



Heilpflanzen in Remscheid und Umgebung

Birke

(Betulaceae: Betula alba)

Wirkung:

blutreinigend,
harntreibend,
Augenringe,
Blasenentzündung,
Nierenschwäche,
Nierensteine,
Rheuma,
Gicht,
Ödeme,
Hautprobleme,
Ekzeme,
Flechten,
Allergien,
Diabetes (unterstützend - leicht
Fälle),
Husten,
Haarausfall,
Schuppen,
Durchfall,
Frühjahrmüdigkeit



Wissenswertes

Das Birkenvorkommen reicht bis in den Norden Skandinaviens. Aber auch in gemäßigten Breiten ist sie heimisch.

Ihre unverwechselbare weiße Rinde macht sie leicht erkennbar. Die Rinde ist weich und glatt, hat aber, vor allem bei älteren Birken, meist dunkle, raue Stellen. Im Frühjahr wachsen die eiförmigen Blätter und die ährenähnlichen Blüten blühen. Die männlichen Blüten hängen an der Spitze der langen Triebe und sind lang und gelblich. Die weiblichen Blüten wachsen als grüne Zapfen am Ende der kurzen Seitenzweige am selben Baum.

Verwendete Pflanzenteile (als Tee oder Saft)

Blätter,
Blattknospen,
Saft durch Anzapfen

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe,
Vitamin C, Harz, Saponine, Flavone

Sammelzeit

Blattknospen: März,
Saft: März - Mai,
Blätter: Mai - Juni

Brennnessel

(Urticaceae: Urtica dioica)

Wirkung

blutreinigend,
blutbildend,
blutstillend,
Stoffwechselfördernd,
Harnwegserkrankungen,
Rheumatismus,
Gicht,
haarwuchsfördernd,
Schuppen,
Frühjahrmüdigkeit,
Appetitlosigkeit,
Verstopfung,
Durchfall,
Magenschwäche,
Nierenschwäche,
Diabetes (unterstützend),
Bluthochdruck,
Menstruationsbeschwerden



Wissenswertes

Die Brennnessel ist in Mitteleuropa heimisch und kommt fast überall häufig vor. Sie wächst oft in Gruppen auf bearbeitetem, nährhaften Boden. Sie wird bis zu einem Meter hoch und ist an ihren gegenständigen gesägten Blättern zu erkennen, die mit kleinen Brennhaaren besetzt sind. Bei Berührung brechen die Brennhaare ab und entleeren ihr Brennnesselgift auf die Haut. Die Blüten der Brennnessel sind recht unscheinbar. Sie sind gelblich und hängen in Rispen von den oberen Blattständen.

Verwendete Pflanzenteile (als Tee oder Tinktur)

Kraut, Samen, Wurzel

Inhaltsstoffe

Nesselgift, Vitamine, Mineralien,
Eisen, Histamin, Sekretin

Sammelzeit

März bis August,
Samen: Frühherbst

Gänseblümchen

(Asteraceae: Bellis prennis)

Wirkung

blutreinigend,
blutstillend,
harntreibend,
krampfstillend,
schmerzstillend,
Husten,
Erkältungen,
Appetitlosigkeit,
Verstopfung,
Darmentzündung,
Gicht,
Rheumatismus,
Stoffwechsel anregend,
Wassersucht,
Ödeme,
Nierensteine,
Blasensteine,
Menstruationsbeschwerden,
Stockende Menstruation,
Weißfluss,
Hautkrankheiten,
Hautausschläge,
Unreine Haut,
Wunden



Wissenswertes

Das Gänseblümchen stammt ursprünglich aus Südeuropa, doch mit dem Ausbau der Kultur- und Wiesenflächen kam es nach Mitteleuropa. Die mehrjährige Pflanze wird bis zu 15 Zentimeter hoch. Im Frühjahr treibt die Wurzel zunächst verkehrt eiförmige Blätter aus. In Bodennähe wachsen sie als Blattrosette. Die Blüten erscheinen zwischen März und August. Sie sitzen jeweils einzeln auf dünnen Stängeln.

Als Korbblütler haben sie viele weiße Zungenblüten an der Außenseite und gelbe Röhrenblüten im Inneren, ähnlich wie Margeriten, Kamille oder Mutterkraut.

