

Siegrid Hirsch  
Felix Grünberger

# Die Kräuter in meinem Garten

HEILWIRKUNG  
TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN  
VOLKSHEILKUNDE  
ANBAU UND KULTIVIERUNG  
SAMMELN  
KONSERVIEREN  
ERKENNEN  
KOMBINATIONEN MIT EDELSTEINEN  
MAGIE UND BRAUCHTUM  
REZEPTE  
PLANETENZUORDNUNG  
BACH-BLÜTEN  
SCHÜSSLER-SALZE  
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN  
HILDEGARD ANWENDUNGEN  
HOMÖOPATHIE



freya  
VERLAG

615.32

# INHALT



Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Ackergauchheil <i>Anagallis arvensis</i>	24	Juni bis Oktober	Juni bis Oktober	Kraut ohne Wurzeln	Tee, Saft	nieren- und leberstärkend
Ackerhellerkraut <i>Thlaspi arvenese</i>	25	April bis Juni	Frühjahr bis Frühsommer	Kraut vor der Blüte	Gewürz, Gemüse	bakterientötend
Ackerminze <i>Mentha arvensis</i>	26	Juli bis August	Juni bis August	Blätter vor der Blüte	Blätter, Tee, Saft	antiseptisch, schmerzlindernd
Ackersenf <i>Sinapis arvensis</i>	28	Mai bis August	Frühsommer bis Herbst	Blätter, Blüte, Samen	Gemüse	verdauungsfördernd, antirheumatisch
Adonisröschen <i>Adonis vernalis</i>	30	Sommer bis Herbst	April bis Juni	alles außer Wurzel	Tee	kreislaufstärkend, herzleistungssteigernd
Akelei <i>Aquilegia vulgaris</i>	31	Mai bis Juni	Mai bis Juni	Blüte, Blätter	Pulver, Tee	potenzanregend, fiebersenkend, entgiftend
Alant <i>Inula helenium</i>	33	Juni bis September	Herbst, Frühjahr	Wurzel, Blätter	Pulver, Tee, Salbe	nierenanregend, antiseptisch
Almrausch <i>Rhododendron ferr.</i>	34	Juli bis August	Juni bis Juli	Blätter	Salbe, Pulver	gallewirksam, steintreibend
Aloe Vera <i>Aloe barbadensis</i>	35	selten	ganzjährig	Blätter	Saft, Salbe, Öl	pilztötend, blutstillend, wundheilend
Alpenveilchen <i>Cyclamen purpur.</i>	37	August bis Spätherbst	Frühjahr, Herbst	Knolle	Tee	abführend
Alraune <i>Mandragora off.</i>	38	April, Mai	Juni	Wurzel, Blätter	Pulver	aphrodisierend, magisch
Amaranth <i>Amaranthus cruentus</i>	39	Juli bis August	September, Oktober	Blätter, Samen	Gemüse, Salat	glutenfrei, mineralstoffreich
Ampferknöterich <i>Polygonum lapathifol.</i>	41	Juni bis September	ab Mai bis September	ganze oberirdische Pflanze	Pulver, Tee	darmregulierend, harntreibend
Andorn <i>Marrubium vulgare</i>	42	Sommer bis Herbst	Sommer bis Herbst	Obere Pflanzenteile	Tee	stoffwechselanregend, appetitanregend
Anis <i>Pimpinella anisum</i>	43	Juli bis August	Herbst	Früchte	Tee, Öl, Gewürz	schleimlösend, milchbildend
Anisysop <i>Agastache anisata</i>	45	Juli bis September	Sommer bis Herbst	Blätter	Gemüse, Tee	gemütsberuhigend
Apfel <i>Pyrus malus</i>	46	Mai	Späts. bis Herbst	Früchte	Tee, Saft, Frucht	schlaffördernd, appetitanregend
Arnika <i>Arnica montana</i>	48	Juni bis August	Juni bis Herbst	Blüten, Wurzel	Tee, Tinktur, Packung, Umschlag	entzündungshemmend
Aronstab <i>Arum maculatum</i>	50	April bis Mai	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Saft	nervenberuhigend
Artischocke <i>Cynara scolymus</i>	51	Juni bis September	Sommer bis Herbst	Blätter, Wurzel	Tee, Gemüse	zuckersenkend, antioxidativ
Augentrost <i>Euphrasia officinalis</i>	53	Juli bis September	Juli bis September	blühendes Kraut	Tee, Kompressen, Bad	augenstärkend, hautstärkend
Avocado <i>Persea americana</i>	54	Mai bis Juni	August bis September	Frucht	Frucht, Maske	hautpflegend
Bachbunze <i>Veronica beccabunga</i>	56	Mai bis September	Mai bis Juli	junge Triebe	Tee, Saft	blutreinigend, harntreibend
Bachnelkenwurz <i>Geum rivale</i>	57	Juli, August	Juli, August	blühendes Kraut, Wurzel	Tee, Gewürz	bakterientötend, herzstärkend
Baldrian <i>Valeriana officinalis</i>	58	Juni bis August	Herbst	Wurzelstock	Tee, Tinktur	beruhigend, schlaffördernd

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Balsamstrauch <i>Cedronella canariensis</i>	60	Juli bis September	Juni bis September	Blätter, Blütenknospen, Stängel	Tee, Tinktur	keimhemmend
Bambus <i>Phyllostachys</i>	61	alle 60 bis 100 Jahre	immer	junge Sprossen, Stangen	Gemüse	kräftigend
Barbarakraut <i>Barbarea vulgaris</i>	62	April bis Juni	ganzjährig	Blätter, Samen	Gemüse, Tinktur	harntreibend
Bärenklau <i>Heracleum sphondyl.</i>	63	Juni bis September	Herbst	Wurzel, Blätter	Tee, Pulver, Gemüse	potenzsteigernd, blutdrucksenkend
Bärentraube <i>Arctostaphylos uva-u.</i>	64	April bis Mai	Sommer bis Herbst	junge Blätter	Tee	antibiotisch
Bärlapp <i>Lycopodium clav.</i>	66	Juli bis August	Kraut: Mai bis Juni	Sporen und Kraut	Tee, Tinktur, Pulver	krampflösend, schmerzstillend
Bärlauch <i>Allium ursinum</i>	67	April bis Juni	Sommer, vor Blüte	Zwiebeln und Blätter	Gemüse, Öl	blutreinigend, harntreibend
Bärwurz <i>Meum athamanticum</i>	68	Mai bis Juni	Frühjahr, Herbst	Wurzel, Samen	Tee, Pulver, Gewürz	migränewirksam
Basilikum <i>Ocimum basilicum</i>	70	Juni bis September	kurz vor der Blüte	ganzes Kraut	Tee, Gewürz	potenzstärkend, verdauungsfördernd
Beifuß <i>Artemisia vulgaris</i>	71	Juli bis August	vor Blüte, Herbst	Blätter, Wurzel	Tee, Tinktur, Gewürz	appetitanregend
Beinwell <i>Symphytum officinale</i>	73	Frühjahr bis Herbst	Frühjahr, Herbst	junge Blätter, Wurzel	Tee, Tinktur, Salbe	wundheilend
Benediktendistel <i>Cnicus benedictus</i>	76	Juni bis August	Blütezeit	ganzes Kraut	Tee, Tinktur	stuhlfördernd, wurmtreibend
Berberitze <i>Berberis vulgaris</i>	78	Mai bis Juni	Frühjahr bis Herbst	Wurzel, Blätter, Früchte	Tee, Saft, Tinktur, Marmelade	auflösend, ausscheidend
Bertram <i>Anacyclus officinarum</i>	79	Mai bis August	Sommer, Herbst	Blüten, Wurzel	Gewürz, Öl, Saft	zuckerwirksam, antiseptisch
Berufskraut <i>Erigeron</i>	81	Juni bis September	Juni bis September	Obere Pflanzenteile	Saft, Öl	entzündungshemmend
Besenginster <i>Cytisus scoparius</i>	82	Mai bis Juni	Mai bis Juni	Blüten, Blätter, Triebspitzen	Essenz, Tee	kreislaufanregend
Bibernelle <i>Pimpinella</i>	83	Juni bis Oktober	Frühjahr bis Herbst	Wurzel, Blätter	Tee, Tinktur, Salat	schleimlösend, steinlösend
Bilsenkraut <i>Hyoscyamus niger</i>	84	Juli bis September	Juli bis September	Blätter	Öl, Tinktur, Pulver	krampflösend, sekretionshemmend
Bingelkraut <i>Mercurialis annua</i>	85	April bis Juni	April bis Juni	ganzes Kraut	Tee	auswurfördernd, abführend
Birke <i>Betula pendula</i>	86	April bis Mai	Frühling	Knospen, junge Blätter, Rinde, Saft	Tee, Saft, Salat	wassertreibend, rheumawirksam
Bischofskraut <i>Ammi visnaga</i>	88	Juni bis Juli	ab August	Früchte	Tinktur	krampflösend
Blasenstrauch <i>Colutea arborescens</i>	89	Juni, August	September	Samen, Blätter	Pulver	harntreibend
Blaustern <i>Scilla bifolia</i>	90	März bis April	Herbst	Wurzel	Homöopathie	herzaktiv
Blutweiderich <i>Lythrum salicaria</i>	90	Juli bis September	Juli bis September	blühende Pflanzenteile	Tee, Tinktur, Gemüse	blutstillend, juckreizhemmend
Blutwurz <i>Potentilla tormentilla</i>	92	Sommer	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Tee, Tinktur, Salbe	krampflösend, stopfend
Bockshornklee <i>Trigonella foenum</i>	94	Juni bis Juli	Sommer	Samen	Tee, Salbe, Öl	schleimlösend
Bohne <i>Phaseolus vulgaris</i>	96	Juni bis September	Juni bis September	Früchte, Schalen	Tee, Gemüse	zuckerregulierend
Bohnenkraut <i>Satureja hortensis</i>	97	Juli bis Oktober	Juli bis September	blühendes Kraut	Gewürz, Tee, Öl	magenstärkend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Borretsch <i>Borago officinalis</i>	99	Juni bis August	Anfang Blütezeit	das ganze blühende Kraut	Tee, Gemüse	herzstärkend, belebend
