

Kräuter und Beeren im Chnodenwald

Medizinalpflanzen

- Kleine Braunelle, *Prunella vulgaris*
mässig trocken bis feucht, hell
[Halsentzündungen](#), [blutdrucksenkend](#),
[krampflösend](#)
- Echtes Eisenkraut, *Verbena officinalis*
mässig trocken bis feucht, nährstoffreich, hell
[harntreibende](#), [Gallenfluss anregend](#),
[antirheumatisch](#)
- Holunder - zwerg (Attich), *Sambucus ebulus*
mässig trocken bis feucht, basisch, halbschattig
[historisch bei Wassersucht](#), [Verstopfung](#),
[Halsgeschw.](#), [Verstauchungen \(arnikaähnlich\)](#)
- Echte Nelkenwurz, *Geum urbanum*
mässig trocken bis feucht, schattig
[Wurzel als Gewürz](#), [Kräftigungsmittel](#)
- Schwarzdorn, *Prunus spinosa*
trocken, basisch, hell
[Tee aus Blüten](#), [Fruchtmus](#), [abführend](#), [stärkend](#)
- Stinkender Storchenschnabel, *Geranium robertianum*
mässig trocken bis feucht, schattig
[wundheilend](#), [Durchfall](#)
- Wald-Engelwurz, *Angelica sylvestris*
feucht bis warm, halbschattig
[junge Blätter](#), [Blüten](#), [Samen als Gewürz](#),
[Wurzel](#), [Magenmittel](#)
- Wald-Ziest, *Stachys silvatica*
feucht bis nass, schattig
[junge Blätter](#), [Wurzeln als Gemüse](#),
[krampflösend](#), [nervenstärkend](#), [Atemwege](#)
- Wasserdost, *Eupatorium cannabinum*
feucht bis nass, halbschattig
[Blutreinigung](#), [Grippe](#), [Atemwegserkrankungen](#)
- Weissdorn, *Crataegus monogyna*
mässig trocken bis feucht, hell
[Herztonikum](#), [bei Infektionskrankheiten](#)

Essbare

- Baumnuss, *Juglans regia*
mässig trocken bis feucht, basisch,
halbschattig, wärmeliebig
[Blutreinigungs- und Stärkungsmittel](#), [Blätter und Fruchtschale bei Hauterkrankungen](#)
- Bärenklau, *Heracleum sphondylium*
mässig trocken bis feucht, halbschattig
[junge Blätter](#), [geschälte Stengel](#), [Blütenknospen als Gemüse](#), [Früchte als Gewürz](#)

- Brennnessel, *Urtica dioica*
mässig trocken bis feucht, Stickstoff,
halbschattig
[Spinatgemüse](#), [gequetscht in Salat](#)
[Stoffwechselfördernd](#), [blutbildend](#), [blutstillend](#),
[bei Rheuma & Gicht](#)
- Gundelrebe, *Glechoma hederacea*
mässig trocken bis feucht, halbschattig
[Blätter spinatartig](#), [Salatgewürz](#), [als Tee](#)
- Gemeine Hasel, *Corylus avellana*
mässig trocken bis feucht, halbschattig
[Junge Blätter als Gemüse](#), [Kätzchen getrocknet und gemahlen als Mehlergänzung](#)
- Hagebutte, *Rosa canina*
trocken, nährstoffarm, halbschattig
[Vitamin C](#), [Fruchtwein](#), [Konfitüre](#), [Tee](#), [Pulver bei Arthrose](#)
- Holunder - schwarz, *Sambucus nigra*
mässig trocken bis feucht, halbschattig
[Blüten für Sirup](#), [Beeren für Konfi](#)
[Schweiss- und harntreibend](#), [bei Neuralgien](#)
- Gewöhnlicher Schneeball, *Viburnum opulus*
mässig trocken bis feucht, halbschattig
[schwach giftig](#), [krampflösend](#), [Beeren nach Frost als Getränk](#), [Konfitüre](#).
- Stinkender Storchenschnabel, *Geranium robertianum*
mässig trocken bis feucht, schattig
[wundheilend](#), [Durchfall](#)
- Taubnesseln (weiss, gold, rot) *Lamium (album, luteum, purpureum)*
mässig trocken bis feucht, je nach Art sehr
schattig bis hell
[Blätter als Salat](#), [Gemüse](#), [Blüten](#)
- Wasserpfeffer, *Polygonum hydropiper*
Wechselfeucht, sauer, nährstoffreich,
halbschattig
[scharfes Gewürz](#), [blutstillend](#)

Literatur

- Lehrbuch der Biologischen Heilmittel
Gerhard Madaus, 1935
- Ökologische Zeigerwerte, Landolt, 1977
- Lebensräume der Schweiz, R. Delarze, 1999
- Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer, 2007

6.9.2012 Josef Niederberger,
treff@naturheilgarten.ch