Verwendete Pflanzenteile (als Tee oder Tinktur)

Blätter

Inhaltsstoffe

Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle,
Anthoxanthin, Flavonoide, Fumarsäure, Schleim, Inulin

Sammelzeit

März bis November

Holunder

(Caprifoliaceae: Sambucus nigra)

Hauptanwendung

Erkältungen

Wirkung

anregend,
blutreinigend,
blutstillend,
entzündungshemmend,
erweichend,
harntreibend,
krampflösend,
pilztötend,
schleimlösend,
schweißtreibend,



Wissenswertes

Von Mai bis Ende Juni entfaltet der Holunder seine weißen, duftenden Blüten-Dolden. Seine Blüten können als Tee und Schwitzkuren bei Fieber und Erkältung eingesetzt werden. Die schwarzen Holunderbeeren sind sehr Vitamin C haltig und können als Saft, Mus oder Marmelade eingenommen werden. Der Holunder kann innerhalb weniger Jahre sehr groß werden (bis zu 7 m Höhe und sehr breit) und nimmt im Garten oft sehr viel Platz ein.

Verwendete Pflanzenteile (als Saft oder Sirup)

Blüten, Beeren

Achtung! Das Grüne der Pflanze ist giftig

Inhaltsstoffe

Glykoside, ätherisches Öl, Flavonoide,
Cholin, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Gerbsäure, Vitamin C

Sammelzeit

Blüten: Juni und Juli,
Beeren: September und Oktober

Kamille

(Asteraceae: Matricaria chamomilla)

Wirkung

antibakteriell,
austrocknend,
beruhigend,
blutreinigend,
entzündungshemmend,
harntreibend,
krampflösend,
schmerzlindernd,
schweißtreibend,
tonisierend
Aufstoßen,
Blähungen,
Blasenentzündung,
Grippe,
Infizierte Wunden,
Menstruation fördernd,
Menstruationsbeschwerden,
Mundgeruch,
Mundschleimhautentzündung,
Muttermilch fördernd,
Nervosität,
Wunden,
Zahnfleischentzündungen



Wissenswertes

Ursprünglich aus Süd- und Osteuropa eingetragen ist die Kamille schon lange auch bei uns in Mitteleuropa heimisch. Ihre Blüten können als Kräutertee verwendet werden. Die Kamille wächst gerne auf brachliegenden Feldern und am Wegrand. Die einjährige Pflanze wird 10-50 cm groß und hat einen runden, glatten aufrechten Stängel, der sich stark verzweigt. Die gefiederten Blätter sind grüngelb. Die Blüten sind goldgelbe Röhrenblüten mit hellweißen Zungenblüten. Sie erscheinen in warmen Gegenden schon ab Ende Mai, sonst eher ab Juni. Der Blütenboden wölbt sich stark nach oben, dadurch erhält die Kamillenblüte ihre prägnante Form. Die Kamille duftet stark.

Verwendete Pflanzenteile (als Tee oder Tinktur)

Blüten

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl, Azulen, Chamazulen, Apiin, Bitterstoffe, Flavone, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Cumarin, Borneol, Werg, Farnesol, Herniarin, Hyperosid, Oleanolsäure, Salicylate, Salizylsäure, Schwefel, Thujon, Umbelliferon

Sammelzeit

Mai - Juli bei Sonnenschein

Löwenzahn

(Asteraceae: Taraxacum officinale)

Wirkung

blutbildend,
blutreinigend,
harntreibend,
tonisierend,
Husten,
Fieber,
Appetitlosigkeit,
Frühjahrmüdigkeit,
Verstopfung,
Magenschwäche,
Hämorrhoiden,
chronische Gelenkerkrankungen,
Rheuma,
Gicht,
Leberschwäche,
Gallenschwäche,
Gallensteine,
Nierensteine,
Allergien,
Arteriosklerose,
Wassersucht,
Kopfschmerzen,
Wechseljahrsbeschwerden,
Menstruationsfördernd,
chronische Hautleiden,



Wissenswertes

Im Frühjahr bildet der Löwenzahn mit länglich gezackten Blättern am Grund eine Rosette aus. Aus ihrer Mitte wächst ein hohler Stängel, der bis zu 30 cm hoch wird. Im Stängel befindet sich ein weißlicher „Milchsaft“. Am Ende des Stängels wächst dann eine gelbe Korbblüte, die sich bald zur Pustelblume entwickelt. Durch den Flug der kleinen Schirme verbreitet sich die Pflanze. An jedem der kleinen Schirme hängt ein Samen für eine neue Löwenzahn-pflanze.

