - Iris d'Allemagne - Däitsch Iris - Iris xgermanica
20. **Zypressen-Wolfsmilch** - Euphorbe faux cyprès - Zyppress-Wollefsmëllech - Euphorbia cyparissias
21. **Madonnen-Lilie** - Lis blanc - Wäiss Lilje - Lilium candidum
22. **Wiesen-Salbei** - Saug des prés - Wëllen Zalféi - Salvia pratensis
23. **Quendel** - Thym à larges feuilles - Groussen Teimerjännchen - Thymus pulegioides
24. **Gemeine Hasel** - Noisetier - (Geweinlechen) Hieselter - Corylus avellana
25. **Stinkende Nieswurz** - Hellébore fétide - Sténkeg Wanterrous - Helleborus foetidus
26. **Geflecktes Lungenkraut** - Pulmonaire officinale - Getëppelt Longekraut - Pulmonaria officinalis
27. **Weinraute** - Rue des jardins - Wäiraut - Ruta graveolens
28. **Stachelbeere** - Groseillier à maquereau - Déck Kréischel - Ribes uva-crispa
29. **Gemeine Akelei** - Ancolie commune - Geweinlechen Hunnekapp - Aquilegia vulgaris
30. **Wiesen-Storchnabel** - Géranium des prés - Wise-Stuerkeschniewel - Geranium pratense
31. **Acker-Rittersporn** - Dauphinelle des champs - Geweinleche Feldritterspuer - Consolida regalis
32. **Blut-Storchnabel** - Géranium sanguin - Blut-Stuerkeschniewel - Geranium sanguineum

Gewöhnlicher Wasserdost

Die wegen ihrer typischen Blattform auch als Wasserhanf bezeichnete Pflanze ist ein uraltes traditionelles Heilmittel. In der Renaissance wird bei frühen wissenschaftlichen Untersuchungen ihre harntreibende und immunstärkende Wirkung erkannt. Leonhart Fuchs etwa rühmt die vielseitige Heilkraft der Pflanze.

L'Eupatoire à feuilles de chanvre

Surnommée « pantagruélien aquatique » en raison de son apparence caractéristique, cette plante constitue un remède traditionnel ancestral. Durant la Renaissance, les premières recherches scientifiques démontrèrent son effet diurétique et son action stimulante sur le système immunitaire. Leonhart Fuchs, notamment, en vanta les nombreuses vertus.

Fingerhut

Der Name des Fingerhuts (nach dem entsprechenden Nähutensil) geht zurück auf Leonhart Fuchs. Zur Renaissancezeit war die Wirkung des Fingerhuts als Herz- und Kreislaufmittel noch nicht bekannt. Vielmehr wurde die dekorative Pflanze für eine Reihe von Anwendungen (Verdauungsprobleme, Menstruationsbeschwerden, Wunden und Hautprobleme) eingesetzt – ein Anwendungsgebiet, das heute als äußerst bedenklich und gefährlich gilt.

La digitale

La digitale doit son nom allemand de « Fingerhut » (dé à coudre) à Leonhart Fuchs. Ce nom est aussi l'origine du nom latin « Digitalis ». À l'époque de la Renaissance, ses vertus cardiovasculaires étaient encore méconnues. Cette plante décorative était plutôt utilisée pour une série d'applications (troubles digestifs et menstruels, blessures et problèmes cutanés), qui sont considérées aujourd'hui comme extrêmement douteuses et dangereuses.



18./19. UND FRÜHES 20. JH.: HAHNEMANN, KNEIPP, BACH

18^e/19^e ET DÉBUT DU 20^e SIÈCLE: HAHNEMANN, KNEIPP, BACH

Mehrere neue Ansätze in der Medizin (und der Kräuterheilkunde) wurden im 18., 19. und im frühen 20. Jahrhundert umgesetzt. Dr. Samuel Hahnemann verwendete zahlreiche Heilpflanzen in der von ihm begründeten Heillehre der Homöopathie. Der bekannte „Kräuterpfarrer“ Sebastian Kneipp empfahl mild wirkende Heilpflanzen als Kräutertees, Badezusätze und Pflanzenfrischsäfte. Dr. Edward Bach, ein englischer Mediziner, entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts die Bachblütentherapie, für die er viele Heilpflanzen heranzog.

Plusieurs nouvelles approches de la médecine (et de la phytothérapie) furent mises en œuvre aux 18^e, 19^e et au début du 20^e siècle. Le docteur Samuel Hahnemann utilisa de nombreuses plantes médicinales en homéopathie, pratique dont il est le fondateur. L'illustre « prêtre-herboriste » Sebastian Kneipp recommanda le recours aux plantes à effet doux sous la forme de tisanes, de produits pour le bain et de jus frais. Le docteur anglais Edward Bach, quant à lui, développa au début du 20^e siècle la thérapie florale de Bach, qui l'amena à cultiver de nombreuses plantes médicinales.



1. **Echter Hopfen** - Houblon - Wëllen Happ - *Humulus lupulus*
2. **Echter Baldrian** - Valériane officinale - Echte Baltes - *Valeriana officinalis*
3. **Zitronenmelisse** - Mélisse officinale - Zitrounekraut - *Melissa officinalis*
4. **Echter Lavendel** - Lavande vraie - Echte Lavendel - *Lavandula angustifolia*
5. **Gemeine Schafgarbe** - Achillée millefeuille - Gewéinlech Dausendbledchen - *Achillea millefolium*
6. **Echte Kamille** - Camomille sauvage - Echt Kaméileblumm - *Matricaria recutita*
7. **Echter Thymian** - Thym commun - Echten Teimerjännchen - *Thymus vulgaris*
8. **Virginische Zaubernuss** - Hamamélis de Virginie - Virginesch Zaubernoss - *Hamamelis virginiana*
9. **Maiglöckchen** - Muguet de mai - Meeréischen - *Convallaria majalis*
10. **Echtes Johanniskraut** - Millepertuis perforé - (Gewéinlechen) Haartnol - *Hypericum perforatum*
11. **Trauben-Silberkerze** - Actée à grappe - Drauwe-Sëlwerkäerz - *Actaea racemosa*
12. **Christrose** - Hellébore noir - Schwaarz Wanterrous, Krëschtrous - *Helleborus niger*
13. **Gemeiner Augentrost** - Euphrasia officinale - (Gewéinlechen) Aëntrousch - *Euphrasia officinalis*
14. **Gewöhnliche Kuhschelle** - Anémone pulsatille - Gewéinlechen Däiwelsbaart - *Pulsatilla vulgaris*
15. **Purpur-Sonnenhut** - Echinacée purpre - Roude Sonnenhutt - *Echinacea purpurea*
16. **Gemeiner Wacholder** - Genévrier commun - (Gewéinleche) Wakeltes - *Juniperus communis*
17. **Echtes Eisenkraut** - Verveine - Echte Eisekraut - *Verbena officinalis*
18. **Gelbes Sonnenröschen** - Héliantheme à feuilles arrondies - (Gewéinlech) Goldréischen - *Helianthemum nummularium*
19. **Dolden-Milchstern** - Ornithogale en ombelle - Gewéinlech Vullemëllech - *Ornithogalum umbellatum*
20. **Chinesische Bleiwurz** - Plumbago de Willmott - China-Bläiwurz - *Ceratostigma willmottianum*
21. **Kleiner Odermennig** - Aigremoine eupatoire - Gewéinleche Lëntes - *Agrimonia eupatoria*
22. **Gemeine Wegwarte** - Chicorée amère - Wëlle Schikri - *Cichorium intybus*
23. **Gewöhnliche Waldrebe** - Clématite des haies - (Gewéinlech) Bëschrief - *Clematis vitalba*
24. **Wald-Geißblatt** - Chèvrefeuille des bois - Däiwelsseel - *Lonicera periclymenum*
25. **Holzapfel** - Pommier sauvage - Holzapel - *Malus sylvestris*



Gewöhnliche Kuhschelle
Das seltene und geschützte heimische Hahnenfußgewächs wird wegen seiner Giftigkeit heute nicht mehr in frischem Zustand angewendet. In der Homöopathie kommt die Gewöhnliche Kuhschelle stark verdünnt als Schmerzmittel sowie bei Schnupfen und Husten, Mittelohrentzündungen, Magenproblemen und Zahnschmerzen zum Einsatz.

