

# HEILPFLANZEN

Die Kraft der Natur

A bouquet of purple flowers, possibly lavender, is positioned on the right side of the image. The flowers are in various stages of bloom, with some showing vibrant purple petals and others as green buds. The stems are thin and green, with some small leaves visible. The background is a rustic, dark brown wooden surface with horizontal planks and a prominent knot hole in the center-left. The lighting is soft, highlighting the texture of the wood and the delicate structure of the flowers.

**Ein Geschenk der Natur**





*„Die Natur ist die beste Apotheke.“*



*Sebastian Kneipp*



Heilpflanzen spielten im Leben Sebastian Kneipps schon von frühester Kindheit an eine große Rolle.

Kneipps Mutter Rosina galt als Kräuterkundige des Ortes und weckte das Interesse ihres Sohnes um die Heilkraft der Pflanzen.



Sebastian Kneipp gilt als der Wiederentdecker der Arzneipflanzen in einer Zeit, in der die aufkommenden synthetischen Arzneimittel das alte Heilpflanzenwissen zu verdrängen drohten. In seiner Grönenbacher Zeit lernte Kneipp dann den damaligen Ortspfarrer und Botaniker Christoph Ludwig Köberlin kennen, der ihn in die wissenschaftliche Pflanzenheilkunde einführte.

Kneipp verwendete größtenteils heimische Pflanzen, die in Feld und Garten wuchsen und somit für die Menschen einfach und kostengünstig verfügbar waren. Mit Tees, Salben, Tinkturen und Badezusätzen verabreichte er sie seinen Patienten je nach Leiden. Dass sich die Wissenschaft seiner Sache annehmen möge, war dabei immer Kneipps großer Wunsch – seine Methoden sollten das Sonnenlicht nicht scheuen!

Und dieser Wunsch sollte in Erfüllung gehen. Denn heute gilt die Wirksamkeit einiger Heilpflanzen in der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) bereits als gut erforscht.



# Farblos – das kleine Heilpflanzenquiz



Was ist was? – Die Lösungen finden Sie auf Seite 15.



# HOLUNDER

*Sambucus nigra*



## ANWENDEN

### HOLUNDERBEEREN-TEE

1 Esslöffel frische oder getrocknete Holunderbeeren mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Dieser Tee hilft bei Erkältung und kann mehrmals täglich getrunken werden.

## WO WÄCHST ER?

Holunder ist zwischen dem Äquator und nördlichem Polarkreis heimisch.

Auch genannt:  
Holder, Holler

Holunder ist ein schönes Beispiel dafür, wie sich die Zugehörigkeit zu einer Pflanzenfamilie im Laufe der Zeit ändern kann: Weil er nicht eindeutig in die ursprüngliche Pflanzenfamilie der Geißblattgewächse gepasst hatte, haben Biologen vor 50 Jahren alle Holunder-Arten als eigenständige Pflanzenfamilie der Holundergewächse angesehen.

Heute ist die genetische Verwandtschaft zu den Moschuskrautgewächsen nachgewiesen.

## ERKENNEN

Oft steht er windgeschützt, wo er zu einem hohen Baum heranwachsen kann. Am Wegesrand bleibt er ein Strauch mit doldenartigen Blüten.

## SAMMELN

Die Beeren müssen reif und schwarz sein, dann kann man sie im Spätsommer ernten. Herrlich als Saft oder in Marmeladen.





# LÖWENZAHN

Taraxacum officinale



## ANWENDEN

Besonderes Merkmal:

Der Löwenzahn zeigt besonders schön, wie sich die Qualität einer Pflanze mit den Jahreszeiten ändern kann: Im Frühling schmeckt die Wurzel viel bitterer als im Herbst.

Die zarten Löwenzahnblätter kann man im Frühling wie Salat essen. Der leicht bittere Geschmack hilft allen Bauchorganen bei der Verdauungsarbeit und spült die Nieren durch.

## SAMMEL-TIPPS

- Löwenzahn nicht am Straßenrand oder neben Feldern sammeln
- Pflücken Sie nur Wildkräuter, die Sie wirklich kennen
- Ernten Sie nur gesunde, fleckenlose Pflanzen

Der Löwenzahn gehört zu der Pflanzenfamilie der Korbblütler. Zu dieser Pflanzenfamilie gehören auch die Ringelblume, Aster, Kornblume, Habichtskraut, Huflattich, Arnika, Kamille und das Gänseblümchen. Er ist auch bekannt unter Milchschöpfe oder Pustebume.

