

# KRÄIDERGUART **BEIM BRILL**

Beetplan, Heilpflanzen, Anwendung





Aus hygienischen Gründen ist der Besuch von Hunden untersagt.

# KRÄIDERGUART **BEIM BRILL**

Beetplan, Heilpflanzen, Anwendung



## Einleitung

Willkommen im Kräutergarten <i>Beim Brill</i> .....	4
Die frühe Geschichte der Kräuterheilkunde.....	5
Die Kräutermedizin vom Mittelalter... ..	6
...bis zur Neuzeit .....	7

## Historische Beete

1 Frühes Mittelalter: Capitulare de villis.....	8
2 Hochmittelalter: Hildegard von Bingen.....	10
3 Renaissance: Hieronymus Bock, Otto von Brunfels, Leonard Fuchs .....	12
4 18./19. und frühes 20. Jahrhundert: Hahnemann, Kneipp, Bach .....	14

## Thematische Beete

5 Verdauungskrankheiten: Magen, Darm, Leber, Galle.....	16
6 Erkrankungen der Atemwege.....	18
7 Beruhigung und Stärkung.....	20
8 Frauen-Heilkräuter.....	22
9 Hautkrankheiten.....	24
10 Rheuma und Gicht.....	26
11 Nieren- und Blasenleiden .....	28
12 Herz und Kreislauf.....	30

11



12



9



10



7



8



5



6



3



4



1



2



## Willkommen im Kräutergarten *Beim Brill*

*Beim Brill* ist ein großer öffentlicher Heilkräutergarten der Gemeinde Schiffingen und liegt unterhalb der Gemeindegaststätte in der Hedinger Strasse, umgeben vom Gemeindebongert und zwei Weihern.

Die Gartenanlage, die in Zusammenarbeit mit dem SICONA angefertigt wurde, besteht aus zwölf Beeten von je rund 50 Quadratmetern. Vier historische Beete geben einen Einblick in die Entwicklung der Kräuterheilkunde seit dem Mittelalter. Acht thematische Beete behandeln jeweils die Krankheiten bestimmter Körperorgane.

Der Garten ist öffentlich zugänglich und jederzeit geöffnet. Die Beschilderung gibt einen Überblick über die Thematik und stellt verschiedene Heilpflanzen mit ihrer Wirkung vor. In der vorliegenden Broschüre werden diese Informationen weiter vertieft.

Es ist ausdrücklich erwünscht, sich in den Beeten genauer umzusehen, Kräuter anzufassen und daran zu riechen. Auch die Ernte ist in bescheidenem Maße erlaubt. Bitte zertreten Sie aber dabei keine Pflanzen, schneiden Sie nicht zu viel ab und graben Sie vor Ort keine Pflanzen aus.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt im Brill.



Für den Schöfferrat,  
Paul Weimerskirch,  
Bürgermeister



Anmerkung:

Eine französische Übersetzung der wichtigsten Passagen dieser Broschüre ist in Ausarbeitung und in Kürze unter [www.schiffange.lu](http://www.schiffange.lu) einzusehen.



## Die frühe Geschichte der Kräuterheilkunde

Die Ursprünge der Kräuterheilkunde gehen sehr weit zurück in die Anfänge der Menschheitsgeschichte. Archäologische Funde von Heilkräutern finden sich bereits in einem Grab im Irak, das ca. 60.000 Jahre alt ist. Auch der Steinzeitmann Ötzi, der vor 5.300 Jahren lebte, hatte Pflanzenmedizin gegen seine Verdauungsprobleme bei sich.

Babylonische Tontafeln aus der Zeit um 3.000 v. Chr. zeigen, dass zu dieser Zeit bereits Heilkräuter aus fernen Ländern importiert wurden und es finden sich Hinweise auf schriftlich festgehaltene Behandlungsmethoden ab etwa 2.000 v. Chr. Auch in China, Ägypten und Indien gab es bereits lange vor der Zeitenwende Schriften über Heilpflanzen und ihre Wirkung gegen bestimmte Krankheiten. In Amerika nutzten indianische Kulturen ebenso schon früh diverse Heilkräuter. Viele davon waren in der restlichen Welt noch unbekannt und wurden erst nach der Entdeckung Amerikas unter den europäischen Siedlern verbreitet.

Die erste umfassende Medizinlehre, die bis heute dokumentiert ist, begründeten die alten Griechen. Der griechische Arzt Hippokrates von Kos, der im 5. Jahrhundert v. Chr. lebte, gilt als Vater der Heilkunde. Das *Corpus Hippocraticum*, eine Schriftenreihe mit mehr als 60 Medizinschriften von unterschiedlichen Autoren, die seiner Lehre anhängen, ist bis heute erhalten. Der griechische Militärarzt Dioskurides schrieb im ersten Jahrhundert n. Chr. eine Reihe von Medizinbüchern, die von den Römern als *Materia medica* ins Lateinische übersetzt und noch im Mittelalter gelesen wurden. Der bekannteste Arzt aus römischer Zeit ist Galen, der im 2. Jahrhundert n. Chr. wirkte und dessen Lehren bis in die Neuzeit die Heilkunde beherrschten.

## Die Kräutermedizin vom Mittelalter ...

Die Römer brachten ihr Pflanzenwissen sowie viele Heilpflanzen nach Mitteleuropa. Dort verschmolz dieses Wissen mit germanischen und keltischen Heilmethoden. Mit dem Aufkommen des Christentums in Europa wurden im frühen Mittelalter die Klöster zu Zentren der Kräuterheilkunde. Klostergärten mussten die Klöster mit allem Notwendigen versorgen, sowohl was die Ernährung als auch die medizinische Versorgung angeht. Hier wurden Heilkräuter systematisch angebaut, medizinisches Wissen wurde weiterentwickelt und schriftlich festgehalten.

Ein besonderer Einschnitt stellt der Erlass *Capitulare de villis* von Karl dem Großen dar, der um das Jahr 800 festlegte, welche Pflanzen auf den Hofgütern angebaut werden mussten. Diese umfassende Liste von Heilpflanzen sorgte für eine weite Verbreitung der Kräuterheilkunde, die sich nun zur Volksmedizin entwickelte.

Unter den vielen Klosterheilkundlern, die im Mittelalter die Kräutermedizin weiterbrachten, sticht Hildegard von Bingen hervor, die im 12. Jahrhundert lebte. In ihrem Buch *Physica* beschreibt sie detailliert zahlreiche Heilpflanzen und ihre Wirkung. Umfassend gebildet, lässt sie sowohl antikes Wissen in ihr Werk einfließen, als auch Beobachtungen darüber, wie das Volk Kräuter zu Heilzwecken einsetzt. Das Heilwissen Hildegard von Bingens wird bis heute geschätzt.

Durch den Buchdruck verbreitete sich die Kräuterheilkunde ab dem 15. Jahrhundert immer weiter und der Beruf des Apothekers bildete sich heraus. In Apothekergärten wuchsen nun Heilpflanzen für Tees, Heilsalben und -öle. Da diese Heilmittel für die ärmeren Bevölkerungsschichten unerschwinglich waren, spielten daneben heilkundige Kräuterfrauen eine große Rolle für die Volksmedizin. Paracelsus, ein wichtiger Kräuterkundler des 16. Jahrhunderts, sagte, dass er selbst einen Großteil seines Wissens diesen Kräuterfrauen verdanke.





## ... bis zur Neuzeit

Mit der Hexenverfolgung, der viele dieser Frauen zum Opfer fielen, ging dieses Kräuterwissen teilweise wieder verloren.

Die Kräuterkunde wurde im 16. Jahrhundert von den drei deutschen Ärzten Otto Brunfels, Leonhart Fuchs und Hieronymus Bock auf eine neue wissenschaftliche Basis gestellt. Sie gelten als Väter der Botanik und verfassten revolutionäre Kräuterbücher mit detaillierten Beschreibungen und realistischen Illustrationen von vielen Heilpflanzen. Sie sammelten sowohl antikes als auch zeitgenössisches Kräuterwissen und unterwarfen es einer kritischen, wissenschaftlichen Prüfung.

Ab dem 18. Jahrhundert gab es mehrere neue Ansätze in der Pflanzenheilkunde. Der deutsche Arzt Samuel Hahnemann begründete die Homöopathie, die viele pflanzliche Heilmittel einsetzt. Der *Kräuterpfarrer* Sebastian Kneipp entdeckte vergessene Heilpflanzen neu und empfahl sie als mild wirkende Arzneimittel für Tees, Dragees, Badezusätze oder Salben. Der englische Arzt Edward Bach entwickelte die Bachblüten-therapie, die unterschiedliche Blüten und Pflanzenteile zur seelischen Harmonisierung einsetzte – was für ihn die Voraussetzung für jede Heilung war.

Heutzutage wird die Kräuterheilkunde zur Unterstützung moderner Heilmethoden und als sanfte Medizin bei leichteren Erkrankungen wiederentdeckt. Dabei ist die Wirkung vieler Kräuter heute auch pharmakologisch untermauert. Der Kräutergarten *Beim Brill* bietet interessierten Mitbürgern die Gelegenheit, sich näher mit Heilpflanzen und ihren Einsatzgebieten zu befassen.

# Frühes Mittelalter: Capitulare de villis

Kräuterheilkunde betreibt die Menschheit schon seit Urzeiten. Die ersten dokumentierten Heilpflanzengärten gab es jedoch im frühen Mittelalter. Um 800 erließ Karl der Große den sogenannten Capitulare de villis, ein Regelwerk zur Verwaltung der königlichen Domänen. Diese Hofgüter gab es in allen Königspfalzen, die der König mit seinem Hofstab bereiste. Sie mussten die Ernährung und die medizinische Versorgung des Hofes sicherstellen, weshalb Karl ihre Verwaltung optimieren und die Wirtschaftlichkeit verbessern wollte. Im letzten Kapitel des Capitulare de villis werden fast 90 Nutz- und Heilpflanzen aufgezählt, die in allen Hofgütern angepflanzt werden sollten. Fast alle dieser Pflanzen, selbst Arten die wir heute nur als Gemüse kennen, wurden zu dieser Zeit auch zu Heilzwecken genutzt. Der Erlass ist bis heute erhalten und hatte einen großen Einfluss auf die Gartenkultur des gesamten Mittelalters.

## Echte Mispel

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



## Rainfarn

Im Mittelalter fand Rainfarn eine äußerst vielseitige Anwendung. Neben seiner Nutzung als Heil-, Gewürz- und Färbepflanze wurde er auch als Insektizid und Entwurmungsmittel eingesetzt. Aufgrund des enthaltenen Nervengifts Thujon hat die Pflanze krampflösende Eigenschaften und kann in der Schwangerschaft abortiv wirken.