L'Anémone pulsatille
Espèce indigène rare et protégée, la renonculacée n'est plus utilisée fraîche en raison de sa toxicité. En revanche, l'anémone pulsatille fortement diluée est employée en homéopathie pour combattre la douleur, mais aussi pour traiter le rhume et la toux, les otites moyennes, les problèmes digestifs et les maux de dents.



Echtes Eisenkraut
Die nervenstärkende Wirkung dieser Heilpflanze ist seit Jahrtausenden bekannt. Bereits im alten Rom wurde sie als Diplomatenkraut bezeichnet. Hahnemann setzt sie in der Homöopathie ein als Tinktur bei Schlaflosigkeit, Nervenleiden sowie Nieren- und Gallensteinen.

La Verveine officinale
Les propriétés fortifiantes pour les nerfs de cette plante médicinale sont reconnues depuis des siècles. À l'époque de la Rome Antique déjà, elle était considérée comme la plante des diplomates. Samuel Hahnemann l'utilisa comme remède homéopathique pour soigner l'insomnie, les troubles nerveux, ainsi que les calculs rénaux et biliaires.

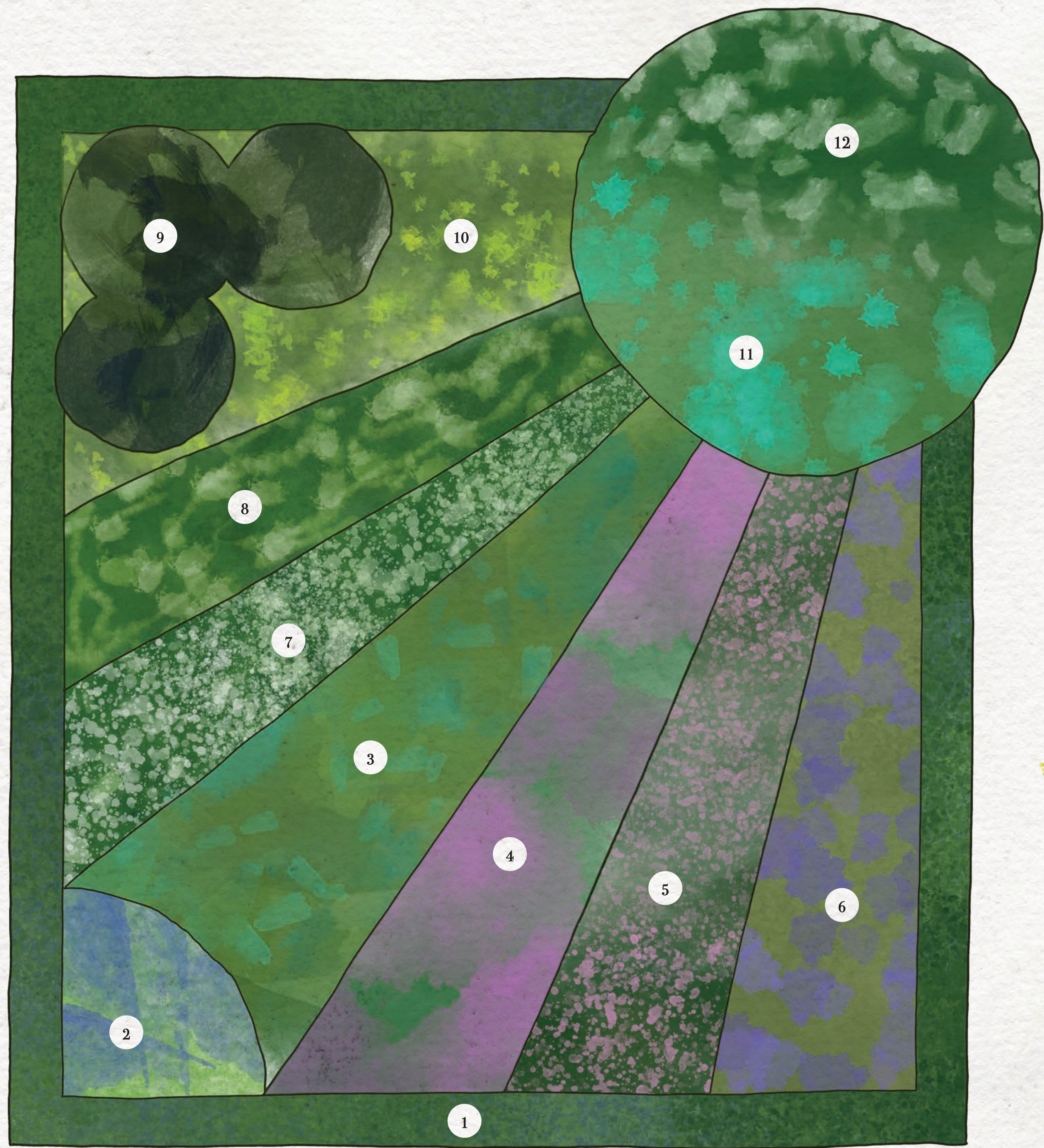


RHEUMA UND GISCHT

LES RHUMATISMES ET LA GOUTTE

Rheuma und Gicht sind zum Teil extrem schmerzhaft, entzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparates. Bei Heilpflanzen, die gegen Rheuma wirken sollen, steht deshalb die Schmerzlinderung an erster Stelle. Daneben sollen sie eine entzündungshemmende, eine durchblutungsfördernde, sowie - bei der Gicht - eine reinigende Wirkung haben.

Les rhumatismes et la goutte sont des maladies inflammatoires de l'appareil locomoteur pouvant s'avérer très douloureuses. Parmi les plantes médicinales utilisées pour traiter les rhumatismes, le soulagement de la douleur occupe dès lors une place de premier plan. En outre, elles possèderaient des vertus antiinflammatoires, des effets stimulants sur la circulation sanguine et, dans le cas de la goutte, des propriétés purifiantes.



1. Rosmarin - Romarin - Rousemaräin - Rosmarinus officinalis
2. Wildes Stiefmütterchen - Pensée sauvage - Vioul - Viola tricolor
3. Gemeiner Lein - Lin cultivé - (Gewéinleche) Fluss - Linum usitatissimum
4. Wilder Dost - Origan commun - (Gewéinlech) Léiffrabettstréi - Origanum vulgare
5. Diptam - Fraxinelle - Diktam - Dictamnus albus
6. Echter Lavendel - Lavande vraie - Echte Lavendel - Lavandula angustifolia
7. Kleine Bibernelle - Boucage saxifrage - Kleng Pimpernell - Pimpinella saxifraga
8. Mädesüß - Reine-des-prés - Wisekinnigin - Filipendula ulmaria
9. Schwarze Johannisbeere - Cassissier - Schwaarz Kréischel, Cassis - Ribes nigrum
10. Gewöhnliche Goldrute - Solidage verge d'or - Gewéinlech Goldrutt - Solidago virgaurea
11. Echter Ehrenpreis - Véronique officinale - Echt Eisekraut - Veronica officinalis
12. Schwarzer Holunder - Sureau noir - Schwaarzen Hielenter - Sambucus nigra



Echte Goldrute

Die Goldrute wird häufig als Tee bei Nierenleiden eingesetzt. Wegen ihrer entzündungshemmenden Wirkung kommt sie außerdem in der Rheumatherapie als Zusatzheilmittel zum Einsatz. Die nahe verwandte Kanadische Goldrute wird ebenfalls als harntreibendes Mittel eingesetzt, hat aber nicht die entzündungshemmende Wirkung der Echten Goldrute.

