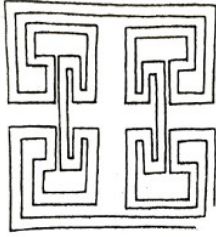


Heilkräuter-Labyrinth-Garten



Nina Grüther

Steenkampweg 3, 26160 Haarenstroth

Tel.: 04403-5731 / 0173-9430546

neenagh@web.de

www.heilkraeuter-labyrinth-garten.de

Heilpflanzen und Würzkräuter 2024

Ackerwitwenblume	<i>Knautia arvensis</i>	B
sehr beliebte Insektenweide. Tierheilkundlich wird geforscht, ob aus ihr ein antibiotisch wirksamer Futterzusatz gewonnen werden kann.		
Agave	<i>Agave americana</i>	* Z
nach der Entdeckung Amerikas eine der ersten nach Europa eingeführten Pflanzen, alte Heilpflanze gegen Warzen und krebsartige Geschwüre, mindergiftig und hautreizend.		
Alant	<i>Inula helenium</i>	B T
„Staudensonnenblume“, bereits in der Antike geschätzte Würz- und Heilpflanze (Wurzeln), zB für Hustentee uvm. Alant-Wein galt im Mittelalter als Allheilmittel. Vielseitige Räucherpflanze.		
Aloe Vera/Baum-Aloe	<i>Aloe vera/~ arborescens</i>	* Z
die „lebende Hausapotheke“: das in den Blättern enthaltene Gel wirkt direkt als Feuchtigkeitspender, Gleitmittel, Aftershave, bei Verbrennungen, Sonnenbrand, Insektenstichen.		
Amarant/ Fuchsschwanz/ Tausendschön	<i>Amaranthus caudatus</i>	a G K
die Samen werden wie ein feines Getreide (sehr eisenhaltig), die Blätter als Gemüse verwendet (höherer Eiweißgehalt als Soja).		
Ananaskirsche/ Goldmurmel	<i>Physalis pruinosa</i>	a K
in Zentral- & Südamerika heimische einjährige Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse, die sich bei uns verlässlich versamt (wenn man nicht alle physalisartigen Früchte vernascht).		
Angelika/ Engelwurz	<i>Angelica archangelica</i>	B G T
nordische Heil- & Würzpflanze, zur Blütezeit sehr imposant. Vielfältige Heilwirkungen: verdauungsfördernd, nervenstärkend, abwehrsteigernd etc, hocharomatisch im Kräuterbitter. Räucherkraut.		
Anis-Ysop/ Duftnessel	<i>Agastache foeniculum/~ anisata</i>	B K T
in Nordamerika heimisch, bei uns auch winterhart, versamt sich und ist eine beliebte Schmetterlingsweide. Für Süßspeisen, Tees & Salatdekoration.		
Ashwagandha/ Schlafbeere	<i>Withania somnifera</i>	+ *
Die Früchte dieses Nachtschattengewächses sind giftig, die Blätter & Wurzeln hingegen gehören zu den gängigsten Mitteln der ayurvedischen Medizin, auch Indischer Ginseng genannt.		
Bachbunge/ Bach-Ehrenpreis	<i>Veronica beccabunga</i>	WG
sehr vielseitige Heilpflanze: antirheumatisch, entzündungshemmend, menstruationsfördernd, schweißtreibend, blutreinigend uvm., viel Vitamin C, zur Frühjahrskur, himmelblaue Blüten.		
Baldrian	<i>Valeriana off.</i>	W T
hilft bei nervösen Störungen, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, nervösen Verdauungsbeschwerden. Fördert das Gedeihen im Gemüsegarten, zieht Regenwürmer an. Mittelalterliches Liebeskraut.		
Ballonblume	<i>Platyocodon grandiflorus</i>	G
blaue Blüten sehen vor dem Öffnen wie kleine Ballons aus. Hustenmittel aus den Wurzeln, TCM-Heilkraut. Junge Blätter als gesunde Salatutut.		
Balsamblatt/ Marienblatt/ Kampferblatt	<i>Balsamita major/Tanacetum balsamita</i>	T
historische, fast in Vergessenheit geratene Heilpflanze mit vielen Indikationen. Kampferartiges Aroma nimmt zum Herbst hin zu. Engl.: „Camphordaisy“ (gänseblümchenähnliche Blüten).		

Balsamine/Drüsiges Springkraut	<i>Impatiens glandulifera</i>	a B
Bachblüte „Impatiens“. Ölhaltige, nussig schmeckende Samen (Samenkapseln mit Schleudermechanismus). Hierzulande invasiver Neophyt, aber wertvolle späte(!) Blüten für Honigbienen & Hummeln.		
Bálsamo de Canudo	<i>Kleinia repens</i>	* Z
heilender Blattsaft (wie Aloe), harzig-weihrauchähnlicher Duft, auch als Augentropfen verwendbar.		
Barbarakraut/Winterkresse	<i>Barbarea vulg.</i>	bi B G K
(siehe Winterkresse)		
Bärentraube (Echte)	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	F T
heimisches sehr gutes Heilmittel bei Nieren- & Harnwegsinfektionen, auch bei chronischer Blasenentzündung. Kriechendes, immergrünes Gehölz.		
Bärlauch	<i>Allium ursinum</i>	S G
delikates Frühlingskraut, mildes knoblauchartiges Aroma, das in den Blättern, Blüten(!), Zwiebelchen und sogar in den Samen zu finden ist. Zieht sich im Sommer ganz zurück.		
Baum-Spinat/Ausdauernder Buchweizen	<i>Fagopyrum cymosum</i>	G
auch wilder Buchweizen. Nahrhafte & heilsame Gemüsestaude aus Asien, wächst bis zu 2 m hoch = bequeme Ernte. TCM: immunstimulierend, tumor- & entzündungshemmend, gg. Rheuma, u.v.m.		
Baum-Spinat/Riesengänsefuß	<i>Chenopodium giganteum</i>	a G
Wie der wilde Buchweizen ein 2 m hoch wachsender Spinat! Dieser ist einjährig mit auffälligen purpurnen-magentafarbenen Blatttrieben.		
Beifuß (Echter)	<i>Artemisia vulg.</i>	T
fördert wie andere Bitterkräuter die Fettverdauung, daher das traditionelle Kraut zum Gänsebraten. Räucherkraut bes. bei Übergangsritualen, für Schutz, Segen & Reinigung. <i>Artemis</i> (griech.): die Göttin des Waldes & Hüterin der Frauen & Kinder.		
Beifuß (Einjähriger)	<i>Artemisia annua</i>	a T
ein in der TCM vielgeschätztes Heilkraut und bewährtes Mittel gegen Malaria, das seit 2020 in Zusammenhang mit Covid-19 neu erforscht wird.		
Beifuß (Ligurischer/Italienischer)	<i>Artemisia species</i>	T
ein ganz anderes Aroma als unser heimischer Beifuß, delikat wie Estragon für die Küche. Hocharomatisches Räucherkraut!		
Beifuß (Mexikanischer)/Estafiate	<i>Artemisia mexicana/~ ludoviciana</i>	T
besonders graulaubige, im Beet sehr dekorative Variante, Verwendung zum Räuchern oder auch als Zutat im Magenbitter.		
Beifuß (Gelbbunter)	<i>Artemisia vulg. ‚Oriental limelight‘</i>	T
diese Sorte stammt aus England, ist ein Blickfang im Beet und eignet sich wie der gewöhnliche Beifuß als Heil- & Würzkräuter.		
Beinwell/Comfrey	<i>Symphytum off.</i>	WB S G
sein Wirkstoff Allantoin wirkt zellbildend (wund- & knochenheilend). Die Blätter sind bestens für Kompost oder Kräuterjauchen, zudem delikat in Butter gedünstet.		
Berglauch/Johannislauch	<i>Allium lusitanicum</i>	B
heimische, alte Bauerngartenpflanze, Wildbestände sind inzwischen bedroht. Rosa Blüte. Alle Pflanzenteile sind aromatisch, traditionelle Ernte der Zwiebelchen zu Johanni (24.6.).		
Bergminze (Amerikanische)	<i>Pycnanthemum pilosum</i>	B T
zieht Bienen, Hummel & Schmetterlinge an, bildet keine Wurzeläusläufer wie andere Minzen (Mentha-Sorten). Heil- & Stärkungsmittel der nordamerikanischen Ureinwohner.		
Berle/Wasser-Sellerie	<i>Berula erecta</i>	WG
heimisches Wildkraut, an geschützten Orten fast ganzjährige Salatzutat, Geschmack von Baby-Möhrrchen! Mittelalterliches Heilkraut z.B. gegen Rheuma und entzündliche Schwellungen.		
Bilsenkraut	<i>Hyoscyamus niger</i>	a †
halluzinogene Wirkung durch verschiedene Alkaloide, bis ins 17. Jhdt. Zusatz beim Bierbrauen, um dessen Wirkung zu verstärken. Scopolamin als Wirkstoff gegen Seekrankheit.		
Birke	<i>Betula alba</i>	T
blutreinigend & anregend in der Frühjahrskur. Birkenblätterttee bei bakteriellen und entzündlichen Harnwegserkrankungen. Futterpflanze für 118 Schmetterlingsraupenarten.		