## Schlangenknöterich

Der Schlangenknöterich war im Mittelalter als Zauberpflanze bekannt. Seine Blätter wurden als Wildgemüse lange vor dem Spinat verzehrt. Namensgebend ist das schlangentypisch gewundene Rhizom der Pflanze, das durch seinen hohen Gerbstoffanteil eine stark adstringierende Wirkung hat und bei Durchfällen sowie als Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum Verwendung findet. Die häufige innere Anwendung der Pflanze führt jedoch zu einer Anreicherung von giftiger Oxalsäure im Körper.



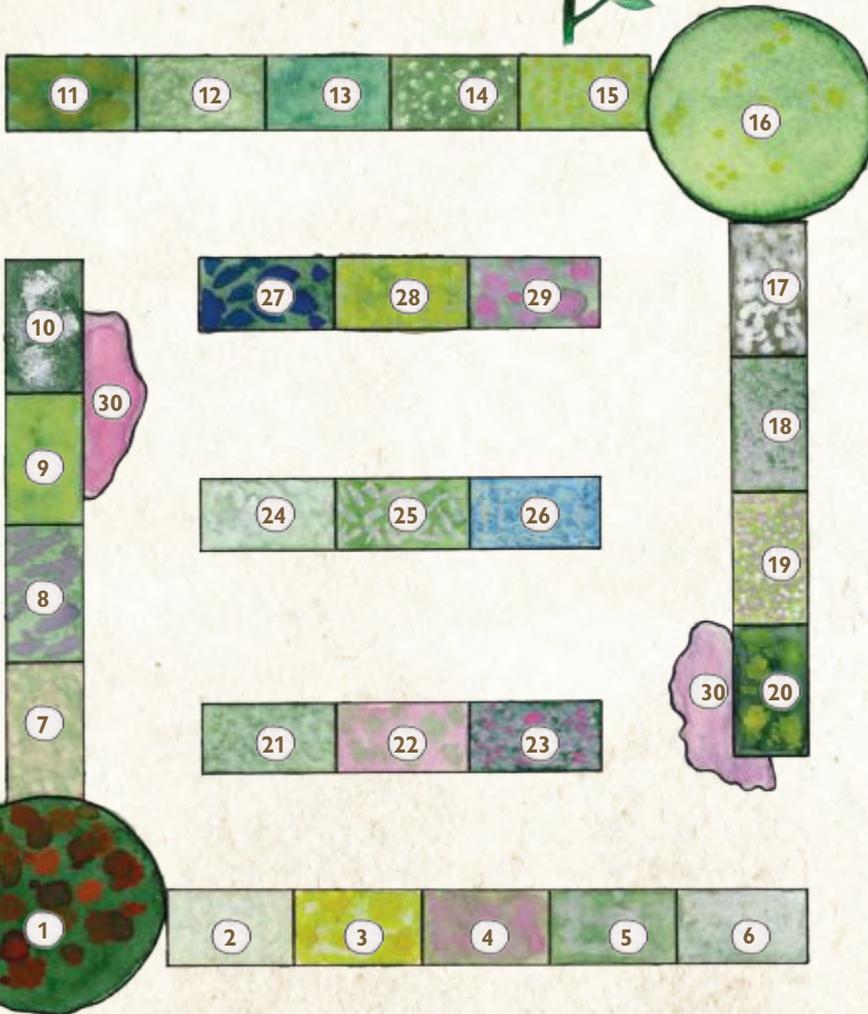
## Kreuzblättrige Wolfsmilch

Die Samen der Kreuzblättrigen Wolfsmilch sind schon seit Jahrhunderten für ihre abführende Wirkung bekannt. Ihr Milchsafte hat zudem eine stark reizende Eigenschaft, die im Mittelalter zur Behandlung von Warzen eingesetzt wurde. Aufgrund einer akuten Vergiftungsgefahr wird heute vom Verzehr der Pflanze abgeraten.



# 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.



- 1 **Echte Mispel** - Mëspel - *Mespilus germanica*
- 2 **Meerrettich** - Mierréidesch - *Armoracia rusticana*
- 3 **Eberraute** - Zitronell - *Artemisia abrotanum*
- 4 **Echter Eibisch** - Echt Guimauwe - *Althaea officinalis*
- 5 **Zwiebel** - Gewéinlech Ënn - *Allium cepa*
- 6 **Knoblauch** - Knuewelek - *Allium sativum*
- 7 **Rainfarn** - Gewéinlecht Wiermkraut - *Tanacetum vulgare*
- 8 **Schlangen-Knöterich** - Schlaange-Knuetkraut - *Polygonum bistorta*
- 9 **Liebstöckel** - Léifstack - *Levisticum officinale*
- 10 **Echter Sellerie** - Echten Zelleri - *Apium graveolens*
- 11 **Ringelblume** - (Gewéinlech) Réngelblumm - *Calendula officinalis*
- 12 **Echte Katzenminze** - Echt Kazemënz - *Nepeta cataria*
- 13 **Gemeine Wegwarte** - Wëlle Schikri - *Cichorium intybus*
- 14 **Wilde Möhre** - Wëll Muert - *Daucus carota*
- 15 **Fenchel** - Fenchel - *Foeniculum vulgare*
- 16 **Quitte** - Quiddebir - *Cydonia oblonga*
- 17 **Gemeine Schafgarbe** - Gewéinlecht Dausenbiedchen - *Achillea millefolium*
- 18 **Zitronenmelisse** - Zitrounekraut - *Melissa officinalis*
- 19 **Echter Salbei** - Gaardenzalfei - *Salvia officinalis*
- 20 **Weinraute** - Wäiraut - *Ruta graveolens*
- 21 **Madonnen-Lilie** - Wäiss Lilje - *Lilium candidum*
- 22 **Wilde Malve** - Wëll Malf - *Malva sylvestris*
- 23 **Grüne Minze** - Gréng Mënz - *Mentha spicata*
- 24 **Mutterkraut** - Mudder-Wiermkraut - *Tanacetum parthenium*
- 25 **Diptam** - Diktam - *Dictamnus albus*
- 26 **Deutsche Schwertlilie** - Däitsch Iris - *Iris × germanica*
- 27 **Rosmarin** - Rousemaräin - *Rosmarinus officinalis*
- 28 **Kreuzblättrige Wolfsmilch** - Maulef-Wollefsmëllech - *Euphorbia lathyris*
- 29 **Acker-Gladiole** - Feld-Gladioul - *Gladiolus italicus*
- 30 **Dach-Hauswurz** - Daach-Donnerbaart - *Sempervivum tectorum*

# Hochmittelalter: Hildegard von 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. Als Volksmedizinerin hatte Hildegard eine ganzheitliche Betrachtungsweise der menschlichen Beschwerden. Sie legte sowohl auf die irdischen wie auch auf die himmlischen Bedürfnisse des Menschen großen Wert. Mit ihrem tiefen Bewusstsein für die Zyklen der Natur berücksichtigte sie hierbei Ungleichgewichte und Spannungsverhältnisse. Pflanzen waren für sie nicht nur ein natürliches Heilmittel gegen Beschwerden, sondern vielmehr auch ein Träger und Vermittler göttlicher Kräfte. Hildegard von Bingen's Werk hat bis heute maßgeblichen Einfluss auf die Kräuterheilkunde.

## Ysop

Seit dem 16. Jahrhundert wird Ysop als Gewürz- und Heilpflanze kultiviert. Hildegard von Bingen setzte ihn zur Heilung der Atemwege und der Leber ein. Ätherisches Öl und Gerbstoffe verleihen der Pflanze entzündungshemmende und krampflösende Eigenschaften. Die häufige Einnahme oder die Anwendung in großer Menge können jedoch neurotoxisch wirken.



## 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 Zahnhilfsmittel bei Kleinkindern zum Einsatz.



## Wermut

Wermut bezeichnete Hildegard von Bingen als Universalmittel und als wichtigste Heilpflanze gegen Erschöpfung. Der hohe Anteil an Bitterstoffen macht aus der Pflanze ein exzellentes Medikament gegen Magen-, Darm- und Gallenprobleme. Wermuttee oder -saft ist auch heute noch ein beliebtes Hausmittel.



## Buchsbaum

Dem Holz des Buchsbaums schrieb Hildegard von Bingen eine besonders heilende Wirkung zu. Sie mischte außerdem Buchsbaumsaft mit Olivenöl, um Hautausschläge zu lindern. Das ätherische Öl der Pflanze ist noch heute Bestandteil von Salben gegen Hautausschlag, Haarausfall und Gicht. Es wird zudem bei Zahnschmerzen und Krämpfen eingesetzt.