La verge d'or

La verge d'or est fréquemment employée en infusion pour les troubles rénaux. Grâce à son action antiinflammatoire, elle est également utilisée en complément aux traitements contre les rhumatismes. Sa proche cousine la verge d'or du Canada a également un effet diurétique, mais ne présente pas ses vertus antiinflammatoires.



Schwarze Johannisbeere

Ebenso wie die Goldrute wird die Schwarze Johannisbeere zur Durchspülung der Nieren genutzt. Ihre entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung macht sie außerdem zu einem bewährten Zusatzmittel bei Rheuma, insbesondere wegen des angenehmen Geschmacks ihrer Blätter. So wertet sie einen Teeaufguss mit ähnlichen wirkenden, aber bitteren Heilpflanzen deutlich auf.

Le cassis

À l'instar de la verge d'or, le cassis est employé pour purifier les reins. Grâce à ses effets antiinflammatoires et antalgiques, il est en outre particulièrement indiqué en cas de rhumatismes, notamment pour la saveur agréable de ses feuilles. Infusé avec des plantes médicinales présentant des effets similaires, mais plus amères en bouche, il procure du plaisir aux papilles.

Mädesüß

Das Mädesüß wird seit Jahrhunderten als Schmerzmittel eingesetzt. Ihr Hauptwirkstoff Salicylaldehyd gehört zur gleichen Stoffgruppe wie jener des synthetisch hergestellten Aspirins. Salicylate wirken antimikrobiell, entzündungshemmend und schmerzlindernd und kommen daher bei Rheuma zum Einsatz.

La reine-des-prés

La reine-des-prés est utilisée depuis des siècles pour combattre la douleur. Sa substance active principale, le salicylaldéhyde, appartient à la même famille de substances que celle de l'aspirine de synthèse. Les salicylates, grâce à leur action antimicrobienne, antiinflammatoire et analgésique, sont utilisés dans le traitement des rhumatismes.

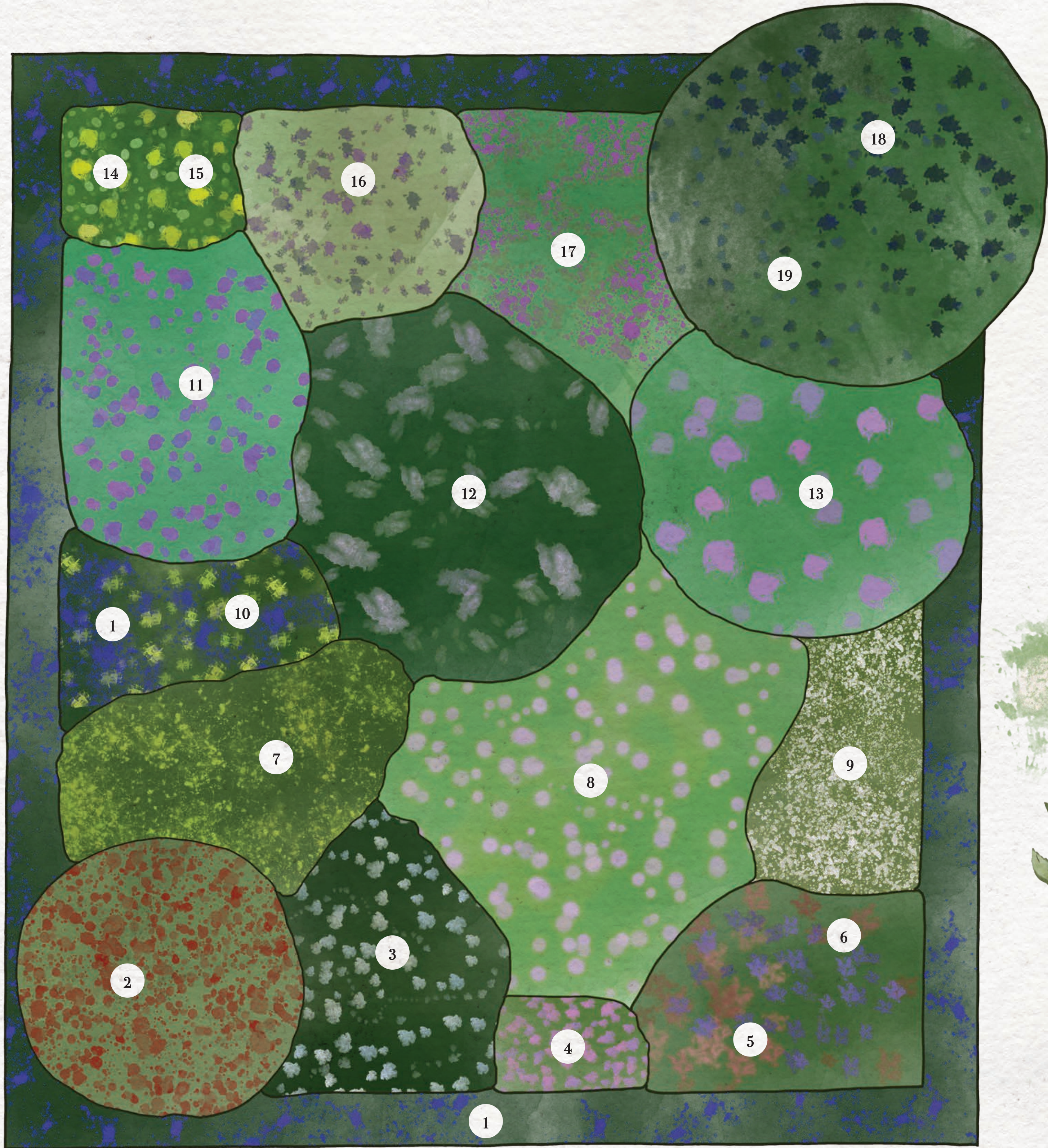


ERKRANKUNGEN DER ATEMWEGE

LES AFFECTIONS DES VOIES RESPIRATOIRES

Die Behandlung von Atemwegserkrankungen ist eine Domäne der Kräuterheilkunde, da diese Erkrankungen meist durch Viren ausgelöst werden, bei denen Antibiotika nicht wirken. Viele traditionelle Heilpflanzen werden auch heute noch zur Linderung von Erkältungsbeschwerden und zur Anregung der Immunabwehr eingesetzt. Auch die entzündungshemmende Wirkung der eingesetzten Pflanzen spielt bei Atemwegserkrankungen eine große Rolle.

La phytothérapie est une pratique particulièrement indiquée pour le traitement des affections respiratoires, puisque la plupart de celles-ci sont d'origine virale et que les antibiotiques n'ont pas d'effet sur elles. Bon nombre de plantes médicinales traditionnelles sont toujours utilisées pour soulager les refroidissements et stimuler les défenses immunitaires. Les plantes utilisées constituent un allié puissant dans le traitement des affections respiratoires également grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires.