## ERKENNEN

Löwenzahn stammt ursprünglich aus Eurasien, mittlerweile wächst er weltweit verteilt. Besonders gern und üppig wächst er auf gut gedüngten Böden und Kuhweiden.

## SAMMELN

Die zarten Löwenzahnblätter kann man im Frühling wie Salat essen. Sie enthalten viele Bitterstoffe, die Verdauung und Niere unterstützen. Die Wurzel wird im Frühling oder im Herbst ausgegraben.

- Pflücken Sie nicht alle Blätter einer Pflanze
- Zupfen Sie die Blätter vorsichtig ab
- Wildkräuter vor dem Verzehr gut waschen!

# HUNDSROSE

Rosa canina



## ANWENDEN

Die Hagebutte hat eine entzündungshemmende und leicht abführende Wirkung. Durch den hohen Vitamin C-Gehalt unterstützt sie das Immunsystem.

In der Naturheilkunde nutzt man in erster Linie die Hagebutten. Entfernt man die Haare im Inneren, können sie z.B. zu einem Tee aufgegossen werden.

Die Hundrose ist eine Wildrose aus der großen Pflanzenfamilie der Rosengewächse. Auch der Apfelbaum, Pflaumenbaum, Mandelbaum, Kirschbaum, Brombeerstrauch und die Erdbeerpflanze gehören zu dieser Familie.

## ERKENNEN

Man erkennt die Hundrose leicht an ihren bestachelten Ästen und den länglichen Hagebutten.

## SAMMELN

Die Hagebutten sind im Herbst reif und können geerntet werden.

## WO WÄCHST SIE?

Die Hundrose ist die häufigste wildwachsende Rosen-Art in Europa. Sie ist nicht nur auf der Nordhalbkugel zuhause, sondern wächst auch in Südamerika.



# SPITZWEGERICH

*Plantago lanceolata*



## ANWENDEN

Die frischen Blätter des Spitzwegerichs sind die ideale „Erste-Hilfe“ für unterwegs! Nach Mückenstichen, kleinen Hautkratzen und Brennessel-Angriffen ein Spitzwegerich-Blatt so lange reiben und pressen, bis schleimiger Saft austritt.

Das „grüne Wundpflaster“ auf die Haut legen und spüren, wie der Schmerz nachlässt.

Auch die Spitzwegerich-Blüten sind essbar, aber wichtig: nicht vom Wegesrand!

Die Wegeriche sind auf der ganzen Welt zu finden. Der Spitzwegerich wächst in ganz Europa und Asien. Wir finden ihn auf beinahe jeder Wiese, oft im Park als „Unkraut“, obwohl er ein echtes „Heilkraut“ ist. Häufig stehen Mittlerer Wegerich und Breitwegerich gleich in der Nähe.

## ERKENNEN

Den Spitzwegerich erkennt man an seinen langen, schmalen Blättern, die schon zu Beginn des Frühjahrs gut sichtbar sind.

## SAMMELN

Häufig stehen Mittlerer Wegerich und Breitwegerich gleich in der Nähe.



## GUT ZU WISSEN

Die Wegeriche, z.B. Spitzwegerich, Breitwegerich, Mittlerer Wegerich, geben der Pflanzenfamilie der Wegerichgewächse den Namen. Aber zur selben Pflanzenfamilie gehören auch z.B. Ehrenpreis, Löwenmaul und Fingerhut.

# TIPPS ZUR ANWENDUNG VON HEILKRÄUTERN

## SMOOTHIE „WILDE BIRNE“

- 1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Giersch, Vogelmiere)
- 1 Banane
- 2 Birnen
- Avocado
- Zitrone
- Orange
- Wasser
- Ergibt circa 300 ml

## HEILPFLANZEN-TEE

Sebastian Kneipp nutzte gerne die gesundheitsfördernde Wirkung von Heilpflanzen, beispielsweise als Tee. Für unseren Wildkräutertee benötigen wir folgende Zutaten:

- Hagebutten – Sie sind sehr Vitamin-C-haltig, wirken leicht harntreibend und stärken die Abwehrkräfte
- Spitzwegerich – Er wirkt schleimlösend und reizmildernd, besonders gut bei Husten
- Minze – wirkt krampflösend und bei Erkältungen
- Ringelblume – wirkt wundheilungsfördernd und entzündungshemmend, bringt Farbe in den Tee



**Tip:** Lassen Sie das Wasser nach dem Kochen noch etwa 2-3 Minuten stehen, damit erreichen Sie die perfekte Temperatur um den Tee zu übergießen (90°C). Kochendes Wasser lässt wichtige ätherische Öle verdampfen, die in den Kräutern vor allem als Geschmacksträger enthalten sind. Die optimale Ziehzeit beträgt fünf bis zehn Minuten.

