

## Übersicht der Kräuter im Garten

**Das Wichtigste vorab:**



- Kräutieranwendungen ersetzen keinen Arztbesuch!!!
- Die möglichen Anwendungsgebiete basieren auf eigenen Erfahrungswerten oder volksheilkundlichen Erfahrungen.
- Kräuter können in Wechselwirkung mit Medikamenten stehen; in der Schwangerschaft, für Kinder oder alte Menschen sind sie unter Umständen nur bedingt gut.
- Kräuter haben Wirkung und Nebenwirkung – bitte nie einfach „auf gut Glück“ experimentieren.
- Die Verwendung als Heilkraut bedarf fachkundiger Information und Anwendung.
- Wir übernehmen keine Haftung, wenn Sie Kräuter in der Küche oder als Heilkraut anwenden.

**Wenn Sie Pflanzen selber sammeln:**

- Eindeutige Bestimmung absolut notwendig – Verwechslungsgefahr!
- Bei Unsicherheit: fachkundigen Rat einholen!
- Hier sammeln Sie besser nicht: Hunderennstrecken, starker Straßenverkehr, gespritzte Felder, Naturschutzgebiet, privater Besitz ohne Erlaubnis des Eigentümers

Küchenkräuter	Kräuterapotheke	Küche	Was verwenden	Besonderheit
<b>ausdauernde Kresse</b>	verdauungsfördernd	Quark, Salat	junge Blätter	
<b>Bärlauch</b>	blutreinigend, harntreibend	Pesto, Suppe	Blätter, Blüten	Verwechslungsgefahr Maiglöckchen, Aronstab
<b>Basilikum</b>	potenz- und verdauungsfördernd, gute-Laune-Kraut	Tee, Gewürz	ganzes Kraut	vor der Blüte
<b>Blutampfer</b>	blutreinigend	Tee, Salat	ganzes Kraut	vor der Blüte
<b>Buschbasilikum</b>	potenz- und verdauungsfördernd, gute-Laune-Kraut	Tee, Gewürz	ganzes Kraut	vor der Blüte
<b>Gundermann</b>	lungen-und magenwirksam	Tee, Gewürz, Dessert	junge Blätter	
<b>kleiner Wiesenknopf</b>	blutstillend, reinigend	Tee, Salat, Quark	Blätter und Wurzel	
<b>Knoblauchsrauke</b>	wundheilend, desinfizierend	Essig, Gewürz, Pesto, Quark	Blätter, Blüten	
<b>Koriander</b>	magenschonend, Schwermetall-austreibend	orient. Küche,	Samen, Blätter	
<b>Liebstockel</b>	hormonsteigernd appetitanregend	Gewürz	Wurzel, Kraut, Samen	
<b>Petersilie</b>	herzstärkend, wassertreibend appetitanregend	Gewürz	Wurzel, Samen, Blätter	Vorsicht Schwangerschaft
<b>Pfefferminze</b>	nervenstärkend, keimtötend, verdauungsfördernd	Tee, Dessert, Quark	Blätter, Blüten	Vorsicht bei Epilepsie
<b>Sauerampfer</b>	blutreinigend	Tee, Saft, Salat	ganzes Kraut	vor der Blüte
<b>Schnittknoblauch</b>	herzstärkend, keimtötend immunstärkend, appetitanregend	Salat, Gewürz	Röhren	vor der Blüte
<b>Schnittlauch</b>	herzstärkend, keimtötend immunstärkend, appetitanregend	Salat, Gewürz	Röhren	vor der Blüte

<b>Schokominze</b>	nervenstärkend, keimtötend, verdauungsfördernd	Tee, Dessert, Quark	Blätter, Blüten	
<b>Strauchbasilikum</b>	potenz- und verdauungsfördernd, gute-Laune-Kraut	Tee, Gewürz	ganzes Kraut	vor der Blüte
<b>Thymian</b>	durchfallhemmend, antiseptisch	Tee, Gewürz	blühendes Kraut	
<b>wilder Fenchel</b>	wurmwidrig, verdauungsfördernd Husten-lösend	Tee, Gewürz	Samen, Wurzel, Kraut	
<b>Zitronenmelisse</b>	schweißtreibend, beruhigend, krampflösend, nervenstärkend, kräftigend	Tee, Dessert	Blätter	ohne Stiele trocknen
<b>Zitronenthymian</b>	durchfallhemmend, antiseptisch	Tee, Gewürz	blühendes Kraut	

