

Pflanzenbeschreibungen

GÄNSEBLÜMCHEN - *Bellis perennis*

Familie der Korbblütler

Maßliebchen, Tausendschön, Marienblümlein

Wie erkenne ich das Gänseblümchen?

Das Gänseblümchen bildet am Boden eine Blattrosette, die länglich-eiförmigen Blätter liegen ziemlich flach am Boden. Die unterschiedlich behaarten Stängel tragen immer nur ein Blütenköpfchen. Entlang des Stiels wachsen keine Blätter! Die Blütenköpfchen bestehen aus gelben Röhrenblüten umrandet von weißen Zungenblüten, die sich manchmal in kalten Nächten rosa färben. Das Gänseblümchen wird bis zu 15cm hoch.



Was gibt es Wissenswertes über das Gänseblümchen zu erzählen?

Das Gänseblümchen ist auch ein guter Wetter-Zeiger, denn bei Regen bleiben die Blüten geschlossen. Das Gänseblümchen blüht das ganze Jahr über, kann sogar Frost bis unter -10°C gut überstehen und streckt sein weißes Köpfchen sobald es nur wenig wärmer wird der Sonne wieder entgegen.

Die ersten drei Gänseblümchen, die man im Frühling findet nur mit dem Mund (ohne Hilfe der Hände) vom Boden weg essen gibt Kraft, Gesundheit und Glück!

Was nehme ich von dem Gänseblümchen?

Die Knospen, Blüten und Blätter, aber auch Stängel und Wurzeln können genutzt werden.

Naturheilkunde

Das Gänseblümchen wird auch „Arnika der Kinder genannt“. Es löst sanft den Schleim bei Husten, kühlt blaue Flecke, hilft bei Schürfwunden und mildert Juckreiz. Es gibt noch viele weitere Einsatzmöglichkeiten: zur Blutreinigung, zur Appetitanregung, als Magen-, Galle- und Lebermittel, zum Hustenlösen, gegen Fieber und Entzündungen, bei Schwindel, Kopfschmerz und Schlaflosigkeit, sowie bei Menstruationsbeschwerden und Ausbleiben der monatlichen Regel. Äußerlich zur Behandlung von Verletzungen, Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, schlecht heilenden Wunden, Furunkeln und Hautausschlägen.

Was können Kinder mit dem Gänseblümchen machen?

Gänseblümchen-Smoothie

Eine Orange, eine halbe Grapefruit, Saft einer halben Zitrone, ein Viertel Apfel, einen Teelöffel Honig und eine Handvoll Gänseblümchenblätter und -blüten mit ein wenig Wasser im Mixer zu einem Smoothie bereiten, mit einer Blüte garnieren.

GUNDERMANN - Glechoma hederacea

Familie der Lippenblütler

Gundelrebe, Katzenminze, Donnerrebe, Erdefeu, Soldatenpetersilie, Wundrebe

Wie erkenne ich den Gundermann?

Der Gundermann ist eine kriechende Pflanze, deren Stängel später an den Spitzen aufsteigen. Die nierenförmigen, am Rand gekerbten Blätter sind paarweise angeordnet und verwurzeln an den Knotenpunkten. In den Blattachseln erblühen hell violette Lippenblüten mit dunkler Zeichnung.



Was gibt es Wissenswertes über den Gundermann zu erzählen?

Es wird angenommen, dass der Name etwas mit Wundheilung, z.B. mit dem alten Wort "Gunt" für Eiter zu tun hat. Der Gundermann soll den Eiter ausleiten und somit die Ausheilung von eitrigen Haut- und Lungenleiden unterstützen.

Was nehme ich von dem Gundermann?

Das blühende Kraut und einzelne Blätter werden hergenommen.

Naturheilkunde

Die Pflanze ist schleimlösend und hilft bei Rachenkatarrh, Bronchitis, Tinnitus, Schnupfen und Mittelohrentzündung. Man kann das Kraut in heißer Milch ziehen lassen oder einen Teeaufguss machen. Wertvolle Bitterstoffe in der Pflanze unterstützen Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse. In der Volksmedizin wird der Tee gegen Durchfall verwendet. Gundermantee regt die Verdauung an und stärkt Herz und Leber. Die Gerbstoffe in der Pflanze sollen zur besseren Wundheilung dienen, eine Mundspülung bei eiternden Zähnen, Parodontitis und Zahnfleischentzündung helfen.

Was können Kinder mit dem Gundermann machen?