Bittersüßer Nachtschatten	<i>Solanum dulcamara</i>	†
farbenfrohe Pflanze mit lila-gelben Blüten und zeitgleich reifenden leuchtend roten Früchten. Als Heilpflanze entzündungshemmend. Nur zur äußerlichen oder potenzierten Anwendung.		
Blattsenf	<i>Brassica juncea</i>	B G K
scharf-würzig schmeckende Salatpflanze, die bei milden Temperaturen fast ganzjährig zu ernten ist. Wie Kohl, Rucola & Winterkresse ebenfalls ein gelber Kreuzblütler, prima für Permakultur!		
Blattsenf (Roter)	<i>Brassica juncea</i> ‚Red Giant‘	B G K
dies ist die dekorative Variation des herkömmlichen Blattsenfs mit roten Blattadern und noch größer wachsenden Blättern, ebenfalls prima Salatpflanze für Permakultur.		
Blutampfer	<i>Rumex atrosanguineus</i>	G K
dekoratives und gesundes Salatkraut. In der Natur seltener anzutreffen als der verwandte Sauerampfer und weniger sauer als dieser.		
Blutweiderich	<i>Lythrum salicaria</i>	F W G
fand als Heilpflanze bereits im Altertum Verwendung. Sehr hoher Gerbstoffgehalt, daher historische Nutzpflanze, um Leder, Holz & Seile zu imprägnieren. Gemüsepflanze in Notzeiten. Färberpflanze.		
Blutwurz	<i>Potentilla erecta</i>	F T
sehr hoher Gerbsäure-Gehalt & somit stark zusammenziehend, z.B. bei akutem Durchfall, äußerlich Blutungen stillend, entzündungshemmend auch an der Mundschleimhaut.		
Bohnenkraut (Berg-/Winterbohnenkraut)	<i>Satureja montana</i>	
wie der Name sagt, das beste Kraut zu Bohnen. Winterharter, immergrüner Halbstrauch (im Gegensatz zum einjährigen Sommer-Bohnenkraut = <i>Satureja hortensis</i> , das stärkere Heilkräfte hat).		
Bohnenkraut (Kriechendes)	<i>Satureja spicigera/~ repandra</i>	B K T
stark duftender, wintergrüner Bodendecker, sehr frühe Blüte & Bienenweide, kulinarisch und als Heilkraut verwendbar wie herkömmliches Bohnenkraut, bspw. gegen Blähungen.		
Borretsch/ Gurkenkraut	<i>Borago off.</i>	a B G K
„Ich, Borretsch, bringe immer Freude“ (Plinius). Borretsch hatte den Ruf, die Lebensgeister zu wecken. Blaue Blüten & Blätter als Salat, Blätter auch wie Spinat gekocht. Zugabe von Essig färbt Blüten rot.		
Borretsch (weißblühend)	<i>Borago alba</i>	a B G K
dieser Borretsch ist wie der herkömmliche Borretsch in der Küche und als Heilkraut verwendbar, seine strahlend weißen Blütensterne sind bezaubernd dekorativ.		
Braunelle (Kleine)	<i>Prunella vulg.</i>	B T
im Englischen „self heal“ – aktiviert die Selbstheilungskräfte & das Selbstvertrauen; sie stärkt den Willen, auch bei langwierigen Erkrankungen wieder gesund zu werden.		
Braunwurz	<i>Scrophularia nodosa</i>	B
wird volksheilkundlich und in der Homöopathie entsprechend der Signatur (Schwellung des Rhizoms) gegen (Lymphdrüsen-)Schwellungen, Ekzeme und Geschwüre verwendet. Bienenweide!		
Brombeere	<i>Rubus fruticosus</i>	B T
Blätter sind ein altes Heilmittel, vor allem aufgrund der Gerbstoffe. Ebenso wie Himbeerblätter getrocknet oder auch fermentiert als Schwarzteeersatz.		
Brombeere (Stachellose)	<i>Rubus fruticosus</i>	B T
diese nicht traditionelle Sorte „besticht“ durch ihre Freundlichkeit. Sie wuchert auch nicht wie die wilde Brombeere, sondern bleibt in ihrer Pflanzstelle. Leckere große Früchte.		
Bruchkraut (Kahles)	<i>Herniaria glabra</i>	B T
Harnkraut & Nierenkraut sind weitere Namen, die auf die Heilkräfte dieser unscheinbaren Pflanze hinweisen, vergleichbare starke antimikrobielle Wirkung wie die der Preiselbeere.		
Brunnenkresse	<i>Nasturtium off.</i>	W G
sehr gesund durch Senfölglycosidgehalt, früher wichtiger Vitamin-C-Lieferant (Ernte auch im Winter möglich), mineralstoffreich. Alte vielseitige Heilpflanze, auch als Aphrodisiakum. Auch als <i>Rote Brunnenkresse</i> vorhanden, mit burgunderroten marmorierten Blättern.		
Brutblatt/Goethepflanze	<i>Kalanchoe daigremontiana</i>	* Z
stammt aus den Wäldern Madagaskars, vermehrt sich ungeschlechtlich. Medizinische Bedeutung v.a. in der anthroposophischen Heilkunde & TCM Blattsaft ähnlich heilend wie Aloe Vera.		

Cranberry/Großfrüchtige Moosbeere	<i>Vaccinium macrocarpon</i>	KT
Beeren enthalten starke Antioxidantien, trad. Mittel bei Harnwegsinfektionen & zu deren Vorbeugung.		
Currykraut	<i>Helichrysum italicum</i>	
echtes Curry ist eine Gewürzmischung aus verschiedenen Kräutern & Wurzeln, dieses Kraut duftet sehr intensiv danach & eignet sich auch zum Würzen.		
Duftraute	<i>Artemisia santonica</i>	T
graulaubige, zierliche Artemisia mit einem viel feineren und weniger aufdringlichen Duft als viele anderen ihrer Art.		
Eberesche/Vogelbeere	<i>Sorbus aucuparia</i>	
volksheilkundliche Verwendung der Blätter und Blüten. Beeren sind nicht giftig, wie häufig angenommen wird, können aber roh zu Magenverstimmung führen, sie sind gekocht sehr gesund.		
Eberraute	<i>Artemisia abrotanum</i>	T
herb-aromatisches Heilkraut für Bitterliköre, magenstärkend. Wächst wie der Kampfer-Wermut verholzend als winterharter Strauch.		
Edelraute (Schwarze)/Likörkraut „Chartreuse“	<i>Artemisia species</i>	T
sehr aromatisch, aus ihr wird seit Jahrhunderten der hochprozentige südfranzösische Likör <i>Chartreuse</i> gewonnen, „noch besser“ als Wermut.		
Ehrenpreis	<i>Veronica off.</i>	BT
sein deutscher Name bezeugt die Wertschätzung für dieses heimische Heilkraut, bspw. als Tee gegen Grippe und äußerlich bei schlecht heilenden Wunden, himmelblaue Blüten.		
Eibe	<i>Taxus baccata</i>	+
ehemals wurde diese giftige Pflanze volksheilkundlich als Wurm- & Abtreibungsmittel eingesetzt. Nur der rote Samenmantel (ohne Samen) ist ungiftig. In Deutschland gefährdete Art.		
Eibisch	<i>Althaea off.</i>	T
Tee aus Eibischwurzeln ist ein bewährtes Hustenmittel, besonders bei trockenem Reizhusten, auch gegen Magenschleimhautentzündungen und anderen Reizungen der Schleimhäute.		
Eiche	<i>Quercus robur</i>	
sehr hoher Gerbstoffgehalt, zB heilend als Eichenrinden-Sitzbad. Die geschälten Früchte sind in manchen Kulturen oder in Notzeiten Nahrungsmittel (Mehl- & Kaffee-Ersatz).		
Eisenhut (Blauer)/ Sturmhut	<i>Aconitum napellus</i>	+
zählt zu den giftigsten Pflanzen Europas (Kontaktgift!). Historische Verwendungen als Heilkraut, heute nur noch in der TCM & Homöopathie.		
Eisenkraut (Echtes)/ Verbene	<i>Verbena off.</i>	T
Heil- & Ritualkraut der Druiden, in der Schmiede wurde es verwendet, um das Metall zu härten und ihm besondere Kräfte zu verleihen. Als Räucherkraut reinigend, ebenso als Gesichtskompressen.		
Engelsüß/Tüpfelfarn	<i>Polypodium vulg.</i>	ST
Wurzelrhizom enthält neben dem Süßstoff ein natürliches Anabolikum, das von Sportlern zum Muskelaufbau eingesetzt werden kann. Mildes Abführmittel, auch für Kinder geeignet.		
Engelwurz (Echte)/ Angelika	<i>Angelica archangelica</i>	BGT
nordische Heil- & Würzpflanze, zur Blütezeit sehr imposant. Vielfältige Heilwirkungen: verdauungsfördernd, nervenstärkend, abwehrsteigernd etc, hocharomatisch im Kräuterbitter. Räucherkraut.		
Engelwurz (Wald-)	<i>Angelica sylvestris</i>	BGT
heimische Heil- & Würzpflanze, viel zierlicher als die Echte Engelwurz, volksheilkundlich vergleichbare Heilwirkungen. Fein geschnittene Blätter würzen bspw. Salze und Öle.		
Erbsen-Wicke	<i>Vicia pisiformis</i>	G
Junge Blätter und Triebe sind essbar, die Hülsenfrüchte und Samen hingegen sind leicht giftig.		
Erdbeere (Wald-)	<i>Fragaria vesca</i>	BT
abgesehen von den aromatischen kleinen Beeren eine geschätzte Heilpflanze z.B. als Tee aus den Blättern bei Durchfall.		
Estragon (Französischer)	<i>Artemisia dracunculus</i>	
„pour la cuisine“, aber auch als stoffwechselförderndes Heilkraut.		

