

# Heil- und Küchenkräuter

Dr. Martin Rosenberger

# Ackerschachtelhalm

- Standort: feucht, lehmig
- Ursprung: nördliche gemäßigte Breiten
- Ernte: im Frühsommer grüne Triebe
- Verwendung: Tee, Badezusatz
- Wirkung: blutstillend, harntreibend, entzündungshemmend



*Equisetum arvense*

# Anis

---

- Standort: warm, sonnig, humose leicht kalkhaltig, VII-VIII
- Ursprung: östliches Mittelmeergebiet
- Ernte: Dolden, Früchte gelbbraun
- Verwendung: im Hustentee, Magen-Darm Beschwerden
- Wirkung: schleimlösend, krampflösend, gegen Blähungen



*Pimpinella anisum*

# Arnika

- Standort: sonnig, magere Bergwiesen, humose Waldwiesen, Heiden, sauren, lehmigen Boden VI-VIII
- Ursprung: Europa
- Ernte: geschützt, giftig
- Verwendung: Herzschwäche, Tinktur
- Wirkung: Herzstärkung, entzündungshemmend



*Arnica montana*

# Baldrian

- Standort: Wald- und Wegränder, V-VIII
- Ursprung: Europa
- Ernte: Wurzel (Oktober)
- Verwendung: Schlafstörungen, Unruhe
- Wirkung: beruhigend, entkrampfend



*Valeriana officinalis*

# Bärlauch

- Standort: feuchte nährstoffreiche Laubwälder, IV-V
- Ursprung: Europa
- Ernte: Blätter, Blüten
- Verwendung: Pesto, Wildgemüse
- Wirkung: blutreinigend



*Allium ursinum*

# Basilikum

---

- Standort: sonnig, warm, humusreich, locker, feucht VI-IX
- Ursprung: Vorderasien
- Ernte: frische Blätter
- Verwendung: mediterrane Küche, Kräuterbutter, Magen- und Verdauungsproblemen
- Wirkung: krampflösend



*Ocimum basilikum*

# Borretsch

- Standort: sonnig, nährhafte, durchlässige Erde, V-IX
- Ursprung: Mittelmeerraum
- Ernte: Blüten, junge Blätter
- Verwendung: grüne Soße, Salate
- Wirkung: herzstärkend, schleimlösend



*Borago officinalis*

# Brennnessel

---

- Standort: Gräben, Zäune etc., Stickstoffanzeiger VI-IX
- Ursprung: gemäßigte Zonen
- Ernte: junge Triebe
- Verwendung: Wildgemüse, Tee, Sud, Gicht, Rheuma, Jauche
- Wirkung: harntreibend, Gallensekret fördernd, Stoffwechsel anregend, blutbildend, gegen Blattläuse



*Urtica dioica*

# Chili

---

- Standort: sonnig, geschützt, nährstoffreich
- Ursprung: Mexiko, Asien
- Ernte: grüne bis rote Schoten
- Verwendung: fernöstlichen, mittel- und südamerikanischen Küche, Wärmesalben
- Wirkung: schweißtreibend, kreislaufaktivierend, wärmend



*Coriandrum sativum*

# Dill

- Standort: sonnig, warm, windgeschützt, humusreich, trocken, VI-IX
- Ursprung: Vorderer Orient, Mittelmeergebiet
- Ernte: grüne Blätter, Samen
- Verwendung: Gurken- und Fischgerichte, Heilkraut
- Wirkung: ruhe- und schlaffördernd, milchbildend, Appetitlosigkeit, Blähungen



*Anethum graveolens*

# Eisenkraut

---

- Standort: anspruchslos, VI-IX
- Ursprung: Europa, Nordafrika, Vorderasien
- Ernte: ganze Kraut zur Blüte
- Verwendung: Tee, Magenkrämpfen, Kopfschmerzen, Gicht
- Wirkung: schmerzlindernd, schleimlösend