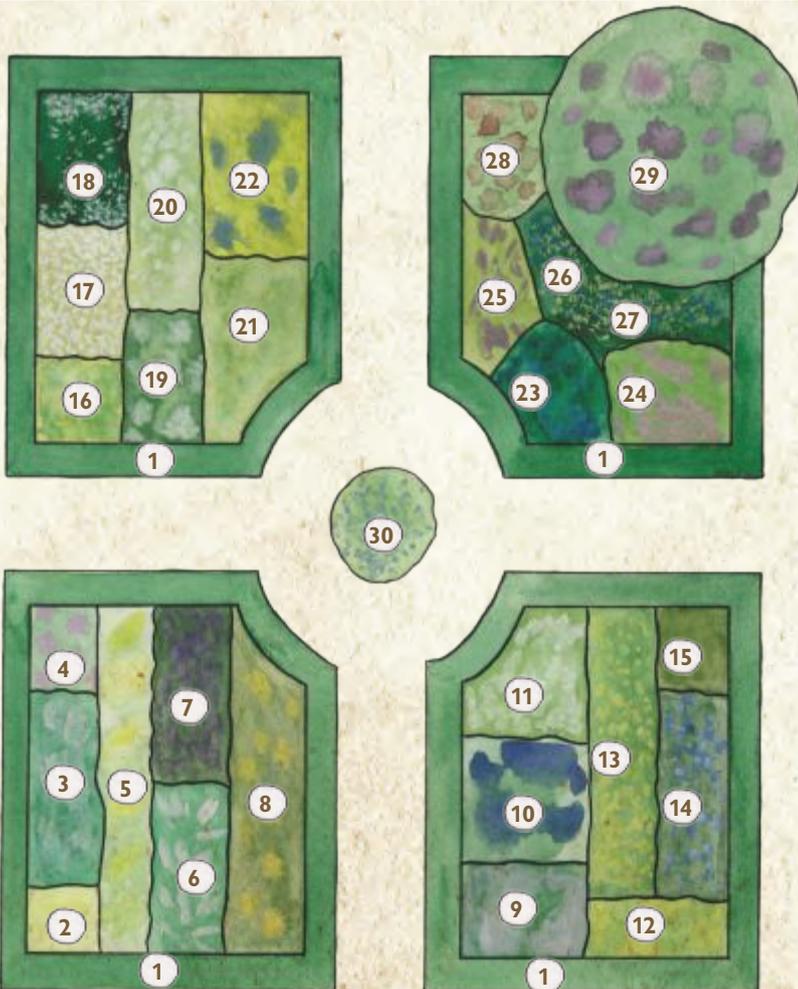


## Weinrebe

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



- 1 **Gewöhnlicher Buchsbaum** - Pällem - *Buxus sempervirens*
- 2 **Quendel** - Groussen Teimerjännchen - *Thymus pulegioides*
- 3 **Echter Eibisch** - Echt Guimauwe - *Althaea officinalis*
- 4 **Echter Thymian** - Echten Teimerjännchen - *Thymus vulgaris*
- 5 **Echter Wermut** - Batteralzem - *Artemisia absinthium*
- 6 **Echter Baldrian** - Echte Balties - *Valeriana officinalis*
- 7 **Echter Beinwell** - Gewéinlech Heelwuerzel - *Symphytum officinale*
- 8 **Ringelblume** - (Gewéinlech) Réngelblumm - *Calendula officinalis*
- 9 **Grüne Minze** - Gréng Mënz - *Mentha spicata*
- 10 **Wilde Malve** - Wëll Malf - *Malva sylvestris*
- 11 **Zitronenmelisse** - Zitrounekraut - *Melissa officinalis*
- 12 **Liebstockel** - Léifstack - *Levisticum officinale*
- 13 **Beifuß** - Gewéinlechen Alzem - *Artemisia vulgaris*
- 14 **Ysop** - Ysop - *Hyssopus officinalis*
- 15 **Duftveilchen** - Richeg Vioul - *Viola odorata*
- 16 **Petersilie** - Péiterséileg - *Petroselinum crispum*
- 17 **Knoblauch** - Knuewelek - *Allium sativum*
- 18 **Mutterkraut** - Mudder-Wiermkraut - *Tanacetum parthenium*
- 19 **Madonnen-Lilie** - Wäiss Lilje - *Lilium candidum*
- 20 **Ackerbohne** - Gaardeboun - *Vicia faba*
- 21 **Echter Sellerie** - Echten Zelleri - *Apium graveolens*
- 22 **Deutsche Schwertlilie** - Däitsch Iris - *Iris × germanica*
- 23 **Echter Salbei** - Gaardenzalfei - *Salvia officinalis*
- 24 **Mariendistel** - Scharдон-Mari - *Silybum marianum*
- 25 **Rosmarin** - Rousemaräin - *Rosmarinus officinalis*
- 26 **Gemeine Akelei** - Gewéinlechen Hunnekapp - *Aquilegia vulgaris*
- 27 **Kleinblütige Königskerze** - Klengbléieg Kinnekskäerz - *Verbascum thapsus*
- 28 **Gemeine Pfingstrose** - Gewéinlech Päischtrous - *Paeonia officinalis*
- 29 **Damaszener-Rose** - Damaskus-Rous - *Rosa × damascena*
- 30 **Weinrebe** - Wäirief - *Vitis vinifera*



# Renaissance: Hieronymus Bock, Otto von Brunfels, Leonhart Fuchs

Die Renaissance-Gelehrten Hieronymus Bock, 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. Als Botaniker und Wissenschaftler betrachteten sie die überlieferten Anwendungsbereiche von Pflanzen kritisch und waren bemüht bedenkliche und unbedenkliche Kräuterarzneien voneinander zu unterscheiden. Gleichzeitig gingen sie aktiv gegen die Unwissenheit und Geheimniskrämerei vieler ihrer zeitgenössischen Heiler vor. Ihre Abhandlungen zur Kräuterkunde veröffentlichten sie in Büchern, die dank des Buchdrucks zu einer viel weiteren Verbreitung des Wissens beitrugen als je zuvor.

## Roter 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 – Anwendungsgebiete, die heute als äußerst bedenklich und gefährlich gelten.



## Kleiner Odermennig

Brunfels und Fuchs beschreiben die wundheilende und desinfizierende Wirkung der gemahlenen Agrimonienblätter. Gerb- und Bitterstoffe sowie ätherisches Öl schützen Schleimhäute, heilen Wunden und lindern Schmerzen. Als sogenanntes Sängermittel wurde der Kleine Odermennig in Form von Saft zum Spülen des Rachenraums gepriesen.



## Gemeine Wegwarte

Die Wegwarte ist eine uralte Heil- und Zauberpflanze, die auch heute noch genutzt wird. Dank ihrer blauen Blüten und ihres aufrechten Wuchses wurde sie als „schöne Jungfrau“ gesehen und bei Liebeszaubern eingesetzt. Ihre Heilwirkung entfaltet sie insbesondere durch Bitterstoffe, die die Verdauung stärken und eine positive Wirkung auf Leber und Galle sowie Bauchspeicheldrüse haben. Weitere Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Gerbstoffe und Schleimstoffe, die entzündungshemmend, antioxidativ und reizmildernd wirken, weshalb die Pflanze auch bei Hautproblemen zum Einsatz kommt.



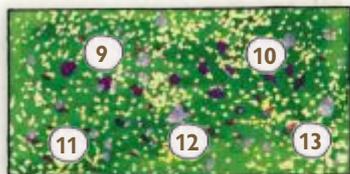
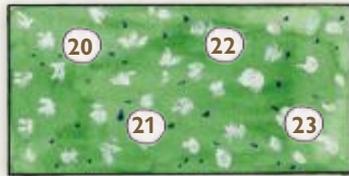
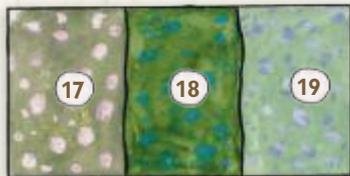
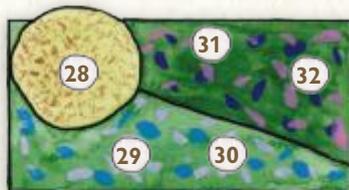
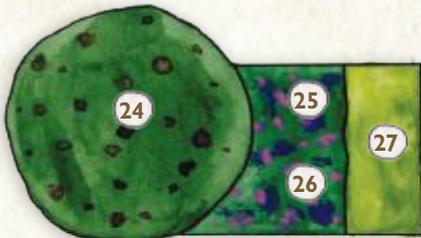
## Pfennigkraut

Pfennigkraut wurde von Bock und Fuchs als Egelkraut bezeichnet, das sowohl innerlich wie auch äußerlich anwendbar sei. In Form eines Breiumschlags wurde es auf frische Wunden gelegt, als Tee getrocknet gegen Husten und bei starken Monatsblutungen verabreicht.



# Gewöhnlicher Wasserdorst

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.



- 1 **Gelber Fingerhut** - Giele Fangerhutt - *Digitalis lutea*
- 2 **Kleiner Odermennig** - Geweinleche Lëntes - *Agrimonia eupatoria*
- 3 **Echtes Johanniskraut** - (Geweinlechen) Haartnol - *Hypericum perforatum*
- 4 **Kleine Bibernelle** - Kleng Pimprenell - *Pimpinella saxifraga*
- 5 **Guter Heinrich** - Gudden Hari, Hond's-Méil - *Chenopodium bonus henricus*
- 6 **Große Klette** - Grouss Kliet - *Arctium lappa*
- 7 **Echter Baldrian** - Echte Baltes - *Valeriana officinalis*
- 8 **Gewöhnlicher Gilbweiderich** - (Geweinleche) Weidereich - *Lysimachia vulgaris*
- 9 **Wilde Karde** - Wëll Kardel - *Dipsacus fullonum*
- 10 **Gemeine Wegwarte** - Wëlle Schikri - *Cichorium intybus*
- 11 **Gunderman** - Ablatz - *Glechoma hederacea*
- 12 **Gewöhnlicher Frauenmantel** - Gielgrénge Fraëmäntelchen - *Alchemilla xanthochlora*
- 13 **Pfennigkraut** - Mënz-Weidereich - *Lysimachia nummularia*
- 14 **Schwarze Königskerze** - Schwarz Kinnekskäerz - *Verbascum nigrum*
- 15 **Roter Fingerhut** - Roude Fangerhutt - *Digitalis purpurea*
- 16 **Mariendistel** - Schardon-Mari - *Silybum marianum*
- 17 **Gewöhnlicher Wasserdost** - Aapkraut - *Eupatorium cannabinum*
- 18 **Rosmarin** - Rousemaräin - *Rosmarinus officinalis*
- 19 **Deutsche Schwertlilie** - Däitsch Iris - *Iris x germanica*
- 20 **Zypressen-Wolfsmilch** - Zypress-Wollefsmëllech - *Euphorbia cyparissias*
- 21 **Madonnen-Lilie** - Wäiss Lilje - *Lilium candidum*
- 22 **Wiesen-Salbei** - Wëllen Zalfei - *Salvia pratensis*
- 23 **Quendel** - Groussen Teimerjännchen - *Thymus pulegioides*
- 24 **Gemeine Hasel** - (Geweinlechen) Hieselter - *Corylus avellana*
- 25 **Stinkende Nieswurz** - Sténkeg Wanterrous - *Helleborus foetidus*
- 26 **Geflecktes Lungenkraut** - Getëppelt Longekraut - *Pulmonaria officinalis*
- 27 **Weinraute** - Wäiraut - *Ruta graveolens*
- 28 **Gemeine Akelei** - Geweinlechen Hunnekapp - *Aquilegia vulgaris*
- 29 **Stachelbeere** - Déck Kréischel - *Ribes uva-crispa*
- 30 **Wiesen-Storchschnabel** - Wise-Stuerkeschniewel - *Geranium pratense*
- 31 **Acker-Rittersporn** - Geweinleche Feldritterspuer - *Consolida regalis*
- 32 **Blut-Storchschnabel** - Blutt-Stuerkeschniewel - *Geranium sanguineum*

# F 18./19. und frühes 20. Jh.: Hahnemann, Kneip, Bach

Mehrere neue Ansätze in der Medizin (und der Kräuterheilkunde) wurden im 18., 19. und im frühen 20. Jahrhundert umgesetzt. Mit der Grundannahme „Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“ gründete Dr. Samuel Hahnemann die Heillehre der Homöopathie. Zur Herstellung von alternativen Arzneimitteln setzte er auf die verdünnten Inhaltsstoffe zahlreicher Heilpflanzen. Bei Kranken sollen diese ähnliche Symptome hervorrufen wie die, an denen der Kranke leidet. Der bekannte „Kräuterpfarrer“ Sebastian Kneipp erforschte die Heilkraft unterschiedlicher Kräuter und verarbeitete diese zu Arzneimitteln ohne problematische Nebenwirkungen. Er empfahl mild wirkende Heilpflanzen als Kräutertees, Badezusätze und Pflanzenfrischsäfte. Dr. Edward Bach, ein englischer Mediziner und Immunologe, war überzeugt, dass jede körperliche Krankheit auf einem seelischen Ungleichgewicht beruht. Er entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts die sogenannte Bachblütentherapie, für die er insgesamt 38 Blüten und Pflanzenteile den „disharmonischen Seelenzuständen der menschlichen Natur“ zuordnete.

