

MEDIZINISCHE UND ESSBARE PFLANZEN IN GARTEN UND UMGEBUNG

NAME:

BREITWEGERICH
plantago major



PFLANZENTEILE:

Blätter, Wurzeln

ZUBEREITUNG:

Tinktur, Pflanzensaft, Salat, Salben, Lotionen, Tee

SELBSTHILFE-
GEBRAUCH:

Entzündungen im Mund und Rachenraum, Schnittwunden, Kratzer, Akne-Pickel, Fiebersenkend, Entzündungshemmend, Blasenentzündung

BRENNNESSEL
urtica



Blätter, Wurzeln

Tinktur, Pflanzensaft, Salat, Salben, Lotionen, Tee, Smoothie

Entzündungshemmend, Antibakteriell, Entwässernd, Aphrodisierend, Blutbildend, gegen Blasenentzündung, Gicht, Rheuma, Allergien, Asthma, Hauterkrankungen, Prostataleiden, Eisenmangel, Gelenk- und Muskelschmerzen, Allergien, Asthma und Hauterkrankungen

ECHTE KAMILLE
matricaria chamomilla



Blütenköpfe

Tee, Creme, ätherisches Öl, Salbe, Tinktur

Bisse und Stiche, Koliken, Stauungen, Ekzeme, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit, leichtes Asthma, morgendliche Übelkeit, schmerzende und müde Augen, Bauchschmerzen

FENCHEL
foeniculum vulgare



Samen, Fruchtknolle

Tee, ätherisches Öl, Sirup, pure Samen

Sodbrennen & Verdauungsstörungen, Blähungen, Übelkeit, Magenkrämpfe, Augenlidentzündungen, Husten und Erkrankungen der Atemwege

HIMBEERE
rubus idaeus



Blätter, Früchte

Tee, Salat

Blätter: Durchfallerkrankungen, Entzündungen in Mund und Rachen als Gurgellösung, Hauterkrankungen

NAME:

KLEINE BRAUNELLE
prunella vulgaris



PFLANZENTEILE:

Blüten, Blätter

ZUBEREITUNG:

Tee, Salat

SELBSTHILFE-
GEBRAUCH:

Entzündung und Geschwüre im Mund- und Rachenraum, Magen-Darmerkrankungen, zur Fiebersenkung und Wundheilung

LAVENDEL
lavandula angustifolia



Blüten

Tee, ätherisches Öl

Rückenschmerzen, Bisse und Stiche, Verbrennungen und Sonnenbrand, Ohrenscherzen, Kopfschmerzen und Migräne, Schlaflosigkeit, Neuralgie, steife und schmerzende Gelenke

LORBEERE
laurus nobilis



Blätter

Tee, ätherisches Öl, Gewürz

Wunden, Einleiten der Menstruation, Verdauungsstörungen

LÖWENZAHN
taraxacum



Blätter, Wurzeln

Tinktur, Salat, Absud der Wurzel, Tee, Saft

Akne & Furunkel, Verstopfung, Entgiftung bei Kater, Brennnessel-ausschlag

OREGANO
origanum vulgare



Kraut

Tee, ätherisches Öl, Gewürz

Verdauungsbeschwerden, Atemwegserkrankungen, entzündungshemmend besonders in Mund und Rachen, stärkstes pflanzliches Antibiotikum

NAME:

PFEFFERMINZE
mentha piperita



PFLANZENTEILE:

Blätter

ZUBEREITUNG:

Tee, ätherisches Öl, Salbe

SELBSTHILFE-
GEBRAUCH:

Erkältungen, Fieber, Schnupfen, Infektionen und Entzündungen der oberen Atemwege, Entzündungen in Mund und Rachen, Kopfschmerzen sowie Muskel- und Nervenschmerzen, Magenmittel, Verdauungsstörung

RINGELBLUME
calendula officinalis



Blüten

Tee, Creme, Salbe, infundiertes Öl, Tinktur

Akne & Furunkel, Fußpilz, Bisse & Stiche, Brustspannen & Wunden, Windelausschlag, Verdauungsinfektionen, entzündete Haut, Ausschlag, Krampfadern, Wunden und Blutergüsse

ROSMARIN
rosmarinus officinalis



Blätter

Tee, Tinktur, ätherisches Öl, Gewürz

Erschöpfungszustände, Bluthochdruck und Verdauungsbeschwerden, beruhigende Wirkung auf die Nerven, Durchblutungsstörung

SALBEI
salvia



Blätter

Tee, ätherisches Öl, Gewürz

schmerzlindernd, antidiabetisch, steigert geistige Leistungsfähigkeit, Entzündungen der Schleimhäute

SCHAFGARBE
achillea millefolium



ganze Pflanze

Tee, Bad, Frischpflanzensaft

Appetitlosigkeit, Krampfbeschwerden im Magen-Darm-Bereich, Bauchschmerzen, Frauenleiden, Hautinfektionen, Verdauungsbeschwerden, Entzündungen von Haut und Schleimhaut

NAME:

TAUBNESSEL
lamium



PFLANZENTEILE:

Blätter und Triebspitzen, Blüten

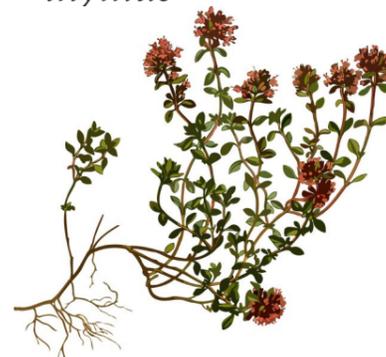
ZUBEREITUNG:

Salat, Tee, Umschläge

SELBSTHILFE-
GEBRAUCH:

Atemwegserkrankungen, Blähungen, Frauenleiden, antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend und schleimlösend

THYMIAN
thymus



Kraut

Tee, ätherisches Öl, Gewürz, Salben, Tinktur, Sirup

Husten, Bronchitis, Keuchhusten oder Asthma, Magen- und Bauchbeschwerden

WIESENKLEE
trifolium pratense



Blüten, Blätter

Tinktur, Tee, Salat

Wechseljahresbeschwerden, beugt Gefäßkrankungen vor, lindert Alterserscheinungen, Krebsprävention und Tumorbehandlung, Durchfall, Bronchitis und Magenschleimhautentzündung, Menstruationsbeschwerden

(ZITRONEN)MELISSE
melissa officinalis



Blätter, Blüten

Tee, ätherisches Öl, Tinktur

Angstzustände, Depressionen und Verspannungen, Erkältungskrankheiten, Windpocken und Gürtelrose, Grippe mit Muskelschmerzen, Übelkeit aufgrund emotionaler Probleme, Bauchschmerzen

ZITRONEN VERBENE
aloesia citrodora



Blätter

Tee, ätherisches Öl

Blähungen, Verdauungsprobleme, Depressionen, Einleiten der Menstruation