*Verbena officinalis*

# Estragon

---

- Standort: sonnig, windgeschützt, locker, nährhaft, feucht VI-VII
- Ursprung: Süd-, Mittelasien
- Ernte: junge Triebe
- Verwendung: Aperitifs, Geflügel, Soßen, Gurken
- Wirkung: appetitanregend, entkrampfend, harntreibend



*Artemisia dracunculus*

# Fenchel

---

- Standort: sonnig, warm, nährstoffreich, kalkhaltig, tiefgründig und feucht, VII-IX
- Ursprung: Mittelmeerländern
- Ernte: grüne Blätter, Samen
- Verwendung: Gewürz in Brot, Gebäck und Suppen, Heilpflanze
- Wirkung: krampflösend, blähungstreibend, schleimlösend, entzündungshemmend



*Foeniculum vulgare*

# Herbstzeitlose

---

- Standort: feuchte Wiesen, IX-X
- Ursprung: Europa
- Ernte: geschützt, tödlich giftig  
(Colchicin)
- Verwendung: Krebstherapeutikum  
(Leukämie), Gicht



*Colchicum autumnale*

# Holunder

---

- Standort: stickstoffreiche Böden, V-VII
- Ursprung: Europa, Kleinasien
- Ernte: Blüten, Beeren
- Verwendung: Tee, Sirup, Saft, Erkältungen, Fieber
- Wirkung: schweißtreibend



*Sambucus nigra*

# Hopfen

---

- Standort: nährstoffreich, feucht, V-VI
- Ursprung: Europa, Westasien, Nordamerika
- Ernte: nicht ausgereifte Blüten
- Verwendung: Bier, Tee, Beruhigungsmittel
- Wirkung: beruhigend, schlaffördernd



*Humulus lupulus*

# Gänseblümchen

---

- Standort: Wiesen, Weiden, Gärten, III-X
- Ursprung: Europa
- Ernte: Blätter, Blüten
- Verwendung: Wildsalat, Galle-, Leberbeschwerden, Gicht, Rheuma, Husten, Nieren-, Blasenleider
- Wirkung: stoffwechselanregend, harntreibend



*Bellis perennis*

# Gelbwurz (Kurkuma)

---

- Standort: anspruchslos, VIII
- Ursprung: Indien
- Ernte: Wurzel
- Verwendung: Curry, Krebstherapie, Arthrose
- Wirkung: verdauungsanregend, entzündungshemmend



*Curcuma longa*

# Ingwer

- Standort: tropisch, subtropisch
- Ursprung: Asien
- Ernte: Wurzel
- Verwendung: asiatische Speisen, Tee, kandiert, Schokolade, Getränke, Blähungen, Magenbeschwerden
- Wirkung: beruhigend, verdauungsfördernd, magenstärkend, appetit- und kreislaufanregend, antibakteriell, virustatisch, durchblutungsfördernd



*Zingiber officinale*

# Jasmin

- Standort: sonnig, geschützt, nährstoffreich, VI-VII
- Ursprung: Himalaja
- Ernte: Blüten
- Verwendung: Tee, Parfüm, Heilpflanze, Aromatherapie



*Jasminum officinale*

# Johanniskraut

---

- Standort: trockenen, warmen Wegrändern, VI-VIII
- Ursprung: Europa
- Ernte: blühende Kraut
- Verwendung: Wunden, Menstruationsbeschwerden, Tee, Angstzuständen, Öl
- Wirkung: nervenberuhigend, lichtempfindlicher



*Hypericum perforatum*

# Kamille

---

- Standort: sonnig, nährstoffreich, V-VI
- Ursprung: Europa, West-, Mittelasien
- Ernte: Blütenköpfe
- Verwendung: Tee, Cremes, Badezusatz, Ekzemen
- Wirkung: krampflösend, entzündungshemmend, wundheilungsfördernd