Färber-Distel	<i>Carthamus tinctorus</i>	a F
wurde bereits im alten Ägypten zum Färben verwendet (rosa-kirschrot), heute noch gängig, um Lebensmittel & Getränke zu färben (als Ersatz für Safran).		
Färber-Hülse/ Wildes Indigo	<i>Baptisia australis</i>	B F
üppige Staude liefert indigo-blauen Farbstoff, außerdem alte Heilpflanze, die das Immunsystem anregt & das Lymphsystem reinigt, antibakteriell & antiseptisch, bei chronischer Mandelentzündung.		
Färber-Kamille	<i>Anthemis tinctoria</i>	B F T
Blüten färben gelb und sind auch für Tees oder Speisen verwendbar. Volksheilkundliche Anwendung bei Menstruationsbeschwerden und Gelbsucht.		
Färber-Mädchenauge	<i>Coreopsis tinctoria</i>	a B F T
traditionelle Färberpflanze (orange-rot) aus Nordamerika. Die Zuni nutzten es auch als Teekraut (insbesondere Frauen, wenn sie ein weibliches Kind wünschten). Bienen- & Schmetterlingsweide.		
Färber-Meister/ Färber-Meier	<i>Asperula tinctoria</i>	
mit Waldmeister verwandte Staude, deren Wurzel rot färben. Zarte, weiße Blüten haben einen sanften Apfelduft.		
Färber-Waid	<i>Isatis tinctoria</i>	(bi) B F
In Europa seit der Eisenzeit als Färberpflanze kultiviert (Indigoblau). TCM-Heilkraut gegen Grippe (wurde in China auch bei Coronainfektionen eingesetzt). „Waidbitterlikör“ aus Wurzeln.		
Fenchel (Roter/ Bronze-)	<i>Foeniculum purpurascens</i>	B T
bereits in der Antike und im Mittelalter verbreitetes Heilkraut: milchfördernd, schleimlösend, gegen Husten, Blähungen und Krämpfe, besonders auch für kleine Kinder geeignet.		
Fetthenne/Tripmadam	<i>Sedum reflexum/~ rupestre</i>	B G S K
vitaminhaltige, fleischige & zarte Blätter dienen auch im Winter als geschmacklich neutrale, mineralstoffreiche Salatzugabe. Bodendecker mit gelben essbaren Blüten im Sommer, wenig Lichtbedarf.		
Fichte	<i>Picea abies</i>	G
wertvolle ätherische Öle, die bei Atemwegs- sowie rheumatischen Beschwerden helfen. Junge Triebspitzen sind sehr Vitamin-C-haltig, schmecken herb-sauer als Salat- oder Gemüsebeigabe.		
Fingerhut	<i>Digitalis purpurea</i>	Bi + B S
Digitalisglykoside sind eines der besten herzstärkenden Mittel – aber nur in homöopathischer Dosis! Blüht prächtig auch an schattigen Stellen und wird von Bienen & Hummeln geliebt.		
Fingerkraut (Aufrechtes)	<i>Potentilla recta</i>	
Rhizome enthalten viel Tannin, ein Gerbstoff, der gegen Durchfall und zur Wundheilung hilft. Fröhliche gelbe Blüten (V-IX).		
Flockenblume	<i>Centaurea jacea</i>	B T
Blüten sind frisch für Salate und getrocknet für Tees verwendbar, heilsames Bitterkraut. Üppige hell-lila Insektenweide für Bienen, Hummeln, Schmetterlinge u.a.		
Frauenmantel	<i>Alchemilla vulg.</i>	F T
vielseitiges Frauenheilkraut, beruhigend, krampflösend, stärkt die Gebärmutter & fördert die Milchbildung. Als Räucherkraut ein schützender & Hülle gebender „Mantel“.		
Frauenmantel (Isländischer)	<i>Alchemilla islandica</i>	T
nur auf den Färöern & Island heimisch, „elfenhaft“ zartes Frauenmäntelchen. Reisemitbringsel.		
Frauenwurz/(Trauben-)Silberkerze	<i>Cimicifuga racemosa</i>	T
in Nordamerika heimisch & von dortigen Ureinwohnerinnen vielseitig verwendetes Heilkraut, z.B. zur Geburtserleichterung. Auch bei Wechseljahrs- & Menstruationsbeschwerden, krampflösend.		
Frauenwurz	<i>Caulophyllum thalictroides</i>	T
in Nordamerika heimisch. Von indigenen Frauen bei stockender Menstruation bzw. zur Geburtseinleitung verwendet, auch entzündungshemmend.		
Gagelstrauch	<i>Myrica Gale</i>	F
hocharomatischer Strauch, ehemals zum aromatisieren von Bieren und anderen Getränken. Gerber- und Färberpflanze, Insektenvertreibungsmittel und Deodorant. (skandinavisch: Pors)		
Galgant (Kleiner/Echter)	<i>Alpinia officinarium</i>	* Z
aromatisches Rhizom und nach Zimt und Kardamom duftende Blätter. Bereits Hildegard von Bingen schätzte dieses exotische Heilkraut aus der Familie der Ingwergewächse als „Gewürz des Lebens“.		

Gänsefingerkraut	<i>Potentilla anserina</i>	G K T
Wildkraut mit viel Vitamin C, erstmals von Hildegard von Bingen als wichtige Heilpflanze erwähnt, krampflösend, gegen Regelbeschwerden & Durchfall, in Öl gedünstet als gesundes Gemüse.		
Geißblatt (Wald-)	<i>Lonicera periclymenum</i>	B S F (+)
heimische Liane, die sich dekorativ um Rankhilfen und um sich selber windet (gewendelte Wanderstöcke). Cremeweiße Blüten verströmen intensiven Duft. Ehemalige Heilpflanze, mindergiftig.		
Gemüsebaum (Chinesischer)	<i>Toona sinensis (Cedrela sinensis)</i>	G
Würzkräuter & Blattgemüse, das am Baum wächst! Junge Blätter & Triebe sind sehr vitamin- & proteinhaltig (10%). TCM-Heilpflanze, zB als Antioxidans, Schmerzmittel, u.v.m.		
Gletscherraute	<i>Artemisia glacialis</i>	T
wie der Name verrät in den Hochalpen heimisch, wird in den Alpenregionen zur Herstellung eines aromatischen, bitterstoffreichen Digestifs verwendet.		
Goji-Beere/Gemeiner Bocksdorn	<i>Lycium barbarum</i>	
wird in China zum Kochen und in der Naturheilkunde (TCM) verwendet, vitalisierende & antioxidative Eigenschaften.		
Goldfelberich/Felberich	<i>Lysimachia vulg.</i>	F W S T
heimische Heilpflanze mit innerlich und äußerlich blutstillenden Eigenschaften. Historische Färbepflanze, verbreitete Bauerngartenpflanze.		
Goldlauch	<i>Allium moly</i>	
enge Verwandtschaft zum Bärlauch, allerdings mit gelben Blüten mit zartem Lilienduft.		
Goldrute (Echte)	<i>Solidago virgaurea</i>	B F S T
entzündungshemmend, schwach krampflösend, schmerzstillend und harntreibend, daher bestes Mittel bei Blasenentzündung. Im Mittelalter auch als Wundkraut eingesetzt.		
Goldrute (Kanadische)	<i>Solidago canadensis</i>	B F S T
vergleichbare Wirkstoffe (in veränderlichen Anteilen) wie Echte Goldrute: entzündungshemmend, krampflösend, schmerzstillend und harntreibend (z.B. bei Blasenentzündung).		
Gottesgnadenkraut	<i>Gratiola off.</i>	+
ein früher vielfach verwendetes Heilkraut, das wegen seiner starken Nebenwirkungen heute nur noch in der Homöopathie Verwendung findet. Europaweit gefährdete & geschützte Pflanze!		
Günsel (Kriechender)	<i>Ajuga reptans</i>	B S K T
traditionelles Wundheilkraut, nach neuesten Forschungen wurde ein antirheumatischer Hauptwirkstoff der Echten Teufelskralle im Günsel gefunden.		
Guter Heinrich („Spinatstaude“)	<i>Chenopodium bonus henricus</i>	G K
historische Spinat-Staude, mehrfach im Jahr zu beernten, reich an Eisen & Vitaminen. Wundheilend aufgrund seiner reinigenden Eigenschaften. "Lungenwurz" im Skandinavischen.		
Habichtskraut (Orangerotes)	<i>Hieracium aurantiacum</i>	F
Heilkraut mit schleim- & krampflösenden, entzündungshemmenden und antibiotischen Wirkungen. Blütenknospen haben einen leicht bitter-süßlichen Geschmack.		
Habichtskraut (Kleines)	<i>Hieracium pilosella</i>	F
im nördlichen Eurasien und Nordamerika heimisches mild euphorisierendes Rauchkraut, findet traditionell Anwendung in Reinigungszeremonien und Visionssuche.		
Handama/Okinawa Spinat	<i>Gynura crepioides</i>	G * Z K
asiatische Gemüsepflanze mit purpurnen Blattunterseiten, schnellwachsender Bodendecker. Permakultur-Pflanze, im Winter einfach im Haus zu halten (über Stecklinge leicht zu vermehren).		
Hasel (Gemeine)/Haselnußstrauch	<i>Corylus avellana</i>	T
schon in der Steinzeit geschätztes Nahrungsmittel. Haselnußblätter in Tees. Haselruten dienen als Wünschelruten. Glücksbringer, Fruchtbarkeitssymbol & viele weitere Haselzauber.		
Hauswurz/Dachwurz (diverse Sorten)	<i>Sempervivum tectorum</i>	
der Saft aus den fleischigen Blättern hat ähnliche hautheilende Wirkung wie Aloe Vera. Nach altem Wissen schützt er Haus & Hof, da er aufs Dach gepflanzt den Blitz abwehrt.		
Heilziest/Betonie	<i>Stachys off./Betonica off.</i>	B T
blutdrucksenkend, blutreinigend, krampflösend (z.B. bei Migräne & Durchfall), im Altertum ein Allheilmittel: wurde verschrieben, wenn Krankheit nicht genau erkannt werden konnte, blüht lila.		

Herzgespann	<i>Leonurus cardiaca</i>	B S T
bei nervösen Herzbeschwerden, Magenkrämpfen & Schilddrüsenüberfunktion, allgemein harmonisierend! Als Waldrandpflanze bedrohte Art, in alten Kloster- & Bauerngärten zu finden.		
Himbeere (div. Sorten)	<i>Rubus idaeus</i>	B F T
Heilpflanze seit dem Altertum, fördert Abwehrkräfte & Wundheilung, Tee aus Blättern wirkt entzündungshemmend, blutreinigend, geburtsvorbereitend uvm.		
Hirtentäschel	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	A T
Capsella bedeutet in lateinisch „kleine Tasche“, was auf die Form der Samenschötchen hinweist. Diese können genascht werden. Als Tee wirkt das Kraut blutstillend.		
Holunder (Schwarzer)	<i>Sambucus nigra</i>	B F T
Um den Holunder ranken sich unzählige Mythologien & (historische) Verwendungsmöglichkeiten; er ist uns Nahrungs-, Heil-, Räucher- & Färbepflanze.		
Hopfen	<i>Humulus lupulus</i>	S G T
dekorative Rankpflanze, deren Sprossen im Frühjahr wie Spargel gedünstet werden können. Blüten zum Bierbrauen oder als beruhigender Tee, entzündungshemmend, antibakteriell.		
Immergrün	<i>Vinca minor</i>	S (+)
Das aus dieser bodendeckenden Pflanze gewonnene Vincamin hilft gegen Durchblutungsstörungen im Kopfbereich. Mindertoxisch, daher keine Selbstmedikation. Hübsche blaue Blüten.		
Immergrün (Großes)	<i>Vinca major</i>	S (+)
das besonders schmutzige Immergrün mit großen blauen Blüten, vergleichbare Inhaltsstoffe wie <i>V. minor</i> : durchblutungsfördernd, aber mindertoxisch, daher keine Selbstmedikation!		
Indianernessel/ Goldmelisse	<i>Monarda didyma</i>	B T G
Duft- & Heilpflanze aus Nordamerika. Der „Oswego-Tee“ wird aus frischen oder getrockneten Blüten & Blättern zubereitet. Die Blätter können roh oder gegart gegessen werden.		
Ingwer	<i>Zingiber off.</i>	* Z T
das Wurzelrhizom kennen wir aus der exotischen Küche, eine in Asien seit Jahrtausenden verwendete Heilpflanze; antibakteriell, antiviral, antiparasitär, gegen (Reise-)Übelkeit & Seekrankheit.		
Ingwer (Japanischer)/Myoga	<i>Zingiber myoga</i>	* Z
ein ganz pflegeleichter Ingwer, der sogar leichte Fröste überstehen kann. Köstlich sind die Blütenknospen. Belebende und leicht aphrodisierende Wirkung.		
Inka-Gurke	<i>Cyclanthera pedata</i>	* a G
hübsche Kletterpflanze aus Südamerika (Anden, kältetolerant). Blätter, junge Sprossen und Früchte (gefüllt & geschmort!) als heilkräftiges Nahrungsmittel.		
Inkarnat-Klee/ Blutklee	<i>Trifolium incarnatum</i>	a B G
Geröstete Samen sind im Salat eine Delikatesse. Trachtpflanze für Honigbienen.		
Jakobsleiter/ Himmelsleiter	<i>Polemonium caeruleum</i>	B
Namensgebung von der biblischen Jakobs-/Himmelsleiter. Altes, z.B. druidisches Ritualkraut.		
Jiaogulan	<i>Gynostemma pentaphyllum</i>	T (*)
Allheilmittel aus der TCM, in Europa als „Kraut der Unsterblichkeit“ bekannt geworden. Antioxidans, blutdruckregulierend, immunstimulierend, blutbildend, krebshemmend, u.v.m.		
Johannisbeere (Rote)	<i>Ribes rubrum</i>	B T
in Mitteleuropa heimisch, wird seit dem 15. Jhd. kultiviert. Beeren sind wertvolle Vitaminspender, Blätter helfen gegen Venenleiden.		
Johannisbeere (Schwarze)	<i>Ribes nigrum</i>	B T
Beeren zur Herstellung von Cassis-Produkten, junge Blätter in Frühlingsuppen, ältere für Tees.		
Johanniskraut	<i>Hypericum perforatum</i>	B F T
nervenstärkendes, stabilisierendes Heilkraut, lindert Depressionen & Schlafstörungen, schenkt uns „Sonnenwärme“, wirkt hormonell (Achtung: setzt kontrazeptive Wirkungen herab).		
Jostabeere	<i>Ribes x nidigrolaria</i>	
die Jostabeere ist eine Kreuzung aus der Stachelbeere und der Schwarzen Johannisbeere.		