Braunelle <i>Prunella vulgaris</i>	101	Juni bis September	Juni bis September	ganzes Kraut	Tee, Salat	blutdrucksenkend
Braunwurz <i>Scrophularia nodosa</i>	102	Sommer	Frühjahr, Herbst	Wurzel, Kraut, Samen	Tee, Salbe, Öl	entzündungshemmend, wurmtreibend
Brennnessel <i>Urtica dioica</i>	104	Juni bis September	Frühjahr bis Herbst	junge Blätter, Wurzel, Samen	Tee, Tinktur, Saft, Gemüse	durchfallhemmend, cholesterinsenkend
Brombeere <i>Rubus fruticosus</i>	107	Juni, Juli	Frühling bis Herbst	Blätter, Früchte	Tee, Saft, Marmelade	stopfend, entzündungshemmend
Bruchkraut <i>Herniaria glabra</i>	110	Juni bis September	Juni bis September	obere blühende Pflanzenteile	Tee, Tinktur	nierenanregend, krampflösend
Brunnenkresse <i>Nasturtium officinale</i>	111	März bis April	vor der Blüte	das ganze Kraut	Salat, Essenz	blutreinigend, menstruationsfördernd
Buche <i>Fagus sylvatica</i>	112	nach 30 bis 50 Jahren	September, Oktober	Holz, Samen, Blätter	Tee, Öl, Paste	desinfizierend, zusammenziehend
Buchsbaum <i>Buxus sempervirens</i>	115	März bis April	April bis Juni	Blätter, Zweige	Tee, Pulver	fiebersenkend, haarwuchsfördernd
Buchweizen <i>Fagopyrum esculent.</i>	116	Juli bis September	September	Früchte, Kraut	Tee, Gemüse, Mehl	stärkend, schleimlösend
Buschwindröschen <i>Anemone nemorosa</i>	118	März, April	März, April	Kraut ohne Wurzel	Tee	entzündungswidrig
Chili <i>Capsicum annum</i>	119	ab Juni	ab August	Früchte	Gemüse, Salbe	schmerzstillend, stoffwechsellanregend
Chinarindenbaum <i>Cinchona pubescens</i>	120	Juli, August	Herbst, Frühjahr	Rinde, Wurzelrinde	Tee, Pulver	wehenfördernd, fiebersenkend
Chrysantheme <i>Dendranthema g.</i>	122	August bis Oktober	August bis Oktober	Blüten	Tee, Gemüse	augenstärkend, gefäßerweiternd
Dill <i>Anethum graveolens</i>	123	Juli bis August	Sommer	Samen, Blätter	Tee, Gewürz	magenstärkend
Dinkel <i>Triticum spelta</i>	125	Anfang Juni	Ende Juli, August	Korn	Getreide	darmunterstützend
Diptam <i>Dictamnus albus</i>	126	Mai bis Juni	Frühjahr, Herbst	Wurzel, Triebspitzen	Tee, Tinktur	wehenfördernd, menstruationsfördernd
Dost <i>Origanum vulgare</i>	127	Juni bis September	Juni bis September	blühendes Kraut	Tee, Tinktur, Gewürz	entwässernd, stoffwechsellanregend
Eberesche <i>Sorbus aucuparia</i>	129	Mai bis Juli	August bis September	Blüten, Früchte, Blätter	Tee, Mus, Saft	menstruationsregulierend
Eberraute <i>Artemisia abrotanum</i>	131	Juli bis September	Juli bis September	obere Teile des Krauts	Tee, Tinktur, Salbe	harntreibend, gallensaftanregend
Eberwurz <i>Carlina acaulis</i>	132	Juli bis September	Herbst, Frühjahr	Wurzel	Tee, Tinktur	narbenbildend, wundreinigend
Edelkastanie <i>Castanea sativa</i>	134	Juni bis Juli	September, Oktober	Früchte, Blätter, Holz	Tee, Gemüse	nährend, stopfend
Edelweiß <i>Leontopodium alpin.</i>	135	Juni bis September	Juni bis September	blühendes Kraut	Salbe	hautschützend
Efeu <i>Hedera helix</i>	136	August bis Oktober	das ganze Jahr	junge Blätter und Triebe	Tee, Umschlag	schleimlösend, krampflösend
Ehrenpreis <i>Veronica officinalis</i>	137	Juli bis August	Juli bis August	blühendes Kraut	Tee, Tinktur, Umschlag	hautreinigend, blutreinigend
Eibe <i>Taxus baccata</i>	139	Mai	Frühjahr, Herbst	Nadeln, Früchte ohne Kerne	Homöopathie	krebshemmend
Eibisch <i>Althea officinalis</i>	140	Juli bis September	Herbst, Frühjahr	Blätter, Blüten, Wurzel	Tee, Tinktur, Pulver	hustenlösend, reizmildernd
Eiche <i>Quercus robur</i>	142	Mai bis Juni	Frühjahr bis Herbst	Rinde, Früchte, Blätter	Tee, Bad	blutstillend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Einbeere <i>Paris quadrifolia</i>	143	Mai bis Juni	August	Beere	Homöopathie	schmerzlindernd
Eisenhut <i>Aconitum napellus</i>	144	Juni bis August	September	Tochterknollen	Homöopathie	schmerzlindernd, fiebersenkend
Eisenkraut <i>Verbena officinalis</i>	145	Juni bis August	Sommer	Kraut	Tee, Pulver	steinlösend, leberreinigend
Engelsüß <i>Polypodium vulgare</i>	146	Früh- sommer	Herbst	Wurzel	Tee, Pulver	hustenlindernd, gallenwirksam
Engelwurz <i>Angelica archangelica</i>	147	Juli bis August	Frühjahr, Herbst	Samen, Wurzel	Tee, Tinktur	blähungswidrig, nervenanregend
Enzian <i>Gentiana lutea</i>	149	Juni bis August	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Tee, Tinktur	verdauungs- und appetitanregend
Erdbeere <i>Fragaria vesca</i>	151	Mai bis Juni	Juni bis Juli	Blätter, Früchte, Wurzel	Tee, Frucht	stopfend, blutreinigend
Erdmandel <i>Cyperus esculentus</i>	636	bei uns kaum	ab Ende September	Sprossknollen an den Wurzeln	Nahrung, Öl, Nussersatz	herzschützend, stärkend, entzündungshemmend
Erdnuss <i>Arachis hypogaea</i>	153	Mai	August	Kerne	Butter, Öl	stoffwechsellanregend
Erdrauch <i>Fumaria officinalis</i>	154	Mai bis Juli	Blütezeit	Kraut ohne Wurzel	Tee, Tinktur	cholesterinsenkend, schweißtreibend
Esche <i>Fraxinus excelsior</i>	155	Frühjahr	Frühjahr, Herbst	Blätter, Rinde, Samen	Tee, Tinktur	zusammenziehend, fiebersenkend
Eselsdistel <i>Onopordum acanth.</i>	157	Juli bis September	Juli bis September	Wurzel, Stängel, Blätter, Samen	Saft, Gemüse	krebiswirksam
Estragon <i>Artemisia dracuncul.</i>	158	August bis Oktober	Juni bis Juli	obere Pflanze ohne Stängel	Tee, Essig, Öl	verdauungsfördernd, harntreibend
Eukalyptus <i>Eucalyptus globulus</i>	160	Frühs.	das ganze Jahr	junge Blätter	Tee, Tinktur, Öl	antiseptisch, auswurfördernd
Färberdistel <i>Carthamus tinctorius</i>	162	Juli bis August	August bis September	Samen	Öl	cholesterinregulierend
Färberginster <i>Genista tinctoria</i>	163	Juni, Juli	Juni, Juli	Blüten und Zweispitzen	Tee	harntreibend, verdauungsfördernd
Färberhülse <i>Baptisia tinctoria</i>	164	Juli, August	Herbst	Wurzel	Färben, Homöopathie, Tee	entzündungshemmend
Färberkamille <i>Anthemis tinctoria</i>	164	Juli bis September	Juli bis September	Blüte	Futterpflanze, Färben	krampflösend
Färberröte <i>Rubia tinctorum</i>	165	Juni bis August	Herbst	Wurzel von 3 Jahre alten Pflanzen	Pulver	entzündungshemmend
Färberwaid <i>Isatis tinctoria</i>	166	Mai, Juni	Frühling	Blätter	Öl	immunstärkend
Faulbaum <i>Rhamnus frangula</i>	167	Mai bis Juni	Mai bis Juli	Rinde	Tee, Tinktur, Pulver	abführend, stuhltreibend
Feige <i>Ficus carica</i>	169	Juni bis September	September, Oktober	Blätter, Frucht	Marmelade, Essenz	magenwirksam, milchbildend
Feigenkaktus <i>Opuntia ficus indica</i>	170	Frühling	Frühjahr bis Nov.	junge Blätter, Schöbllinge, Früchte	Pulver, Sirup	blutzuckerregulierend
Felsenbirne <i>Amelanchier ovalis</i>	171	April, Mai	Juli, August	Früchte	Tee, Marmelade	stoffwechsellanregend
Fenchel <i>Foeniculum vulgare</i>	172	Juli bis September	Sommer, Herbst	Samen, Wurzel, Kraut	Tee, Gewürz, Komresse	verdauungsfördernd, wurmwidrig
Ferkelkraut <i>Hypochoeris uniflora</i>	174	Sommer	Frühjahr	Blätter	Gemüse, Salat	stoffwechsellanregend
Fetthenne <i>Sedum telephium</i>	175	Juli bis September	Sommer	Blätter	Tee, Umschlag	wundheilend
Fettkraut <i>Pinguicula</i>	176	Juli	Frühling	Blätter	Tee	hustenstillend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Fichte <i>Picea abies</i>	176	April bis Mai	April, Mai	junge Triebe, Harztropfen	Tee, Sirup, Badezusatz	hustenstillend, schleimlösend