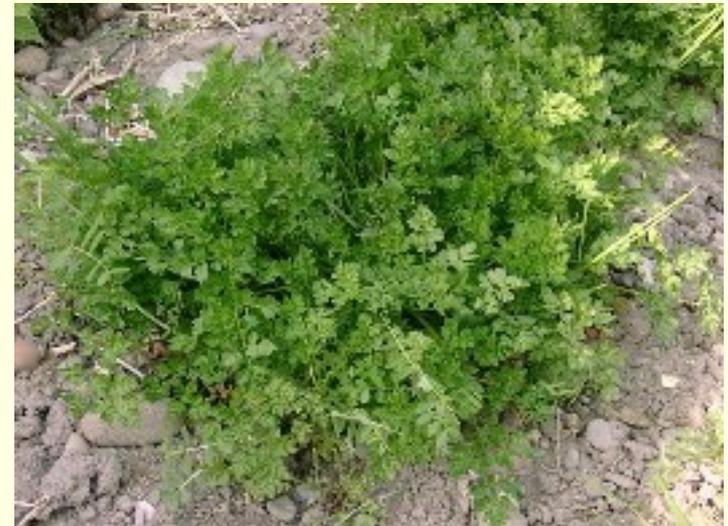


*Matricaria chamomilla*

# Kerbel

---

- Standort: schattig, nährstoffreich, V-VIII
- Ursprung: Westasien, Südeuropa
- Ernte: Blätter
- Verwendung: grüne Soße, Suppen, Eintöpfe, Tee
- Wirkung: verdauungsfördernd, blutreinigend



*Anthriscus cerefolium*

# Knoblauch

- Standort: sonnig, humusreich, saurer Boden, VII-VIII
- Ursprung: Zentral-, Ostasien
- Ernte: Zwiebel, frisches Kraut
- Verwendung: Gewürz, Bluthochdruck, Allheilmittel
- Wirkung:  
durchblutungsfördernd,  
antibiotisch



*Allium sativum*

# Koriander

---

- Standort: sonnig, leicht kalkhaltiger Boden, VI-VII
- Ursprung: Mittlerer Osten und Mittelmeerraum
- Ernte: nicht voll ausgereifte Körner, Blätter
- Verwendung als Gewürz: Lebkuchen, Brot, rote Beete, orientalischer Küche
- Wirkung: gegen Blähungen, magenstärkend



*Coriandrum sativum*

# Kümmel

---

- Standort: sonnig, feuchten, tiefgründiger Boden, VI-VIII
- Ursprung: Mittel- Nordeuropa, Nordafrika, Nordasien
- Ernte: Samen
- Verwendung: Gewürz Kohlgerichte, Wurst, Suppen, Käse, Brot etc., Heilpflanze
- Wirkung: krampflösend, verdauungsfördernd, harntreibend



*Carum carvi*

# Lavendel

---

- Standort: sonnig, trocken, leicht kalkhaltig, VII-IX
- Ursprung: Mittelmeerraum
- Ernte: frische Blüten
- Verwendung:  
Schädlingsbekämpfung (Motten),  
Badezusatz, Öle etc.
- Wirkung: beruhigend,  
entkrampfend



*Lavandula angustifolia*

# Liebstockel

- Standort: sonnig, tiefgründiger, nährstoffreicher Boden, VI-VII
- Ursprung: Südeuropa
- Ernte: junge Blätter, Wurzel
- Verwendung: Maggikraut, Küche würzen
- Wirkung: harntreibend, Menstruationsbeschwerden



*Levisticum officinale*

# Lorbeer

---

- Standort: sonnig, warm, VI-VII
- Ursprung: Vorderasien
- Ernte: Blätter, Früchte
- Verwendung: Fleischgerichten, Suppen, Eintöpfe, Heilpflanze, Parfüm
- Wirkung: heilungsfördernd