1. Ysop - Hysope - Ysop - Hyssopus officinalis
2. Gewöhnliche Berberitze - Épine-vinette - Dräidar - Berberis vulgaris
3. Echte Katzenminze - Cataire - Echt Kazemënz - Nepeta cataria
4. Quendel - Thym à larges feuilles - Groussen Teimerjännchen - Thymus pulegioides
5. Geflecktes Lungenkraut - Pulmonaire officinale - Getëppelt Longekraut - Pulmonaria officinalis
6. Duftveilchen - Violette odorante - Richeg Vioul - Viola odorata
7. Fenchel - Fenouil commun - (Gewëinleche) Fenchel - Foeniculum vulgare
8. Gewöhnliches Seifenkraut - Saponaire officinale - Gewëinlech Seefekraut - Saponaria officinalis
9. Römische Kamille - Camomille romaine - Réimesch Hondskaméileblumm - Anthemis nobilis
10. Großblütige Königskerze - Molène à fleurs denses - Groussbléieg Kinnekskäerz - Verbascum densiflorum
11. Purpur-Sonnenhut - Echinacée purpre - Roude Sonnenhutt - Echinacea purpurea
12. Echter Eibisch - Guimauve officinale - Echt Guimauwe - Althaea officinalis
13. Hundsrose - Rosier des chiens - Hondsrös - Rosa canina
14. Spitzwegerich - Plantain lancéolé - Schmuelt Weeblat - Plantago lanceolata
15. Echte Schlüsselblume - Primevère officinale - Echt Guckucksblumm - Primula veris
16. Echter Salbei - Sauge officinale - Gaardenzalfei - Salvia officinalis
17. Wilde Malve - Grande mauve - Wëll Malf - Malva sylvestris
18. Efeu - Lierre grim pant - (Gewëinleche) Wantergréng - Hedera helix
19. Schwarzer Holunder - Sureau noir - Schwaarzen Hielenter - Sambucus nigra

Schwarzer Holunder
Der Holunder ist eine der ältesten und beliebtesten Heilpflanzen, die den Menschen schon seit Jahrtausenden begleitet. Eingesetzt werden die Blüten als fiebersenkender und schweißtreibender Tee oder als Gurgellösung bei Atemwegserkrankungen und Fieber. Die reifen Früchte sind reich an Vitaminen und Mineralien und werden in der Volksmedizin gekocht als Saft bei Erkältungskrankheiten angewendet.

Le Sureau noir
Utilisé par l'homme depuis des siècles, le sureau constitue l'une des plantes médicinales les plus anciennes et les plus populaires. Infusées, ses fleurs aident à faire baisser la fièvre et ont une action sudorifique; en gargarisme, elles constituent un remède contre les maladies respiratoires et la fièvre. Riches en vitamines et en minéraux, les fruits mûrs du sureau sont utilisés en médecine populaire sous la forme de jus pour lutter contre les refroidissements.

Quendel/Thymian
Thymian wird schon sehr lange als Küchenkraut und Duftmittel eingesetzt. Seine Wirkung auf Lungen und Bronchien wurde allerdings erst im Mittelalter erkannt. Durch die enthaltenen Terpene und ätherischen Öle wirkt diese Pflanze auswurfördernd und antibakteriell. Sie wird, auch bei Kindern, als Tee oder Sirup gern gegen Husten angewandt.

Le serpolet/thym
Le thym est utilisé depuis très longtemps pour ses arômes et son parfum. Ce n'est toutefois qu'au Moyen Âge que ses effets sur les poumons et les bronches furent reconnus. Grâce aux terpènes et aux huiles essentielles qu'il contient, il présente des propriétés expectorantes et antibactériennes. Infusé ou en sirop, il peut en outre être employé comme traitement contre la toux, également chez les enfants.

Spitzwegerich
Der Spitzwegerich ist eine vielgenutzte Heilpflanze, die neben ihrer wundheilenden und hautberuhigenden Wirkung vor allem als Hustenmittel beliebt ist. Hustensäfte mit Spitzwegerich wirken schleimlösend und auswurfördernd - was auch durch eine moderne Studie belegt wurde.

Le Plantain lancéolé
Le Plantain lancéolé est une plante médicinale largement utilisée, populaire non seulement pour ses propriétés cicatrisantes et calmantes pour la peau, mais aussi, et surtout, pour son action antitussive. Comme l'a également prouvé une étude récente, les sirops pour la toux à base de plantain lancéolé favorisent l'expectoration.

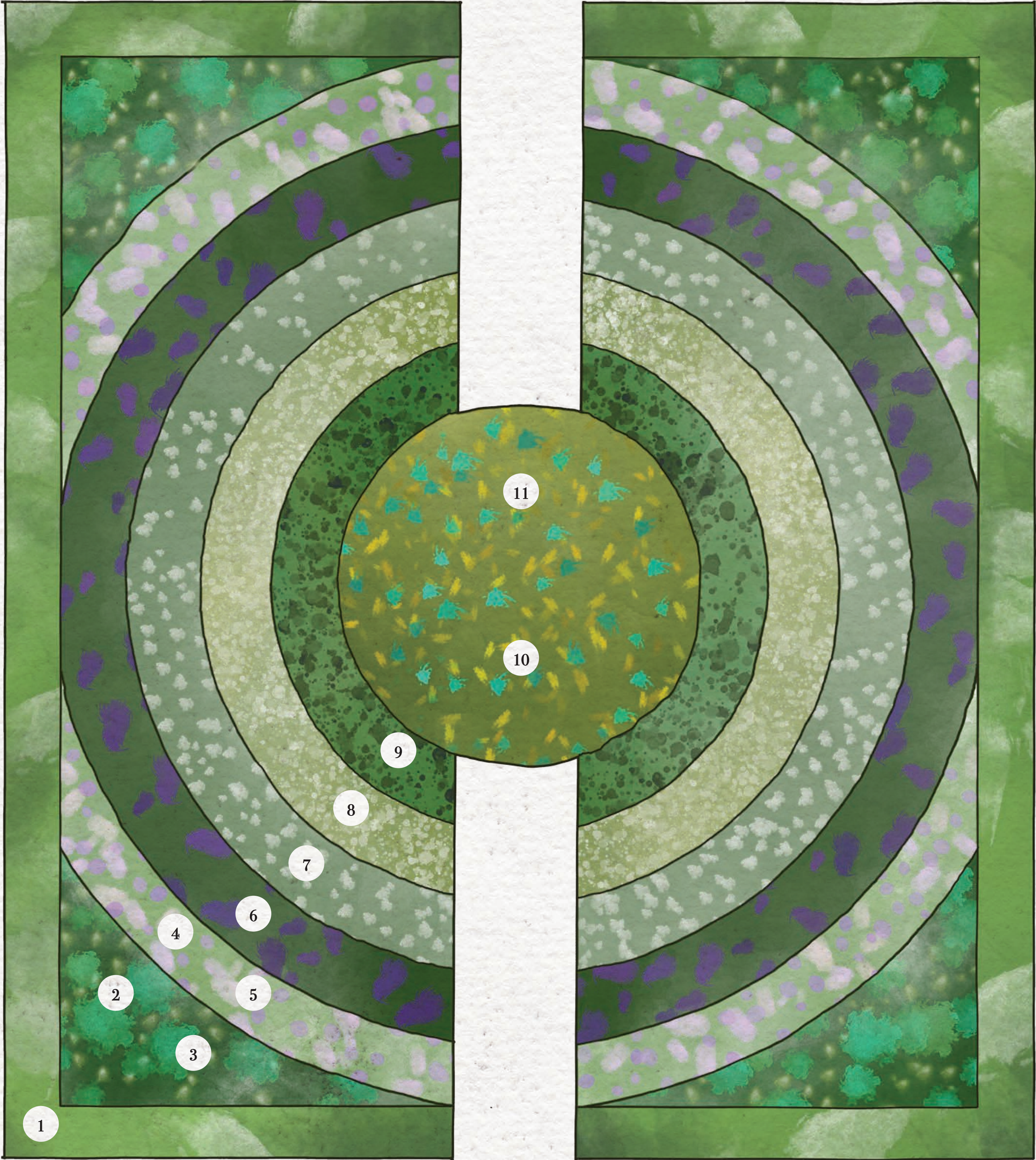


HERZ UND KREISLAUF

LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Herz- und Kreislauferkrankungen sind potentiell sehr gefährlich und sollten nicht in Eigenregie behandelt werden. Dennoch können Heilpflanzen die ärztliche Therapie unterstützen. Sie haben eine kreislaufstabilisierende und herzstärkende Wirkung und können den Blutdruck ausgleichen. Auch heute noch kommen stark wirkende Heilpflanzen wie der Fingerhut in der modernen Herztherapie zum Einsatz. Da eine Selbstmedikation gefährlich ist, werden diese Arten hier jedoch nicht vorgestellt.