Fiebertee <i>Menyanthes trifoliata</i>	178	April bis Juni	Sommer	Blätter	Tee, Tinktur, Pulver	fiebersenkend
Fingerhut <i>Digitalis purpurea</i>	179	Juni bis August	Mai, Juni	Blätter	Tinktur	herzstärkend
Flachs <i>Linum usitatissimum</i>	180	Juni bis September	August bis Oktober	Samen	Öl, Tee	entzündungshemmend
Flockenblume <i>Centaurea jacea</i>	182	Juni bis Oktober	Juni bis Oktober	Blüten	Salbe, Tee	harntreibend, magenwirksam
Flohsamen <i>Plantago afra</i>	182	Sommer	Sommer bis Herbst	Samen	Nahrung, Tee	abführend, stopfend
Föhre <i>Pinus sylvestris</i>	183	Mai	Mai	Harz, Triebspitzen	Tee, Badezusatz, Salbe	durchblutungsfördernd, schleimlösend
Forsythie <i>Forsythia X intermedia</i>	184	Frühling	Juni	Früchte	Pulver	antibakteriell
Frauenmantel <i>Alchemilla xanthochlora</i>	185	Mai bis September	Frühjahr bis Herbst	Blätter, blühendes Kraut	Tee, Salbe, Saft	menstruationsregelnd
Frauenwurz <i>Caulophyllum</i>	187	August	Herbst	Wurzel	Tee, Umschlag	menstruationsfördernd, geburtserleichternd
Fünffingerkraut <i>Potentilla reptans</i>	188	Juli, August	Frühling bis Herbst	Wurzeln und Blätter	Tee, Umschlag	wundheilend, adstringierend
Galgant <i>Alpinia officinarum</i>	190	Frühling (selten)	Herbst	Wurzel	Tee, Pulver	antibakteriell
Gamander <i>Teucrium chamaedrys</i>	191	Juli bis September	Mai bis September	Blätter, blühende Zweige	Tee, Tinktur, Essig	galletreibend, entzündungshemmend
Gämswurz <i>Doronicum grandiflor.</i>	193	Juli bis September	September, Oktober	Wurzel, Blätter	Tee, Essenz, Gewürz	schlaffördernd
Gänseblümchen <i>Bellis perennis</i>	193	April bis Herbst	April bis September	Blütenköpfe	Tee, Salat	schleimlösend
Gänsedistel <i>Sonchus oleraceus</i>	195	Juni bis Oktober	Mai bis September	Blätter, Wurzeln	Gemüse, Essenz	zusammenziehend
Gänsefingerkraut <i>Potentilla anserina</i>	196	Mai bis August	Mai bis August	Blüten, Blätter, Wurzeln	Tee, Tinktur, Umschlag	wundheilend, zusammenziehend
Geißbraute <i>Galega officinalis</i>	198	Juni bis August	Juni bis August	blühendes Kraut, Samen	Tee, Tinktur	blutzuckersenkend
Gelbdolde <i>Smyrniolum olusatrum</i>	199	Juni bis August	Sommer	Wurzel, Blätter, Stängel, Samen	Gemüse	appetitanregend
Geranie <i>Pelargonium</i>	199	Juni	Frühjahr bis Herbst	Stecklinge	Pulver	antiviral, antibakteriell
Germer <i>Veratrum album</i>	201	Juni bis August	Herbst, Frühjahr	Wurzel	Pulver, Salbe	abführend, stoffwechsellregend
Gerste <i>Hordeum vulgare</i>	202	Juni	August	Samenkörner	Getreide, Umschlag	stoffwechsellregend
Gewürnelkenbaum <i>Syzygium aromaticum</i>	203	nach 20 Jahren	Blütezeit	Blütenknospe	Gewürz, Öl	desinfizierend, schmerzstillend
Giersch <i>Aegopodium</i>	204	Juni bis August	März bis September	Blätter	Tee, Gewürz, Gemüse	entgiftend, harnsäuretreibend
Ginkgo <i>Ginkgo biloba</i>	205	April, Mai	Sommer bis Herbst	Blätter, Nüsse	Tinktur, Tee, geröstete Samen	gedächtnisfördernd, durchblutend
Ginseng <i>Panax ginseng</i>	208	Juni bis August	Herbst	6- bis 8-jährige Wurzel	Tee, Pulver, Tinktur	aufbauend, stärkend
Gipskraut <i>Gypsophila repens</i>	209	Mai, Juni	Herbst	Wurzel	Tee	schleimlösend
Glockenblume <i>Campanula rep.</i>	210	Mai bis Juni	Mai, Juni	Wurzel, Blätter, Früchte	Salat, Tee	antiseptisch, wundheilend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Goldrute <i>Solidago virgaurea</i>	212	August bis Oktober	August bis Oktober	obere blühende Teile	Tee, Tinktur	wassertreibend, entzündungshemmend
Goji <i>Lycium barbarum</i>	638	Juni bis August	August bis Oktober	Beeren	Nahrung, Tinktur, Tee	verjüngend, krebshemmend
Gottesgnadenkraut <i>Gratiola officinalis</i>	214	Juni bis August	Juni bis August	das blühende Kraut	Tinktur	harntreibend, abführend
Granatapfel <i>Punica granatum</i>	215	Juni bis August	September, Oktober	Frucht, Blätter	Tee, Saft, Pulver	entzündungshemmend, stoffwechsellanregend
Greiskraut <i>Senecio ovatus</i>	216	Sommer	Sommer	Kraut	Tee, Ernährung	blutstillend
Grießwurz <i>Collinsonia canadensis</i>	217	Frühsommer	Herbst	Wurzel	Homöopathie	venenwirksam, schmerzstillend
Gundelrebe <i>Glechoma hederacea</i>	217	April bis Juni	April bis Juni	das ganze Kraut	Tee, Saft, Gemüse	lungenwirksam, magenwirksam
Günsel <i>Ajuga reptans</i>	219	Mai bis August	das ganze Jahr	junge Sprossen, Blüten	Tee, Salbe	leberwirksam, schmerzstillend
Guter Heinrich <i>Chenopodium</i>	220	Juni bis Oktober	April bis Oktober	Blätter vor der Blüte	Gemüse, Saft	blutreinigend
Habichtskraut <i>Hieracium pilosella</i>	221	Mai bis September	Mai bis September	das ganze Kraut	Tee	augenstärkend, antibiotisch
Hafer <i>Avena sativa</i>	222	Juni	Frühjahr bis Herbst	Früchte, grüne Halme	Haferflocken, Essenz	darmschonend, cholesterinsenkend
Hagebutte <i>Rosa canina</i>	223	Juni	Juni, Herbst	Blüten, Früchte	Tee, Tinktur, Marmelade	harn- und schweißtreibend
Hahnenfuß <i>Ranunculus acris</i>	225	Mai bis September	April bis August	Blätter	Tinktur	hautreizend
Hainsalat <i>Aposeris foetida</i>	226	Juni bis August	April, Mai, Herbst	Blätter, Wurzel	Salat, Gemüse	stoffwechsellanregend
Hamamelis <i>Hamamelis virginiana</i>	226	Winter	Frühjahr bis Herbst	Blätter, Rinde	Tee, Tinktur, Salbe	blutstillend, antiseptisch, entzündungshemmend
Hanf <i>Cannabis sativa</i>	228	August bis September	August, Sept., Okt.	Blüten, Samen, Blätter, Triebe	Öl, Essenz, Samen	muskelentspannend, schmerzhemmend
Haselnuss <i>Corylus avellana</i>	229	Februar bis April	Februar bis Herbst	Kätzchen, Blätter, Früchte	Tee, Öl, Essenz, Nüsse	blutbildend, anregend
Haselwurz <i>Asarum europaeum</i>	231	März, April	August	Wurzel	Pulver	entzündungshemmend, brechreizerzeugend
Hauhechel <i>Ononis spinosa</i>	232	Mai bis September	Frühjahr, Herbst	Wurzel, dorniges junges Kraut	Tee	harntreibend, steinlösend
Hauswurz <i>Sempervivum tec.</i>	233	Juli bis September	das ganze Jahr	Blätter	Tee, Umschlag	brand- und schmerzlindernd
Heckenkirsche <i>Lonicera xylosteum</i>	234	April, Mai	August	Frucht	Homöopathie	abführend, brechreizerregend
Heidekraut <i>Calluna vulgaris</i>	235	Juni bis August	Sommer	das blühende Kraut	Tee, Tinktur	harntreibend, blutreinigend
Heidelbeere <i>Vaccinium myrtillus</i>	236	Mai bis Juni	Sommer	Früchte	Saft, Tee, Mus	stopfend
Heiligenkraut <i>Santolina chamaecyp.</i>	238	Juni bis August	Juni	die zarten Sprossen und Blättchen	Tee	magenwirksam, wurmtreibend
Heilwurz <i>Seseli libanotis</i>	239	Juli bis September	Herbst, Frühjahr	Wurzel, Kraut, Samen	Pulver, Tee, Salben	nierenstärkend
Heilziest <i>Betonica officinalis</i>	240	Juli bis August	Hochsommer	das blühende Kraut	Tee, Tinktur	kreislaufanregend, stopfend
Helmkraut <i>Scutellaria gelericul.</i>	242	Juni bis September	Juni bis September	Kraut	Tee, Pulver	krampflösend, nervenberuhigend
Herbstzeitlose <i>Colchicum autumnale</i>	243	August, September	Juni bis Juli	Knolle, Samen	Tinktur	zellteilungshemmend, schmerzstillend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Herzbeere <i>Viburnum opulus</i>	244	Mai bis Juni	nach dem 1. Frost	Früchte, Rinde	Tee, Marmelade, Saft	magenstärkend
Herzblatt <i>Parnassia palustris</i>	245	Juli, August	Juli, August	Blüten	Tee	adstringierend, beruhigend
Herzgespann <i>Leonurus cardiaca</i>	246	Juni bis September	Juni bis August	das blühende Kraut	Tee, Pulver, Badezusatz	blutdrucksenkend, herzstärkend