Farbige Heilpflanzen tun übrigens nicht nur unserem Körper gut, sondern auch der Seele, denn sie hinterlassen mit ihren leuchtenden Farben eine positive Wirkung aufs Gemüt.

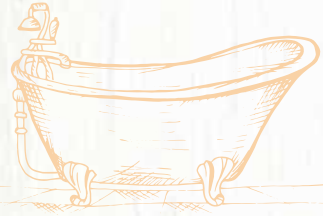
## WILDKRÄUTER-BAD

Zwei Handvoll Kräuter auf ein Geschirrtuch geben, mit einem Band zubinden, so dass ein kleines Kräutersäckchen entsteht.

Das Säckchen in einen Topf geben und mit heißem Wasser übergießen (1-2 Liter). 10-20 Minuten ziehen lassen und mit dem Kräutersäckchen ins Badewasser geben. Das Kräuterbad sollte in der Regel bis zu 20 Minuten dauern.

### Mögliche Kräuter wären zum Beispiel:

- Frauenmantel: hilft bei Hautproblemen, Wunden, Schlafstörungen, Frauenproblemen
- Beifuß: wirkt wärmend, gut bei Erkältungen, kalten Füßen, Rheuma, Gicht, Rückenschmerzen
- Gundermann: schleimlösend
- Holunderblüten: hilft bei Schlafproblemen, kann Ängste und depressive Stimmung mindern
- Kastanien: krampflösend und schmerzstillend
- Brennnesseln: Förderung der Durchblutung, wirksam bei Allergien
- Giersch: wirksam bei rheumatischen Erkrankungen und Rückenschmerzen



# Saisonaler Kalender

## EINE AUSWAHL KNEIPPSCHER HEILPFLANZEN MIT DER BESTEN ERNTEZEIT IM ÜBERBLICK:



**ARNIKA**

Juni – August



**BALDIAN**

Mai – Juni



**BRENNNESSEL**

Mai – Juli



**FENCHEL**

Juni – Oktober



**HOLUNDERBLÜTEN**

Mai – Juli



**HOLUNDERBEEREN**

September – Oktober



**JOHANNISKRAUT**

Juni – August



**KAMILLE**

Juni – Juli



**LÖWENZAHN**

April – Mai



**PFEFFERMINZE**

Juni – Juli



**ROSMARIN**

Mai – August



**SALBEI**

Mai – September



**SPITZWEGERICHT**

April – Juli




**TAUSEND-  
GÜLDENKRAUT**


August – Oktober

## Antworten Rätsel S. 6/7

1. Blutwurz (*Potentilla erecta*)
2. Lavendel (*Lavendula angustifolia*)
3. Flachs (*Linum usitatissimum*)
4. Garten-Ringelblume (*Calendula officinalis*)
5. Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)
6. Thymian (*Thymus vulgaris*)
7. Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)
8. Echtes Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraea*)
9. Holunder (*Sambucus nigra*)
10. Hundsrose (*Rosa canina*)
11. Meerrettich (*Heilpflanze des Jahres 2021*)
12. Enzian (*Gentiana lutea*)
13. Rosmarin (*Salvia rosmarinus*)
14. Gewöhnlicher Beinwell (*Symphytum officinale*)
15. Acker-Schachtelhalm (*Equisetum arvense*)
16. Kamille (*Matricaria chamomilla*)
17. Windblumen-Königskerze (*Verbascum phlomoides*)
18. Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)
19. Wiesen-Schafgarbe (*Achillea millefolium*)
20. Salbei (*Salvia officinalis*)


**Kneipp-Bund e. V.**  
Bundesverband für Gesundheits-  
förderung und Prävention


 Adolf-Scholz-Allee 6 – 8  
86825 Bad Wörishofen

 08247 3 002-1 02

 [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)

 [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)

 [www.facebook.de/kneippbund](https://www.facebook.de/kneippbund)

 [kneippbund\\_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de)

**Bildnachweis:**

Foto Grebmer/  
Archiv Kneipp-Bund  
Adobe Stock