



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: Phytosteroine, 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

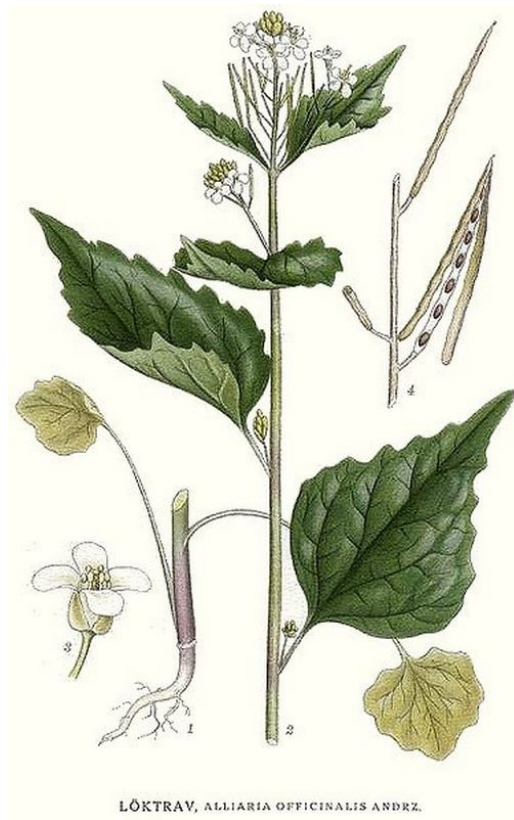
**Inhaltsstoffe** Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Vitamin C, Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide, Inulin





Körpergefühl

# Knoblauchrauke



## Heilwirkung / Verwendung

- Antibiotisch
- Schleimlösend -> Erkrankungen der Atemwege (als Tee, Frischsaft)
- Als Gemüsepflanze
- Kräftigt das Zahnfleisch, bei Zahnfleischentzündungen (Abguss gurgeln)
- 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