Heublumen <i>Graminis flos</i>	247	Frühling bis Frühs.	Juni, Juli	Heu	Bad, Kompressen, Wickel	erwärmend, rheumawirksam
Hexenkraut <i>Circaea lutetiana</i>	249	Mai, Juni	Mai, Juni	Blüte	Homöopathie	magisch
Hibiskus <i>Hibiscus sabdariffa</i>	249	August, September	August, September	Blütenkelche	Tee, Maske	schleimlösend, abführend
Himbeere <i>Rubus idaeus</i>	250	Mai bis August	Mai bis August	junge Blätter und Triebe, Früchte	Tee, Marmelade, Saft	zusammenziehend, entzündungshemmend
Hirschzunge <i>Asplenium scolopend.</i>	252	Herbst (Sporen)	Mai bis August	die jungen Blätter	Tee, Öl	schleimlösend, hustenlindernd
Hirse <i>Panicum militaceum</i>	253	Juli	Anfang September	Samen	Getreide, Flocken	augen- und nervenstärkend
Hirtentäschel <i>Capsella bursa-pastor.</i>	255	Mai bis Oktober	Mai bis August	das ganze Kraut	Tee, Tinktur	blutstillend, stuhlfördernd
Hohlzahn <i>Galeopsis segetum</i>	256	Juni, Juli	Juni, Juli	blühendes Kraut	Tee, Saft	schleimlösend
Holunder <i>Sambucus nigra</i>	257	Juni bis Juli	Frühjahr bis Herbst	Blüten, Blätter, Früchte, Wurzel	Tee, Tinktur, Saft, Marmelade	nieren- und blasenwirksam
Hopfen <i>Humulus lupulus</i>	261	Juli bis August	August bis September	weibliche Zapfen, Triebspitzen	Tinktur, Salbe, Tee, Salat	beruhigend, schlaffördernd
Hopfenklee <i>Medicago lupulina</i>	262	Mai bis September	Mai bis September	junge Sprosse	Tee, Gemüse	vitalisierend
Hornklee <i>Lotus corniculatus</i>	263	Mai bis August	Mai bis August	Blüten	Tee	beruhigend
Hortensie <i>Hydrangea macroph.</i>	263	Mai bis August	Herbst	Wurzel	Homöopathie	nierenwirksam, schmerzstillend
Huflattich <i>Tussilago farfara</i>	264	März bis Juni	März bis Juni, Aug.	Blüten, Blätter	Tee, Sirup	hustenlindernd, schleimlösend
Hundspetersilie <i>Aethusa cynapium</i>	267	Juni bis Oktober	Mai bis Juni	Kraut	Essenz	abführend
Hundszunge <i>Cynoglossum off.</i>	267	Mai, Juni	Herbst, Frühling	Wurzel, Blätter	Tee, Auflagen	narkotisierend, beruhigend
Immenblatt <i>Melittis melissophyllum</i>	639	Mai bis Juli	Mai bis August	Kraut	Tee, Ernährung	krampflösend, harnwirksam
Immergrün <i>Vinca minor</i>	269	April bis Mai	März	das junge, frische Kraut	Tee, Tinktur	blutdrucksenkend
Ingwer <i>Zingiber officinale</i>	270	Winter, Frühjahr	Winter, Frühjahr	Rhizom	Gewürz, Tee, Sirup	verdauungsfördernd
Insektenblume <i>Tanacetum cin.</i>	272	Juni, Juli	Juni, Juli	Blüten	Essenz	insektenabwehrend
Isländisches Moos <i>Cetraria islandica</i>	273	blüht nicht	April bis Oktober	die ganze Pflanze	Tee, Salbe	hustenlindernd
Jasmin <i>Jasminum officinale</i>	275	August, September	August, September	Blüten	Tee, Öl	stimmungsaufhellend
Jiaogulan <i>Gynostemma entaphyllum</i>	640	bei uns selten	das ganze Jahr	Blätter	Tee, Ernährung	verjüngend, krebswirksam
Johannisbeere <i>Ribes nigrum</i>	276	April bis Mai	Juni bis Juli	Blätter und Früchte	Tee, Sirup, Marmelade	blutreinigend, stopfend
Johanniskraut <i>Hypericum perfor.</i>	277	Juni bis August	Sommer	oberes Drittel des blühenden Krauts	Tee, Öl, Tinktur	schmerzstillend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Judenkirsche <i>Physalis alkekengi</i>	279	Mai, Juni	September bis Okt.	Früchte	Saft, Tee	blasenwirksam
Kakao <i>Thebroma cacao</i>	281	Winter, Frühling	Winter, Frühling	Samen der Früchte	Öl	anregend
Kalmus <i>Acorus calamus</i>	282	Juni bis August	Frühjahr, Herbst	Wurzelstock	Tee, Tinktur	magenstärkend, hautreinigend
Kamille <i>Matricaria chamomilla</i>	284	Juni bis August	Juni bis August	Blütenköpfe und Kraut	Tee, Tinktur	wundheilend, menstruationsregulierend
Kampfer <i>Cinnamomum</i>	287	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Holz und Rinde	Salbe	krampflösend
Kanariengras <i>Phalaris canariensis</i>	287	Juni	Mai, Juni	Blätter	Tee	halluzinogen
Kapuzinerkresse <i>Tropaeolum majus</i>	288	Juni bis September	Sommer	Blätter und Blüten	Saft, Salat, Tinktur	desinfizierend, wundheilend
Kardamom <i>Elettaria c.</i>	290	Winter, Frühling	Winter, Frühling	Samen	Tee, Tinktur, Gewürz	antibakteriell, verdauungsanregend
Karde <i>Dipsacus silvestris</i>	292	Juni bis Oktober	Spätsommer	Wurzel	Tee	harntreibend
Kartoffel <i>Solanum tuberosum</i>	293	Juli	August bis Oktober	Knolle	Gemüse, Saft	nährend, vitaminreich
Käsepappel <i>Malva neglecta</i>	294	Juni bis Oktober	Juni bis September	blühendes Kraut	Tee, Bad, Essenz	reizmildernd, wundheilend
Katzenkralle <i>Uncaria tomentosa</i>	296	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Wurzel und Rinde	Tee	antiviral, antioxidativ, krebsheilend
Katzenminze <i>Nepeta cataria</i>	297	Juli bis September	Mai bis Oktober	Blätter, Stängel	Tee	fiebersenkend
Katzenpfötchen <i>Antennaria dioica</i>	298	Mai, Juni	Mai, Juni	weibliche Blüten	Tee	erweichend, galletreibend
Kerbel <i>Anthriscus cerefolium</i>	299	Frühjahr bis Herbst	Frühjahr bis Herbst	Blätter, Kraut, Samen	Gewürz, Tee	entgiftend, wassertreibend
Kermesbeere <i>Phytolacca americana</i>	300	Juli, August	August, September	Beeren, Wurzel	Salbe	hautwirksam
Kirsche <i>Prunus avium</i>	300	April, Mai	April, Mai, Juli, Aug.	Blüten, Früchte, Blätter, Rinde, Harz	Tee, Likör, Marmelade	harntreibend
Klappertopf <i>Rhinanthus angustif.</i>	302	Mai bis September	Mai bis September	blühendes Kraut	Kompresse	desinfizierend
Klatschmohn <i>Papaver rhoeas</i>	303	Juni, Juli	Juni, Juli	Blüten, Samen	Tee, Sirup	schlaffördernd
Klette <i>Arctium lappa</i>	304	Juli bis September	Herbst	Wurzel, Blätter, Samen	Tee, Tinktur, Gemüse	harntreibend, hautreinigend
Knabenkraut <i>Dactylorhiza majalis</i>	306	April, Mai	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Tee, Sirup	schleimhautschützend
Knoblauch <i>Allium sativum</i>	307	Juli, August	Herbst	Zwiebel	Gewürz, Öl, Tinktur	auswurfördernd, blutdrucksenkend
Knoblauchrauke <i>Alliaria petiolata</i>	310	April bis Juni	März, April	Blätter, Blütenknospen	Essig, Gemüse, Kompresse	wundheilend, desinfizierend
Knopfkraut <i>Galinsoga parviflora</i>	311	April bis Oktober	April bis Oktober	Blätter und Stiele vor der Blüte	Gemüse, Salat	immunstärkend
Kohl <i>Brassica oleracea var.</i>	312	Sommer d. 2. Jahres	Winter des 1. Jahres	Kopf	Gemüse	krebshemmend, vitaminreich
Kohl-Kratzdistel <i>Cirsium oleraceum</i>	314	Juli, August	Mai, Juni, September	Blätter, Wurzel	Tee, Salat, Gemüse	beruhigend
Kondurago <i>Marsdenia condurago</i>	315	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Rinde	Tee, Tinktur	appetitanregend
Königskerze <i>Verbascum</i>	316	Juli bis September	Juli bis August	Blüten, Blätter	Tee, Tinktur	auswurfördernd, hustenstillend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Koriander <i>Coriandrum sativum</i>	319	Juni bis September	Juli bis September	Samen und Blätter	Tee, Tinktur, Gewürz	magenschonend
Kornblume <i>Centaurea cyanus</i>	320	Mai bis Juli	Mai bis Juli	Blütenblätter	Tee, Kompresse	harnsäuretreibend
Kornelkirsche <i>Cornus mas</i>	321	Februar	Frühjahr, ab August	Früchte, Blätter, Blüten	Tee, Marmelade	blutreinigend
Kornrade <i>Agrostemma githago</i>	323	Juni bis September	Juli bis Oktober	Samen, Blätter	Umschlag	entwässernd
Krähenbeere <i>Empetrum nigrum</i>	324	Mai und Juni	Herbst und Frühjahr	Beeren	Saft, Marmelade	vitaminreich
Kresse <i>Lepidium sativum</i>	324	ganzer Sommer	das ganze Jahr	Blätter	Gewürz, Haarwasser	blutbildend