## Gewöhnliche Waldrebe

Die Gewöhnliche Waldrebe gehört zur Serie der Bachblüten-Notfalltropfen. Die sogenannte Blüte der Realität soll helfen sich den realen Dingen des Lebens zuzuwenden und Tagträumereien bekämpfen. In der heutigen Heilkunde spielt die Pflanze keine große Rolle. Sie ist roh leicht giftig (hautreizend).



## Echter Lavendel

Die Römer nutzten Lavendel als Zeremonien- und Heilpflanze. Auch heute noch ist Lavendelöl ein beliebtes Hausmittel gegen zahlreiche Gemütsleidenden. Es wirkt beruhigend, verdauungsfördernd, appetitanregend, schlaffördernd, krampflösend, durchblutend, blähungshemmend und desinfizierend.



## 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.



## 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.



## Purpur-Sonnenhut

Dem Purpur-Sonnenhut wird seit jeher eine wundheilende und immunstärkende Wirkung zugeschrieben. Heute wird die Pflanze zur unterstützenden Behandlung zahlreicher Leiden eingesetzt, darunter chronische Harninfekte, Erkältungskrankheiten, Halsentzündungen und als Begleitmittel zur Antibiotikatherapie.



- 1 **Echter Hopfen** - Wüllen Happ - *Humulus lupulus*
- 2 **Echter Baldrian** - Echte Baltes - *Valeriana officinalis*
- 3 **Zitronenmelisse** - Zitrounekraut - *Melissa officinalis*
- 4 **Echter Lavendel** - Echte Lavendel - *Lavandula angustifolia*
- 5 **Gemeine Schafgarbe** - Geweinlecht Dausendbliedchen - *Achillea millefolium*
- 6 **Echte Kamille** - Echt Kaméibleumm - *Matricaria recutita*
- 7 **Echter Thymian** - Echten Teimerjännchen - *Thymus vulgaris*
- 8 **Virginische Zaubernuss** - Virginesch Zaubernoss - *Hamamelis virginiana*
- 9 **Maiiglöckchen** - Meeréischen - *Convallaria majalis*
- 10 **Echtes Johanniskraut** - (Geweinlechen) Haartnol - *Hypericum perforatum*
- 11 **Trauben-Silberkerze** - Drauwe-Sëlwerkäerz - *Actaea racemosa*
- 12 **Christrose** - Schwarzr Wanterrous, Krëschtrous - *Helleborus niger*
- 13 **Gemeiner Augentrost** - (Geweinlechen) Aëntrousch - *Euphrasia officinalis*
- 14 **Gewöhnliche Kuhschelle** - Geweinlechen Däiwelsbaart - *Pulsatilla vulgaris*
- 15 **Purpur-Sonnenhut** - Roude Sonnenhutt - *Echinacea purpurea*
- 16 **Gemeiner Wacholder** - (Geweinleche) Wakelter - *Juniperus communis*
- 17 **Echtes Eisenkraut** - Echt Eisekraut - *Verbena officinalis*
- 18 **Gelbes Sonnenröschen** - (Geweinlech) Goldrëischen - *Helianthemum nummularium*
- 19 **Dolden-Milchstern** - Geweinlech Vullemlëch - *Ornithogalum umbellatum*
- 20 **Chinesische Bleiwurz** - China-Bläiwuerz - *Ceratostigma willmottianum*
- 21 **Kleiner Odermennig** - Geweinleche Lëntes - *Agrimonia eupatoria*
- 22 **Gemeine Wegwarte** - Wëlle Schikri - *Cichorium intybus*
- 23 **Gewöhnliche Waldrebe** - (Geweinlech) Bëschrief - *Clematis vitalba*
- 24 **Wald-Geißblatt** - Däiwelsseel - *Lonicera periclymenum*
- 25 **Holzapfel** - Holzapel - *Malus sylvestris*

# V

## erdauungskrankheiten: Magen, Darm, Leber, Galle

Störungen des Verdauungstraktes können zu Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Appetitlosigkeit und Gastroenteritis (Magen-Darm-Grippe) führen. Hiergegen gibt es bestimmte pflanzliche Inhaltsstoffe, die appetitanregend, krampflösend und beruhigend wirken. Bitterstoffe sind in der Lage den gesamten Verdauungstrakt zu stimulieren. Sie sorgen für eine verstärkte Produktion von Säften und Enzymen, welche die Verdauung unterstützen und eine übermäßige Säureproduktion vermeiden. Krampfartige Schmerzen lindern oftmals ätherische Öle. Pflanzliche Schleimstoffe sind dagegen zur Beruhigung irritierter Schleimhäute im Darm geeignet. Außerdem können viele Stoffe eine gesunde Darmflora unterstützen. Schon die Wirksamkeit von herkömmlichen Küchenkräutern sollte nicht unterschätzt werden, sie verleihen dem Essen Aroma und helfen nebenbei auch bei der Verdauung.

### Grüne Minze

Die 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 empfindlichem Magen eingesetzt werden.



### Gewöhnliche Berberitze

Die Gewöhnliche Berberitze ist aufgrund des enthaltenen Alkaloids Berberin schwach giftig. Ein Tee aus den Blättern oder der Wurzelrinde soll jedoch gegen Leberstauungen, ungenügende Gallenbildung und bei Verstopfung helfen. Die recht saure Frucht ist dagegen alkaloidfrei und vermag in Form von Marmelade den Appetit zu heben.



### Echte Kamille

Die Blüten der Kamille wirken antibakteriell, krampflösend und entzündungshemmend. Sie wird bei akuten Magenbeschwerden, Gallenleiden, entzündlichen Darmkrankungen, 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.



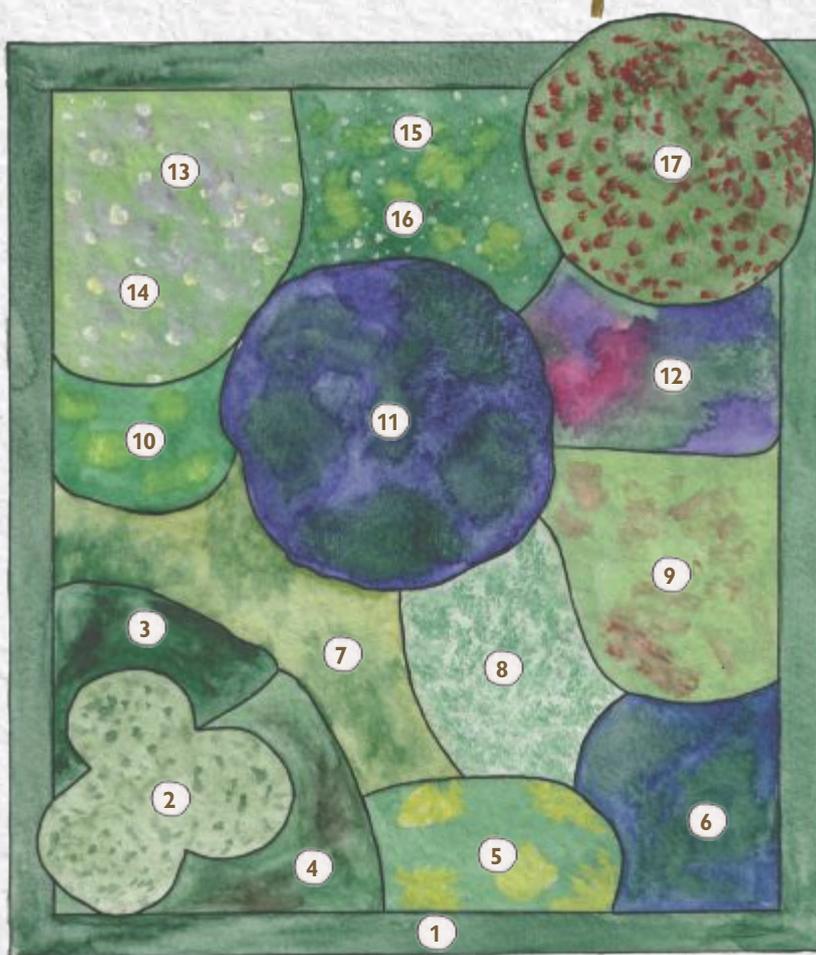
### Mariendistel

Die Mariendistel ist mit ihren gescheckt grün-weißen Blättern nicht nur eine attraktive Gartenpflanze, sondern auch bei akuten Vergiftungen und Leberentzündungen ein geeignetes Mittel. Sie soll zur Entgiftung bei starkem Alkohol- und Nikotinkonsum beitragen und zudem krampflösend, galletreibend und regenerierend wirken.



## Fenchel

Fenchel ist seit der Antike als wichtige Heilpflanze bekannt, die auch im Karlsruhgarten nicht fehlen durfte. Gegen Appetitlosigkeit, Blähungen, Husten und Asthma oder als Frühjahrs- und Herbstkur kann Fenchel als Tee verabreicht werden. Eine Mischung mit Anis und Kümmel soll zudem die Verdauung unterstützen.



- 1 Römische Kamille - Réimesch Hondskaméleblumm - *Chamaemelum nobile*
- 2 Schwarze Johannisbeere - Schwarz Kréischel, Cassis - *Ribes nigrum*
- 3 Echter Wermut - Batteralzem - *Artemisia absinthium*
- 4 Beifuß - Gewéinlechen Alzem - *Artemisia vulgaris*
- 5 Gänsefingerkraut - Gänse-Sélwerblat - *Argentina anserina*
- 6 Polei-Minze - Gaarde-Mënz - *Mentha pulegium*
- 7 Kleiner Odermennig - Gewéinleche Léntes - *Agrimonia eupatoria*
- 8 Wilde Möhre - Wëll Muert - *Daucus carota*
- 9 Rhabarber - (Gewéinleche) Rubbarb - *Rheum rhabarbarum*
- 10 Echte Nelkenwurz - Hecke-Benedikt - *Geum urbanum*
- 11 Mariendistel - Schardon-Mari - *Silybum marianum*
- 12 Rossminze - Ross-Mënz - *Mentha longifolia*
- 13 Echte Engelwurz - Echten Anjelic - *Angelica archangelica*
- 14 Grüne Minze - Gréng Mënz - *Mentha spicata*
- 15 Fenchel - (Gewéinleche) Fenchel - *Foeniculum vulgare*
- 16 Echte Kamille - Echt Kaméleblumm - *Matricaria recutita*
- 17 Gewöhnliche Berberitze - Dräidar - *Berberis vulgaris*

# Erkrankung der Atemwege

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 oder schleimlösende Wirkung der eingesetzten Pflanzen spielt bei Atemwegserkrankungen eine große Rolle. So wird beispielsweise das Abhusten erleichtert. Heilkräuter sind nicht nur in der Lage Symptome zu lindern, sie können auch die Atemwege stärken und die Heilung bereits bestehender Lungenschäden vorantreiben. Bei einer Erkrankung der Atemwege kann die Anwendung von natürlich wirkenden Kräutern den Medikamentenbedarf oftmals erheblich senken.