*Laurus nobilis*

# Löwenzahn

- Standort: stickstoffliebend, Wiesen, Weiden etc. IV-V
- Ursprung: Europa, Westasien
- Ernte: Blüten, Wurzel, junge zarte Blätter
- Verwendung: Wildsalat, Tee, Leber- und Gallenleiden, Gelbsucht, Rheuma, Gicht
- Wirkung: blutreinigend, harntreibend, beeinflusst Gallensteinbildung



*Taraxacum officinalis*

# Melisse

- Standort: sonnig-halbschattig, warm, geschützt, lockerer, nährhafter Boden, VI-VIII
- Ursprung: vorderer Orient
- Ernte: Blätter
- Verwendung: Salate, Tomatenspeisen, Getränke, Süßspeisen
- Wirkung: beruhigend, antiviral (Herpes), schlaffördernd



*Melissa officinalis*

# Nelken

---

- Standort: warm, sonnig
- Ursprung: Molukken
- Ernte: Blütenknospen
- Verwendung: Glühwein, Kohlgerichten, Wurst, Marinaden, Zahnschmerzen
- Wirkung: betäubend



*Syzygium aromaticum*

# Oregano

---

- Standort: sonnig bis halbschattig, trocken, magerer Boden VI-VIII
- Ursprung: Mittel- und Südeuropa
- Ernte: ganze Kraut zur Blüte
- Verwendung: Eintöpfe, Nudelerichte, Pizza, Aufläufen etc., Tee
- Wirkung: nervenstärkend, krampflösend



*Origanum vulgare*

# Petersilie

- Standort: Sonne bis Halbschatten, feucht, nährstoffreich, VI-VII
- Ursprung: südostliches Mittelmeer
- Ernte: Blätter und Stiele, Wurzel, Samen (giftig)
- Verwendung: Samen Arznei, Küchenkraut
- Wirkung: harntreibend, Gicht und Rheuma (Samen Teemischung)



*Petroselinum crispum*

# Pfeffer

- Standort: Kletterpflanze, sonnig
- Ursprung: Indien
- Ernte: unreife und reife Körner (grün, schwarz, weiß, rot)
- Verwendung: Gewürz
- Wirkung: wärmend, verdauungsfördernd, appetitanregend



*Piper nigrum*

# Pfefferminze

- Standort: locker, feuchter Boden  
VII-IX
- Ursprung: Europa, Nordamerika
- Ernte: Blätter
- Verwendung: Suppen, Soßen,  
Tee, Öl, Atemwegsinfektionen,  
Verdauungsbeschwerden  
Übelkeit, Schlafstörungen
- Wirkung: krampflösend,  
schmerzstillend, desinfizierend



*Mentha piperita*

# Pimpinelle/Pimpernell

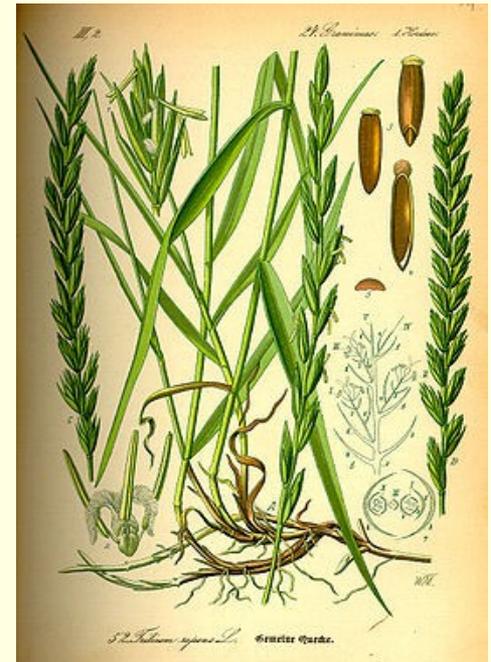
- Standort: sonnig, mager, trocken, kalkhaltig, lockerer Lehmboden V-VIII
- Ursprung: Süd- Mitteleuropa
- Ernte: Blätter, Blüten
- Verwendung: grüne Soße, Suppen, Salat, Tee
- Wirkung: harntreibend, verdauungsfördernd