Gundelreben-Öl

Ein Marmeladenglas zu einem Drittel mit frischem Gundermann-Kraut und -Blüten füllen, mit einem guten Öl übergießen und 2-3 Wochen ausziehen. Gut ist ein heller, warmer Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung. Das Öl bitte jeden Tag schütteln. Dann abseihen und als Gewürz-Öl in der Küche verwenden.

LÖWENZAHN - Taraxacum officinale

Familie der Korbblütengewächse

Kuhblume, Butterblume, Sonnenwurz, Eierbusch, Pfaffendistel, Milchkraut, Sonnenwirbel, Bettseicher

Wie erkenne ich den Löwenzahn?

Die Pfahlwurzel kann bis über 1m tief in die Erde ragen. Am Boden bildet sich dann eine Blattrosette, die Blätter sind auffallend gezähnt. Typisch für den Löwenzahn ist der hohle Stängel, in dem weißer Milchsaft ist. Die Blüte besteht aus lauter gelben Zungenblüten, von denen jede einzelne Blüte unzählige viele Samen entwickeln kann, die dann vom Wind an ihren Fallschirmchen in die Welt hinausgepustet werden.



Was nehme ich von dem Löwenzahn?

Für Salate, Spinat oder Smoothies eignen sich die frischen, jungen Blätter und die gelben Blütenblätter. Die Wurzel wurde früher schon als Kaffeeersatz verwendet, sie wurde gewaschen, getrocknet, geröstet und dann gemahlen. Wurzeln, Blätter und einzelne Blütenblätter getrocknet als Tee.

Was gibt es Wissenswertes über den Löwenzahn zu erzählen?

Strahlend wie kleine Sonnen leuchten die Blüten des Löwenzahns auf den Wiesen. Die gezähnten Blätter des Löwenzahns erinnern stark an die scharfen Zähne eines Löwen und die Blüten an seine Mähne. Die Volksmedizin rühmt den Löwenzahn als ein wahres Wundermittel. Es macht uns stark wie einen Löwen! Die kräftige Pflanze treibt seine Pfahlwurzeln tief in den Boden und kann sogar Asphalt sprengen. Sobald er verblüht ist, ergeben seine Samen hübsche Pusteblumen.

Naturheilkunde

Wie viele Frühlingspflanzen hat der Löwenzahn eine ausgeprägte blutreinigende Kraft und eignet sich daher vorzüglich zu einer Frühjahrskur. Er regt sämtliche Verdauungsorgane und Niere und Blase an, dadurch werden alte Schlacken ausgeschieden. Aus den gleichen Gründen kann er auch bei Rheumatismus helfen.

Was können Kinder mit dem Löwenzahn machen?

Löwenzahn-Sirup

Die Blütenköpfe auszupfen und mit Zitronenscheiben in 1l Wasser zugedeckt aufkochen und ungefähr ½ Stunde köcheln lassen. Dann über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag abseihen, am besten durch ein Sieb mit Baumwolltuch und mit 1kg Zucker und 1 Vanilleschote aufkochen und ungefähr 2 Stunden leise köcheln lassen. Wenn der Sirup Fäden zieht in ausgekochte Gläser abfüllen. Zum Süßen von Nachspeisen, Kuchen und mit Sprudelwasser verdünnt als Sommer-Getränk verwenden.

BÄRLAUCH - Allium ursinum

Familie der Liliengewächse

Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Ramschel, Waldknoblauch

Wie erkenne ich den Bärlauch?

Der Bärlauch schiebt seine erst eingerollten Blätter einzeln aus dem Boden. Die Blätter sind auf der Vorderseite glänzend, auf der Rückseite matt und dort haben sie eine deutliche Mittelrippe, die sich mit einem vernehmbaren Knacken brechen lässt, wenn das Blatt frisch ist. Die strahlend weißen, halbkugeligen Doldenblüten erheben sich später auf den dreikantigen Stängeln aus dem Laub und machen das Erkennen des Bärlauchs einfach.



VORSICHT: Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen, z.B. Aronstab, Maiglöckchen oder Herbstzeitlose!! Daher nur sammeln, wenn man den Bärlauch genau erkennt und sich ganz sicher ist!

Was nehme ich von dem Bärlauch?

Der Bärlauch ist von den Blättern, über die Blüte, bis zur Frucht essbar und schmeckt sehr gut, sowohl roh, als auch gegart.

Was gibt es Wissenswertes über Bärlauch zu erzählen?

„Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut, wie der Bärlauch“, Kräuterpfarrer Künzle war schon von der Heilwirkung vom Bärlauch überzeugt. Vor allem in der Übergangszeit vom Winter in den Frühling verleiht dieser intensiv nach Knoblauch riechende Waldbewohner Bärenkräfte - dies nutzten schon die Kelten und Germanen, um im Frühling wieder zu Kräften zu kommen.

Naturheilkunde

Bei Bluthochdruck, hohen Cholesterinwerten, Magen- und Darmstörungen und Blähungen, verdauungsfördernd und antiseptisch.

Was können Kinder mit dem Bärlauch machen?

Bärlauch-Quark

250g Quark mit etwas saurer Sahne glattrühren, mit 1 Hand voll gehackter Bärlauchblätter verrühren und mit etwas Kräutersalz (oder Bärlauchsalz) würzen.

BEINWELL - Symphytum officinale

Familie der Raublattgewächse

Beinwurz, Wallwurz, Bienenkraut, Hasenbrot, Heilwurz, Honigblume, Schwarzwurz

Wie erkenne ich den Beinwell?

Die Beinwellblätter laufen an den geflügelten Stängeln herab bis zum Ansatz des nächsten Blattes. Die Blätter sind groß, oval und sehr kratzig. An den Stängeln sitzen glockenförmige Blüten, die an einer Pflanze sowohl rosa als auch blau sein können, an einer anderen Pflanze dagegen cremeweiß. Die zerriebenen Blätter riechen stark nach Gurke und auf den Blättern und Stängeln tritt ein schleimiger Saft aus, wenn sie zerrieben werden.



Was nehme ich von dem Beinwell?

Vom Beinwell verwenden wir die Blüten, Blätter und Wurzeln.

Was gibt es Wissenswertes über den Beinwell zu erzählen?

Der Name Beinwell kommt vom altdeutschen wellen oder wallen, was zusammenwachsen heißt und Bein steht für Gebeine oder Knochen. So ergibt sich aus dem Namen schon die Heilwirkung: Beinwell unterstützt die Knochenheilung.

Die unterschiedliche Farbe der Blütenglockchen des Beinwells von rosa bis hin zu blau scheinen beliebig vorzukommen. Schaut man jedoch genau hin, erkennt man, dass die Knospen und jungen Blüten rot und die älteren blau sind.

Beinwell hat Pyrrolizidin-Alkaloide, die in hoher Dosis leberschädigend sind. Daher sollte der Beinwell in erster Linie äußerlich angewandt werden.

Naturheilkunde

Beinwell wird bei Knochenbrüchen, Zerrungen, Verstauchungen, Knochenschäden, Geschwüren, Wunden, offenen Beinen, Gelenksproblemen und Venenleiden eingesetzt.

Was können Kinder mit dem Beinwell machen?

Garten-Jauche

Beinwell, Zinnkraut, Schafgarbe und Brennnessel zu gleichen Teilen mit 10x so viel Wasser ansetzen. Zur Geruchsbindung kann etwas Steinmehl eingearbeitet werden. Diesen Ansatz 4-6 Wochen stehen lassen. Zum Düngen 1 Liter der Jauche mit 5l Wasser verdünnen.

KÖNIGSKERZE – Verbascum thasiforme

Familie der Braunwurzgewächse

Marienkerze, Johanniskerze, Wetterkerze

Wie erkenne ich die Königskerze?

Im ersten Jahr bildet die Königskerze eine Blattrosette aus filzig-weichen Blättern und blüht erst im zweiten Jahr. Dann sitzen die leuchtend gelben Blüten mit fünf Blütenblättern und orangen Staubgefäßen an der hochaufgerichteten Kerze, die bis zu 2m hoch werden kann.

Was nehme ich von der Königskerze?

Die Blüten und die Blätter

Was gibt es Wissenswertes über die Königskerze zu erzählen?

An Maria Himmelfahrt ist die Königskerze der Mittelpunkt der Kräuterbüschel. Früher wurde die Königskerze als Fackel oder Lampendocht verwendet, indem sie mit Pech und Teer bestrichen wurde. Daher kommt wohl auch der Name „Kerze“. Und sogar als Wetterorakel musste die Königskerze erhalten: Je nachdem wie sich ihre Blüten präsentierten, kam der erste Schnee angeblich früher oder später im Jahr. Seit der Antike ist die Königskerze zudem als Heilpflanze bekannt.

Naturheilkunde

Die Königskerze enthält viele Schleimstoffe und ist daher eine beliebte Heilpflanze bei Husten und Erkältungskrankheiten. Außerdem hat sie eine entkrampfende Wirkung, was bei festsitzendem Husten erleichternd wirkt.

Was können Kinder mit der Königskerze machen?