<b>Mediterrane Kräuter</b>	<b>Kräuterapotheke</b>	<b>Küche</b>	<b>Was verwenden</b>	<b>Besonderheit</b>
<b>Buschbasilikum</b>	potenz- und verdauungsfördernd, gute-Laune-Kraut	Tee, Gewürz	ganzes Kraut	vor der Blüte
<b>Estragon</b>	verdauungsfördernd, harntreibend	Tee, Essig, Öl	obere Pflanze ohne Stängel	
<b>Lavendel</b>	schlaffördernd, heilungsfördernd desinfizierend, beruhigend	Tee, Öl, Zucker	Blüten	
<b>Majoran</b>	blähungstreibend, hustenstillend	Tee, Gewürz	ganzes Kraut	tolle Schnupfensalbe
<b>Orgeano</b>	stoffwechselfördernd, krampflösend antiseptisch, schleimlösend,	Tee, Gewürz	blühendes Kraut	
<b>Rosmarin</b>	nervenstärkend, kreislaufunterstützend	Tee, Gewürz, Öl	Blätter	vor und nach der Blüte; Vorsicht bei Bluthochdruck
<b>Salbei</b>	schweißhemmend, desinfizierend, entzündungshemmend, stopfend	Tee, Gewürz	Blätter	
<b>Strauchbasilikum</b>	potenz- und verdauungsfördernd, gute-Laune-Kraut	Tee, Gewürz	ganzes Kraut	vor der Blüte
<b>Ysop</b>	anregend, schleimlösend	Tee, Öl	blühendes Kraut	
<b>Zitronenthymian</b>	durchfallhemmend, antiseptisch	Tee, Gewürz	blühendes Kraut	

<b>Verdauung-Magen-Darm</b>	<b>Kräuterapotheke</b>	<b>Küche</b>	<b>Was verwenden</b>	<b>Besonderheit</b>
<b>Artischocke</b>	zuckersenkend, antioxidativ leberstärkend	Gemüse	Blüte	
<b>Beifuß</b>	appetitanregend, verdauungsfördernd	Gewürz, Brot	Blätter	vor der Blüte
<b>Bohnenkraut</b>	magenstärkend, gemütsaufheiternd, herzstärkend, entzündungswidrig	Gewürz	blühendes Kraut	
<b>Estragon</b>	Estragon	verdauungsfördernd, harntreibend	Tee, Essig, Öl	obere Pflanze ohne Stängel
<b>Kamille</b>	menstruationsregulierend, wundheilend	Tee	Blüten	
<b>Karde</b>	magenwirksam, harntreibend schweißtreibend		Wurzel	wirksam bei Borreliose
<b>Pfefferminze</b>	nervenstärkend, , keimtötend, verdauungsfördernd	Tee, Dessert, Quark	Blätter, Blüten	Vorsicht bei Epilepsie
<b>Schafgarbe</b>	entzündungshemmend, blutstillend menstruationsregulierend, entkrampfend, verdauungsfördernd	Quark, Essig	ganzes Kraut	
<b>Weinraute</b>	verdauungsfördernd, krampflösend, blutzuckersenkend, augenstärkend	Gewürz	blühendes Kraut	Vorsicht bei Schwangerschaft; phototoxisch
<b>Zitronenmelisse</b>	schweißtreibend, beruhigend, krampflösend, nervenstärkend, kräftigend	Tee, Dessert	Blätter	ohne Stiele trocknen