Judassilberling/Mondviole/Silberblatt	<i>Lunaria annua (Lunaria biennis)</i>	bi B G
Salatkraut im Frühling, kräftige lila Blüten im Sommer, dekorative Samenstände (silber glänzende Taler) den ganzen Winter über. Futterpflanze für die Raupen des Aurorafalters.		
Kalmus	<i>Acorus calamus</i>	WT
kam vor ca 400 Jahren aus Asien nach Mitteleuropa, liebt feuchte Böden. Heilsame Wurzel, die gekaut oder als Tee zubereitet wird (Zahnschmerz, Zahnfleischentzündung, etc).		
Kamille (Echte)	<i>Matricaria chamomilla</i>	A T
hautreinigend, magenberuhigend, krampflösend, Verdauung regulierend. Auch psychisch beruhigende und angstlösende Wirkung. (vgl. auch Römische Kamille)		
Kamille (Römische)	<i>Anthemis nobilis</i>	F K T
ganz weiße, gefüllte Blütenköpfe, in der Heilwirkung vergleichbar mit der Echten Kamille. Sie ist jedoch nicht wie diese einjährig, sondern eine winterharte Staude, die polsterartig am Boden wächst.		
Kapuzinerkresse	<i>Tropaeolum majus</i>	a K
scharf-würzig schmeckende junge Blätter und Blüten als sehr gesunde Salatbeigabe: antibakterielle, entzündungshemmende & immunstimulierende Heilwirkung, auch für Tinkturen sehr geeignet.		
Karde/Weberkarde	<i>Dipsacus sat.</i>	bi B
Kardenwurzel ist nach neuen Forschungen ein Borreliosemittel. Blüten sind Schmetterlingsmagnet, filigrane Samenstände sind sehr dekorativ und im Winter Vogelnahrung.		
Karobbaum/Johannisbrotbaum	<i>Ceratonia siliqua</i>	*
gehört zu den stickstoffbindenden, nahrhaften Hülsenfrüchten. Das Fruchtfleisch kann zu kakaoähnlichem Carobpulver vermahlen werden. Hält extreme Trockenheit aus.		
Katzenminze	<i>Nepeta cataria</i>	B T
volksheilkundlich galt der Tee früher als Erkältungs- & Grippemittel, und die Blätter wurden gegen Zahnschmerzen gekaut. Katzen lieben dieses Kraut!		
Kermesbeere	<i>Phytolacca americana</i>	+ F
alte Heil- und Färbepflanze mit markanten schwarzroten Beeren. Breiumschlag aus der Wurzel soll bei äußerlichen Krebsgeschwüren helfen.		
Klette/ Große Klette	<i>Arctium lappa</i>	a B G
in Eurasien heimische Nutzpflanze: Wurzeln (ähnl. der Schwarzwurzel), junge Blätter & Stängel (ähnl. Artischocke) als Wildgemüse. Auch als Heilpflanze geschätzt.		
Knoblauchrauke	<i>Alliaria petiolata</i>	bi S G
leckeres & gesundes Frühlingskraut, weiße Pfahlwurzel kann ungeschält wie Meerrettich verwendet werden. Ältestes bekanntes heimisches Würzkräut (seit 4000 v.Chr.) & Heilpflanze.		
Helgoländer Klippenkohl/ Wildkohl/ „Meerkohl“	<i>Brassica oleracea</i>	B G K
ausdauernder Kohl, mehrfach zu beernten, reich an Vitaminen & Mineralstoffen, Immunsystem stärkend, Zubereitung z.B. wie Grünkohl oder auch in sommerlichen Gemüsepfannen.		
Sibirischer Blattkohl	<i>Brassica oleracea</i>	B G K
ausdauernder, wilder Kohl mit mildem Geschmack und dekorativem Laub. Verwendung wie anderer Blattkohl, fast ganzjährige Ernte, auch zur Blütezeit. Wie anderer Wildkohl ideal für Permakultur.		
Kohl (Grün-)/ „Ammerländer Palme“	<i>Brassica oleracea var. sabellica</i>	B G K
der heutzutage noch populärste der alten Blattkohlsorten. Wie beim Wildkohl sind auch hier die Blüten nicht nur für Bienen köstlich. Im Oler Botanischen Garten gibt es eine Grünkohlsammlung.		
Kohl (Ewiger)/Baumkohl	<i>Brassica oleracea var. acephala</i>	G K
dieser Kohl vermehrt sich ohne Blüten rein vegetativ und ist ebenfalls ganzjährig zu beernten.		
Königskerze	<i>Verbascum phlomoides</i>	bi
schleimlösendes Heilkraut bei Husten und Bronchitis. Getrocknete Samenstände dienen zur Herstellung von Räucherkerzen.		
Kornblume	<i>Centaurea cyanus</i>	a B T
Blüten zieren Kräutertees und Speisen. Als Heilpflanze im Mittelalter verbreitet, jedoch derweil durch wirksamere Heilkräuter abgelöst.		
Kresse (ausdauernde)/ Pfefferkraut/ „Senfkresse“	<i>Lepidium latifolium</i>	G (K)
im Gegensatz zur herkömmlichen Kresse ist diese eine heimische und ausdauernde Staude (Wurzelausläufer!), senfartig scharfes Aroma, köstlich im Salatdressing oder in Dipps.		

Kresse (Garten-)	<i>Lepidium sat.</i>	a K
einjährige, blühende & sich selbst versamende Sorte (wenn man nicht alle leckeren Samen vernascht hat). Was mancher als „Kresse“ auf der Fensterbank züchtet, sind nur die Keimlinge dieses Krautes.		
Kresse (Teich-)	<i>Rorippa amphibia (Nasturtium amph.)</i>	W
junge Triebe & Blätter als würziges Salatkraut, ein wenig vergleichbar zur Brunnenkresse, auch im feuchten Topf zu ziehen.		
Kroatzbeere/Kratzbeere	<i>Rubus caesius</i>	
kleiner Brombeer-Verwandter, bereifte, weiche Früchte, zur Gewinnung des Kratzbeer-Likörs.		
Kronenwucherblume	<i>Glebionis coronaria</i>	a B
vitamin-, kalzium- & folsäurehaltige Blätter. Ayurvedisches & TCM-Heilkraut.		
Küchenschelle/Kuhschelle	<i>Pulsatilla vulg.</i>	†
Verwendung in der Antike als Heilmittel (laut Hippokrates gegen hysterische Ängste), heute nur noch homöopathische Verwendung. In Norddeutschland bedrohte & geschützte Art.		
Kurkuma/Gelbwurz	<i>Curcuma longa</i>	* Z
sehr intensiver Farbstoff zB im Curry und für Reisgerichte. Entzündungshemmende, schmerzstillende und krebshemmende Wirkung.		
Lauch/Porree	<i>Allium porrum</i>	B G
Heilpflanze bereits im alten Ägypten & in der griech. & röm. Antike. Schwefelhaltiges äth. Öl hat reinigende Wirkung (Frühjahrskur). Samenfeste Sorte des bekannten Gemüses für Permakultur.		
Lauchscheibenschöterich	<i>Peltaria alliacea</i>	B G K
leckeres Wildkraut, Geschmack von Kresse, Senf und Knoblauch, fast ganzjährig zu beernten.		
Labkraut (Echtes)	<i>Galium verum</i>	F
Wurzel färben rot, Blüten gelb, auch zum aromatischen Färben von Lebensmitteln (Lab zur Käseherstellung, zB engl. Chester). Volksheilkundliche Verwendungen, zB bei Sonnenbrand.		
Lavendel	<i>Lavandula off.</i>	B K
mediterraner (Halb-)Strauch. Das aus ihm gewonnene Öl wirkt allgemein beruhigend bei nervöser Unruhe, Einschlafschwierigkeiten, u.a.		
Lerchensporn (Gefingerter)	<i>Corydalis solida</i>	B (†)
Schmerzmittel der TCM. Antibakteriell, beruhigend, nervenstärkend, halluzinogen.		
Lichtnelke (Rote)/Rotes Leimkraut	<i>Silene dioica</i>	B K
heimische Insektenweide (Tagfalter u.a.) mit rosa Blüten. Volksmedizinisch gegen Schlangenbisse. Aus den Wurzeln kann Seife gewonnen werden. Kulinarische Verwendung der Blätter.		
Liebstockel/Maggikraut	<i>Levisticum off.</i>	
bekanntes Suppenkraut, allerdings nicht heimisch, sondern wie Petersilie, Kresse und viele andere Kräuter über die Seidenstraße aus Persien zu uns gekommen.		
Luffa/Schwammkürbis	<i>Luffa aegyptiaca</i>	a G
Gemüse- & Nutzpflanze, nachhaltige Massage- & Putzschwämme, Schuhsohlen, u.v.m.		
Luftzwiebel/Etagenzwiebel	<i>Allium viviparum</i>	G K
dekorativ und würzig, hier noch früher & üppiger zu beernten als die Winterhecke. Am Stängel in der Luft wachsen immer neue Zwiebelchen, und aus ihnen heraus wieder welche.		
Lungenkraut	<i>Pulmonaria off.</i>	B S T
zur Behandlung von Lungenleiden, enthält viel Kieselsäure, sehr frühe Bienenweide.		
Mädesüß	<i>Filipendula ulmaria</i>	W F T
enthält Salicylsäure, also ein natürliches "Aspirin"; blutverdünnend, fiebersenkend, schweißtreibend, entgiftend, kopfschmerzlindern. Alte Ritual- & Räucherpflanze (harmonisierend).		
Mahonie (Gewöhnliche)	<i>Berberis aquifolium</i>	B F S
Beeren färben blau-violett, innere Rinde und Wurzeln gelb. Die Beeren sind essbar, die Blüten ab März eine frühe Bienen- & Hummelweide. Medizinische Verwendung der Pflanzenextrakte.		
Maiglöckchen	<i>Convallaria majalis</i>	† B F S
früheres Allheilmittel, besonders bei Herzschwäche & Herzrhythmusstörungen, weniger giftig als Fingerhut, homöopathisch ab DI anwendbar.		

