

Übersicht der Kräuter im Garten

Das Wichtigste vorab:



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

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

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

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

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

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

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

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

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