<b>Frauenleiden-Blase-Niere</b>	<b>Kräuterapotheke</b>	<b>Küche</b>	<b>Was verwenden</b>	<b>Besonderheit</b>
<b>Eberraute</b>	harntreibend, Gallensaft-anregend schweißtreibend	Tee	oberer Teil Kraut	
<b>Frauenmantel</b>	menstruationsregelnd, harntreibend, magenstärkend, milchfördernd	Tee, Quark	Blätter, blühendes Kraut	DAS Frauenkraut
<b>Gänsefingerkraut</b>	wundheilend, zusammenziehend, entkrampfend		Blüte, Blätter, Wurzel	
<b>Goldrute</b>	harntreibend			mildes Blasenkraut
<b>Liebstöckel</b>	hormonsteigernd, harntreibend, appetitanregend, auswurfördernd	Gewürz	Wurzel, Kraut, Samen	
<b>Schafgarbe</b>	entzündungshemmend, blutstillend menstruationsregulierend, entkrampfend, verdauungsfördernd	Quark, Essig	ganzes Kraut	
<b>stinkender Storchenschnabel</b>	blutreinigend, hormonsteigernd stopfend		blühendes Kraut	gut für den Lymphfluss
<b>Weinraute</b>	harntreibend, blutungsfördernd			

<b>Haut-Haar-Bewegungsapparat</b>	<b>Kräuterapotheke</b>	<b>Küche</b>	<b>Was verwenden</b>	<b>Besonderheit</b>
<b>Ackerminze</b>	nervenstärkend, keimtötend, gegen Übelkeit, schmerzlindernd	Tee, Dessert, Quark	Blätter, Blüten	Vorsicht bei Epilepsie
<b>Beinwell</b>	wundheilend, hustenlindernd, blutstillend, harnsäureauflösend gewebebildend	Blätter füllen, Quark	junge Blätter, Wurzel	nicht zu viel
<b>Heiligenkraut</b>	magenwirksam, wurmtreibend	Gewürz	zarte Sprossen und Blättchen	
<b>Johanniskraut</b>	schmerzstillend, entzündungshemmend nervenstärkend, beruhigend		oberes Drittel des blühenden Krautes	erhöht Lichtempfindlichkeit
<b>Klette</b>	harntreibend, hautreinigend, Kopfhautpflege/haarstärkend		Blätter	
<b>Nachtkerze</b>	beruhigend, hautwirksam	Blüten füllen, Samen in Müsli/Salz	Wurzel, Blüten	
<b>Pfefferminze</b>	nervenstärkend, keimtötend, verdauungsfördernd	Tee, Dessert, Quark	Blätter, Blüten	
<b>Ringelblume</b>	wundheilend, antiseptisch erweichend, krampflösend	Tee	Blüten	
<b>Salbei</b>	schweißhemmend, desinfizierend, entzündungshemmend, stopfend	Tee, Gewürz	Blätter	
<b>Sanikel</b>	wundheilend, auswurfördernd		Kraut, Wurzel	
<b>Schafgarbe</b>	entzündungshemmend, blutstillend menstruationsregulierend, entkrampfend, verdauungsfördernd	Quark, Essig	ganzes Kraut	
<b>Schöllkraut</b>	gegen Warzen		Pflanzensaft	