Beobachtung

An schönen Sonnentagen sind viele Bienen, Hummeln, Schwebfliegen und Käfer auf Nahrungssuche – die vielen Besucher zu beobachten ist ein wunderbares Schauspiel. Obwohl die Königskerze ihren Besuchern kaum Nektar als Tauschprodukt für die Bestäubung anbietet, wird sie fleißig besucht. Denn sie ist einer der besten Pollenlieferanten, da pro Pflanze bis zu 700.000 Samen gebildet werden.



WALDMEISTER – Gallium odoratum

Familie der Rötengewächse

Wohlriechendes Labkraut, Maiblume, Sternleberkraut, Herzensfreund

Wie erkenne ich den Waldmeister?

Der kahle, vierkantige Stängel hat 6-9 Blättchen, die wie zu einem Quirl angeordnet sind. Die spitzen Blätter sind lanzettförmig und die kleinen, weißen Blüten setzen sich aus vier spitzen Zipfeln zusammen.



Was nehme ich von dem Waldmeister?

Das Kraut – je nach Verwendung vor oder während der Blüte: für Maibowle vor der Blüte, für Tee und Tinkturen während der Blüte.

Was gibt es Wissenswertes über den Waldmeister zu erzählen?

Waldmeister ist ein sehr heimisches Frühlingskraut. Die cumarinhaltigen Blätter verbreiten, wenn sie ein wenig angetrocknet sind den typischen Waldmeister-Geruch. Sie werden für Bowlen, Götterspeise und andere Süßspeisen verwendet. Weniger bekannt ist, dass das Waldmeisterkraut auch in der Heilkunde eingesetzt wird und dort Leberbeschwerden, Einschlafschwierigkeiten und sogar Migräne lindern kann. Doch trotz seiner vielfältigen Nutzung in Küche und Pflanzenheilkunde darf die hübsche Pflanze nicht überdosiert werden, da es dann zu Kopfschmerzen und Leberbeschwerden kommen kann.

Naturheilkunde

Waldmeister hat eine stärkende Wirkung. Er ist entzündungshemmend, schlaffördernd und krampflösend und wird besonders bei Kopfschmerzen verwendet.

Was können Kinder mit dem Waldmeister machen?

Traum-Beutelchen

Zwei Handvoll Waldmeister trocknen lassen, klein zupfen und in ein kleines Stoffsackerl geben. Dieses gut verschließen, zum Beispiel mit einem Stück Wolle oder Bast. Das Traum-Sackerl nehmen dem Bett befestigen und vorm Schlafengehen in die Hand nehmen, drücken und den beruhigenden Duft drei Mal ein und wieder ausatmen. Wundervolle Träume werden dich begleiten!

Walderdbeere – Fragaria vesca

Familie der Rosengewächse

Rotbeere, Waldbeere, Besingkraut

Wie erkenne ich die Wald-Erdbeere?

Die Walderdbeere ist eine krautige, mehrjährige Pflanze. Sie wird bis zu 20 cm hoch und ist also etwas kleiner als die Gartenerdbeere. Die Stängel tragen immer wenige weiße, fünfzählige Blüten, die in den Monaten April bis Juni erscheinen und im Laufe des Sommers heranreifen. Bei viel Sonne tragen einzelne Pflanzen auch bis zum Winterfrost Blüten und Früchte.



Was nehme ich von der Wald-Erdbeere?

Die Blätter und Früchte.

Was gibt es Wissenswertes über die Wald-Erdbeere zu erzählen?

Die Walderdbeere spielt in vielen Legenden und Märchen eine Rolle. Einer Legende zufolge soll die Gottesmutter Maria einmal im Jahr vom Paradies auf die Erde herabsteigen, um dort Erdbeeren für verstorbene und nun im Paradies lebende Kinder zu sammeln.

Die Blüten bieten bestäubenden Insekten ein hohes Pollenangebot und außerdem am Blütengrund leicht zugänglichen Nektar.

Naturheilkunde

Die Blätter verwendet man bei Durchfall und zur Blutreinigung. Die Erdbeeren schmecken köstlich, sind also „Seelenfutter“ – sie haben außerdem eine leicht entwässernde Wirkung.

Was können Kinder mit der Wald-Erdbeere machen?

Essen, essen, essen!!!

Oder als Deko in der Kinder-Bowle.



Fotos: pixabay.com und Evi Hajek

Am Hanauerstein 3a
83471 Schönau am Königssee
Telefon 08652-657698

info@kraeuter-zeit.de | www.kraeuter-zeit.de