Kreuzblume <i>Polygala amara</i>	325	Mai bis August	Herbst	Wurzel	Tee	hustenstillend, schleimlösend
Kreuzdorn <i>Rhamnus catharticus</i>	326	Mai, Juni	August, September	Früchte	Tee, Mus	abführend
Krokus <i>Crocus sativus</i>	327	September bis Okt.	September, Oktober	Blütenfäden	Tee,	aphrodisierend, schmerzstillend
Kugelblume <i>Globularia vulgaris</i>	329	April bis Juni	Mai, Juni	Blätter	Tee	abführend, harntreibend
Kugeldistel <i>Echinops sphaer.</i>	330	Juli bis September	Juli bis September	Blüten	Homöopathie	stärkend
Kuhshelle <i>Pulsatilla vulgaris</i>	330	April, Mai	April, Mai	Kraut	Tinktur, Homöopathie	ausgleichend, beruhigend
Kümmel <i>Carum carvi</i>	331	Mai bis Juni	Juni bis Juli	Samen	Tee, Gewürz, Tinktur	blähungswidrig, appetitanregend
Kürbis <i>Cucurbita pepo</i>	333	Juli	Juli, Sept., Oktober	Beere, Kern, Blüte	Gemüse, Öl	prostatawirksam, wundheilend
Kurkuma <i>Curcuma longa</i>	335	Winter, Frühjahr	Winter, Frühjahr	Wurzel	Gewürz, Tee, Tinktur	krebshemmend, leberschonend
Labkraut <i>Galium verum</i>	337	Juli bis August	Juli bis August	blühendes Kraut	Tee	krampflösend, krebseindlich
Lapacho <i>Tecoma lapacho</i>	339	Winter	ganzes Jahr	innere Rinde	Tee	pilzhemmend, immunstimulierend
Lärche <i>Larix decidua</i>	340	März bis Mai	Mai, Juni, Herbst	Harz, junge Nadeln	Salbe, Tinktur	antiseptisch
Latsche <i>Pinus mugo</i>	341	Juni	früher Sommer	Nadeln, Harz	Salben, Öl	desinfizierend
Läusekraut <i>Pedicularis palustris</i>	342	Juni bis August	Juli bis August	Kraut und Samen	Absud	ungezieferwirksam
Lavendel <i>Lavandula angustifol.</i>	343	Juli bis August	Juli bis August	Blüten	Tee, Tinktur, Öl	desinfizierend, schlaffördernd
Leberblümchen <i>Hepatica nobilis</i>	345	März, April	März, April	das ganze Kraut	Tee	leberschützend
Leimkraut <i>Silene vulgaris</i>	346	Mai bis September	April bis September	Wurzel, Blätter, junge Triebe	Gemüse	vitaminspendend
Leindotter <i>Camelina sativa</i>	346	Juni	Juli	Samen	Öl, Müsli	darmregulierend
Leinkraut <i>Linaria vulgaris</i>	347	Juni bis Oktober	Juni bis August	blühender Pflanzenteil	Salbe, Tee	antirheumatisch, harntreibend
Lerchensporn <i>Corydalis cava</i>	349	März bis Mai	Anfang März	Knolle	Tinktur	entzündungshemmend
Liebstockl <i>Levisticum officinalis</i>	350	Juli bis August	Frühjahr bis Herbst	Wurzel, Kraut, Samen	Tee, Likör, Gewürz	hormonsteigernd, appetitanregend
Liguster <i>Ligustrum vulgare</i>	352	Juni, Juli	Juni bis September	Blüten, Blätter, Beeren	Tee	fiebersenkend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Lilie <i>Lilium candidum</i>	352	Juli	August bis September	Zwiebel, Blüten, Staubgefäße	Cremer, Öl	erweichend, heilend
Linde <i>Tilia</i>	354	Juni bis Juli	kurz nach Aufblühen	Blüten, Blätter, Rinde, Samen	Tee	reizmildernd, schlaffördernd
Löffelkraut <i>Cochlearia officinalis</i>	356	Mai, Juni	immer	Blätter	Saft, Gewürz	blutreinigend, leberanregend
Lorbeer <i>Laurus nobilis</i>	357	Mai	Sommer	Blätter, Triebspitzen, Früchte	Gewürz	verdauungsanregend, appetitanregend
Löwenzahn <i>Taraxacum officinale</i>	359	April bis Mai	Frühjahr, Herbst	Blätter, Blüten, Wurzel	Tee, Saft, Gemüse	gallebildend, antirheumatisch
Lungenkraut <i>Pulmonaria officinalis</i>	361	März bis Mai	März bis Mai	Blüten, Wurzel, Blütenstände	Tee, Tinktur, Pulver	wundheilend, auswurfördernd
Luzerne <i>Medicago sativa</i>	362	Juni	immer	Kraut, Samen	Salate, Extrakte	pilzhemmend
Mädesüß <i>Filipendula ulmaria</i>	364	Juni bis September	Juni bis September	Blüten, Blätter, Wurzel	Tee	schmerzlindernd, blutstillend
Magnolie <i>Magnolia officinalis</i>	365	ab März	März bis Herbst	Rinde, Blüten	Tee, Essenz	fiBERSenkend, krampflösend
Mahonie <i>Mahonia aquifolium</i>	366	Juni, Juli	Jänner bis Juli	Rinde, Wurzelrinde	Pulver	leberwirksam
Maiglöckchen <i>Convallaria majalis</i>	367	Mai	Mai	Blätter, Blüten	Tee, Essenz	herzstärkend
Mais <i>Zea mays</i>	368	Juni bis August	Juli bis September	Maisbart, Kolben	Gemüse, Tee	entschlackend, blutreinigend
Majoran <i>Origanum majorana</i>	369	Juni bis September	Mai bis Oktober	ganzes Kraut	Tee, Gewürz, Salbe	blähungstreibend, hustenstillend
Mandelbaum <i>Prunus dulcis</i>	370	April	Oktober	Kern	Öl, Mandelkleie	erweichend
Mannstreu <i>Eryngium campestre</i>	371	Juni, Juli	September, Oktober	Wurzel	Tee	harntreibend, schmerzstillend
Margerite <i>Leucanthemum vulg.</i>	373	Mai bis Juli	Mai bis Juli	Blüten	Essenz, Tee	krampflösend, zusammenziehend
Marienblatt <i>Chrysanthemum bals.</i>	374	Juli bis August	vor u. nach Blüte	Blätter	Tee, Gewürz	zusammenziehend, krampflösend
Mariendistel <i>Silybum marianum</i>	375	Juni bis September	Juni bis September	junge Blätter, Samen	Tee, Tinktur	leberschützend, galletreibend
Matebaum <i>Ilex paraguariensis</i>	377	Oktober, November	April bis September	Blätter	Tee	anregend, magenstärkend
Mauerpfeffer <i>Sedum reflexum</i>	378	Juli bis August	das ganze Jahr	Triebspitzen nicht blühender Pflanzen	Gewürz	blutdrucksenkend
Maulbeere <i>Morus</i>	379	Mai	August	Frucht	Saft, Tee, Marmelade	stoffwechsellanregend
Mäusedorn <i>Ruscus aculeatus</i>	379	März, April	September, Oktober	Wurzel	Tee, Salbe	venenstärkend
Mäuseklee <i>Trifolium arvense</i>	380	Mai bis September	Mai bis September	blühendes Kraut	Tee, Homöopathie	antibakteriell
Meerrettich <i>Armoracia rusticana</i>	381	Juni bis August	Spätherbst, Frühjahr	Wurzel	Ernährung, Tinktur	verdauungsfördernd
Meerzwiebel <i>Urginea maritima</i>	383	Juli bis Oktober	nach der Blüte	Zwiebel	Pulver, Tinktur	herzstärkend
Meisterwurz <i>Peucedanum ostruth.</i>	385	Juli bis August	Frühjahr, Herbst	Blätter, Wurzel	Tee, Wein, Tinktur	magenwirksam
Melde <i>Atriplex hortensis</i>	387	Juni bis September	Juni bis September	Blätter	Gemüse, Tee	ballaststoffreich, blutbildend
Melisse <i>Melissa officinalis</i>	390	Juni bis August	vor der Blüte	Blätter	Tee, Essenz, Salbe	schweißtreibend, belebend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Milchstern <i>Ornithogalum umbell.</i>	392	Mai, Juni	Mai, Juni	Blüte, Knolle	Homöopathie	herzwirksam
Milzkraut <i>Chrysosplenium alt.</i>	393	März bis Mai	März bis Mai	Kraut	Tee	blutreinigend
Minzen <i>Mentha</i>	394	Früh-sommer	Frühling bis Herbst	Blätter	Tee, Saft, Gewürz	beruhigend
Mispel <i>Mespilus germanica</i>	398	Mai, Juni	November, Dezember	Frucht	Ernährung	harntreibend
Mistel <i>Viscum album</i>	399	März bis April	Mai, Dezember	Blätter, Stängel, Beere	Tee, Tinktur, Homöopathie	blutzuckersenkend
Mohn <i>Papaver somniferum</i>	400	Juli	August	grüne Mohnkapsel, Samen	Öl, Tinktur	schlaffördernd
Möhre <i>Daucus carota</i>	402	Juni, Juli	Mai bis Oktober	Wurzel, Samen	Tee, Saft, Gemüse	appetitanregend
Monarde <i>Monarda didyma</i>	403	Juni bis September	Juni bis September	Blätter, Blüte	Saft, Sirup, Tee	schlaffördernd
Mönchspfeffer <i>Vitex agnus-castus</i>	404	August bis Oktober	Oktober	Samen	Tee, Gewürz	hormonregulierend
Mondraute <i>Botrychium lunaria</i>	405	Mai bis Juni	April bis August	Blätter	Öl	zusammenziehend
Muskatnuss <i>Myristica fragans</i>	406	März bis Juli	August bis Dezember	Nüsse, Blüte	Gewürz, Salbe, Öl	antidepressiv, antibiotisch
Mutterkorn <i>Claviceps purpurea</i>	407	blüht nicht	September	Winterstadium Pilz	Homöopathie	blutstillend