*Sanguisorba minor*

# Quecke

- Standort: Wildkraut in Gärten etc.
- Ursprung: Europa, Nordamerika
- Ernte: Wurzelstöcke im Frühjahr
- Verwendung: Tee, chronischen Hautausschlägen
- Wirkung: blutreinigend



*Agropyron repens*

# Quendel

- Standort: warm, sonnig, karg, Mauern, Ameisenhaufen VI-IX
- Ursprung: Europa
- Ernte: ganze Kraut zur Blüte
- Verwendung: Magen-Darmbeschwerden, Atemwegserkrankungen
- Wirkung: harntreibend, schmerzstillend, schleimlösend, krampflösend



*Thymus pulegioides*

# Ringelblume

---

- Standort: keine Ansprüche, VI-X
- Ursprung: Südosteuropa
- Ernte: Blüten bei sonnigem Wetter
- Verwendung: Tinktur, Salbe
- Wirkung: wundheilungsfördernd



*Calendula officinalis*

# Rosmarin

---

- Standort: sonnig, warm, lockerer Boden, III-VI
- Ursprung: Mittelmeergebiet
- Ernte: Triebspitzen, Blätter
- Verwendung: Fleisch-Gemüsegerichte, Badezusatz
- Wirkung: belebend für Herz, Kreislauf und Nervensystem, Appetitlosigkeit



*Rosmarinus officinalis*

# Salbei

- Standort: sonnig, trocken, durchlässigen, leicht kalkiger Boden, VI-VII
- Ursprung: Mittelmeerraum
- Ernte: Blätter
- Verwendung: Tee, Gewürz (Saltimbocca), Heilpflanze
- Wirkung: gegen Entzündungen im Mund und Rachen



*Salvia officinalis*

# Sauerampfer

- Standort: feuchte Wiesen, V-VII
- Ursprung: Europa, Nordamerika, Nordasien
- Ernte: junge frische Blätter
- Verwendung: Gemüse-, Suppen-Salatpflanze, grüne Soße
- Wirkung: blutreinigend



*Rumex acetosa*

# Schnittlauch

- Standort: offen, sonnig, feucht, nährstoffreich
- Ursprung: Eurasien
- Ernte: Stengel, Blüten
- Verwendung: Suppen, Salaten, Gewürz



*Allium schoenoprasum*

# Schwarzer Senf

- Standort: Ackerrändern, Schuttplätzen, VI-VII
- Ursprung: Mittelmeergebiet
- Ernte: reife Samen
- Verwendung: Gewürz
- Wirkung: verdauungsfördernd



*Brassica nigra*

# Tausendgüldenkraut

---

- Standort: Wiesen, Waldlichtungen, trockenen Hängen VII-IX
- Ursprung: Europa
- Ernte: geschützt
- Verwendung: Tee, Bauchschmerzen, Durchfall, Leber- und Gallenstörungen
- Wirkung: appetitfördend, anregend



*Centaurium erythraea*

# Thymian

---

- Standort: sonnig, trockener, magerer, durchlässiger Boden, V-IX
- Ursprung: Mittelmeergebiet
- Ernte: Triebspitzen, Blätter
- Verwendung: Fleisch, Gemüse, Kartoffeln, Husten, Badezusatz
- Wirkung: desinfizierend, schleimlösend



*Thymus vulgaris*

# Unsterblichkeit, Kraut der

---

- Standort: halbschatten, warm, feucht, humusreich
- Ursprung: Südostasien
- Ernte: Blätter, Blüten
- Verwendung: Gemüse, Salat, Tee
- Wirkung: cholesterinsenkend



*Gymnostemma pentaphyllum*

# Vanille

---

- Standort: Orchidee, auf Bäumen
- Ursprung: Mittelamerika
- Ernte: Schoten
- Verwendung: Gewürz, Eis, Schokolade, Süßspeisen, Quark etc.