Les maladies cardiovasculaires peuvent s'avérer très dangereuses et il est absolument déconseillé de les traiter sans l'avis d'un professionnel. Les plantes médicinales peuvent toutefois être utilisées en complément d'un traitement médical. Elles ont pour vertus de stabiliser la circulation et de stimuler la fonction cardiaque et peuvent rééquilibrer la tension artérielle. Aujourd'hui encore, des plantes médicinales aux effets puissants telles que la digitale sont utilisées en cardiologie moderne. L'automédication étant dangereuse, nous nous gardons toutefois de présenter ces espèces.



1. Zitronenmelisse - Mélisse officinale - Zitrounekraut - Melissa officinalis
2. Waldmeister - Asperule odorante - Meekraitchen - Galium odoratum
3. Wildes Stiefmütterchen - Pensée sauvage - Dräifaarweg Vioul - Viola tricolor
4. Knoblauch - Ail - Knuewelek - Allium sativum
5. Petersilie - Persil commun - Péiterséileg - Petroselinum crispum
6. Mutterkraut - Partenelle - Mudder-Wiermkraut - Tanacetum parthenium
7. Rosmarin - Romarin - Rousemaräin - Rosmarinus officinalis
8. Echtes Herzgespann - Agripaume - Häerzgespan - Leonurus cardiaca
9. Echter Wermut - Absinthe - Batteralzem - Artemisia absinthium
10. Kleines Immergrün - Petite pervenche - Birseelchen - Vinca minor
11. Eingriffeliger Weißdorn - Aubépine monogyne - Eegréffelegen Hodar - Crataegus monogyna

Echtes Herzgespann

Mindestens seit dem Mittelalter wird diese stattliche Pflanze bei Herzbeschwerden eingesetzt – was auch ihr Name widerspiegelt. Sie wirkt beruhigend bei nervösen Herzbeschwerden und Herzklopfen. Indem sie den Blutdruck senkt und die Herzfrequenz verlangsamt, führt sie zur Entlastung des Herzens. Darüber hinaus hat sie generell eine beruhigende Wirkung und kommt auch bei Spannungen und Stress zum Einsatz.

L'Agripaume cardiaque

Cette plante imposante est utilisée au moins depuis le Moyen Âge pour soigner les troubles cardiaques, d'où son nom. Elle exerce un effet calmant en cas de palpitations ou de troubles cardiaques d'origine nerveuse. Elle fait diminuer la pression artérielle et ralentit le rythme cardiaque de manière à faciliter le travail du cœur. Plus généralement, elle présente en outre des propriétés apaisantes et est employée pour soulager les tensions et le stress.



Weißdorn

Weißdorn wird als Tee aus Blüten und Blättern zur Herzstärkung eingesetzt. Alters- oder stressbedingte Beschwerden des Herzens und der Herzkranzgefäße werden durch Weißdorn deutlich verbessert. Die Pflanze kann auch bedenkenlos als Langzeitmittel eingesetzt werden. In der Homöopathie kommt der Wirkstoff ebenfalls bei Herzbeschwerden und Erschöpfung zum Einsatz.

L'aubépine

Les fleurs et les feuilles de l'aubépine sont utilisées en infusion pour améliorer la fonction cardiaque. Cette plante constitue un puissant allié pour apaiser les troubles du cœur et des vaisseaux coronaires liés à l'âge ou au stress. En outre, elle peut très bien s'utiliser comme remède à long terme. En homéopathie, sa substance active est également employée pour traiter les problèmes cardiaques et la fatigue excessive.



Knoblauch

Knoblauch wurde schon im alten Ägypten als Heilpflanze genutzt, um Patienten gesund und leistungsfähig zu halten. Er wirkt nachweislich blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd und senkt den Cholesterinspiegel. Knoblauch kann bedenkenlos und regelmäßig zur Vorbeugung von Herz- und Kreislauferkrankungen verzehrt werden.

L'ail

L'ail était déjà utilisé dans l'Égypte ancienne comme plante médicinale pour maintenir les patients en forme et en bonne santé. Il est reconnu pour faire baisser la tension artérielle, stimuler la circulation sanguine et réduire le taux de cholestérol. L'ail peut être dégusté sans réserve et régulièrement afin de prévenir les maladies cardiovasculaires.

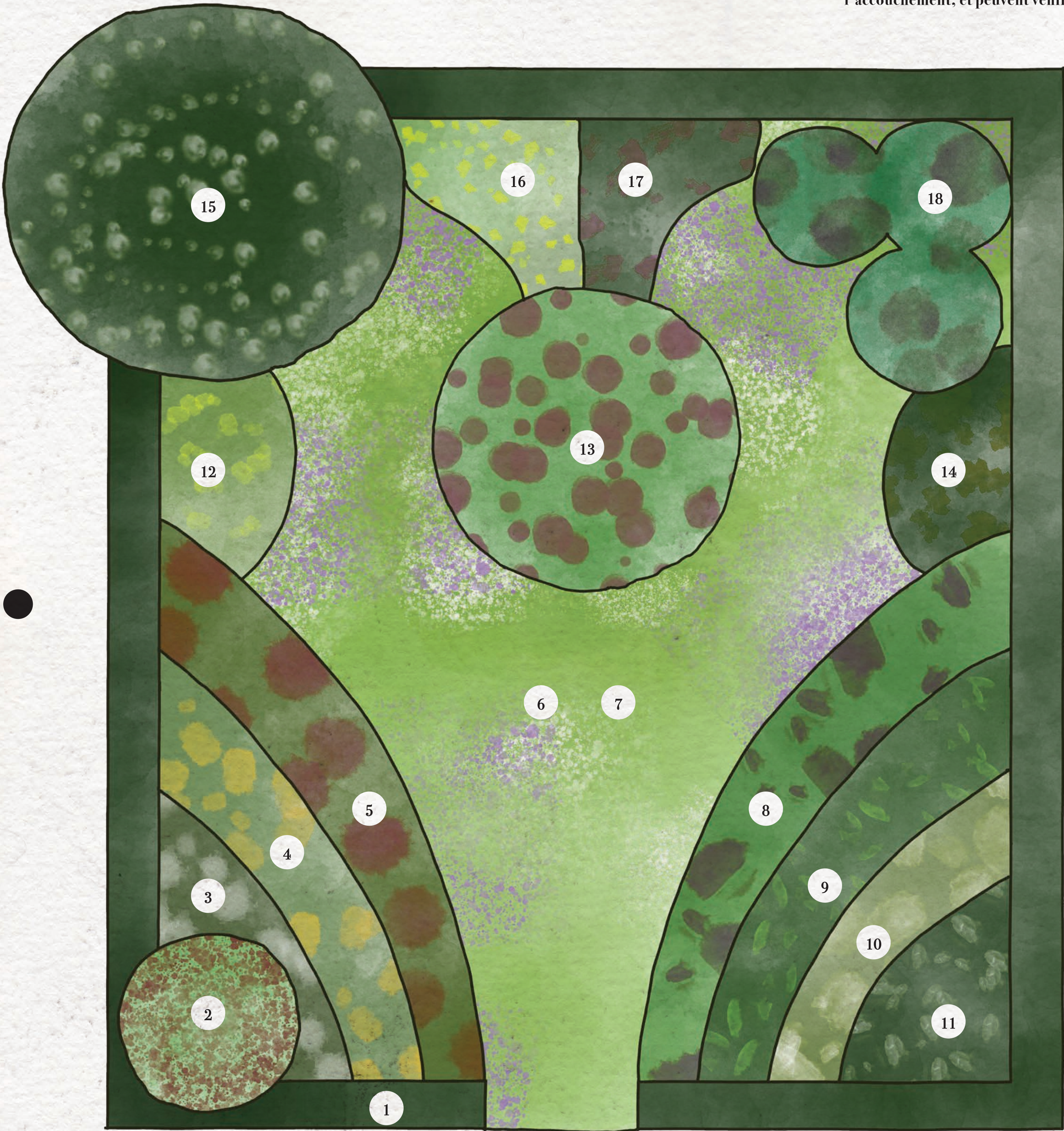


FRAUEN-HEILKRÄUTER

HERBES FÉMININES

Die Frauenheilkunde ist eine traditionelle Domäne der Kräutermedizin - unter anderem deshalb, weil das Kräuterwissen oft von Frauen vermittelt wurde. Die hier vorgestellten Pflanzen helfen einerseits bei typischen Frauenleiden wie Menstruationsproblemen und Osteoporose. Andererseits wirken sie unterstützend und stärkend, etwa bei Schwangerschaft und Geburt, und helfen der Frau in all ihren Lebensphasen.