Mutterkraut <i>Tanacetum parthen.</i>	407	Juni bis August	Mai bis September	Blätter, Blüten	Sirup, Tinktur, Tee	uterusstimulierend, beruhigend
Mutterkümmel <i>Cuminum cyminum</i>	408	Juni bis August	August, September	Samen	Pulver, Gewürz	verdauungsfördernd
Mutterwurz <i>Ligusticum mutellina</i>	409	Juni bis August	Frühjahr, Herbst	Wurzel, Samen, Blätter, Stängel	Salbe, Gewürz, Tee	geburtsfördernd, krampflösend
Myrrhe <i>Commiphora</i>	410	Mai bis April	ganzes Jahr	Harz	Tinktur	antibakteriell, zusammenziehend
Myrte <i>Myrtus communis</i>	410	Juni bis August	Juni, Juli	Blätter	Tee, Gewürz	hustenstillend, entzündungshemmend
Nachtkerze <i>Oenothera biennis</i>	412	Juni bis August	Herbst	Wurzel, Blätter, Samen	Gemüse, Tee, Öl	beruhigend, hautwirksam
Nachtschatten <i>Solanum dulcamara</i>	413	Mai bis September	Frühjahr, Herbst	Stängel	Tee, Salbe	antimikrobiell, zusammenziehend
Nachtviole <i>Hesperis matronalis</i>	415	Juni bis August	Juni bis August	blühende Triebspitzen	Tee	schweißtreibend
Natternkopf <i>Echium vulgare</i>	415	Juni bis August	Juni bis August	Blüte	Salat, Salbe	schweißtreibend
Nelken <i>Dianthus</i>	416	Mai bis August	Mai bis August	Blüte	Salat, Homöopathie	ausgleichend
Nelkenwurz <i>Geum urbanum</i>	418	Juni bis August	Frühjahr bis Herbst	Wurzel, blühendes Kraut	Tee, Tinktur	blutstillend, herzstärkend
Niembraum <i>Azadirachta indica</i>	419	Juni bis August	ganzes Jahr	Rinde, Blätter, Frucht	Tee, Öl	antiviral, spermientötend
Noni <i>Morinda citrifolia</i>	420	immer	immer	Frucht, Blätter, Rinde	Tee, Saft, Öl	krebshemmend, antibiotisch, universal
Nussbaum <i>Juglans regia</i>	422	Mai	Juni, Spät-sommer	Blätter, Schale, Frucht	Likör, Tee, Öl, Ernährung	blutreinigend, nervenstärkend
Ochsenzunge <i>Anchusa officinalis</i>	425	Mai bis September	Mai bis Juli	Blüten, Blätter, Wurzel	Tee	herzstärkend, auswurfördernd
Odermennig <i>Agrimonia eupatoria</i>	426	Juni bis August	Anfang der Blütezeit	blühendes Kraut	Tee, Tinktur	leber- und galleanregend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Oleander <i>Nerium oleander</i>	427	Juni bis August	Frühjahr	Blätter	Homöopathie	herzwirksam
Olivenbaum <i>Olea europaea</i>	428	Mai, Juni	Herbst	Blätter, Früchte	Öl, Ernährung, Tee	blutdrucksenkend
Osterluzei <i>Aristolochia clematitis</i>	432	Mai, Juni	Mai, Juni	Kraut	Tee, Homöopathie	gewebebildend, rheumawirksam
Papaya <i>Carica papaya</i>	433	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Früchte, Blätter	Saft, Tee	verdauungsfördernd
Pappel <i>Populus nigra</i>	434	April	Februar, März	Knospen, Rinde	Tee, Salbe	schleimlösend, schmerzstillend
Paprika <i>Capsicum annuum</i>	435	ab Juni	ab August	Früchte	Gemüse, Gewürz	verdauungsregulierend
Passionsblume <i>Passiflora incarnata</i>	437	August bis Oktober	August bis September	blühende Ranken	Tee, Homöopathie	nervenstärkend, beruhigend
Pastinak <i>Pastinaca sativa</i>	438	Juni, Juli	Mai bis Winter	Blätter, Blüten, Samen, Wurzel	Tee, Gemüse	vitaminreich, mineralstoffreich
Pestwurz <i>Petasites hybridus</i>	439	März bis April	April bis Mai	Blätter, Wurzel	Tee, Homöopathie	beruhigend, krampflösend
Petersilie <i>Petroselinum crispum</i>	440	Juni bis Juli	Herbst, Sommer	Wurzel, Samen, Blätter	Tee, Gewürz	wassertreibend, appetitanregend
Pfaffenhütchen <i>Euonymus europaeus</i>	443	Mai bis Juni	September, Oktober	Frucht, Blätter, Wurzel	Salbe, Homöopathie	entwässernd, leberwirksam
Pfeffer <i>Piper nigrum</i>	444	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Frucht	Gewürz	antimikrobiell
Pfefferminze <i>Mentha piperita</i>	445	Juni bis August	Sommer	Blätter, Blüte	Tee, Tinktur, Likör	nervenstärkend, keimtötend
Pfennigkraut <i>Lysimachia numm.</i>	447	Frühjahr bis Frühs.	Juni bis August	ganze Pflanze	Tee	wundheilend
Pfingstrose <i>Paeonia officinalis</i>	448	Mai bis Juni	Mai, Juni, Aug., Sept.	Blüten, Wurzel, reife Samen	Tee, Homöopathie	krampflösend, blutstillend
Piment <i>Pimenta dioica</i>	449	Sommer	vor der Samenreife	Samen	Öl, Gewürz	verdauungsfördernd
Portulak <i>Portulaca oleracea</i>	450	Juli	das ganze Jahr	Blätter	Saft, Gemüse	blutreinigend
Preiselbeere <i>Vaccinium vitis-idaea</i>	450	Mai, Juni	Mai bis Aug., Sept.	Blätter, Frucht	Tee, Saft, Ernährung	harntreibend, desinfizierend
Quecke <i>Agropyron repens</i>	452	Juli, August	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Tee	keimtötend, harntreibend
Quendel <i>Thymus pulegioides</i>	453	Juli bis September	Juli bis September	blühendes Kraut	Tee, Tinktur, Salbe	harn-, schweißtreibend
Quitte <i>Cydonia oblonga</i>	455	Mai, Juni	September, Oktober	Früchte, Samen	Likör, Gelee, Tee	entzündungshemmend
Rainfarn <i>Tanacetum vulgare</i>	457	Juli bis September	Sommer	Blätter	Tee, Saft, Tinktur	wurmtreibend, menstruationsfördernd
Rainkohl <i>Lapsana communis</i>	458	Juni bis September	Mai bis Oktober	Blüten, Blätter	Öl, Gemüse	wundheilend, stoffwechselanregend
Rauke <i>Eruca sativa</i>	458	Juni bis Herbst	Frühling bis Herbst	Blätter	Gemüse, Salat	antirheumatisch, durchblutungsfördernd
Rauschpfeffer <i>Piper methysticum</i>	459	Winter	Sommer	Wurzel	Tee	angstlösend, entspannend
Rettich <i>Raphanus sativus</i>	461	Sommer	Sommer bis Winter	Wurzel	Salat, Saft	antibakteriell
Rhabarber <i>Rheum officinalis</i>	462	Juli bis August	Juni, Spätherbst	Blattstangen, Wurzel	Tee, Kompott, Marmelade	abführend, magenstärkend
Ringelblume <i>Calendula officinalis</i>	463	Juni bis Oktober	Juni bis Oktober	Blüte	Tee, Salbe	wundheilend, antiseptisch

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Rittersporn <i>Delphinium consolida</i>	465	Juni bis September	Juni bis September	Blüte	Tee, Pulver	harntreibend
Rizinus <i>Ricinus communis</i>	466	Sommer	Herbst	Samen	Öl	abführend
Robinie <i>Robinia pseudoacacia</i>	467	Mai, Juni	Mai, Juni	Blüte, Rinde	Saft, Salbe	krampflösend
Roggen <i>Secale cereale</i>	468	Frühling	Ende Juli	Samen	Gewürz, Umschlag	stoffwechselanregend
Rosen <i>Rosa</i>	469	Juni bis Oktober	Juni bis Oktober	Blüten, Blätter	Gelee, Sirup, Tee	beruhigend, anregend
Rosenwurz <i>Rhodiola rosea</i>	470	Juni	Frühjahr, Herbst	Wurzelstock, Blättchen	Tee, Tinktur	gehirnstärkend, wundheilend
Rosmarin <i>Rosmarinus officinalis</i>	472	spätes Frühjahr	vor und nach Blüte	Blätter	Tee, Gewürz, Salbe	kreislaufunterstützend, nervenstärkend
Roskastanie <i>Aesculus hippocast.</i>	474	Mai, Juni	Mai bis Herbst	Blüten, Blätter, Früchte	Tee, Pulver, Salbe	blutreinigend, hustenstillend
Rotklee <i>Trifolium pratense</i>	476	Sommer	Sommer	Blütenköpfe	Tee, Saft, Salbe	krampflösend, östrogenhältig
Sägepalme <i>Serenoa repens</i>	478	Frühjahr	Herbst	Beeren	Likör, Öl	harntreibend, antiseptisch
Salbei <i>Salvia officinalis</i>	479	Juni bis August	Juni bis August	Blätter	Tee, Gewürz	entzündungshemmend, durchfallhemmend
Salbeigamander <i>Teucrium scorodonia</i>	642	Juni bis August	Juni bis August	blühendes Kraut	Tee, Umschlag	milzreinigend, geschwulstmindernd
Sanddorn <i>Hippophae rhamnoid.</i>	481	März bis Mai	August bis September	Beeren, blühende Triebspitzen	Tee, Saft, Öl, Marmelade	fiebersenkend, appetitanregend
Sanikel <i>Sanicula europaea</i>	483	Mai bis Juni	Mai, Juni	Kraut, Wurzel	Tee, Pulver	wundheilend
Sauerampfer <i>Rumex acetosa</i>	484	April bis Mai	vor Beginn der Blüte	das ganze Kraut	Saft, Tee, Salat	blutreinigend