Verwendete Pflanzenteile (als Salat, Pesto oder Honig)

Blätter,
Blüten, Wurzel

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Vitamine,
Mineralstoffe, Cholin, Inulin

Sammelzeit

Blätter und Blüten: Frühling,
Wurzel: Frühling oder Frühherbst

Mädesüß

(Rosaceae: Filipendula ulmaria)

Wirkung

blutreinigend,
entgiftend,
entzündungshemmend,
harntreibend,
schmerzstillend,
schweißtreibend,
Blasenprobleme,
Darmprobleme,
Erkältungen,
Grippe,
Fieber,
Gicht,
Magenprobleme,
Nierenprobleme,
Rheuma,
Schmerzen,
Migräne,
Kopfschmerzen,
Wassersucht,
Ödeme



Wissenswertes

Das Mädesüß ist feuchteaffin. Es wächst an Flussläufen, auf feuchtwiesen und Gräben. Die mehrjährige Pflanze wird bis zu 1,50 m hoch. Aus dem kriechenden Wurzelstock treiben mehrere kantige Stängel aus. Die Stängel sind im oberen Bereich verzweigt. Die behaarten Blätter wachsen im unteren Bereich dichter, nach oben hin spärlicher. Die Blätter sind unpaarig gefiedert mit gesägtem Rand. Die Rispen der weißlichen Blüten wachsen in Scheindolden angeordnet. Kompletzt aufgeblüht wirkt die Scheindolde wattig.

Verwendete Pflanzenteile (als Tee aus Blüten und Wurzeln)

Blüten, Blätter, Wurzel

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl, Salizylsäureverbindungen, Heliotropin, Vanillin, Zitronensäure, Gerbsäure, Gaultherin, Kieselsäure, Terpene, Wachs, Fett, Farbstoff Spiraein

Sammelzeit

Blüten: Juni bis August,
Wurzeln: Herbst und Frühling

Melisse

(Lamiaceae: Melissa officinalis)

Hauptanwendung

Unruhe,
Nervosität

Wirkung

anregend,
antibakteriell,
aufmunternd,
beruhigend,
entspannend,
krampflösend,
kühlend,
pilzhemmend,
schmerzstillend,
schweißtreibend,
virushemmend,
Appetitlosigkeit,
Reizbarkeit,
Zahnschmerzen



Wissenswertes

Die Melisse ist eigentlich eine südeuropäische Pflanze, die durch ihre Heilwirkung auch in Mitteleuropa Fuß gefasst hat. Sie riecht beim Zerreiben leicht zitronenartig, daher wird sie auch oft Zitronenmelisse genannt. Sie kann als Tee, Tinktur oder Öl verwendet werden. Das Haupteinsatzgebiet der Melisse ist die Beruhigung des Nervensystems, um gegen nervöse Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit und viele andere nervlich bedingte Beschwerden zu helfen.

Verwendete Pflanzenteile (als Tee, Tinktur oder Öl)

Das ganze Kraut

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Bitterstoff,
Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Schleim,
Glykosid, Saponin, Thymol

Sammelzeit

Juni / Juli

Pfefferminze

(Lamiaceae: Mentha piperita)

Hauptanwendung

Verdauungsbeschwerden

Wirkung

antibakteriell,
Appetitlosigkeit,
beruhigend,
Blähungen,
Brechreiz,
Durchfall,
entzündungswidrig,
Erkältung
keimtötend,
galletreibend,
krampflösend,
schmerzstillend,
tonisierend,



Wissenswertes

Pfefferminztee ist eigentlich nicht besonders geeignet als Haustee, da er eine starke Wirkung hat. Wenn man diese aber gut verträgt, kann der Tee auch bei bester Gesundheit getrunken werden.

Pfefferminze wächst ziemlich unkompliziert in Hausgärten und kommt Jahr für Jahr wieder, wenn sie erst mal heimisch geworden ist.

Andere Minzenarten, wie z.B. die Wassermintze oder Nanaminze haben ähnliche Wirkungen.