Les plantes médicinales sont utilisées depuis bien longtemps en gynécologie - notamment parce que les connaissances en herboristerie étaient souvent transmises par des femmes. Les plantes présentées ici sont indiquées pour combattre les maux féminins courants, comme les troubles menstruels et l'ostéoporose. Par ailleurs, elles offrent une action de soutien et de renforcement, par exemple lors de la grossesse et de l'accouchement, et peuvent venir en aide aux femmes à chaque étape de leur vie.



1. **Gewöhnlicher Frauenmantel** - Alchemille des prés - Gielgränge Fraëmäntelchen - Alchemilla xanthochlora
2. **Gemeine Pfingstrose** - Pivoine officinale - Gewéinlech Päischtrous - Paeonia officinalis
3. **Mutterkraut** - Partenelle - Mudder-Wiermkraut - Tanacetum parthenium
4. **Beifuß** - Armoise commune - Gewéinlechen Alzem - Artemisia vulgaris
5. **Muskatellersalbei** - Sauge clarée - Mëskot-Zalfei - Salvia sclarea
6. **Gänseblümchen** - Pâquerette - Kleng Margréitchen - Bellis perennis
7. **Gunderman** - Lierre terrestre - Ablatz - Glechoma hederacea
8. **Echtes Eisenkraut** - Verveine - Echt Eisekraut - Verbena officinalis
9. **Gemeine Nachtkerze** - Onagre bisannuelle - Härekraut - Oenothera biennis
10. **Alpen-Frauenmantel** - Alchémille des Alpes - Alpe-Fraëmäntelchen - Alchemilla alpina
11. **Trauben-Silberkerze** - Actée à grappe - Drauwe-Sëlwerkäerz - Actaea racemosa
12. **Echte Engelwurz** - Angélique officinale - Echten Anjelik - Angelica archangelica
13. **Provence-Rose** - Rose centfeuilles - Gaardrous - Rosa xcentifolia Tour de Malakoff
14. **Schöllkraut** - Grande Chélideine - Gielzechtkraut, Waarzelkraut - Chelidonium majus
15. **Gewöhnlicher Schneeball** - Viorne obier - Gewéinleche Schnéiball - Viburnum opulus
16. **Gänsefingerkraut** - Potentille ansérine - Gänse-Sëlwerblat - Argentina anserina
17. **Ruprechtskraut** - Géranium Herbe à Robert - Sténkege Stuerkeschniewel, Sténkert - Geranium robertianum
18. **Mönchspfeffer** - Cattilier - Minnepfeffer - Vitex agnus-castus



Mönchspfeffer
Die Früchte des Mönchspfeffers haben eine hormonausgleichende Wirkung und werden beim prämenstruellen Syndrom sowie bei schmerzhafter Brustspannung und Zyklusanomalien eingesetzt. Die Pflanze darf jedoch nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit angewandt werden. Der Name Mönchspfeffer (auch Keuschbaum oder Keuschlamm) bezieht sich auf eine angebliche Dämpfung des Geschlechtstriebes beim Mann, weshalb die Pflanze früher in Klöstern eingesetzt wurde.

Le gattilier
soulager le syndrome prémenstruel que pour traiter les tensions douloureuses dans les seins et les anomalies du cycle menstruel. Cette plante est cependant proscrite chez les femmes enceintes et durant l'allaitement. Le surnom de « poivre de moine » ou « agneau chaste » fait référence à une ancienne utilisation de la plante dans les monastères, car elle était censée diminuer les pulsions sexuelles chez l'homme.



Gänsefingerkraut
Das Gänsefingerkraut ist ein in Europa häufig vorkommendes Wildkraut und eine gute Heilpflanze zur Linderung von qualvollen Menstruationskrämpfen. Wegen seiner krampflösenden Wirkung wird es auch bei Darmkrämpfen eingesetzt. Es wirkt zudem gegen Durchfall.

La Potentille ansérine
La Potentille ansérine, également appelée potentille des oies, est une herbe sauvage très répandue en Europe, particulièrement indiquée pour soulager les crampes menstruelles. Grâce à son action antispasmodique, elle est également utilisée dans le traitement des crampes intestinales. En outre, elle agit contre la diarrhée.



Gewöhnlicher Frauenmantel
Frauenmantel wirkt ausgleichend und regulierend auf den gesamten weiblichen Organismus. In der Volksmedizin wird er traditionell bei Menstruationsstörungen und Beschwerden in den Wechseljahren eingesetzt. Wegen seiner zusammenziehenden und antibakteriellen Wirkung kommt er auch bei Wunden und Hautbeschwerden zum Einsatz. Außerdem hilft er bei Durchfall und nach neuesten Erkenntnissen auch gegen Viren.

L'Alchémille commune
L'alchémille exerce un effet équilibrant et régulateur sur l'ensemble de l'organisme féminin. En médecine populaire, elle constitue un remède traditionnel contre les troubles menstruels et les désagréments accompagnant la ménopause. Grâce à ses propriétés astringentes et antibactériennes, elle est également utilisée pour traiter les blessures et les problèmes de peau. De plus, elle est indiquée en cas de diarrhée, mais aussi contre les virus, comme l'indiquent les dernières études.