## Salbei

Salbei ist eine vielseitig verwendbare Heil- und Gewürzpflanze, die bereits im alten Rom großes Ansehen hatte. Als Tee hilft Salbei bei Halsschmerzen oder Wunden im Hals- und Rachenbereich. Er wirkt zudem beruhigend und reguliert die Schweißabsonderung. Das ätherische Öl ist zum Abstillen geeignet.



## 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 gegen Husten angewandt.



## 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.



## Schlüsselblume

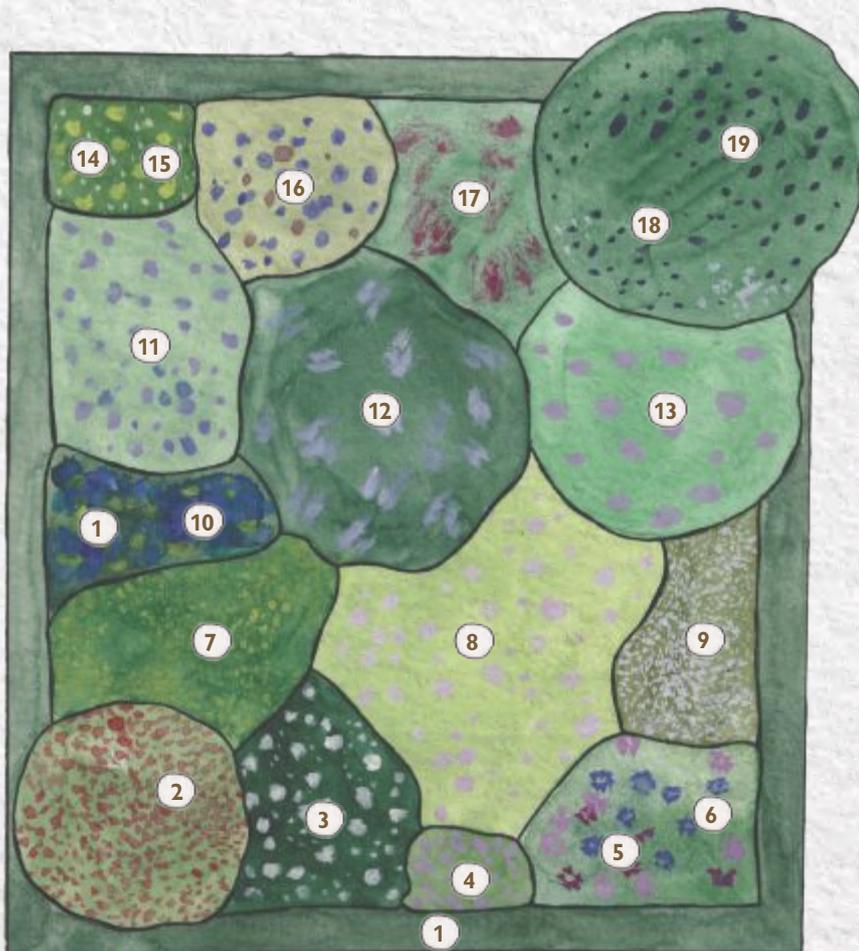
Die an einen Schlüsselbund erinnernde Anordnung der Blüten ist namensgebend für die Schlüsselblume. Die saponinhaltige Heilpflanze hat eine schleimlösende und reizlindernde Wirkung. Gemischt mit anderen Heilpflanzen wie Fenchel, Anis und Malve lässt sich aus Schlüsselblumen ein hervorragendes Hustenmittel herstellen.





## 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.



- 1 **Ysop** - Ysop - *Hyssopus officinalis*
- 2 **Gewöhnliche Berberitz** - Dräidar - *Berberis vulgaris*
- 3 **Echte Katzenminze** - Echt Kazemenz - *Nepeta cataria*
- 4 **Quendel** - Groussen Teimerjännchen - *Thymus pulegioides*
- 5 **Geflecktes Lungenkraut** - Getëppelt Longekraut - *Pulmonaria officinalis*
- 6 **Duftveilchen** - Richeg Vioul - *Viola odorata*
- 7 **Fenchel** - (Gewéinleche) Fenchel - *Foeniculum vulgare*
- 8 **Gewöhnliches Seifenkraut** - Gewéinlecht Seefekraut - *Saponaria officinalis*
- 9 **Römische Kamille** - Réimesch Hondskaméieblumm - *Anthemis nobilis*
- 10 **Großblütige Königskerze** - Groussbléieg Kinnekskäerz - *Verbascum densiflorum*
- 11 **Purpur-Sonnenhut** - Roude Sonnenhutt - *Echinacea purpurea*
- 12 **Echter Eibisch** - Echt Guimauwe - *Althaea officinalis*
- 13 **Hundsrose** - Hondsrous - *Rosa canina*
- 14 **Spitzwegerich** - Schmuelt Weeblat - *Plantago lanceolata*
- 15 **Echte Schlüsselblume** - Echt Guckucksblumm - *Primula veris*
- 16 **Echter Salbei** - Gaardenzalfei - *Salvia officinalis*
- 17 **Wilde Malve** - Wëll Malf - *Malva sylvestris*
- 18 **Efeu** - (Gewéinleche) Wantergréng - *Hedera helix*
- 19 **Schwarzer Holunder** - Schwaarzen Hielenter - *Sambucus nigra*

# Beruhigung und Stärkung

Krankheiten des Nervensystems spielen in unserer modernen Gesellschaft eine immer größere Rolle. Heutzutage leben viele Menschen ständig unter Zeit- und Leistungsdruck. Stress gehört oft schon zum normalen Alltag. Unser Gehirn muss dabei viele Dinge gleichzeitig verarbeiten und viele Menschen achten nicht darauf dem Körper regelmäßig die notwendige Ruhe zu verschaffen. Die Folgen dieses Alltagsdrucks lassen meist nicht lange auf sich warten. Sie machen sich durch Reizbarkeit, schlechte Laune, depressive Verstimmungen, Schlafprobleme und Überforderung bemerkbar. Kräuter können Seelenbalsam für das innere Gleichgewicht sein und bei der Stärkung und Regenerierung des Nervensystems helfen. In diesem Beet finden sich auf der linken Seite Heilpflanzen mit beruhigender Wirkung bei Angst und Unruhe, depressiven Verstimmungen und Schlafstörungen. Auf der rechten Seite wachsen Pflanzen mit einer anregenden und kräftigenden Wirkung gegen Beschwerden wie Erschöpfung und Konzentrationsstörungen.

## 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 Schwachzuständen 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 Wirkung eingesetzt.



## Zitronenmelisse

Zitronenmelisse ist überwiegend als Gewürzpflanze bekannt, dabei ist sie genau die richtige Pflanze für unsere an Reizen überflutete Zeit: Als Sedativum hilft sie bei nervös bedingten Einschlafstörungen, Anspannung, Unruhe, Reizbarkeit und mentalem Stress. Ein Melissenbad hilft auch Kindern bei Schulstress.



## Echter Baldrian

Schon das Lorscher 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.



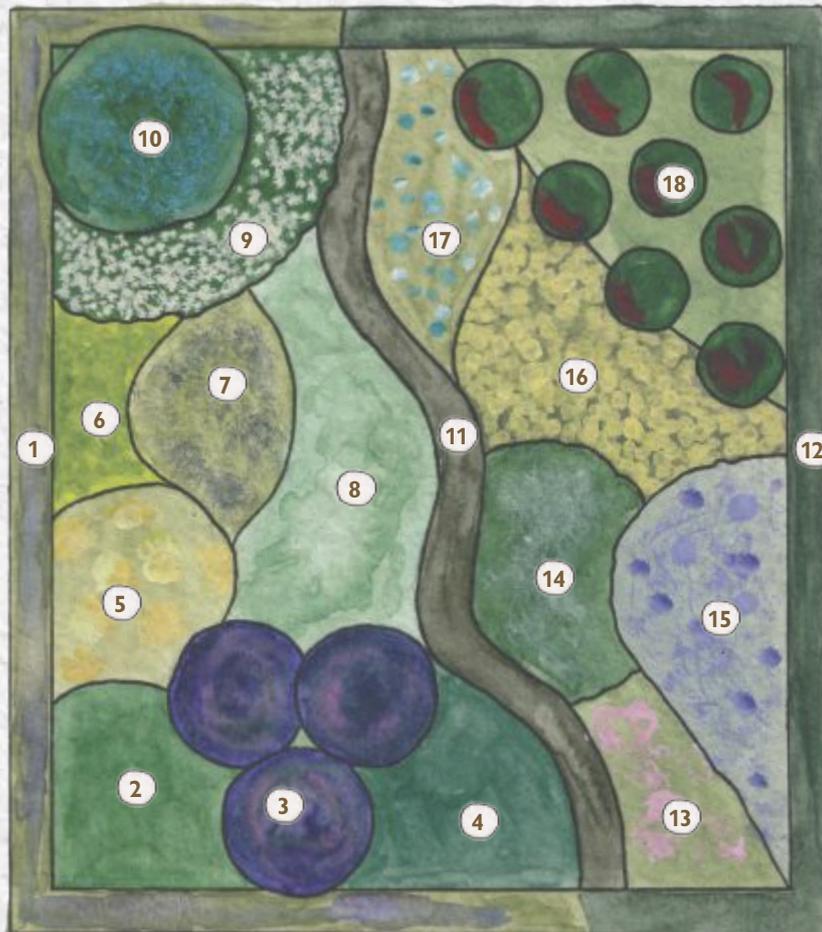
## Hopfen

Die weiblichen Blütenstände des Hopfens haben eine beruhigende, einschlafördernde 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.



## Himbeere

Die Himbeere ist besonders auf seelischer Ebene wirksam. Die Blätter der Pflanze wirken in einer sanften Weise entkrampfend und spenden Gelassenheit. Diese Eigenschaften finden oftmals in Geburtsvorbereitungstees Anwendung. Die Pflanze hilft das Bindegewebe zu stärken und erleichtert die Geburt.