Verwendete Pflanzenteile (als Tee, Öl oder Balsam)

Blätter

Inhaltsstoffe

ätherische Öle (u.a. Menthol), Gerbstoffe,
Bitterstoffe, Flavonoide, Enzyme, Valeriansäure

Sammelzeit

im Frühsommer vor der Blüte

Ringelblume

(Asteraceae: Calendula officinalis)

Hauptanwendung

Hautentzündungen

Wirkung

abschwellend,
adstringierend,
antibakteriell,
anregend,
entzündungshemmend,
krampflösend,
pilztötend,
reinigend,
schweißtreibend,



Wissenswertes

Die Ringelblume tritt meist kultiviert in Gärten aus. Selten ist sie verwildert. Die einjährige Pflanze wird ca. 30-60 cm hoch. Der hellgrüne Stängel verzweigt sich vielfach, wenn die Pflanze genug Platz zur Verfügung hat.

Die Blätter sind behaart, unten spatelförmig und nach oben hin kleiner und schmaler werdend. Die Blüten, die ab Juni über den ganzen Hochsommer hinweg anzutreffen sind, sind orange-gelbe leuchtende Korbblüten. Einige Sorten tragen gefüllte Blüten, andere ungefüllte. Die Ringelblume blüht von Mai bis Oktober, bei mildem Herbst und Winteranfang sogar bis Weihnachten. Aus den Blüten entwickeln sich die Samen, die wie Krallen mit Widerhaken aussehen. Mit diesen Haken hängen die Samen im Fell von Tieren fest, um zur Verbreitung der Pflanze beizutragen.

Verwendete Pflanzenteile (als Tee oder Tinktur)

Blüten, Blätter

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Bitterstoffe, Calendula-Sapogenin, Saponine, Glykoside, Carotinoide, Xanthophylle, Flavonoide, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Salizylsäure, Taraxasterol, Violaxanthin

Sammelzeit

Juni - Oktober

Salbei

(Lamiaceae: *Salvia officinalis*)

Hauptanwendung

Halsschmerzen,
schwitzen

Wirkung

adstringierend,
antibakteriell,
blutstillend,
entzündungshemmend,
harntreibend,
krampflösend,
tonisierend,
Zahnfleischbluten,
Zahnfleischentzündungen



Wissenswertes

Der Salbei ist ein ausdauernder Halbstrauch, dessen untere Stängel verholzen.

Die länglichen, schmalen Blätter stehen gegenständig und sind weich und filzig. Im Frühling sind die Blätter graugrün, im Herbst bis zum Frühjahr sind sie eher silbrig. Der Salbei kommt ursprünglich aus Gebirgen in Südeuropa. Er gedeiht jedoch auch in warmen Gegenden Mitteleuropas sehr gut.

Ab Mitte Mai oder Juni blüht der Salbei in hellvioletten Lippenblüten, die in Quirlen angeordnet sind.

Der Geruch des Salbeis ist herb und der Geschmack auch leicht bitter.

Verwendete Pflanzenteile (als Tee, Öl oder Balsam)

Blätter,

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, d-Kampfer, Salviol, Salven, Betulin, Asparagin, Bitterstoff, Borneol, Carnosinsäure, Zineol, Flavonoide, Fumarsäure, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Ledol, Limonen, Menthol, Östrogenartige Stoffe, Oleanolsäure, Pinen, Sabinol, Salizylsäure, Saponine, Terpeneol, Thujon, Thymol, Zink, Vitamine,

Sammelzeit

Mai oder September (vor oder nach der Blüte)

Schafgarbe

(Asteraceae: Achillea millefolium)

Hauptanwendung

Frauenbeschwerden

Wirkung

blutreinigend,
blutstillend,
krampflösend,
Gefäß tonisierend,
Krampfadern,
Kreislaufschwäche,
Menstruationsbeschwerden,
Sonnenbrand,
Wunde Brustwarzen beim Stillen,
Wundheilung



Wissenswertes

Die Schafgarbe bevorzugt sonnige, trockene Standorte auf Wiesen, Weide, an Wegrändern und ist in ganz Europa bis zum Polarkreis heimisch.

Die Schafgarbe ist eine mehrjährige, ausdauernde Pflanze, d.h. ein Teil der Blätter bleibt sogar im Winter oberhalb der Erdoberfläche.