*Vanilla planifolia*

# Wacholder

- Standort: sonnig, trocken, lichten Nadelwäldern, IV-V
- Ursprung: Europa, Nordasien, Nordamerika
- Ernte: reife Beeren
- Verwendung: Gin, Wildbraten, Sauerkraut
- Wirkung: harntreibend, blutreinigend



*Juniperus communis*

# Waldmeister

---

- Standort: halbschattig, Buchenwäldern, IV-V
- Ursprung: Europa
- Ernte: Kraut
- Verwendung: Maibowle, Sirup, Tee
- Wirkung: Übelkeit, Kopfschmerzen, blutverdünnend, gefäßerweiternd



*Gallium odoratum*

# Wermut

---

- Standort: sonnig, locker, sandig, kalkhaltig VI-XI
- Ursprung: Südeuropa, Asien, Nordafrika
- Ernte: Triebe während der Blüte
- Verwendung: Absinth, Tee, Durchfall
- Wirkung: halozinogen, verdauungsanregend



*Artemisia absinthium*

# Xanthoxylum (Gelbholzbaum)

---

- Standort: Baum bis 8m, IV-V
- Ursprung: Nordamerika, Asien
- Ernte: Rinde und Blüte
- Verwendung: Hautgeschüre (Sud), Rheuma (Massageöl), Verdauungsprobleme, nicht in Schwangerschaft
- Wirkung: anregend, stark erwärmend

*Xanthoxylum fraxineum*

# Ysop

- Standort: sonnig, lockerem, leicht kalkhatig, VII-IX
- Ursprung: Südeuropa, Vorderasien
- Ernte: junge Triebspitzen
- Verwendung: Tee, Fleischgerichte, Bohnengemüse, Salaten, Soßen, Suppen
- Wirkung: magenstärkend, appetitanregend, schleimlösend



*Hyssopus officinalis*

# Zimt

---

- Standort: tropisch, feucht, warm,
- Ursprung: Sri Lanka, China
- Ernte: getrocknete Rinde
- Verwendung: Gewürz, Gebäck, Getränken, Öl
- Wirkung: blutzuckersenkend, antimikrobiell, appetitanregend, verdauungsfördernd



*Cinnamomum verum*

# Zitronengras

---

- Standort: nährstoffreich
- Ursprung: Südostasien
- Ernte: Blätter
- Verwendung: Südostasiatische Küche, Kosmetika, Tee
- Wirkung: hautreinigend



*Cymbopogon citratus*

# Zitwerwurzel

- Standort: feuchtes, subtropisches – tropisches Klima
- Ursprung: Indien
- Ernte: Wurzel
- Verwendung: Magen-, Gallen-, Lebermittel, Gewürz zum Einlegen, Currypasten, Öl, Parfüm
- Wirkung: verdauungsfördernd, verdauungsstärkend



*Cocurma zedoria*

# Zwiebel

---

- Standort: sonnig, warm, feiner, sandiger Boden
- Ursprung: Mittelasien?
- Ernte: komplette Pflanze
- Verwendung: Küche, Heilpflanze, Hustenmittel
- Wirkung: Fleischzartmacher, antibakteriell, leicht blutdruck- und blutzuckersenkend, gerinnungshemmend, antiasthmatisch



*Allium cepa*

# Quellen

---

- Ursula Mohr & Michaela Mohr: Omas beste Hausrezepte, Bewährte Mittel die wirklich helfen, Weltbild
- Manfred Bocksch: Das praktische Buch der Heilpflanzen Kennzeichen, Heilwirkung, Anwendung, Brauchtum, BLV
- Praxisbuch Garten: Kräutergarten, Lingen
- Antony Atha: Küchengarten auf Balkon und Terrasse, Bassermann
- [www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de)