Majoran	<i>Origanum majorana</i>	K
Würzpflanze, reich an ätherischen Ölen. Aphrodite, die Göttin der Liebe & Schönheit, bezeichnete Majoran als ein Symbol der Glückseligkeit. Ritualkraut bei Hochzeiten.		
Goldmajoran/ Gold-Oregano	<i>Origanum vulg. „aureum“</i>	K
wächst polsterartig am Boden, anspruchsarm und winterhart, liebt wie alle mediterranen Kräuter volle Sonne, aromatisch & dekorativ.		
Malve (Wilde)/ Roßpappel/ Käsepappel	<i>Malva sylvestris</i>	B G F T
Blüten & Blätter haben viele Schleimstoffe, beruhigende Wirkung auf unsere Schleimhäute, beides essbar, Blätter in Suppen als Verdickungsmittel, seit Urzeiten genutzt. Färbepflanze.		
Malve (Moschus-)	<i>Malva moschata</i>	B G T
alte Heilpflanze in der Wirkung vergleichbar mit der wilden Malve, in der Natur viel seltener.		
Malve (Quirl-/ Gemüse-)	<i>Malva verticillata</i>	a/bi B G K
zarte Blätter & Samen roh & gekocht essbar, aus Ostasien stammend, wird in China seit 2500 Jahren kultiviert.		
Mangold	<i>Beta vulg.</i>	G K
samenfeste, robuste Sorte für Permakultur. Blätter und Stiele können auch zur Blütezeit weiter beerntet werden. Vitamin K, Magnesium, Eisen und andere Vitamine und Mineralstoffe.		
Margerite	<i>Leucanthemum vulg.</i>	B T
klassische Bauerngartenstaude, beruhigend auf Schleimhäute, bei Husten & Asthma, krampflösend.		
Mariendistel	<i>Silybum marianum</i>	a/bi
ein hervorragendes Heilmittel für die Leber (entgiftend etc), darüber hinaus viele weitere Heilwirkungen, z.B. bei Gallebeschwerden, Reisekrankheit, Migräne, Trigeminusneuralgien.		
Mariengras (Süßgras/ Duftgras)	<i>Hierochloe odorata</i>	
Räuchergras der indigenen Völker Nordamerikas, aus dem auch duftende Zöpfe für Friedens- & Heilrituale geflochten werden. Intensives Kumarin-Aroma zum Aromatisieren von Kräuterlikören.		
Meerrettich	<i>Armorica rustica</i>	G
neben der Wurzel können auch junge Blätter & Blüten zum Würzen verwendet werden. Heilkraut für Nasennebenhöhlen, durchblutungsfördernd, antibakteriell & immunstärkend!		
Meerzwiebel/Heilzwiebel	<i>Ornithogalum caudatum</i>	+ * Z
schneidet man ein Stück aus der dicken Zwiebel heraus, um den wundheilenden Saft zu gewinnen, zeigt sie die wundheilenden Kräfte auch bei sich selbst und wächst weiter.		
Meisterwurz	<i>Peucedanum ostruthium</i>	
mit Engelwurz vergleichbare Heil- & Würzpflanze mit ähnlich umfangreichen Anwendungsmöglichkeiten (Meisterwurzwein!), die allerdings auf kleinerem Raum kultiviert werden kann.		
Melisse (Weiße)	<i>Nepeta cataria ssp. cotriodora</i>	B K T
Heilkraut der Hildegard-Medizin, findet weltweit in verschiedensten Kulturen Anwendung, beruhigende & psychoaktive Wirkung. Im Gegensatz zur Zitronenmelisse ist diese bei uns heimisch.		
Minze (Pfeffer-)	<i>Mentha piperita</i>	W B K T
verbreitetes Teekraut (nicht für stillende Mütter!), hoher Gehalt an ätherischen Ölen („China-Öl“), lindernd bei Erkältung und verdorbenem Magen, erfrischend in Speisen und Getränken.		
Minze (Krause-)	<i>Mentha spicata</i>	W B K T
als Teekraut, in Speisen & Getränken ebenso zu verwenden wie die herkömmliche Minze, hat das typische „Spearmint“-Kaugummi-Aroma.		
Minze (Acker-)	<i>Mentha arvensis</i>	B T
im europäischen Arzneibuch wird das ätherische Öl der Ackerminze unter „Minzöl“ geführt, das der Pfefferminze hingegen unter „Pfefferminzöl“.		
Minze (Schokoladen-)	<i>Mentha x piperita ‚Chocolate Mint‘</i>	K T
diese Minze ist keine historische Sorte, sondern eine neuere Züchtung mit wirklich überraschendem Duft, lecker für Tees, Gebäck, Marmeladen, etc.		
Muskatellersalbei	<i>Salvia sclarea</i>	bi
mediterrane Salbei mit intensivem Duft, das ätherische Öl wirkt menstruationsregulierend, entkrampfend & aphrodisierend (für den, der's mag).		

Muskatkraut	<i>Achillea ageratum</i>	
seltenes Kraut mit delikatem Austrieb im Frühjahr, die „würzende Schafgarbe“. Zarte weiße Blüten.		
Mutterkraut	<i>Chrysanthemum parthenium</i>	
stärkend, beruhigend, fiebersenkend. Frische Blätter gegen Insektenstiche. 2-3 Blätter/Tag können nach neuen Untersuchungen Migräneanfälle vorbeugen (kurative Anwendung).		
Nachtkerze	<i>Oenothera biennis</i>	bi B G
ein allabendliches Schauspiel, wenn sich wie im Zeitraffer die Blüten drehend öffnen & ihren Duft verströmen. Alte Heilpflanze mit geschmacklich an Schwarzwurzel erinnernde Wurzeln.		
Nachtkerze (Duft-)	<i>Oenothera odorata</i>	B
diese Nachtkerze bildet im Gegensatz zu ihrer zweijährigen Schwester ausdauernde Blattrosetten, die sich bodendeckend ausbreiten. Ihre Blüten sind im Vergleich etwas zierlicher, öffnen ebenso abends.		
Nanking-Chrysantheme	<i>Chrysanthemum nankingense</i>	G K T
TCM-Heilkraut, reinigende Wirkung auf die Leber. „Vermehrt die Schönheit der Frauen.“ Eßbare Blätter & Blüten (leuchtend gelbe Blüte Nov.-Dez.).		
Natternkopf	<i>Echium vulg.</i>	bi B T
volksheilkundlich gegen Fieber & Kopfschmerzen & für die Nieren, Libido stärkend. Bienenweide!		
Natternwurz/ Schlangen-Knöterich	<i>Bistorta off.</i>	B G
heimisches Wildgemüse, sowohl die Blätter im Sommer als auch die stärkereichen Wurzeln im Winter sind nahrhaft (Vit C, aber auch Oxalsäure). Volksheilkundlich gegen Schlangengisse und Husten.		
Nelkenwurz (Echte)/Benediktenwurz	<i>Geum urbanum</i>	G
ätherisches Öl Eugenol wirkt antiseptisch, zB als Gurgelmittel. Junge Blätter in Mischgemüse oder Salaten. Laut Hildegard-Medizin ein Aphrodisiakum. Likörkraut ("Benediktiner").		
Neuseeländer Spinat	<i>Tetragonia tetragonoides</i>	G
nicht heimisch, doch verlässliche Selbstaussaat, daher hierzulande sehr beliebt in Permakultur-Kreisen. Vitaminreiches Gemüse mit mildem Geschmack.		
Odermennig (Wohlriechender)	<i>Agrimonia odorata</i>	F T
heimische Waldrandpflanze, bereits in der Antike & auch im Mittelalter populäres Heilkraut, bspw. aufgrund seiner zusammenziehenden, entzündungshemmenden Wirkung. „Sängerkraut“.		
Oregano/Dost	<i>Origanum vulg.</i>	B F K T
entwickelt beim Trocknen ein noch intensiveres Aroma, lila Blüten können unbedingt mit getrocknet werden, ein Augenschmaus in der Küche! Entzündungshemmend, hustenlindernd.		
Pak Choi	<i>Brassica rapa ssp. chinensis</i>	B G K
der inzwischen bekannteste der asiatischen Salate hat mit dem Chinakohl vergleichbare, knackige Blattstiele. Antibiotisch & keimtötend wirkende Senföle wie auch in anderen Brassica (Kohl).		
Parakresse/Jambú	<i>Acmella oleracea</i>	a * Z
roh zerkaute Blätter rufen auf der Zunge ein Prickeln wie von Brausepulver hervor, entzündungshemmende & vorübergehend leicht betäubende Wirkung auf das Zahnfleisch.		
Petersilie (Italienische)	<i>Petroselinum crispum v. neapolitanum</i>	bi G K
trotz „crispum“ eine glatte, sehr aromatische und sehr groß wachsende Petersilie, die eine kräftige Pfahlwurzel bildet, in mildem Winter überdauert. Samenfeste Sorte für Permakultur. Petersilie wirkt krampflösend & fördert die Durchblutung der Herzkranzgefäße (tägl. knabbern!)		
Petersilie (Japanische rote)	<i>Cryptotaenia jap. f. atropurpurea</i>	G K
in Japan wildwachsend & als <i>Mitsuba</i> (jap. = „Dreiblatt“) kultiviert, bei uns absolut winterharte Staude, dekoratives Kraut für Salate & Woks mit hübschen zartrosa Blüten über rotbraunem Blatt.		
Pfaffenhütchen/ Gewöhnlicher Spindelstrauch	<i>Euonymus europaeus</i>	†
heimische Giftpflanze, ehem. Heilpflanze (vgl. zB Hildegard von Bingen). Beliebte Futterpflanze für Wintervögel.		
Pfefferminze (siehe Minze)	<i>Mentha piperita</i>	W B K T
Pfenningkraut	<i>Lysimachia nummularia</i>	S T
getrocknetes Kraut wirkt zusammenziehend, frisch als Umschlag bei schlecht heilenden Wunden. Polsterbildend, aber auch herabhängend in Kübeln mit vielen gelben Blüten sehr schön.		