Im Frühling treibt der Wurzelstock eine Rosette aus fiederigen Blätter aus, auf der ein zäher markhaltiger Stängel wächst, der am oberen Ende dann Blüten ausbildet. Die Blüten bilden eine Scheindolde. Sie sind klein, weiß und manchmal sogar leicht rosa.

Verwendete Pflanzenteile (als Tee, Öl oder Tinktur)

das ganze blühende Kraut, Blüten

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl, Azulen, Eukalyptol,
Gerbstoffe, Flavone,
Bitterstoffe, antibiotische Substanzen

Sammelzeit

Hochsommer

Schöllkraut

(Papaveraceae: Chelidonium majus)

Wirkung:

antibakteriell,
krampflösend,
beruhigend,
hautreizend,
schweißtreibend,
schmerzstillend,
zellwachstumshemmend,
Milzerkrankungen,
Rheuma,
Gicht,
Magenschmerzen,
Verstopfung,
Allergien,
Augenentzündungen,
Asthma,
Krampfhusten,
menstruationsregelnd,
Akne,
Flechten,
Schuppenflechte,
Hühneraugen,
Schwielen,
Warzen



Wissenswertes

Das Schöllkraut wächst an Schuttplätzen, Wegrändern und Mauern in der Nähe menschlicher Behausungen. Es kann bis zu 70 cm hoch werden. Der runde Stängel verzweigt sich mehrmals, bis er oben in kleinen gelben Blüten endet. Die weichen hellgrünen Blätter sind leicht behaart und haben die Form von Eichenblättern. Das besondere an den Blüten ist, dass sie nur vier Blütenblätter haben. Daran kann man sie von vielen anderen gelben Blüten unterscheiden. Das Schöllkraut blüht von April bis September und bildet immer wieder neue Blüten. Aus den Blüten entwickeln sich längliche Schoten, die die kleinen schwarzen Samen enthalten. Das deutlichste Merkmal zur Erkennung des Schöllkrauts ist der gelbe Saft, der austritt, sobald man den Stängel oder ein Blatt abbricht.

Verwendete Pflanzenteile (als Tee oder Tinktur)

das blühende Kraut,
Saft, (Wurzel)

Inhaltsstoffe

mehrere Alkaloide, Coptisin, Chelidonin, Chelidoxanthin, Berberin, Chelerythrin, Sanguinarin, Glaucin, Glaukopikrin, Protopin (Fumarin), Spartein, Chelidonsäure, Chelidoninsäure, Glauciumsäure, Flavone, Bitterstoffe, ätherisches Öl

Sammelzeit

Mai bis Juli

Teufelskralle

(Pedaliaceae: Harpagophytum procumbens)

Hauptanwendung

Arthrose

Wirkung

abschwellend,
blutverdünnend,
entzündungshemmend,
schmerzlindernd,
Gallenbeschwerden,
Leberschwäche,
Nierenschwäche,
Wechseljahrsbeschwerden,
Eisprung fördernd,
Gelenkbeschwerden,
Rückenschmerzen,
Sehnenentzündungen,



Wissenswertes

Die mehrjährige Pflanze wird bis zu einem Meter lang. Während der Regenzeit treibt die Wurzel zunächst beblätterte Triebe aus, die auf dem Boden liegen. Die Blätter sind tief gelappt. Anschließend erscheinen die großen, rötlichen Blüten, die aus den Blattachseln wachsen. Aus den Teufelskralle-Blüten entwickeln sich die krallenartigen Früchte, die sehr bizarr aussehen. Diese Krallenfrüchte hängen sich wie Kletten an das Fußfell mancher Tiere, die dadurch für die Verbreitung der Teufelskralle sorgen. Es gibt zwei europäische Pflanzenarten mit dem selben Namen, die aber weder im Aussehen noch im Gebrauch der Afrikanischen Teufelskralle gleichen. Aus ihnen kann man Salat machen.

Verwendete Pflanzenteile (als Tee oder Tinktur)

Wurzelknollen

Inhaltsstoffe

Iridoidglykoside, Harpagid, Harpagosid, Procumbid, Phytosterine, Beta-Sitosterol, Glutamin-Säure, Histidin, Kaempferol, Selenium, Sterol, Ursol-Säure

Sammelzeit

Blattknospen: März,
Saft: März - Mai,
Blätter: Mai - Juni