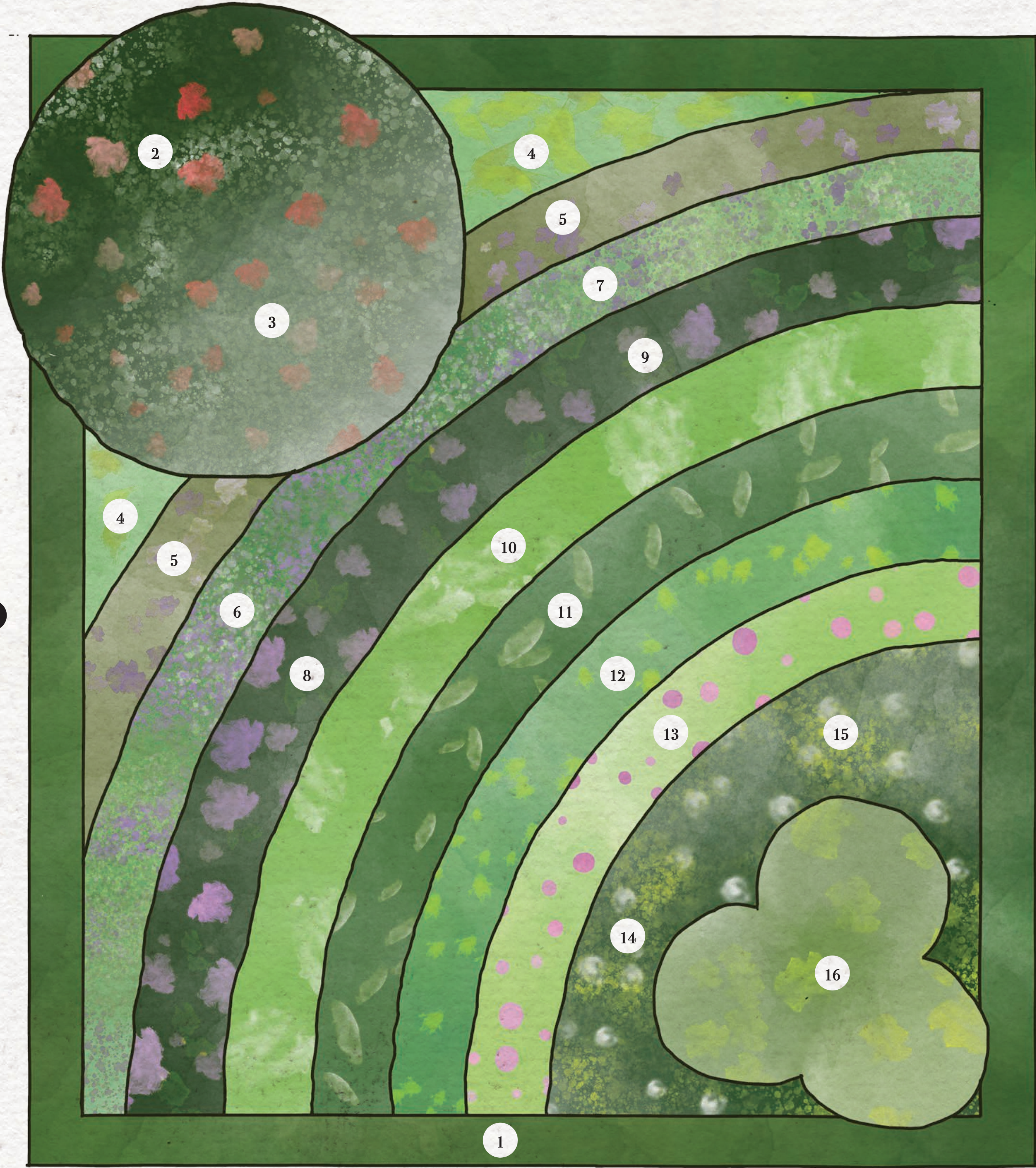


HAUTKRANKHEITEN

LES MALADIES DE LA PEAU

Unsere Körperhülle schützt uns vor äußeren Einflüssen und spielt eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden und das Funktionieren des Körpers. Hautkrankheiten können viele Ursachen haben und brauchen eine entsprechend vielfältige Behandlung. Im Zentrum der Pflanzenanwendungen stehen das Stillen des Juckreizes, die entzündungshemmende Wirkung und die Hautzellregeneration.

Notre enveloppe corporelle nous protège contre les influences externes et joue un rôle important dans notre bien-être et dans le fonctionnement de notre organisme. Les maladies cutanées peuvent avoir de nombreuses origines et nécessitent des traitements tout aussi variés. Les plantes médicinales sont principalement utilisées pour apaiser les démangeaisons, combattre les inflammations et régénérer les cellules cutanées.



1. **Zypressen-Heiligenkraut** - Santoline petit-cyprès - Zypressen-Santonekraut - Santolina chamaecyparissus
2. **Virginische Zaubernuss** - Hamamelis de Virginie - Virginesch Zaubernoss - Hamamelis virginiana
3. **Duftveilchen** - Violette odorante - Richeg Vioul - Viola odorata
4. **Schöllkraut** - Grande Chélidoine - Gielzechkraut, Waarzelkraut - Chelidonium majus
5. **Echtes Johanniskraut** - Millepertuis perforé - (Gewéinlechen) Haartnol - Hypericum perforatum
6. **Gemeiner Lein** - Lin cultivé - (Gewéinleche) Fluess - Linum usitatissimum
7. **Ringelblume** - Souci officinal - (Gewéinlech) Réngelblumm - Calendula officinalis
8. **Jungfer im Grünen** - Nigelle de Damas - Joffer am Gréngen - Nigella damascena
9. **Gemeine Nachtkerze** - Onagre bisannuelle - Härekraut - Oenothera biennis
10. **Purpur-Fetthenne** - Orpin reprise - Grouss Fettblat - Sedum telephium
11. **Gemeine Schafgarbe** - Achillée millefeuille - Gewéinlech Dausendbliedchen - Achillea millefolium
12. **Echter Wundklee** - Anthyllide - Echte Wonnkéi - Anthyllis vulneraria
13. **Deutsche Schwertlilie** - Iris d'Allemagne - Däitsch Iris - Iris xgermanica
14. **Acker-Stiefmütterchen** - Pensée des champs - Feld-Vioul - Viola arvensis
15. **Wildes Stiefmütterchen** - Pensée sauvage - Dräifaarweg Vioul - Viola tricolor
16. **Damaszener-Rose** - Rosier de Damas - Damaskus-Rous - Rosa xdamascena Isphahan



Gemeine Schafgarbe
Schon seit der Antike wird die Schafgarbe wegen ihrer blutstillenden und wundheilenden Eigenschaften als Hautmittel eingesetzt. Die Mischung von Gerbstoffen, ätherischen Ölen und Flavonoiden sorgt für ihre wundheilende Wirkung. Wegen der enthaltenen Bitterstoffe wirkt die Pflanze auch als Magenmittel und bei Darm- und Leberbeschwerden.

L'Achillée millefeuille
Durant l'Antiquité déjà, l'achillée millefeuille était utilisée comme remède pour la peau en raison de ses propriétés hémostatiques et cicatrisantes. Le mélange de tanins, d'huiles essentielles et de flavonoïdes lui confère son effet cicatrisant. Grâce aux substances amères qu'elle contient, cette plante est également employée comme remède pour l'estomac et en cas de troubles des intestins et du foie.



Gemeine Nachtkerze
Das in den Samen enthaltene, wohlduftende Nachtkerzen-Öl wird zur Linderung von Neurodermitis und anderen juckenden Hauterkrankungen eingesetzt. Dank ihrer beruhigenden Wirkung auf die Haut kommt die Nachtkerze auch in Kosmetika zum Einsatz. Außerdem wird das Samenöl bei der Säuglingspflege und bei Hautproblemen von Haustieren verwendet.

L'Onagre bisannuelle
L'huile d'onagre parfumée contenue dans les graines est utilisée pour soulager la neurodermatite et d'autres maladies cutanées prurigineuses. Grâce à son action apaisante sur la peau, elle est également employée en cosmétique. En outre, son huile est utilisée comme soin pour les nourrissons et en cas de problèmes cutanés chez les animaux domestiques.



VERDAUUNGSKRANKHEITEN: MAGEN, DARM, LEBER, GALLE

LES TROUBLES DIGESTIFS : ESTOMAC, INTESTIN, FOIE ET VÉSICULE BILIAIRE

Störungen des Verdauungstraktes können zu Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Appetitlosigkeit und Gastroenteritis (Magen-Darm-Grippe) führen. Dagegen gibt es bestimmte pflanzliche Heilmittel, die appetitanregend, krampflösend und beruhigend auf die Schleimhäute wirken und die Gallensekretion anregen. Außerdem können sie eine gesunde Darmflora unterstützen. Auch der Einsatz von Kräutern in der Küche hilft bei der Verdauung.

Les troubles du système digestif peuvent provoquer ballonnements, constipation, diarrhées, pertes d'appétit et gastroentérites (gripes intestinales). Certains remèdes à base de plantes sont particulièrement indiqués pour traiter ces maux, puisqu'ils stimulent l'appétit, présentent une action antispasmodique et apaisante pour les muqueuses et favorisent la sécrétion biliaire. De plus, ils peuvent contribuer à une flore intestinale saine. Sans oublier que l'utilisation d'herbes en cuisine favorise la digestion.