- 1 **Echter Lavendel** - Echte Lavendel - *Lavandula angustifolia*
- 2 **Echter Hopfen** - Wüllen Happ - *Humulus lupulus*
- 3 **Apotheker-Rose** - Esseg-Rous - *Rosa × gallica* *Officinalis*
- 4 **Zitronenmelisse** - Zitrounekraut - *Melissa officinalis*
- 5 **Echtes Johanniskraut** - (Gewéinlechen) Haartnol - *Hypericum perforatum*
- 6 **Römische Kamille** - Réimesch Hondskaméileblumm - *Chamaemelum nobile*
- 7 **Echtes Eisenkraut** - Echt Eisekraut - *Verbena officinalis*
- 8 **Echter Baldrian** - Echte Baltes - *Valeriana officinalis*
- 9 **Trauben-Silberkerze** - Drauwe-Sëlwerkäerz - *Actaea racemosa*
- 10 **Mönchspfeffer** - Minnechpeffer - *Vitex agnus-castus*
- 11 **Beifuß** - Gewéinlechen Alzem - *Artemisia vulgaris*
- 12 **Rosmarin** - Rousemaräin - *Rosmarinus officinalis*
- 13 **Wilder Dost** - (Gewéinlech) Léiffrabettstréi - *Origanum vulgare*
- 14 **Purpur-Sonnenhut** - Roude Sonnenhutt - *Echinacea purpurea*
- 15 **Echter Salbei** - Gaardenzalfei - *Salvia officinalis*
- 16 **Echter Alant** - Echten Alant - *Inula helenium*
- 17 **Boretsch** - Borretsch - *Borago officinalis*
- 18 **Himbeeren** - Hambier - *Rubus idaeus*

# Frauen-Heilkräuter

Die Frauenheilkunde ist eine traditionelle Domäne der Kräutermedizin – unter anderem deshalb, weil das Kräuterwissen oft von Frauen vermittelt wurde. Der weibliche Zyklus wird nicht selten von regelmäßigen Beschwerden im Zusammenhang mit der Menstruation oder den Wechseljahren begleitet. Zahlreiche Pflanzen verfügen über Inhaltsstoffe, die in der Lage sind sich regulierend auf den weiblichen Hormonspiegel auswirken. Sie können sowohl Stimmungsschwankungen und Krämpfe während der Periode, als auch Schlafstörungen, trockene Haut und Hitzewallungen in den Wechseljahren positiv beeinflussen. Frauen-Heilkräuter wirken zudem unterstützend und stärkend, etwa bei der Schwangerschaft und der Geburt, und helfen der Frau in all ihren Lebensphasen.

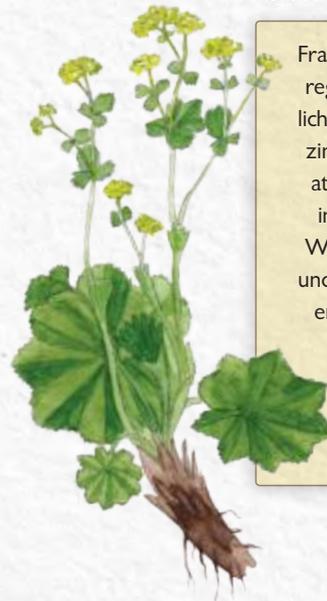
## Mönchspfeffer

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.



## 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.



## Gänsefingerkraut

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

## Mutterkraut

Mutterkraut wird traditionell in der Frauenheilkunde angewandt und wurde speziell bei Wochenbettfieber eingesetzt. Das abgekochte Kraut wurde auch genutzt zur Anregung der Wehen und um die Nachgeburt auszustoßen.



## Provence-Rose

Die Rose ist seit jeher zu Heil- und Kosmetikzwecken im Einsatz. Als sogenannte Venusblume wird sie traditionell in der Frauenheilkunde eingesetzt, etwa bei Candida. Entscheidende Wirkstoffe sind unter anderem Gerbstoffe und Flavonoide, aber auch Geraniol in dem wohlriechenden ätherischen Öl. Sie haben eine pilzfeindliche und entzündungshemmende Wirkung, sind blutflusshemmend und helfen zudem bei der Wundheilung.



- 1 **Gewöhnlicher Frauenmantel** - Gielgränge  
Fraëmäntelchen - *Alchemilla xanthochlora*
- 2 **Gemeine Pfingstrose** - Geweinlech Päischtrous -  
*Paeonia officinalis*
- 3 **Mutterkraut** - Mudder-Wiermkraut -  
*Tanacetum parthenium*
- 4 **Beifuß** - Geweinlechen Alzem - *Artemisia vulgaris*
- 5 **Muskatellersalbei** - Mëskot-Zalfei - *Salvia sclarea*
- 6 **Gänseblümchen** - Kleng Margréitchen - *Bellis perennis*
- 7 **Gunderman** - Ablatz - *Glechoma hederacea*
- 8 **Echtes Eisenkraut** - Echt Eisekraut - *Verbena officinalis*
- 9 **Gemeine Nachtkerze** - Härekraut -  
*Oenothera biennis*
- 10 **Alpen-Frauenmantel** - Alpe-Fraëmäntelchen -  
*Alchemilla alpina*
- 11 **Trauben-Silberkerze** - Drauwe-Sëlwerkäerz -  
*Actaea racemosa*
- 12 **Echte Engelwurz** - Echten Anjelic -  
*Angelica archangelica*
- 13 **Provence-Rose** - Gaarderous -  
*Rosa x centifolia* Tour de Malakoff
- 14 **Schöllkraut** - Gielzechtkraut, Waarzelkraut -  
*Chelidonium majus*
- 15 **Gewöhnlicher Schneeball** - Geweinleche Schneéball -  
*Viburnum opulus*
- 16 **Gänsefingerkraut** - Gänse-Sëlwerblatt -  
*Argentina anserina*
- 17 **Ruprechtskraut** - Sténkege Stuerkeschniewel,  
Sténkert - *Geranium robertianum*
- 18 **Mönchspfeffer** - Minnechpeffer - *Vitex agnus-castus*

# Hautkrankheiten

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. Heilpflanzen sind in der Lage den unterschiedlichsten Hautproblemen und Erkrankungen entgegenzuwirken. Im Zentrum der Pflanzenanwendungen stehen das Stillen des Juckreizes, die entzündungshemmende Wirkung und die Hautzellregeneration. Darüber hinaus können viele Heilpflanzen bei der alltäglichen Hautpflege zum Einsatz kommen, um dabei zu helfen die Haut gesund zu halten und ihre Reizabwehr zu stärken. Verarbeitet in Cremes, Lotionen oder auch als Maske können pflanzliche Extrakte Hautfeuchtigkeit, Oberflächenstruktur und Wasserverlust von trockener, empfindlicher oder auch allergischer Haut langfristig verbessern.

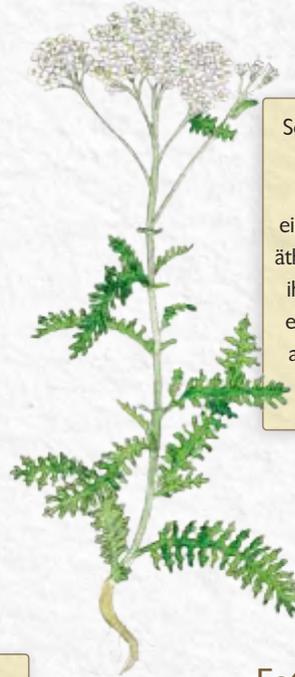
## Gemeine Nachtkerze

Das in den Samen enthaltene, wohlriechende 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.



## 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.



## Echtes Johanniskraut

Das Echte Johanniskraut ist für seinen rubinroten Presssaft bekannt. Zerdrückte Blüten können in Öl eingelegt und zum Gären in die Sonne gestellt werden. Äußerlich angewendet hilft das so hergestellte Rotöl bei Gürtelrose und leichten Verletzungen der Haut wie Sonnenbrand. Als Tee oder Präparat eingenommen, hat die Pflanze eine nervenstärkende Wirkung. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten wie auch eine erhöhte Empfindlichkeit der Haut gegen Sonneneinstrahlung sind hierbei jedoch zu beachten.



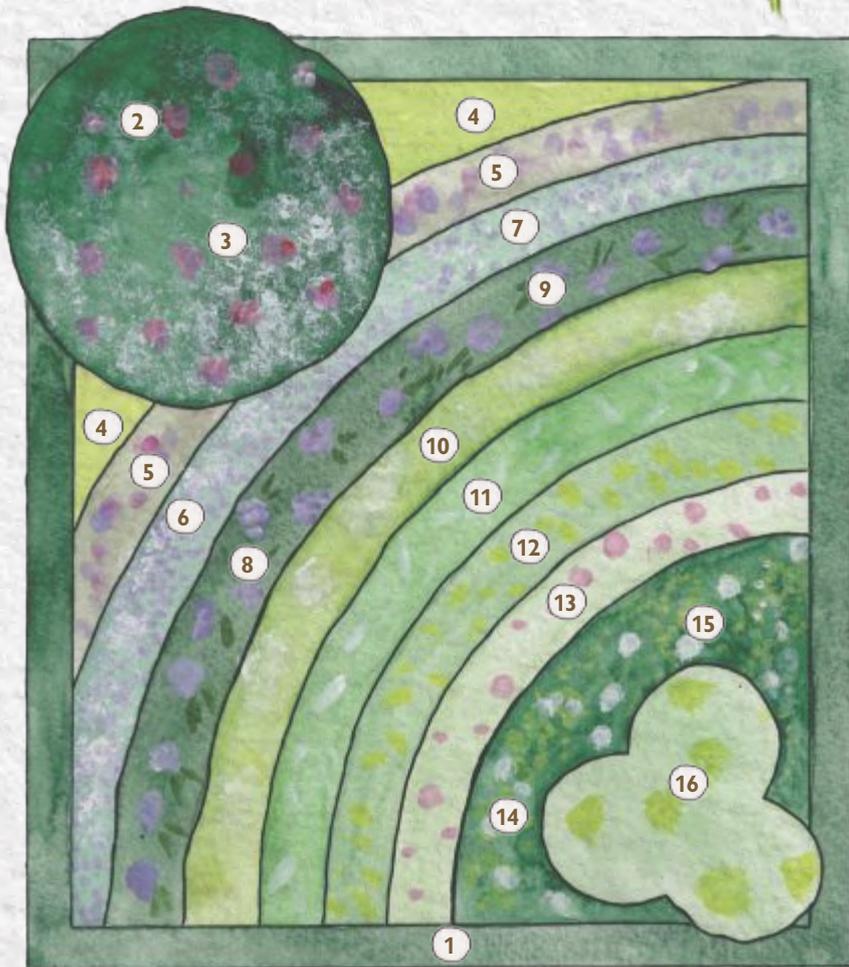
## Fetthenne

Die dickfleischigen Blätter der Purpur-Fetthenne sind als Wundheilmittel der Haut einsetzbar. In Form von kühlenden Umschlägen wirken die enthaltenen Gerbstoffe, Flavonoide und Alkaloide beruhigend auf die Haut. Zur Schmerzlinderung können die zerriebenen Blätter auch auf Insektenstiche oder Sonnenbrand aufgetragen werden.



## Ringelblume

Die Ringelblume wird in der Volksmedizin häufig als Mittel gegen Hautprobleme eingesetzt. Schlecht heilende Wunden, Hautreizungen und Ausschlag können mit Ringelblumensalbe behandelt werden. Als Hautpflege hilft sie auch bei der Heilung von Narben und gegen trockene Hautstellen. In einer Tinktur wirken desinfizierende Eigenschaften des Alkohols und heilende Effekte der Ringelblume zusammen. Sie kann zur Desinfektion von Hautwunden, aber auch bei Entzündungen der Mundschleimhaut eingesetzt werden. Dank einer Vielzahl antimikrobieller und antimykotischer Inhaltsstoffe eignet sich Ringelblumenseife gut zur täglichen Intimpflege.