Sauerklee <i>Oxalis acetosella</i>	486	April bis Juni	Frühjahr bis Frühs.	Blätter	Tee, Saft	harntreibend
Schafgarbe <i>Achillea millefolium</i>	488	Juni bis Oktober	Juni bis Juli	obere Pflanzenteile	Tee, Saft, Badezusatz	entzündungshemmend, menstruationsregelnd
Scharbockskraut <i>Ranunculus ficaria</i>	490	April, Mai	März, April	Blätter vor der Blüte	Salat, Saft	vitaminspendend
Schattenblümchen <i>Maianthemum bifol.</i>	491	Mai bis Juni	Juni, Juli	Blätter	Tee	harntreibend
Schierling <i>Conium maculatum</i>	492	Juni bis September	Juni bis September	Blätter und Triebspitzen	Homöopathie	schmerzstillend
Schlehe <i>Prunus spinosa</i>	493	April	Frühjahr, Herbst	Früchte, Blüten	Tee, Saft	entzündungshemmend
Schlüsselblume <i>Primula officinalis</i>	494	April bis Mai	Mai, Juni, Herbst	Blüten, Blätter, Wurzel	Tee, Tinktur, Sirup	schleimlösend, erweichend
Schneeflockenstrauch <i>Chionanthus virgin.</i>	497	Juni	Herbst, Frühjahr	Wurzelrinde, Rinde	Tonikum, Umschlag	fieberstillend, abführend
Schneeglöckchen <i>Galanthus nivalis</i>	498	Februar, März	vor, nach Blüte	Zwiebel	Homöopathie	herzwirksam
Schneerose <i>Helleborus niger</i>	499	Dezember bis März	Juni, März	Blätter, Wurzel	Pulver, Homöopathie	abführend, wassertreibend
Schnittlauch <i>Allium schoenopras.</i>	500	Sommer	das ganze Jahr	Röhren und Blüten	Gewürz	appetitanregend, antibiotisch
Schöllkraut <i>Chelidonium majus</i>	501	Mai bis September	Mai bis September	Kraut, Wurzel	Tee, Homöopathie	harntreibend, augenstärkend
Schuppenwurz <i>Lathraea squamaria</i>	503	März bis April	Herbst	Wurzel	Tee, Homöopathie	krampflösend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Schwalbenwurz <i>Vincetoxicum hirund.</i>	503	Juni bis August	Herbst	Wurzel, Blätter	Homöopathie	schweißtreibend
Schwarzkümmel <i>Nigella sativa</i>	504	Juni, Juli	Juli, August	Samen	Tee, Öl	milchfördernd, leberwirksam
Schwarznessel <i>Ballota nigra</i>	505	Juni bis August	Juni bis August	blühendes Kraut	Tee, Tinktur	wurmtreibend, antibakteriell
Schwertlilie <i>Iris germanica</i>	506	Mai bis Juni	August bis Oktober	Wurzelstock	Tee, Maske	reizmildernd, hustenlindernd
Segge <i>Carex arenaria</i>	507	Juni	Frühjahr, Herbst	Wurzel, Kraut	Tee, Pulver	blutreinigend
Seidelbast <i>Daphne mezereum</i>	508	März bis April	vor der Blüte	Rinde	Homöopathie	hormonanregend
Seidenpflanze <i>Asclepias syriaca</i>	509	Juni, Juli	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Homöopathie	schleimlösend
Seifenkraut <i>Saponaria officinalis</i>	510	Juni bis September	Frühjahr, Herbst	Kraut, Wurzel	Tee, Umschlag	schleimlösend
Sellerie <i>Apium graveolens</i>	511	Sommer	Frühs., Herbst	Blätter, Wurzel, Samen	Gemüse, Tee	entgiftend, nervenberuhigend
Senf <i>Sinapis alba</i>	513	Juni bis Juli	Juli bis August	Samen	Pulver, Umschlag, Gewürz	appetitanregend
Sennes <i>Cassia angustifolia</i>	515	August, September	ganzes Jahr	Früchte, Blätter	Tee	abführend
Siegwurz <i>Allium victorialis</i>	516	Juli, August	Frühjahr, Herbst	Zwiebel	Tee, Salbe	verdauungsfördernd
Silberwurz <i>Dryas octopetala</i>	517	Juni bis August	Frühjahr	Blätter	Tee	nervenstärkend
Soja <i>Glycine max</i>	517	Juli	September, Oktober	Bohnen	Gemüse, Öl	östrogenhaltig, blutfettsenkend
Sonnenblume <i>Helianthus annuus</i>	519	Juli, August	September, Oktober	Samen, blühende Sprosse	Öl, Tee, Salat	fiebersenkend
Sonnenhut <i>Echinacea angustifolia</i>	520	Juni bis September	Juni, Herbst	Blütenblätter, Blätter, Wurzel	Tinktur, Tee, Salbe	immunsystemanregend, entzündungshemmend
Sonnentau <i>Drosera rotundifolia</i>	522	Juli, August	Juli, August	Blätter, ganze Pflanze	Tee, Umschlag, Homöopathie	hustenstillend, abschwellend
Spargel <i>Asparagus officinalis</i>	523	Sommer	Frühjahr bis Herbst	Sprosse, Samen	Gemüse, Tinktur, Tee	harntreibend, reinigend
Speik <i>Valeriana celtica</i>	525	Juli	Herbst	Wurzel	Öl, Salbe	nervenstärkend
Spirulina <i>Spirulina</i>	526	keine	immer	Alge	Pulver, Tabletten	antioxidativ, entzündungshemmend
Spitzwegerich <i>Plantago lanceolata</i>	526	Mai bis September	Mai bis September	junge Blätter	Tee, Sirup, Gemüse	hustenlindernd, blutreinigend
Springkraut <i>Impatiens</i>	529	Juli, August	Juli, August	Blüten, Blätter, Stängel vor Blüte	Tee, Homöopathie	bakterientötend, abführend
Stechapfel <i>Datura stramonium</i>	530	Juni bis Oktober	Sommer, Herbst	Blätter, Samen	Tinktur, Homöopathie	schmerzlindernd
Stechpalme <i>Ilex aquifolium</i>	532	Mai bis Juni	Sommer	Blätter, Rinde	Tee, Tinktur	krampfstillend, fiebersenkend
Steinbrech <i>Saxifraga</i>	533	Juni bis September	Juni bis September	blühende Pflanze mit Wurzel	Homöopathie	blutreinigend, entzündungshemmend
Steinklee <i>Melilotus officinalis</i>	534	Juni bis September	Juni bis August	obere Teile des blühenden Krauts	Tee, Badezusatz, Tinktur, Salbe, Salat	schlaffördernd
Sterndolde <i>Astrantia major</i>	536	Juli, August	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Pulver	magenstärkend
Stevia <i>Stevia rebaudiana</i>	537	September bis Nov.	August bis September	Blätter	Tinktur, Sirup, Tee, Pulver	pilzhemmend, empfangnisverhütend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Stiefmütterchen <i>Viola tricolor</i>	539	April bis Oktober	April bis Oktober	blühendes Kraut, Wurzel	Tee, Pulver, Tinktur	hautverbessernd, schleimlösend
Stockrose <i>Alcea rosea</i>	541	Juli bis September	Juli bis September	Blüten	Tee	stopfend, fieber senkend
Storchschnabel <i>Geranium robertianum</i>	542	Mai bis September	Mai bis September	blühendes Kraut	Tee, Saft, Pulver	blutreinigend, hormonsteigernd
Sumach <i>Rhus aromatica</i>	544	Winter	Februar	Wurzelrinde	Tee, Tinktur	entspannend
Sumpfdotterblume <i>Caltha palustris</i>	546	April, Mai	April, Mai	Blätter, Knospen	Tee, Homöopathie	leberwirksam, schleimlösend
Süßdolde <i>Myrrhis odorata</i>	547	Juni bis Juli	April bis September	Blätter, Samen, Wurzel	Gemüse, Homöopathie	süßend, blutreinigend
Süßholz <i>Glycyrrhiza glabra</i>	548	Juni, Juli	September, Oktober	Wurzel	Tee, Saft	krampflösend, entzündungshemmend
Tabak <i>Nicotiana tabacum</i>	550	Juli, August	Juli, August	Blätter	Homöopathie	blutdrucksteigernd
Tagetes <i>Tagetes</i>	551	Sommer	Sommer	Blüten	Homöopathie	insektenabwehrend
Tanne <i>Abies alba</i>	551	Mai, Juni	Frühjahr bis Herbst	Triebe, Zapfen, Rinde	Tee, Saft, Sirup	hustenstillend, schleimlösend
Taubnessel <i>Lamium album</i>	553	April bis September	Sommer	Blüten	Tee, Gemüse, Pulver	blutreinigend, schmerzlindernd
Tausengüldenkraut <i>Centaurea erythraea</i>	555	Juni bis August	Juni bis August	Stängel und Blüten	Tee, Kompressen, Tinktur	verdauungsfördernd, magenanregend
Tee <i>Thea sinensis</i>	556	November bis April	das ganze Jahr	Blätter	Tee	anregend, beruhigend, harntreibend
Teufelsabbiß <i>Succisa pratensis</i>	558	Juli bis August	Mai, Juli bis August	Wurzel, Kraut	Tee, Umschlag	blutreinigend, entzündungshemmend
Teufelskralle <i>Phyteuma</i>	559	Juni	Frühjahr bis Herbst	Blätter und Wurzel	Tee, Gemüse	vitaminreich, mineralstoffreich
Thuja <i>Thuja occidentalis</i>	560	April bis Mai	Sommer bis Herbst	Zweigspitzen	Tinktur, Salbe, Homöopathie	schmerzlindernd
Thymian <i>Thymus vulgaris</i>	561	Mai bis Herbst	vor und in Blütezeit	blühendes Kraut	Tee, Gewürz, Sirup, Homöopathie	durchfallhemmend, antiseptisch