Pimpinelle/Kleiner Wiesenknopf	<i>Sanguisorba minor</i>	B
mildwürziges Salatkraut, das auch in milden Wintern geerntet werden kann.		
Porst (Grönländischer)/ Grönlandtee	<i>Ledum groenlandicum</i>	
hocharomatischer Strauch, der Saft der zerriebenen Blätter hält Mücken von der Haut fern.		
Postelein/ Winterportulak/ Tellerkraut	<i>Claytonia perfoliata</i>	a G K
zarte Blätter, Stängel & ggf. Blüten als mildes Salatkraut oder gedünstet als Spinat, ursprünglich in Nordamerika heimisch, dort traditionell auch als Heilkraut genutzt („indian lettuce“).		
Pyrethrum ‚High Potency‘	<i>Chrysanthemum cinerariifolium</i>	
Auszüge aus dieser Pflanze helfen als Spritzmittel gegen Läuse und andere „böse Vegetarier“ an Nutzpflanzen, (2l kochendes Wasser auf 1EL getr. Blüten), hübsche margeritenähnliche Blüten.		
Quendel/ Feld-Thymian	<i>Thymus serpyllum</i>	B K T
heimischer, wildwachsender Thymian, ähnlich hoher Gehalt an ätherischem Öl, und ähnlich dem gebrauchlicheren Thymian ist er ein gutes Grippemittel. Bienenweide!		
Rainfarn/ Wurmkraut	<i>Tanacetum vulg.</i>	B F
starke Duftpflanze, ungeziefer- & insektenabweisend, kann zu Kartoffeln gepflanzt den Kartoffelkäfer fernhalten. Rauchkraut in der Imkerei. Volksheilkundliche Verwendungen.		
Rapunzel- Glockenblume	<i>Campanula rapunculus</i>	G K
die eßbare Glockenblume! Wurzelgemüse und Blattsalat, niedliche blaue Blüten.		
Rhabarber	<i>Rheum rhabarbarum</i>	F
stammt aus dem Himalaya, kam erst im 18. Jahrhundert nach Europa. Rheum = Wurzel, barbarus = ausländisch, fremd. Viele Vitamine & Mineralstoffe, außerdem Oxalsäure.		
Riesengänsefuß/ Baum-Spinat	<i>Chenopodium giganteum</i>	a G
wie der wilde Buchweizen ein 2 m hoch wachsender Spinat! Dieser ist einjährig mit auffälligen purpurnen-magentafarbigem Blatttrieben.		
Ringelblume	<i>Calendula off.</i>	a F K T
Salbe aus Ringelblumen ist ein bekanntes Hautpflege- und Wundheilmittel, entzündungshemmend, innerlich bei Verdauungsbeschwerden und Frauenleiden, krampfösend.		
Rohrkolben	<i>Typha latifolia</i>	G
historische Nutzpflanze zum Feuermachen u.v.m. Stärkereiche Rhizome als Wildgemüse (Mehl!), enttftet Böden („Phytosanierung“).		
Rosmarin	<i>Rosmarinum off.</i>	B F K T
mediterranes Würz- & Heilkraut. Durchblutungsfördernd: innerlich und äußerlich (im Massage-/Badeöl) anregend und herzstärkend, in der Antike der Aphrodite geweiht.		
Rotklee/ Wiesenklee	<i>Trifolium pratense</i>	B G
verwendet werde junge Blätter & Triebe im Frühjahr, süßliche Blüten im Sommer (zB in Teig ausbacken). Hoher Eiweißgehalt. Bodenverbesserer im Garten (Knöllchenbakterien).		
Rucola/(Wild-)Rauke (ausdauernd)	<i>Rucola silvatica</i>	G
an geschützten Plätzen fast das ganze Jahr über zu beernten. Wie bei anderen Kreuzblütlern (Kohl etc) können wir auch hier während der Blütezeit weiter ernten.		
Ruprechtskraut/(Stinkender) Storchenschnabel	<i>Geranium robertianum</i>	a S
heimische, heilkräftige Wildform der Geranium-Zierpflanzen, extrem schattenverträglich, blutungsstillend, auch bei Nasenbluten, antiseptisch. TCM-Heilkraut für „gebrochene“ Herzen.		
Salbei (Echter)	<i>Salvia off.</i>	B F T
mediterrane Heil- & Würzpflanze mit langer Tradition, antiviral, bakterien- & entzündungshemmend, adstringierend. Im Deodorant & als Tee schweißhemmend. Noch bessere Bienenweide als Raps.		
Salbei (Großblättriger/ Dalmatinischer)	<i>Salvia off. ssp. major</i>	B F K T
verwendbar in der Küche & als Heilkraut (zB Tee bei Halsbeschwerden) wie gewöhnlicher Salbei, wächst aber üppiger (zB für frittierte Salbeiblätter) und hat größere Blüten. Bienenweide!		
Salbei (Gelber/ Klebriger)	<i>Salvia glutinosa</i>	B WT
aromatische Blätter zB für Weine & Liköre. Wichtige Futterpflanze für die Eulenfallterraupen von Messingeu und Wasserdost-Goldeule (letztere auf der Vorwarnstufe der Roten Liste).		

Salomonsiegel / Vielblütige Weißwurz	<i>Polygonatum multiflorum</i>	(†)
antibakterielle Wirkstoffe zur Wundheilung, jedoch wegen Giftigkeit keine Selbstmedikation empfohlen. Diverse historische, mythologische und magische Bedeutungen.		
Sanikel	<i>Sanicula europaea</i>	B T
bereits von Hildegard von Bingen beschriebenes Wundheilkraut. Saponine und Allantoin fördern den Heilungsprozeß des verletzten Gewebes und schützen es vor Infektionen (synergetische Wirkung!).		
Sauerampfer	<i>Rumex acetosa</i>	W G K
ehemals vielseitig verwendetes, Vitamin-C-haltiges Salatkraut und Gemüse, zB als Suppenkraut oder wie Spinat zu dünsten. Heimisches weit verbreitetes Wildkraut.		
Sauerklee (Wald-)	<i>Oxalis acetosella</i>	S G
Frühlingskraut für Suppen & Salate, sehr schattenverträglich, bei zu viel Licht werden die Blätter eingeklappt, ebenso bei mehrfacher Berührung (wie bei Mimosen). Alle Pflanzenteile genießbar.		
Sauerklee (Brasilianischer)	<i>Oxalis triangularis</i>	* Z T
als Zimmerpflanze bekannt, doch auch in der Küche verwendbar: Blätter & Blüten sind eine kreative, saure Zutat in Salaten und geben Frische & Farbe in Kräutertees.		
Schafgarbe	<i>Achillea millefolium</i>	B F G T
weltweit und seit Jahrhunderten angewandtes „Allheilkraut“, junge Blatttriebe als Frühjahrsspeise (Suppe & Salat). Bereits Achilles entdeckte seine wundheilende Wirkung.		
Schafgarbe (Sumpf-)	<i>Achillea ptarmica</i>	B G W T
junge Blätter als scharfes Salatkraut, Heilwirkung der gewöhl. Schafgarbe ähnlich. Bienenweide.		
Scharbockskraut	<i>Ranunculus ficaria</i>	S G
sehr Vitamin-C-haltig, daher ehemals Reiseproviant der Seeleute gegen Skorbut (Namensherkunft). Blätter vor der Blüte als Salat, zur Frühjahrskur, blutreinigend. Mindergiftig ab Blütezeit!		
Schaumkraut (Behaartes)	<i>Cardamine hirsuta</i>	a G K
Die gesamte Pflanze ist eßbar und schmeckt sehr kresseartig. Sie beinhaltet Senfölglykoside (wie andere Brassicaceae), Mineral- & Bitterstoffe und Vitamin C.		
Schlafmohn	<i>Papaver somniferum</i>	a †
eine der ältesten Nutzpflanzen (Jungsteinzeit), traditionelle Verwendung der Samen als Speisen (B-Vitamine, Calcium), aus den Samenkapseln gewonnenes Opium als Narkotikum (vgl. BtMG).		
Schlangenlauch („Skogslög“)	<i>Allium scorodoprasum</i>	
in Skandinavien wild (=“Waldlauch“). Unterirdische Zwiebelchen wie Knoblauch, aber milder. Stängel & Blätter wie Porree. Nach der Blüte bilden sich auch dort kleine (eßbare) Zwiebeln.		
Schlüsselblume (Echte)	<i>Primula veris</i>	S G B T
hilft bei Husten, Kopfschmerz, Migräne und leichten Depressionen (hier in Mischung mit Johanniskraut). "Blume des Jahres 2016", bedrohte Art in Norddeutschland.		
Schnittknoblauch	<i>Allium tuberosum</i>	K
Blätter haben leicht knoblauchartiges Aroma.		
Schnittlauch	<i>Allium schoenoprasum</i>	B K
eine samenfeste Sorte mit dekorativen, eßbaren Blüten.		
Schöllkraut	<i>Chelidonium majus</i>	(†) F
äußerliche Anwendungen: frischer, orangenfarbender Milchsaft zum Betupfen von Warzen. Frische Blätter zur Stärkung der Sehkraft täglich 10-20 Minuten auf die Augen legen (lt. K.H. Peper).		
Schwarze Nieswurz/ Christrose	<i>Helleborus niger</i>	†
von der Antike bis ins späte Mittelalter Verwendung als Heilkraut, auch als Niespulver, nun nur noch homöopathische Verwendung.		
Schwarzer Nachtschatten	<i>Solanum nigrum</i>	a (†) (G)
stark schwankende Konzentration der giftigen Alkaloide, in vielen Kulturen aber auch Nahrungsmittel: gekochte Blätter wie Spinat, und reife(!) Beeren werden als "Wonderberry" zu Konfitüre gekocht.		
Schwarzkümmel/ Jungfer im Grünen	<i>Nigella damascena</i>	a B K
Damaszener Kümmel ist eng verwandt mit dem Echten Schwarzkümmel (<i>Nigella sat.</i>), allerdings nicht mit Kümmel oder Kreuzkümmel. Himmelblaue Blüten, Samen z.B. auf Fladenbrotten.		