- 1 **Zypressen-Heiligenkraut** - Zypressen-Santonekraut - *Santolina chamaecyparissus*
- 2 **Virginische Zaubernuss** - Virginesch Zaubernoss - *Hamamelis virginiana*
- 3 **Duftveilchen** - Richeg Vioul - *Viola odorata*
- 4 **Schöllkraut** - Gielzechkraut, Waarzelkraut - *Chelidonium majus*
- 5 **Echtes Johanniskraut** - (Gewéinlechen) Haartnol - *Hypericum perforatum*
- 6 **Gemeiner Lein** - (Gewéinleche) Fluss - *Linum usitatissimum*
- 7 **Ringelblume** - (Gewéinlech) Réngelblumm - *Calendula officinalis*
- 8 **Jungfer im Grünen** - Joffer am Gréngen - *Nigella damascena*
- 9 **Gemeine Nachtkerze** - Härekraut - *Oenothera biennis*
- 10 **Purpur-Fetthenne** - Grouss Fettblat - *Sedum telephium*
- 11 **Gemeine Schafgarbe** - Gewéinlecht Dausenbledichen - *Achillea millefolium*
- 12 **Echter Wundklee** - Echte Wonckléi - *Anthyllis vulneraria*
- 13 **Deutsche Schwertlilie** - Däitsch Iris - *Iris × germanica*
- 14 **Acker-Stiefmütterchen** - Feld-Vioul - *Viola arvensis*
- 15 **Wildes Stiefmütterchen** - Dräifaarweg Vioul - *Viola tricolor*
- 16 **Damaszener-Rose** - Damaskus-Rous - *Rosa × damascena* Isphahan

# Rheuma und Gicht

Rheuma ist ein Überbegriff für diverse Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats. Es handelt sich hierbei um zum Teil extrem schmerzhafte, entzündliche Erkrankungen, die oft mit einer funktionellen Einschränkung einhergehen. Gicht ist eine schmerzhafte Form von Rheuma und zugleich eine Stoffwechselkrankheit. Erhöhte Harnsäurekonzentrationen im Blut führen hierbei zu Ablagerungen von kleinen Kristallen in den Gelenken, wo sie Entzündungen und Gelenkschwellungen verursachen können. Bei Heilpflanzen, die gegen Rheuma wirken sollen, steht daher die Schmerzlinderung an erster Stelle. Daneben sollen sie eine entzündungshemmende, eine durchblutungsfördernde sowie – bei der Gicht – eine reinigende Wirkung haben.

## 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 ähnlich wirkenden, aber bitteren Heilpflanzen deutlich auf.



## 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.



## 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.



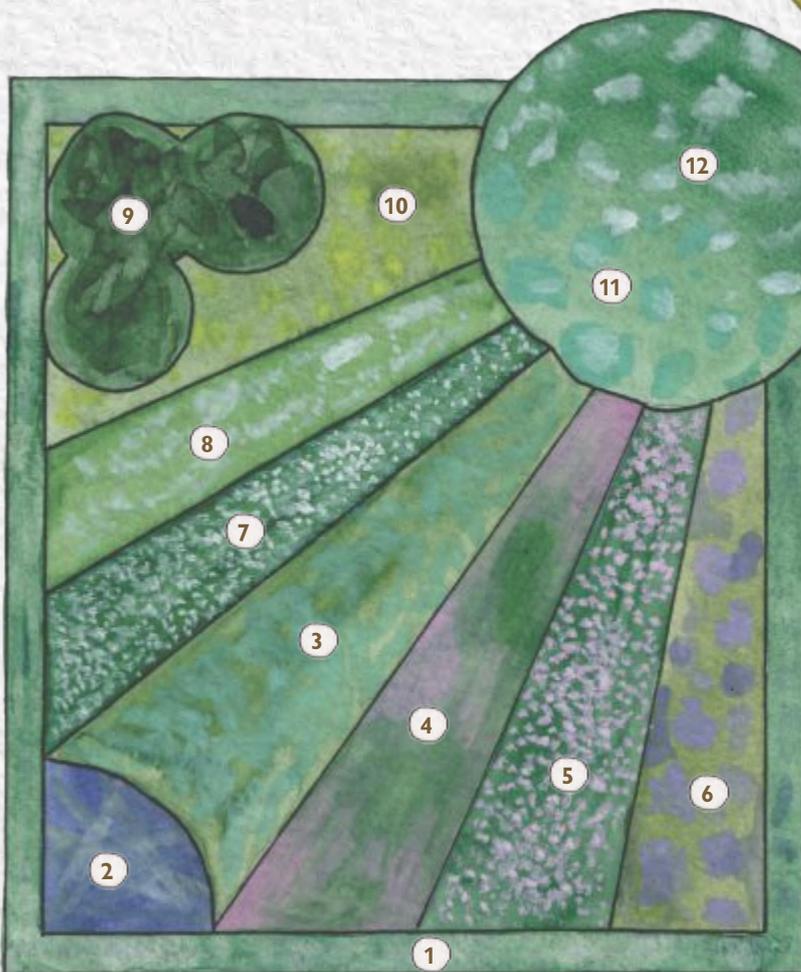
## Kleine Bibernelle

Als Aufguss wirkt die Wurzel der Kleinen Bibernelle schleimlösend, harntreibend, appetitanregend, verdauungsfördernd, krampf- und steinlösend. Sebastian Kneipp setzte die Pflanze bei Rheuma und Nierenentzündungen ein. Weiterhin kann eine Tinktur zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten der oberen Atemwege helfen.



## Echter Ehrenpreis

Tee aus Ehrenpreis ist als „Allerweltsheil“ bekannt und soll den Körper von Giftstoffen reinigen, das Gedächtnis stärken und bei Husten und Verschleimung helfen. Sebastian Kneipp empfahl den Ehrenpreis gegen Schwindsucht, Rheuma, Gicht und Blasenkatarrh. Tee oder Tinktur sind zudem gute Mittel bei einem zu hohen Cholesterinspiegel.



- 1 Rosmarin - Rousemaräin - *Rosmarinus officinalis*
- 2 Wildes Stiefmütterchen - Dräifaarweg Vioul - *Viola tricolor*
- 3 Gemeiner Lein - (Gewéinleche) Fluss - *Linum usitatissimum*
- 4 Wilder Dost - (Gewéinlech) Léiffrabettstréi - *Origanum vulgare*
- 5 Diptam - Diktam - *Dictamnus albus*
- 6 Echter Lavendel - Echte Lavendel - *Lavandula angustifolia*
- 7 Kleine Bibernelle - Kleng Pimpernel - *Pimpinella saxifraga*
- 8 Mädesüß - Wisekinnigin - *Filipendula ulmaria*
- 9 Schwarze Johannisbeere - Schwaarz Kréischel, Cassis - *Ribes nigrum*
- 10 Gewöhnliche Goldrute - Gewéinlech Goldrutt - *Solidago virgaurea*
- 11 Echter Ehrenpreis - Eirepräis - *Veronica officinalis*
- 12 Schwarzer Holunder - Schwaarzen Hielenter - *Sambucus nigra*

# Nieren- und Blasenleiden

Die Nieren erfüllen in unserem Körper eine wesentliche Aufgabe als Filterorgane. Sie sind für die Ausscheidung giftiger Stoffe, die Regulation des Wasser- und Elektrolythaushaltes sowie für die Bildung und den Abbau lebenswichtiger Hormone zuständig. Tagtäglich reinigen unsere Nieren zwischen 1000 und 1500 Liter Blut. Auszuscheidende Stoffe gelangen in Form von Urin in die Harnblase – bis diese etwa zur Hälfte gefüllt ist und der Harndrang einsetzt. Funktioniert diese Durchspülung nicht mehr, führt dies zu Vergiftungen des Körpers und zu Entzündungen der Harnwege. Durch ihre meist harntreibende bzw. harnvermehrnde Wirkung kurbelt die Pflanzenheilkunde die Harnausscheidung auf einem natürlichen Weg an (Diuretika). Heilpflanzen wirken zudem oft desinfizierend und krampflösend. Im Fokus einer pflanzlichen Behandlung von Nieren- und Blasenleiden stehen somit Desinfektion und Durchspülung. Achtung: Jede Nierenerkrankung sollte unbedingt ernst genommen und von einem Arzt untersucht werden.



## 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.

## Sellerie

Ob als Saft, als Gewürz oder als ätherisches Öl; Sellerie wirkt in jeder Hinsicht wassertreibend. Ein Sellerie Salat ist besonders empfehlenswert bei Leuten mit Harnproblemen, Wassersucht oder bei Blasen- und Nierensteinen. Die Pflanze ist zudem reich an Kieselsäure, Vitaminen, Mineralstoffen sowie insulinähnlichen Hormonen.



## 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.



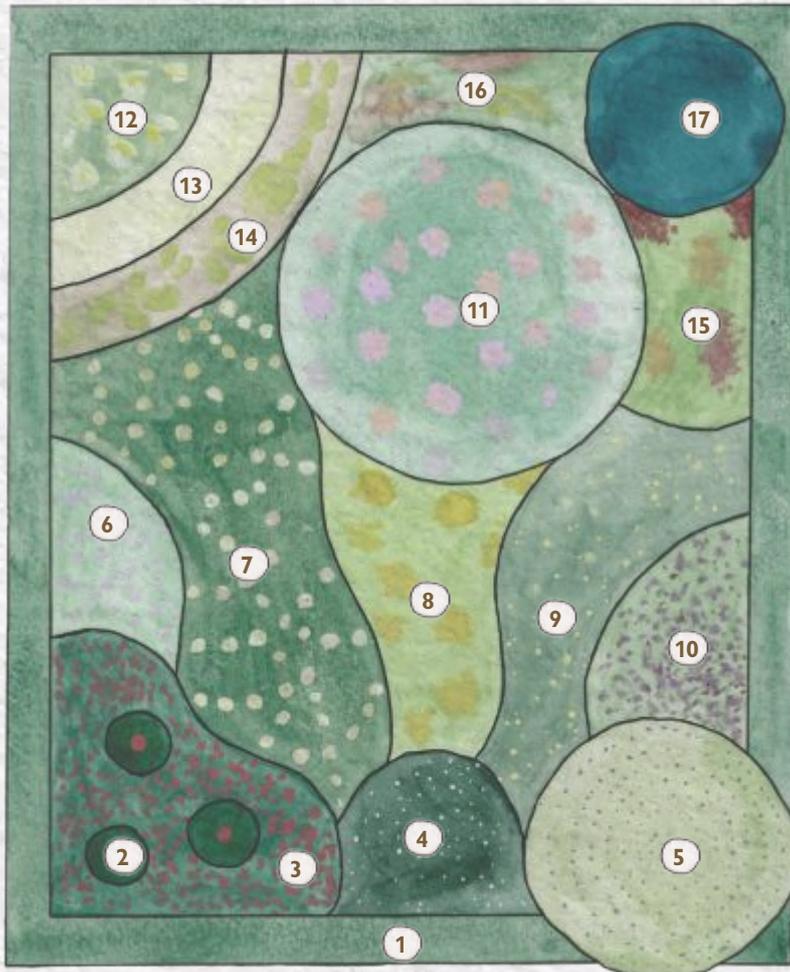
## Wacholder

Wacholder ist eine uralte Gewürz- und Heilpflanze. Die vitaminreichen Beeren wirken wassertreibend und sind daher als Durchspülmittel der Nieren beliebt. Dem Beerentee wird eine günstige Wirkung bei rheumatischen Beschwerden zugeschrieben. Ätherische Öle verleihen den Beeren zudem eine keimhemmende Wirkung.