Tollkirsche <i>Atropa belladonna</i>	563	Juni, Juli	Frühjahr bis Herbst	Blätter, Wurzel	Tinktur, Homöopathie	erregend, lähmend
Tomate <i>Solanum lycopersicum</i>	565	ab Juni	Sommer	Frucht	Gemüse	kreislaufunterstützend, aphrodisierend
Topinambur <i>Helianthus tuberosus</i>	566	August bis September	das ganze Jahr	Knolle, junge Blätter	Gemüse, Saft	zuckerregulierend, ausscheidend
Tragant <i>Astragalus</i>	568	Mai, Juni	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Tinktur, Homöopathie	immunstärkend, blasenstärkend
Traubenhyazinthe <i>Leopoldia comosa</i>	569	April, Mai	Februar, März	Zwiebel	Homöopathie	erweichend, harntreibend
Traubensilberkerze <i>Cimicifuga racemosa</i>	570	August, September	Herbst	Wurzelstock	Homöopathie	schmerzstillend, blutdrucksenkend
Tulpe <i>Tulipa gesneriana</i>	571	März, April	Februar, Sommer	Zwiebel	Homöopathie	antibiotisch, entzündungshemmend
Türkenbund <i>Lilium martagon</i>	572	Juni bis August	Mai, Herbst	Zwiebel	Gemüse	erweichend
Ulme <i>Ulmus minor</i>	573	März, April	Herbst	Rinde junger Äste	Tee, Salbe, Umschlag	stopfend
Vanille <i>Vanilla planifolia</i>	574	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Fruchtkapseln	Gewürz, Tinktur	stoffwechsellanregend, galletreibend
Veilchen <i>Viola odorata</i>	575	März bis April	März bis April	Blätter, Blüten	Tee, Sirup, Tinktur, Öl	blutdrucksenkend, schleimlösend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Venushaar <i>Adiantum capillus-v.</i>	577	keine Blüte	Juni bis September	Wedel	Tee	abschwellend
Vergissmeinnicht <i>Myosotis</i>	578	April bis Mai	Mai bis Juli	blühendes Kraut	Tee, Umschlag	entzündungshemmend, tonisch
Vogelknöterich <i>Polygonum aviculare</i>	579	Mai bis Oktober	Mai bis September	das ganze Kraut	Tee, Umschlag, Homöopathie	hustenlindernd, blutstillend
Vogelmiere <i>Stellaria media</i>	581	März bis November	Frühjahr	das ganze Kraut	Tee, Salbe, Öl	antiviral, heilend
Wacholder <i>Juniperus communis</i>	583	April bis Mai	Frühjahr, Herbst	Früchte, Nadeln, Rinde	Tee, Tinktur, Gewürz	nierenanregend, augenstärkend
Waldlilie <i>Trillium pendulum</i>	585	April, Mai	Februar, Oktober	Rhizom	Tinktur, Homöopathie	blutstillend, antiseptisch
Waldmeister <i>Galium odoratum</i>	586	April bis Mai	April bis Mai	blühendes Kraut	Tee, Likör, Gewürz	herzstärkend, schlaffördernd
Waldrebe <i>Clematis vitalba</i>	588	April bis Juni	Juni, Juli	Blätter	Badezusatz, Homöopathie	hautwirksam
Wasserdost <i>Eupatorium c.</i>	588	Juli bis September	Frühjahr bis Herbst	Blätter, Wurzel, Sprossspitzen	Tee, Saft, Essenz	blutreinigend, schmerzstillend
Wegwarte <i>Cichorium intybus</i>	591	Juli bis Oktober	Sommer, Herbst	Blätter, Blüte, Wurzel	Tee, Saft, Gemüse	verdauungsfördernd, abführend
Weide <i>Salix viminalis</i>	593	März bis April	Frühjahr	Rinde	Tee, Tinktur	schmerzstillend, zusammenziehend
Weidenröschen <i>Epilobium parviflorum</i>	595	Juni bis September	Beginn Blütezeit	obere Pflanzenteile	Tee, Tinktur	entzündungshemmend, wassertreibend
Weihrauch <i>Boswellia serrata</i>	596	Frühjahr bis Herbst	März, April	Harz	Öl, Kapseln, Salbe	antimikrobiell, beruhigend
Weinraute <i>Ruta graveolens</i>	597	Juni bis September	Juni bis September	blühendes Kraut	Tee, Tinktur	krampflösend, blutdrucksenkend
Weinrebe <i>Vitis vinifera</i>	599	Juni, Juli	Herbst	Blätter, Frucht	Tee, Wein, Öl, Ernährung	gefäßschützend, blutreinigend
Weißdorn <i>Crataegus monogyna</i>	602	Mai bis Juni	Herbst	Blüten, Beere	Tee, Tinktur, Saft	herzstärkend, blutdrucksenkend
Weißwurz <i>Polygonatum multifl.</i>	604	Mai bis Juli	Frühjahr, Herbst	Wurzel	Pulver, Homöopathie	adstringierend, entzündungshemmend
Weizen <i>Triticum aestivum</i>	605	Früh-sommer	Mai, Juni	Gras, Korn	Tee, Ernährung	beruhigend, entlastend
Wermut <i>Artemisia absinthium</i>	606	Juli bis September	Juni bis August	Kraut	Tee, Tinktur, Pulver, Saft	keimtötend, leberanregend
Wiesenbocksbart <i>Tragopogon pratensis</i>	608	Mai bis Juli	April bis September	Blätter, Knospen, Wurzel	Tee, Tinktur	reinigend
Wiesenknopf <i>Sanguisorba</i>	609	Mai bis Juni	Juli bis August	Blätter, Wurzel	Tee, Saft, Salat	blutstillend, reinigend
Wiesenraute <i>Thalictrum aquilegif.</i>	611	Mai, Juni	Frühjahr	Wurzel	Saft, Pulver	abführend, wundheilend
Wiesenschaumkraut <i>Cardamine pratensis</i>	611	April, Mai	März, April	Kraut vor der Blüte	Gemüse, Saft, Tee	blutbildend
Wintergrün <i>Chimaphila umbellata</i>	612	Juni bis August	Juni bis August	blühende Triebe	Tee	blasenstärkend, nierenwirksam
Witwenblume <i>Knautia arvensis</i>	614	Juli, August	April bis August	Blätter	Salat, Gemüse, Homöopathie	stoffwechsellanregend
Wolfsmilch <i>Euphorbia</i>	614	April bis Juni	Früh-sommer	ganze Pflanze	Homöopathie	hautreizend
Wolfstrapp <i>Lycopus europaeus</i>	615	Juli bis September	Juli bis September	blühendes Kraut	Tee, Essenz	schildrüsenwirksam, beruhigend
Wundklee <i>Anthyllis vulneraria</i>	616	Mai bis August	Mai bis August	Blüten, Blätter	Tee	blutstillend, krampflösend

Heilpflanze	Seite	Blütezeit	Erntezeit	Sammelgut	Anwendung	Heilwirkung
Wurmfarn <i>Dryopteris filix-mas</i>	617	Juli bis Sept. (Sporen)	Frühjahr bis Herbst	Kraut und Wurzel	Tinktur, Bäder	krampflösend, schmerzstillend
Yamswurzel <i>Dioscorea villosa</i>	619	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Wurzel	Tee, Homöopathie	hormonregulierend
Ysop <i>Hyssopus officinalis</i>	619	Juni bis August	Juni bis August	blühendes Kraut	Tee, Gewürz, Öl	schleimlösend, anregend
Zahnwurz <i>Dentaria enneaphyllos</i>	621	März bis Mai	August, September	Wurzel	Tee	wundheilend, zusammenziehend
Zaunrübe <i>Bryonia dioica</i>	621	Juni bis September	Frühjahr, vor Blüte	Wurzel	Tinktur, Homöopathie	abführend, rheumawirksam
Zaunwicke <i>Vicia sepium</i>	622	Mai, Juni	April bis Mai	Blätter, Triebe, Samen	Salat, Tee	stoffwechselanregend
Zaunwinde <i>Calystegia sepium</i>	623	Juli bis September	Juli bis September	oberirdisches Kraut	Tee	abführend, harntreibend
Zimt <i>Cinnamomum</i>	624	ganzes Jahr	Mai bis Juni, Okt. bis Nov.	Blätter, Rinde, Wurzeln	Gewürz, Tee, Öl	magenstärkend
Zinnkraut <i>Equisetum arvense</i>	625	Frühjahr	Frühjahr bis Herbst	das ganze Kraut	Tee, Tinktur	gewebefestigend
Zistrose <i>Cistus incanus</i>	643	Mai bis Juli	Frühling bis Sommer	Blätter, Blüten, Triebspitzen	Tee, Tinktur, Sirup, Umschlag, Bad	antiallergisch pilzhemmend
Zitrone <i>Citrus limon</i>	626	Frühjahr, Sommer	Herbst, Frühwinter	Blüten, Frucht	Saft, Essenz, Gewürz	antiseptisch, verdauungsfördernd
Zitronengras <i>Cymbopogon citratus</i>	628	ganzes Jahr	ganzes Jahr	Gras ohne Wurzel	Sirup, Tee, Gewürz	antibakteriell
Zitronenverbene <i>Aloysia triphylla</i>	629	August	Mai bis September	Blätter	Tee, Bäder, Öl	stoffwechselanregend
Zuckerwurzel <i>Sium sisarum</i>	629	Juni, Juli	Herbst	Wurzel	Saft	aphrodisierend
Zunderschwamm <i>Fomes fomentarius</i>	630	keine Blüte	immer	inneres Pilzgeflecht	Räuchern, Auflage	blutstillend
Zwergholunder <i>Sambucus ebulus</i>	632	Juni bis Juli	Frühjahr, Herbst	Wurzel, Früchte	Tee	fiebersenkend
Zwiebel <i>Allium cepa</i>	633	Juni bis August	Juni bis September	Zwiebel	Saft, Sirup, Gemüse	hustenlindernd
Zypresse <i>Cupressus sempervir.</i>	635	Juli, August	Frühjahr	Zapfen, Zweige	Tee, Homöopathie	antibakteriell, gefäßverengend