<b>Erkältung-Grippe-Husten</b>	<b>Kräuterapotheke</b>	<b>Küche</b>	<b>Was verwenden</b>	<b>Besonderheit</b>
<b>Angelika</b>	krampflösend, appetitanregend, menstruationsfördernd, keimtötend	Tee, Gewürz	Stängel, Blätter	
<b>Gundermann</b>	entzündungshemmend, krampflösend, schleimlösend, antibakteriell, eiterwidrig	Dessert, Gewürz, Quark	ganzes Kraut	
<b>Huflattich</b>				
<b>Königskerze</b>	schleimlösend, reizmildernd	Tee	Blüten	
<b>Mädesüß</b>	fiebersenkend, schmerzstillend, entzündungshemmend	Tee, Gelee, Dessert, Getränke	Blüten und Blätter	
<b>Majoran</b>	blähungstreibend, hustenstillend	Tee, Gewürz	ganzes Kraut	tolle Schnupfensalbe
<b>Malve</b>	reizlindernd, schleimhautschützend, antibakteriell	Tee, Salat	junge Blätter, Blüten	
<b>Odermennig</b>	entzündungswirksam, rachenwirksam, magenwirksam	Tee	blühendes Kraut	
<b>Oregano</b>	stoffwechselfördernd, krampflösend antiseptisch, schleimlösend,	Tee, Gewürz	blühendes Kraut	
<b>Pfefferminze</b>	nervenstärkend, keimtötend, verdauungsfördernd	Tee, Dessert, Quark	Blätter, Blüten	
<b>Quendel</b>	alle Erkältungssymptome	Tee, Gewürz	Kraut	vor der Blüte
<b>Salbei</b>	schweißhemmend, desinfizierend, entzündungshemmend, stopfend	Tee, Gewürz	Blätter	
<b>Spitzwegerich</b>	schleimlösend, entzündungshemmend, wundheilend, bakterienhemmend	Tee, Quark	Blätter, junge Blüten	
<b>Wasserdost</b>	Heuschnupfen, Erkältung, regt Wasserfluss an		anfängliche Blüte	
<b>Zistrose</b>	antibakteriell, entzündungshemmend, schleimlösend, immunstärkend	Tee	Blüten und Blätter	

<b>Nerven-Kopfschmerz</b>	<b>Kräuterapotheke</b>	<b>Küche</b>	<b>Was verwenden</b>	<b>Besonderheit</b>
<b>Baldrian</b>	beruhigend, entspannend, schlaffördernd		ganzes Kraut	
<b>Bohnenkraut</b>	magenstärkend, gemütsaufheiternd, herzstärkend, entzündungswidrig	Gewürz	blühendes Kraut	
<b>Eisenkraut</b>	entzündungshemmend, entwässernd, auswurfördernd, krampflösend		ganzes Kraut	
<b>Gänsefingerkraut</b>	wundheilend, zusammenziehend, entkrampfend	Tee, Salat, Quark	Blüte, Blätter, Wurzel	
<b>Johanniskraut</b>	schmerzstillend, entzündungshemmend, nervenstärkend, beruhigend		oberes Drittel des blühenden Krautes	erhöht Lichtempfindlichkeit
<b>Lavendel</b>	schlaffördernd, heilungsfördernd, desinfizierend, beruhigend	Tee, Öl, Zucker	Blüten	
<b>Mutterkraut</b>	schmerzstillend, migränewirksam		Blüten	
<b>Rosmarin</b>	nervenstärkend, kreislaufunterstützend	Tee, Gewürz, Öl, Salz	Blätter	vor und nach der Blüte; Vorsicht bei Bluthochdruck
<b>Salbei</b>	schweißhemmend, desinfizierend, entzündungshemmend, stopfend	Tee, Gewürz, Öl, Salz	Blätter	abstillend
<b>Thymian</b>	krampflösend, schmerzwirksam	Tee, Gewürz	blühendes Kraut	
<b>Zitronenmelisse</b>	schweißtreibend, beruhigend, krampflösend, nervenstärkend, kräftigend	Tee, Dessert	Blätter	
<b>Zitronenthymian</b>	krampflösend, schmerzwirksam	Tee, Gewürz	blühendes Kraut	

<b>weitere Pflanzen im Garten</b>	<b>Kräuterapotheke</b>	<b>Küche</b>	<b>Was verwenden</b>	<b>Besonderheit</b>
<b>Holunder</b>	alle Erkältungssymptome, Genesung, Fieber	Saft, Dessert, Gelee	Blüten, gekochte Beeren	
<b>Tompinamur</b>	darmwirksam	Kartoffelersatz	Knolle	
<b>Waldmeister</b>	beruhigend, wundheilend	Tee, Dessert, Getränke	Kraut, bevor es blüht	Vorsicht wegen Blutverdünnung
<b>Wildrose</b>	wundheilend, antiseptisch, erweichend, krampflösend, nervenstärkend, beruhigend	Tee, Dessert, Getränke	Blütenblätter	