## Spargel

Spargel wird schon seit dem 16. Jh. angebaut. Dank des Inhaltsstoffes Asparagin, einer Aminosäure, wirkt er harnreibend und kann als Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, gegen Reizblase sowie vorbeugend bei Nierengriß eingesetzt werden. Weiterhin ist Spargel reich an Vitaminen und enthält nur wenige Kalorien, was ihn zur idealen Entschlackungsspeise macht.



- 1 **Gewöhnlicher Buchsbaum** - Pällem - *Buxus sempervirens*
- 2 **Feuerbohne** - Feierboun - *Phaseolus coccineus*
- 3 **Kapuzinerkresse** - Grouse Kapezinerkap - *Tropaeolum majus*
- 4 **Meerrettich** - Mierréidesch - *Armoracia rusticana*
- 5 **Schwarze Apfelbeere** - Schwaarz Äppelbier - *Aronia melanocarpa*
- 6 **Dornige Hauhechel** - Pickegen Dommeldar - *Ononis spinosa*
- 7 **Beifuß** - Gewéinlechen Alzem - *Artemisia vulgaris*
- 8 **Gewöhnliche Goldrute** - Gewéinlech Goldrutt - *Solidago virgaurea*
- 9 **Eberraute** - Zitronell - *Artemisia abrotanum*
- 10 **Gunderman** - Ablatz - *Glechoma hederacea*
- 11 **Hundsrose** - Hondsrous - *Rosa canina*
- 12 **Echter Sellerie** - Echten Zelleri - *Apium graveolens*
- 13 **Spargel** - Geméis-Spargel - *Asparagus officinalis*
- 14 **Pastinak** - Gaarde-Péitener - *Pastinaca sativa*
- 15 **Garten-Sauerampfer** - Gaarde-Sauerampel - *Rumex acetosa var. hortensis*
- 16 **Echte Bärentraube** - Tierkesche Pällem - *Arctostaphylos uva-ursi*
- 17 **Gemeiner Wacholder** - (Gewéinleche) Wakelter - *Juniperus communis*

# H

## erz und Kreislauf

Herz- und Kreislauferkrankungen sind potentiell sehr gefährlich und sollten nicht in Eigenregie behandelt werden. Zahlreiche Heilpflanzen sind dennoch in der Lage eine ärztliche Therapie zu unterstützen. Sie haben meist eine kreislaufstabilisierende und herzstärkende Wirkung und können so den Blutdruck auf eine schonende Art und Weise regulieren. Viele Kräuter haben zudem eine beruhigende Wirkung auf den menschlichen Körper und wirken sich positiv auf Herz und Kreislauf aus, indem sie den Stressabbau unterstützen. Auch stark wirkende Heilpflanzen wie der Fingerhut kommen heute noch in der modernen Herztherapie zum Einsatz. Da eine Selbstmedikation gefährlich ist, werden diese Arten hier jedoch nicht vorgestellt.

### 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.



### Waldmeister

Ob als Mottenbekämpfungsmittel oder als herzstärkender Maiwein, Waldmeister ist vielseitig einsetzbar. Die enthaltenen Cumarine wirken abschwellend, entzündungshemmend, venenkräftigend, krampflösend und bakterizid. Hohe Dosen haben eine blutgerinnungshemmende Wirkung, die in den Lazaretten des zweiten Weltkrieges eingesetzt wurde um Thrombose vorzubeugen.



### Echtes Herzspann

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.



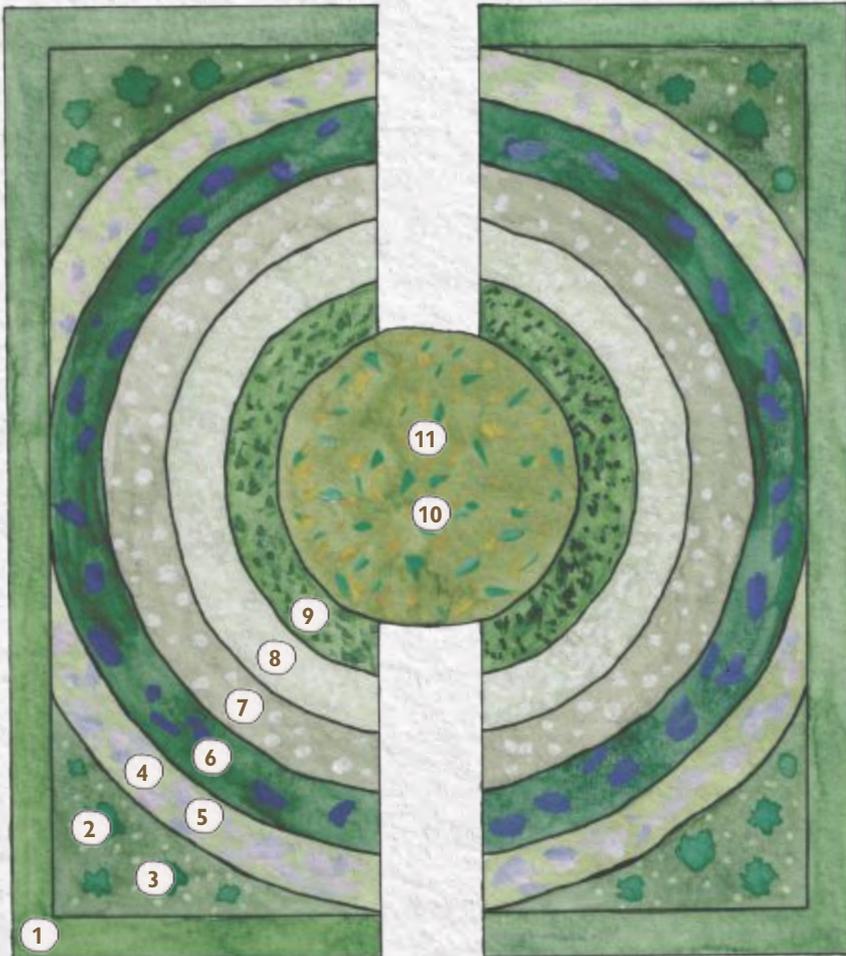
### Immergrün

Immergrün gilt dank seiner blauen Blüten als Symbol der ewigen Treue und Liebe. Die immergrüne Pflanze enthält unter anderem verschiedene Alkaloide, insbesondere Vincamin, sowie Flavonoide und Gerbstoffe. Sie wirkt gefäßerweiternd und blutdrucksenkend. Vincamin wird für die Herstellung von Medikamenten zur Förderung der Hirndurchblutung eingesetzt. Die Pflanze ist jedoch leicht giftig und sollte nicht zur Selbstanwendung genutzt werden.



## 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.



- 1 Zitronenmelisse - Zitrounekraut - *Melissa officinalis*
- 2 Waldmeister - Meekraitchen - *Galium odoratum*
- 3 Wildes Stiefmütterchen - Dräifaarweg Vioul - *Viola tricolor*
- 4 Knoblauch - Knuewelek - *Allium sativum*
- 5 Petersilie - Péiterséileg - *Petroselinum crispum*
- 6 Mutterkraut - Mudder-Wiermkraut - *Tanacetum parthenium*
- 7 Rosmarin - Rousemaräin - *Rosmarinus officinalis*
- 8 Echtes Herzgespann - Häerzgespan - *Leonurus cardiaca*
- 9 Echter Wermut - Batteredzem - *Artemisia absinthium*
- 10 Kleines Immergrün - Birseelchen - *Vinca minor*
- 11 Eingriffeliger Weißdorn - Eegrëffelegen Hodar - *Crataegus monogyna*

Der Kräutergarten *Beim Brill* ist für alle Bürger frei zugänglich. Bei einem Besuch dürfen sie sich Kräuter für den Eigengebrauch mitnehmen.

Bitte respektieren sie beim Pflücken der Kräuter die Ästhetik des Gartens und nehmen sie nicht mehr als sie brauchen.

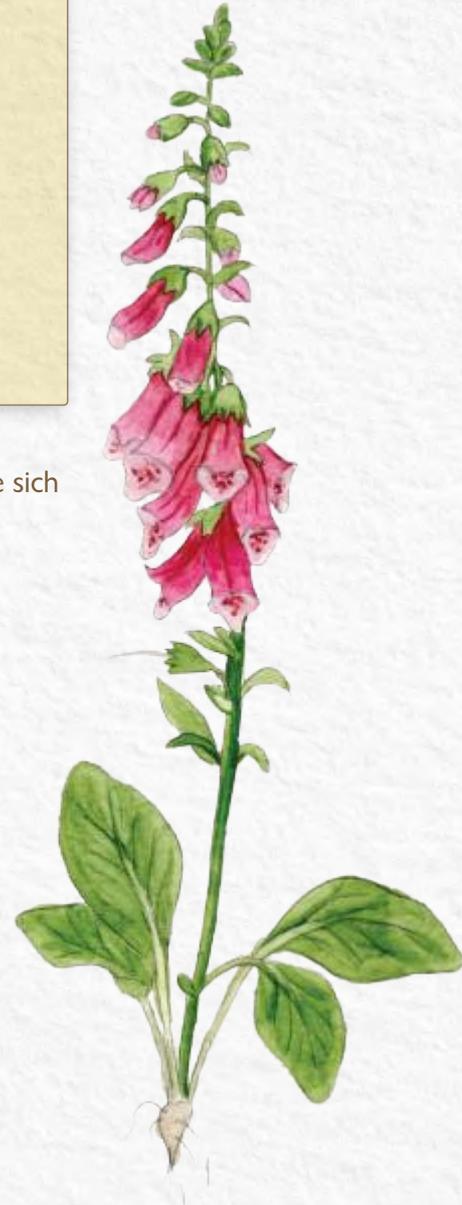
Damit mehrjährige Pflanzen neu austreiben können, sollten sie die Wurzeln der Kräuter stets im Beet lassen.

Bei Fragen zum Kräutergarten und seiner Nutzung wenden Sie sich  
Bitte an folgende Kontaktpersonen:

Sébastien KOHN  
Bannhüter  
sebastien.kohn@schiff lange.lu  
+352 54 50 61-335

Carole BEMTGEN  
Zuständige Gärtnerin  
carole.bemtgen@schiff lange.lu  
+352 621 156 362

SICONA Naturschutzsyndikat  
Projektpartner  
administration@sicon a.lu  
+352 26 30 36 25



Layout und Zeichnungen: Scholtes Karin





© 2020