Schwarznessel	<i>Ballota niger</i>	B T
volksheilkundlich als leichtes Beruhigungsmittel bei krampfartigem Husten, Nervosität & leichten Schlafstörungen. Bedeutende Insektenweide!		
Seifenkraut	<i>Saponaria off.</i>	
wurde früher zur Herstellung von Seifenlaugen verwendet, hübsche cremeweiße Blüten an langen Stängeln, ausläufertreibend (daher ggf. in Kübel o.ä. pflanzen).		
Silberkerze/Traubensilberkerze/Frauenwurz	<i>Cimifuga racemosa</i>	T
(siehe Frauenwurz)		
Sonnenhut (Roter)	<i>Echinacea purpurea</i>	B T
bekannt durch viele Fertigpräparate als abwehrstärkende & immunstimulierende Heilpflanze, die u.a. die Freßzellen im Blut und Gewebe aktiviert.		
Spargel	<i>Asparagus off.</i>	G
(griech. "asparagos" = junger Trieb), als Gemüse bekannt, "off." weist auf die traditionelle Heilwirkung hin, zB im alten China vor 5000 Jahren bei Husten, Blasenleiden & Geschwüren. Entgiftend.		
Spargel (Japanischer)/Udo	<i>Aralia cordata</i>	G
Wurzeln in der TCM als Ginseng-Ersatz. Schmackhaftes Frühlingsgemüse.		
Spitzwegerich	<i>Plantago lanceolata</i>	B G T
ist gut gegen Husten, schleimlösend, antibakteriell, adstringierend, eine Auflage aus frischen, gequetschten Blättern verhindert Wundinfektionen (blutreinigend), juckreizlindernd.		
Stachelbeere	<i>Ribes uva-crispa</i>	S
heimische Wildbeere, seit dem 16. Jhd. kultiviert. Verbreitet sich über Wurzeläusläufer & Absenker.		
Stechapfel	<i>Datura stramonium</i>	a †
kleine, weiße Blüten, die Wildform der Engelstrompeten. Die Samenkapseln sind die „Stechäpfel“, die den ganzen Winter über sehr dekorativ stehen bleiben.		
Stechpalme/Hülse/Ilex	<i>Ilex aquifolium</i>	B (+)
Baum des Jahres 2021 (bes. geschützte Art). Bienenweide & Überwinterungsstätte für Zitronenfalter, Futterpflanze für Wintervögel. Giftige Früchte, historisch verwendetes Heilmittel.		
Steinklee (Echter/ Gelber)	<i>Melilotus off.</i>	B T
heilkünftig bei chronischer Venenschwäche, Hämorrhoiden, äußerlich bei Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen. Stickstofffixierender Hülsenfrüchtler, Bienenweide.		
Steinsame	<i>Lithospermum off.</i>	B
alte Heilpflanze mit Samen, die wie glänzende Kieselsteinchen an verzweigten Stängeln sitzen.		
Stiefmütterchen (Wildes)	<i>Viola tricolor</i>	S F T
in weiten Teilen Europas verbreitetes Wildkraut, das aufgrund seiner Schleimstoffe, Gerbstoffe und Salicylsäure als pharmazeutische Droge beinahe ein „Allheilmittel“ darstellt.		
Stockrose/ Stockmalve/ Bauernrose	<i>Alcea rosea</i>	(bi) B F T
Heilpflanze für Hustenteemischungen (Gerb- & Schleimstoffe). Alte Färbepflanze, auch für Lebensmittel. Beliebte Hummelpflanze.		
Süßdolde/ „Lakritzblume“/ Myrrhenkerbel	<i>Myrrhis odorata</i>	T
in Mittel- & Nordeuropa heimische Staude mit köstlichen, nach Lakritz schmeckenden Samenkapseln! Auch das Laub ist aromatisch und sehr beliebt in kindgerechten Kräutertee-Mischungen.		
Süßgras/ Duftgras/ „Mariengras“	<i>Hierochloe odorata</i>	
(siehe Mariengras)		
Tabak (Bauern-)	<i>Nicotiana tabacum</i>	a †
alte amerikanische Kulturpflanze, je nach Züchtung variierender Nikotingehalt. Tee aus Blättern wirkt insektizid. 99 Pflanzen dürfen in Deutschland steuerfrei angebaut werden.		
Taglilie (Gelbe)	<i>Hemerocallis lilio-asphodelus</i>	G
junge Triebe, Blätter & Blüten sind essbar (Vitamine A & C, Proteine), Verwendung in der TCM, historische Verwendung zur Herstellung von Schnüren aus den Laubblättern.		
Taubnessel (Gold-)/ Goldnessel	<i>Lamium galeobdolon</i>	B G S T
heimisch im gemäßigten Eurasien, mag gerne schattig stehen und ist dort ein besonderer Blickfang.		

Eßbare Blüten, Wildgemüse und entzündungshemmendes und antibakterielles Heilkraut.		
Taubnessel (Purpurrote)	<i>Lamium purpureum</i>	B G S T
süße Blüten ebenso verwendbar wie Wurzeln (roh oder gekocht). Verschiedene Heilwirkungen. Sehr lange Blütezeit und wichtige Nahrungspflanze für Hummelköniginnen.		
Taubnessel (Weiße)	<i>Lamium album</i>	B G T
entzündungshemmend an der Mund- & Rachenschleimhaut (Gerb- & Schleimstoffe). Wildgemüse. Wichtige Nektarpflanze für Honigbienen. Auch Hummeln & Menschen mögen den süßen Nektar!		
Tee-Chrysantheme (Chinesische)/Ju Hua	<i>Chrysanthemum morifolium</i>	T
„Ju Hua läßt das Qi und das Blut leichter fließen, macht den Körper durchlässiger und verhindert die Alterung.“ - ansonsten sind die Blüten (im frühen Winter!) einfach auch ein köstlicher Tee.		
Tee-Hortensie (Japanische)/Buddha-Tee	<i>Hydrangea serrata</i>	T
durch hohen Phyllodulcin-Gehalt Tee & Süßungsmittel zugleich! (besonders wirksam, wenn die Blätter fermentiert oder auch nur ein paar Tage angewelkt, feucht & warm gelagert werden).		
Thymian (diverse Sorten)	<i>Thymus vulg.</i>	B K T
mediterranes Heil- & Würzkräut, dank seiner ätherischen Öle, Gerb- & Bitterstoffe entzündungshemmend, gegen Husten, Erkältungen & Grippen, ein wertvolles Phytobotikum.		
Thymian (Zitronen-)	<i>Thymus citriodorus</i>	B K T
Zitronen-Thymian ist eine Natur- & Kulturhybride von <i>Thymus vulg.</i> x <i>Thymus pulegioides</i> mit vielen Sorten die unterschiedliche Blattformen haben und zitronig-frische Aromen.		
Tollkirsche/Belladonna	<i>Atropa belladonna</i>	†
der Wirkstoff Atropin weitet die Pupillen (daher der Name Belladonna = schöne Frau), wird noch in der Augenheilkunde verwendet.		
Topinambur („Süßkartoffel“)	<i>Helianthus tuberosus</i>	G
mit Sonnenblume verwandte Staude, Kulturpflanze der indigenen Völker Nord- & Mittelamerikas. Wurde als Nahrungsmittel in Europa ab 1750 von der Kartoffel verdrängt.		
Veilchen (Wohlriechendes)	<i>Viola odorata</i>	B S F K T
seit der Antike kultivierte Heil-, Duft- & Ritualpflanze. Heilpflanze des Jahres 2007. In der Antike die „Blume der Liebe“, die Pan dargebracht wurde. Futterpflanze für früh fliegende Schmetterlinge.		
Waldmeister	<i>Galium odoratum</i>	B S
für die „Mai-Bowle“ verwende man das Kraut, solange die Blüten noch geschlossen sind! (kurzes Anwelken bringt das Cumarin-Aroma zur vollen Entfaltung)		
Walnuß (Echte)/Nußbaum	<i>Juglans regia</i>	F
Sowohl die bekannten Früchte als auch die Blätter und die grünen Fruchtschalen haben viele Heilkräfte. Die Blätter haben einen zimtähnlichen Duft.		
Wasserhanf/ Wasserdost/ Kunigundenkraut	<i>Eupatorium cannabinum/~ perfoliata</i>	W B T
„heimische Echinacea“: immunsystemstärkend, schweißtreibend, fiebersenkend, antirheumatisch, regt Leber & Galle an. Bienenweide & Schmetterlingsmagnet (Tagpfauenaugen!).		
Wegwarte/Zichorie	<i>Cichorium intybus</i>	B G T
bei Appetitlosigkeit und Magenschwäche, nach K.H. Peper bei Bindegewebschwäche nach der Schwangerschaft, himmelblaue Blüten. Geröstete Wurzel als Kaffee-Ersatz. Heilpflanze d. J. 2020.		
Weide	<i>Salix</i>	T
Weidenrinde enthält Gerbstoffe, Salicin u.a. Wirkstoffe. Salicin wird im Körper zu Salicylsäure umgewandelt, die fiebersenkend, schmerzstillend und antirheumatisch wirkt.		
Weihrauchzeder	<i>Calocedrus decurrens</i>	
für Räucherzeremonien, um eine Brücke zwischen Erde & Himmel zu schaffen, für Reinigungen u.v.m.		
Weinraute	<i>Ruta graveolens</i>	B K
Räucher- & rituelle Schutzpflanze in verschiedensten Kulturen weltweit. Hocharomatisch. Findet Verwendung in der osteuropäischen Küche. Frühere Verwendung zum Aromatisieren von Alkohol.		
Weißdorn	<i>Crataegus oxyacantha</i>	B T
Tee oder Tinktur aus Blüten & Blättern wirkt herz- & kreislaufstärkend. Früchte sind Nahrungsmittel in Notzeiten. Der Weißdorn beherbergt viele Schmetterlingsraupen. Arzneipflanze des Jahres 2019.		