1. Römische Kamille - Camomille romaine - Réimesch Hondskaméileblumm - Chamaemelum nobile
2. Schwarze Johannisbeere - Cassissier - Schwaarz Kréischel, Cassis - Ribes nigrum
3. Echter Wermut - Absinthe - Batteralzem - Artemisia absinthium
4. Beifuß - Armoise commune - Gewéinlechen Alzem - Artemisia vulgaris
5. Gänsefingerkraut - Potentille ansérine - Gänse-Sëlwerblat - Argentina anserina
6. Polei-Minze - Menthe pouliot - Gaarde-Mënz - Mentha pulegium
7. Kleiner Odermennig - Aigremoine eupatoire - Gewéinleche Lëntes - Agrimonia eupatoria
8. Wilde Möhre - Carotte - Wëll Muert - Daucus carota
9. Rhabarber - Rhubarbe des jardins - (Gewéinleche) Rubbarb - Rheum rhabarbarum
10. Echte Nelkenwurz - Benoîte commune - Hecke-Benedikt - Geum urbanum
11. Mariendistel - Chardon-Marie - Schardon-Mari - Silybum marianum
12. Rossminze - Menthe sylvestre - Ross-Mënz - Mentha longifolia
13. Echte Engelwurz - Angélique officinale - Echten Anjelik - Angelica archangelica
14. Grüne Minze - Menthe verte - Gréng Mënz - Mentha spicata
15. Fenchel - Fenouil commun - (Gewéinleche) Fenchel - Foeniculum vulgare
16. Echte Kamille - Camomille sauvage - Echt Kaméileblumm - Matricaria recutita
17. Gewöhnliche Berberitze - Épine-vinette - Dräidar - Berberis vulgaris

Grüne Minze
Die Grüne Minze ist eine bekannte und seit der Antike angewandte Heilpflanze bei krampfartigen oder nervösen Magenbeschwerden, Übelkeit und Erbrechen. Sie wirkt schonender als die Pfefferminze und kann auch bei Kindern und Personen mit empfindlichen Magen eingesetzt werden.

La Menthe verte
La Menthe verte est une plante médicinale réputée et utilisée depuis l'Antiquité pour traiter les vomissements, les nausées et les problèmes gastriques de nature spasmodique ou d'origine nerveuse. Plus douce que la menthe poivrée, elle peut également être employée chez les enfants et les personnes à l'estomac fragile.



Echte Kamille
Die Blüten der Kamille wirken antibakteriell, krampflösend und entzündungshemmend. Sie wird bei akuten Magenbeschwerden, Gallenleiden, entzündlichen Darmerkrankungen, aber auch bei Reizdarm eingesetzt. Außerdem findet man sie als Gurgellösung zur Behandlung von Entzündungen des Mund- und Rachenraumes oder als Dampfbad gegen Infekte der Atemwege.

La camomille sauvage
Les fleurs de la camomille présentent des propriétés antibactériennes, antispasmodiques et antiinflammatoires. Cette plante est utilisée pour traiter les problèmes gastriques aigus, les troubles biliaires, les maladies inflammatoires des intestins, ainsi que le syndrome de l'intestin irritable. En outre, on la retrouve en gargarisme pour le traitement des infections buccales et de la gorge, ou comme bain de vapeur contre les infections des voies respiratoires.



NIEREN- UND BLASENLEIDEN

LES AFFECTIONS DES REINS ET DE LA VESSIE

Die wichtige Funktion von Nieren und Blase besteht in der Ausscheidung von Harn und Stoffwechselprodukten. Funktioniert diese Durchspülung nicht mehr, führt dies zu Vergiftungen des Körpers und zu Entzündungen der Harnwege. Die Pflanzenheilkunde kurbelt die Harnausscheidung auf einem natürlichen Weg an und kann auch eine antibakterielle Wirkung haben.

Les reins et la vessie ont la fonction importante d'éliminer les urines et les déchets issus de notre métabolisme, sans quoi l'organisme serait exposé à des intoxications et à des infections urinaires. Les plantes médicinales stimulent l'élimination des urines de manière naturelle et peuvent en outre avoir des effets antibactériens.



- Gewöhnlicher Buchsbaum - Buis commun - Pällem - Buxus sempervirens
- 1. **Feuerbohne** - Haricot d'Espagne - Feierboun - Phaseolus coccineus
- 2. **Kapuzinerkresse** - Grande capucine - Grouss Kapezinerkap - Tropaeolum majus
- 3. **Meerrettich** - Raifort - Mierréidesch - Armoracia rusticana
- 4. **Schwarze Apfelbeere** - Aronia - Schwaarz Äppelbier - Aronia melanocarpa
- 5. **Dornige Hauhechel** - Bugrane épineuse - Pickegen Dommeldar - Ononis spinosa
- 6. **Beifuß** - Armoise commune - Gewéinlechen Alzem - Artemisia vulgaris
- 7. **Gewöhnliche Goldrute** - Solidage verge d'or - Gewéinlech Goldrutt - Solidago virgaurea
- 8. **Eberraute** - Aurone - Zitronell - Artemisia abrotanum
- 9. **Gunderman** - Lierre terrestre - Ablatz - Glechoma hederacea
- 10. **Hundsrose** - Rosier des chiens - Hondsrours - Rosa canina
- 11. **Echter Sellerie** - Céleri - Echten Zelleri - Apium graveolens
- 12. **Spargel** - Asperge - Geméis-Spargel - Asparagus officinalis
- 13. **Pastinak** - Panais - Gaarde-Péitener - Pastinaca sativa
- 14. **Garten-Sauerampfer** - Oseille cultivée - Gaarde-Sauerampel - Rumex acetosa var. hortensis
- 15. **Echte Bärentraube** - Busserole - Tierkesche Pällem - Arctostaphylos uva-ursi
- 16. **Gemeiner Wacholder** - Genévrier commun - (Gewéinleche) Wakelter - Juniperus communis
- 17.

Dornige Hauhechel
Die Hauhechelwurzel wird für ihre ganz unterschiedlichen Anwendungsgebiete wertgeschätzt, die von Mundgeruch über innerliche Feigwarzen bis zur entwässernden Wirkung reichen. Ein Kräuterbuch von 1744 beschreibt die Hauhechel als eines der „führnehmsten Stein-Kräuter, so den Harn und Stein bey Menschen und Vieh austreibt“. Auch heute noch wird der getrocknete Wurzelstock als Nieren-/Blasentee bei entzündlichen Krankheiten des Harntrakts und Harngrieß eingesetzt.



La Bugrane épineuse
Utilisées pour combattre la mauvaise haleine, pour soigner les verrues génitales internes ou encore pour leur effet diurétique, les racines de bugrane sont appréciées pour leurs nombreuses applications. Un herbier daté de 1744 décrit la bugrane comme une « herbe anti-calculs des plus nobles qui extirpe urines et pierres chez les hommes et les bêtes ». Aujourd'hui encore, ses racines séchées sont infusées pour soigner les reins et la vessie en cas de maladies inflammatoires des voies urinaires ou de calculs urinaires.



Feuerbohne
Die Feuerbohne ist eine robuste, rotblühende Stangenbohne, die ursprünglich aus Amerika stammt. Die Hülsen haben eine harntreibende Wirkung und unterstützen die Durchspülung der Harnwege. Entleert und getrocknet werden sie in Teemischungen verwendet. Ein Pulver aus gemahlenden Bohnen wirkt blutdrucksenkend und hautberuhigend bei schlecht heilenden Wunden und Ekzemen.

Le haricot d'Espagne
Originaires des Amériques, les haricots d'Espagne sont des haricots à rames robustes qui se distinguent par leurs fleurs rouges. Les cosses ont un effet diurétique et favorisent l'irrigation des voies urinaires. Vidées et séchées, elles sont utilisées pour préparer des infusions. La poudre issue des haricots moulus diminue la tension artérielle et exerce une action apaisante sur la peau en cas de plaies qui guérissent mal et d'eczéma.

