



körpergefühl

Echtes Mädesüß



- Heilwirkung / Verwendung**
- Als Küchenkraut: süßlich mandelartiger Geschmack, gut für Desserts und zum Aromatisieren von Getränken
 - Gegen Schmerzen aller Art (Zahnschmerzen, Kopfschmerzen)
 - Aspirin-Ersatz: Bei Erkältungskrankheiten
 - Entzündungshemmend
 - Fiebersenkend

Familie Rosengewächse

Blütezeit Juni – August

Standort Sonnig bis halbschattig, lehmige und nährstoffreiche Böden

Inhaltsstoffe Salicylsäure, Flavonoide, Gerbsäuren, ätherische Öle, Zitronensäure, Glykosid



Körpergefühl

Giersch



- Heilwirkung / Verwendung**
- Als Gemüsepflanze
 - Ausschwemmend (durch hohen Kaliumgehalt -> stoffwechselfördernd)
 - Entgiftend und basisch (entsäuert den Körper)
 - Gegen Trägheit, Frühjahrsmüdigkeit und bei Vitamin-Mangel (hoher Nährstoffgehalt)
 - Hoher Vitamic C Gehalt
 - Gicht, Rheuma, Arthritis
 - Blutreinigend
 - Krampflösend

Familie Doldengewächse

Blütezeit Mai - Juni

Inhaltsstoffe Vitamin c (4x soviele wie eine Zitrone), Mineralien (Kalium, Magnesium, Eisen, Mangan, Kupfer, Zink, Karotin, Kieselsäure), ätherische Öle, Cumarine



Körpergefühl

Brennnessel



- Heilwirkung /
Verwendung**
- Blutreinigend, blutstillend, blutbildend
 - Stoffwechselfördernd
 - Entwässernd, harntreibend -> bei Blasen und Harnwegsentzündungen
 - Gegen Nierengrieß
 - Verbessert das Hautbild (bei Akne)
 - Gegen fettige Kopfhaut und Schuppen
 - Bei entzündlichen Erkrankungen der Gelenke
 - Rheuma, Arthrose
 - Schmerzstillend
 - Entzündungshemmend
 - Hoher Eisengehalt

Familie Brennnesselgewächse

Blütezeit Juni - Oktober

Inhaltsstoffe Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium, Silicium, Vitamin A, Vitamin C.
Samen: Linolsäure, mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 6), Vitamin E
Wurzeln: Phytosterone, Lektine, Steroidhormone



Körpergefühl

Löwenzahn



- Heilwirkung /
Verwendung**
- Blutbildend, blutreinigend
 - Harntreibend
 - Menstruationsfördernd
 - Stoffwechsellanregend
 - Als Küchenkraut
 - Knospen als Kapernersatz
 - Wurzeln als Kaffee-Ersatz

Familie Korbblütler

Blütezeit April - Mai

Inhaltsstoffe Triterpene (selten vorkommende Bitterstoffe), Sterole, Flavonoide, Cumarine, Carotinoide (Wurzeln), Zucker, Inulin, Vitamin C, E & B, Mineralstoffe (Kalium, Zink, Kupfer)



körpergefühl

Gänseblümchen



- Heilwirkung / Verwendung**
- Blätter, Knospen und Blüten essbar
 - Schleimlösend -> als Hustentee und bei Atemwegserkrankungen
 - Entzündungshemmend -> bei Hauterkrankungen und Verletzungen, die nicht bluten (auch bei Brüchen und Prellungen)
 - Gerbstoffe regen die Produktion von Verdauungssäften in Magen, Galle und Leber an
 - Blutreinigend
 - Stoffwechselanregend und verdauungsfördernd (Inhaltsstoff Inulin gelangt unverdaut in den Dickdarm)
 - Harntreibend -> bei Erkrankungen von Blase und Nieren

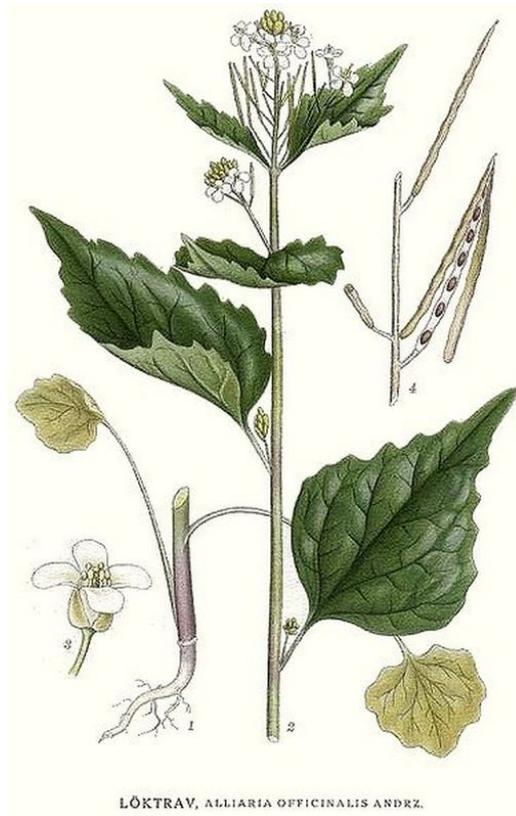
Familie Korbblütler

Inhaltsstoffe Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Vitamin C, Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide, Inulin



Körpergefühl

Knoblauchrauke



Heilwirkung / Verwendung

- Antibiotisch
- Schleimlösend -> Erkrankungen der Atemwege (als Tee, Frischsaft)
- Als Gemüsepflanze
- Kräftigt das Zahnfleisch, bei Zahnfleischentzündungen (Abgurgeln)
- Antiseptisch
- Leicht harntreibend
- Rheuma, Gicht, Erkältungen
- Gut für die Wundheilung
- Entzündungshemmend
- Blutreinigend

Familie Kreuzblütler

Blütezeit April - Juni

Inhaltsstoffe Vitamin C, Provitamin A, Mineralstoffe, Senfölglycoside, ätherische Öle, Saponine