Wermut	<i>Artemisia absinthum</i>	T
eines der wichtigsten Bitterkräuter, die als Tee oder Tinktur/„Schnaps“ die Verdauung anregen, das historische Absinth-Kraut kann bei übermäßigem Genuß zu Sinnesbeeinträchtigungen führen.		
Wermut (Römischer)	<i>Artemisia pontica</i>	T
mildere und zierlichere Form von Wermut mit feinem Aroma. Breitet sich über Wurzelausläufer/Rhizome aus.		
Wermut (Kampfer-)/ „Cola-Strauch“	<i>Artemisia camphorata</i>	T
milderes Aroma als die Eberraute, wächst wie diese strauchartig verholzend. Manchmal an Cola erinnernder Duft, eignet sich hervorragend für den eigenen Kräuterliköransatz.		
Wiesen-Bärenklau (<i>nicht</i> Riesen-Bärenklau!)	<i>Heracleum sphondylium</i>	B G
Junge Blätter & Sprosse als Wildgemüse, unreife Samen sind sehr aromatisch und färben Liköransatz grün (wie Absinth). Raupen-Futterpflanze für div. Schmetterlingsarten. Vorsicht, leicht phototoxisch!		
Winterhecke/ Winterzwiebel/ Frühlingszwiebel	<i>Allium fistulosum</i>	K
wie Maxi-Schnittlauchröhren zu verwenden. Treibt sehr früh aus, größere Blüten als Schnittlauch.		
Winterkresse/ Barbarakraut	<i>Barbarea vulg.</i>	bi B G K
sehr gesundes, vitaminreiches Kraut, diente einst in Winter- und Frühjahrsmonaten als wichtige Nahrungs- & Vitaminquelle, leuchtend gelbe dem Raps ähnliche Blüten, frühe Bienenweide.		
Wolfsmilch, kreuzblättrige/ Springwurzel	<i>Euphorbia lathyris</i>	bi †
alte Heilpflanze, die heute eher als Giftpflanze gilt. Der Milchsaft kann Hautentzündungen hervorrufen, früher wurden mit ihm Warzen und Hühneraugen behandelt.		
Wurmfarn	<i>Tryopteris filix-mas</i>	S †
frühere Verwendung des Wurzelstocks gegen Bandwürmer. Einreibungen mit der Tinktur aus dem Farnkraut helfen gegen Arthritis & Rheuma.		
Yamswurzel (Chinesische)/ Lichtyams	<i>Dioscorea batata</i>	G
in Afrika und Asien hoch geschätztes Nahrungs- & Heilmittel, auch die Brutknöllchen sind essbar. Wächst als dekorative Schlingpflanze mit herzförmigen Blättern viele Meter empor.		
Ysop	<i>Hyssopus off.</i>	B T
wirkt schweißhemmend. Gegen Bronchitis & Asthma sowie zum Abstillen (mit Salbei gemischt).		
Zichorie/ Wegwarte	<i>Cichorium intybus</i>	B G T
(siehe Wegwarte)		
Ziest (Heil-)/ Echte Betonie	<i>Stachys off./Betonica off.</i>	B T
(siehe Heilziest)		
Ziest (Knollen-)/ „Crosne“ (frz.)	<i>Stachys affinis/~ sieboldii</i>	G
kein Heilkraut, aber Gourmet-Gemüse aus Asien, knackige Knollen mit zartem Geschmack, winterhart & jederzeit frisch zu ernten, kurz in Öl dünsten & überrascht genießen.		
Ziest (Sumpf-)	<i>Stachys palustris</i>	G WB
heimische Alternative zum Knollenziest mit länglichen Knöllchen, die den ganzen Winter geerntet werden können. (Wund-)Heilkraut. Schmetterlingsweide.		
Ziest (Wald-)	<i>Stachys sylvatica</i>	B G S F
Volksheilkundlich krampflösend, beruhigend & nervenstärkend. Eßbare Wildpflanze: junge Triebe im Frühjahr, gekochte Blätter schmecken nach Pilzen.		
Ziest (Woll-)/Hasenohr/Eselohr	<i>Stachys byzantina</i>	B
im Englischen „lamb's ear“. Keine Heilwirkung bekannt, aber schön zum Streicheln, blüht lila.		
Zimbelkraut	<i>Cymbalaria muralis/Linaria cymbalaria</i>	
Blätter & Blüten enthalten Bitterstoffe & Vitamin C, Wundheilkraut mit antibakterieller Wirkung.		
Zitronenmelisse	<i>Melissa off.</i>	B K T
wurde erst seit dem Mittelalter aus dem Nahen Osten kommend in heimischen Klostergärten angebaut. Beruhigt nervöse Herz- & Magenbeschwerden, als Tee bei Herpes regelmäßig auftupfen.		

... und viele weitere Wildkräuter...

Weitere Blütenpflanzen zur Augen- & Bienenweide

Akanthus/Wahrer Bärenklau	<i>Acanthus mollis</i>	
Blattwerk war kunsthistorische Vorlage der Akanthus-Ornamente.		
Anemone/(Busch-)Windröschen	<i>Anemone nemorosa</i>	S †
weißer Blütenteppich im sehr zeitigen Frühjahr unter noch unbelaubten Bäumen.		
Argentinisches Eisenkraut	<i>Verbena bonariensis</i>	B
violette Blüte an langen, filigranen Stielen. Verwandt mit der heimischen Heilpflanze <i>Verbena off.</i>		
Astern (div.)	<i>Aster ~</i>	
violette Herbstblüher in unterschiedlichen Formen und Wuchshöhen.		
Gedenkemein/Frühlings-Nabelnüsschen	<i>Omphalodes verna</i>	S
im Erscheinungsbild an Vergißmeinnicht erinnernde, hellblaublühende krautige Staude.		
Gämswurz	<i>Doronicum orientale</i>	B
gelber Korbblütler, kräftige mittelhohe Blüten. Histor. medizinische Anwendung bspw. gegen die Pest.		
Glockenblume (Pfirsichblättrige)	<i>Campanula persicifolia</i>	
zarte blaue oder weiße Blüten im Sommer. Das Laub der Staude ist bodendeckend.		
Glockenblume (Nesselblättrige)	<i>Campanula trachelium</i>	B S
heimische Wildstaude mit blaßblauen Blüten im Spätsommer. Nektarpflanze für Hummeln.		
Mohn (Türkischer/Orientalischer)	<i>Papaver orientale</i>	
imposante Staude mit großen, orangeroten Blüten. Nutzung als Zierpflanze lt. BtMG legal.		
Pechnelke	<i>Silene viscaria</i>	B
Pechnelken-Extrakt als Pflanzenstärkungsmittel. Bedrohte Art in Niedersachsen, blüht lila.		
Prachtscharte/Prachtspiere	<i>Liatris spicata</i>	B
rosa Insektenweide für viele Bienen, Hummeln & Schmetterlinge.		
Rittersporn (Hoher)	<i>Delphinium elatum</i>	†
blau-violette hohe Blüten. Giftig, jedoch im Altertum als Heilpflanze genutzt.		
Rohrglanzgras (weißgestreiftes)	<i>Phalaris arundinacea ‚Picta‘</i>	
Zierform der historischen Futter- & heutigen Nutzpflanze (klimafreundliche Energiepflanze).		
Rotmoos-Mauerpfeffer	<i>Sedum album ‚Coral Carpet‘</i>	B
dekorativer Bodendecker mit weißen Blüten, Insektenweide, eignet sich auch zur Dachbegrünung.		
Scheinalant/Große Telekie	<i>Telekia speciosa</i>	
großer, gelb blühender Korbblütler.		
Schneefederfunkie	<i>Hosta undulata</i>	S
eine besondere Funkie mit lila Blüten auf dekorativem Blatt mit weißem Streifen.		
Schwertlilie (Sibirische/Blaue)	<i>Iris sibirica</i>	W
beliebte Staude für den Naturgarten, blaue Blüte im Juni.		
Schwertlilie (Sumpf-/Gelbe)	<i>Iris pseudacorus</i>	† W
früher als "falscher Kalmus" zu medizinischen Zwecken eingesetzt. In Deutschland geschützte Pflanze.		
Sonnenhut (Schlitzblättriger)	<i>Rudbeckia laciniata</i>	B
auch Schlitzblatt-Rudbeckie genannte über 2 Meter hoch wachsende, robuste, gelb blühende Staude.		
Vergißmeinnicht (Wald-)	<i>Myositis sylvatica</i>	S B
heimische Wildpflanze mit himmelblauen Blüten.		
Wald-Scheinmohn	<i>Meconopsis cambrica</i>	S B
gelbe bis orangefarbene zierliche Blüten an fein gefiedertem Laub.		
Wilder Wein/Jungfernebe	<i>Parthenocissus quinquefolia</i>	B
unkomplizierte Kletterpflanze mit leuchtend roter Laubfärbung und kleinen Früchten im Herbst.		

Legende:

a	einjährig
bi	zweijährig
(alle nicht mit "a" oder "bi" bezeichneten Pflanzen sind also mehrjährige Stauden)	
*	nicht frosthart
†	stark toxisch
B	für Bienen o.a. Insekten
F	Färberpflanze
G	(Wild-) Gemüse
S	schattenverträglich
W	steht gerne am/im Wasser
K	bes. geeignet für Kistenbeete
T	Bes. geeignet als Teekraut

wichtige Bemerkung zur Verwendung der Kräuter als Heilpflanzen:

Alle hier aufgeführten Hinweise zu Heilwirkungen beruhen auf eigenen Erfahrungen oder denen anderer Kräuterkundiger. Sie sind keine universell gültigen Ratschläge.
Bei allen Fragen zu Anwendungen und Darreichungsformen bitte immer Ärzt*in, Heilpraktiker*in oder Apotheker*in konsultieren.
Zu den meisten Heilpflanzen finden wir sehr umfassende Informationen zu Wirkstoffen, Anwendungen, botanischer Beschreibung und Ökologie in den jeweiligen Wikipedia-Artikeln.

Kräuterkurse & Führungen:

Die verschiedenen Themen, zu denen ich kräuterkundliche Veranstaltungen anbiete, finden sich auf meiner Internetseite.
Kurse & Führungen können für Gruppen auch individuell vereinbart werden.

Nina Grüther

www.heilkraeuter-labyrinth-garten.de