



Gemeinde Magden

# F i b e l

## Wildpflanzenpfad Magden



# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,  
mit Wildpflanzen sind alle wildwachsenden Pflanzen bezeichnet.  
Dazu gehören Bäume, Sträucher, Gräser, Farne und nichtverholzte,  
krautige Pflanzen. In der Schweiz gibt es etwa 3'000 verschiedene  
Wildpflanzenarten, von denen einige davon auf diesem  
Wildpflanzenpfad vorgestellt werden.

Im Laufe des Jahres ändert sich das Aussehen der Wildpflanzen;  
sie blühen, bilden Samenstände aus, sind nur noch als am Boden  
naheliegende Knospen oder als Rosette sichtbar, oder gar nicht  
mehr (nur noch Wurzel oder Same). Je nach Art ist der  
Lebenszyklus unterschiedlich. Der Wechsel im Aussehen der  
Pflanzen im Jahresverlauf lässt sich bei mehrmaligen Besuchen des  
Lehrpfades erfahren. Besonders attraktiv sind die Pflanzen  
natürlich, wenn sie blühen. Die grösste Zahl der hier bezeichneten  
Arten blüht Ende Mai.

Diese kleine Fibel zum Wildpflanzenpfad soll eine Anregung für alle  
Spaziergänger sein, die Vielfalt der Pflanzen in der Umgebung zu  
entdecken und besser kennenzulernen. Sie vermittelt dem  
Naturwanderer Wissenswertes über mehrere Wildpflanzen.  
Folgende Informationen werden für jede beschriftete Pflanze  
dargestellt: der Artenname auf Deutsch, Französisch und  
Lateinisch, ein Foto, eine kurze Beschreibung, eine mögliche  
Verwendung in der Küche oder als Heilpflanze.

Bitte lassen Sie die Wildpflanzen entlang des Lehrpfades stehen,  
damit alle Spaziergänger sie bewundern können.

# Aronstab

Gemeiner Aronstab

Gouet

*Arum maculatum*

+++ (Sehr stark giftig)

Aronstabgewächse

Araceae



Blütezeit: 4-5

Grösse: 15-40 cm hoch

**Beschreibung:** Einkeimblättrige Pflanze. Blätter pfeilförmig, dunkelgrün meist gefleckt, junge Blätter eiförmig, netzartig genervt. Hochblatt den kolbenförmigen Blütenstand umhüllend. Früchte scharlachrote Beeren.

**Ernte:** April bis Mai, Wurzelstock und Blätter.

**Verwendung:** in der Küche durch Kochen entgifteten, stärkereichen Knollen und junge Blätter als Gemüse. In der Homöopathie, bei Entzündung der oberen Atemwege

**Hinweis:** Pflanze strömt harnartiger Duft aus der braunen Keule. Bestäubung durch angelockte, gefangene Schmetterlingsmücken, dank einer Kesselgleitfalle. Die innere Temperatur des Blütenstandes beträgt 15° C mehr als die Aussentemperatur. Dies ermöglicht eine besser Verströhmung des Duftes der Pflanze. In Notzeiten wurden die Knollen gekocht und als Nahrungsmittel für Mensch und Schweine gebraucht. Giftpflanze des Jahres 2019, in den Blättern und in der frischen Wurzel befinden sich Scharfstoffe und spitzige Kalziumoxalat Kristalle die die Schleimhaut verletzen.

# Baldrian

Gewöhnlicher Arznei-Baldrian  
*Valériane officinale*  
*Valeriana officinalis*

Geissblattgewächse  
*Caprifoliaceae*

Blütezeit: 5-8  
Grösse: bis 180 cm hoch



**Beschreibung:** Unpaarig gefiederte Blätter, Blütenstand schirmförmig mit rosa Blüten.

**Ernte:** Oktober bis März, Wurzel

**Verwendung:** Als Heilpflanze, die Wurzel. Tee als mildes Beruhigungsmittel, macht morgens nicht müde, sondern verhilft zu einer besseren Konzentration. Entkrampfend. Zu tiefe Dosierungen wirken anregend. Ein Tee am Abend verkürzt die Einschlafzeit. In der Homöopathie gegen Schlafstörungen und Ischiasschmerzen.

**Hinweis:** Beim Trocknen entsteht ein charakteristischer Geruch welcher Katzen anzieht. Früchte werden durch den Wind verbreitet.

# Bärlauch

Bärlauch

Ail des ours

*Allium ursinum*

Narzissengewächse

Amaryllidaceae

Blütezeit: 4-5

Grösse: 20-40 cm



**Beschreibung:** Mehrjährige Zwiebelstaude. Zwei langgestielte Blätter, lanzettlich mit unterer sichtbarer heller Hauptader. Blüten weiss, sechsstrahlig, sternförmig, in rundlicher Scheindolde. Pflanze riecht stark nach Knoblauch.

**Ernte:** Zwiebel von Mai bis Februar. Blätter von März bis April. Blütenknospen und Blüten von April bis Juni. Samen im Juni.

**Verwendung:** In der Küche, die ganze Pflanze schmeckt scharf aromatisch. Blätter und Blüten als Würzmittel, Pesto, Kräuterquark, -Butter, Gemüsegericht, zum Aromatisieren von Essig und Öl. Blüten als Dekoration. Samen wie grüner Pfeffer anwenden.

Als Heilpflanze ideal für eine Frühjahrskur dank der zahlreichen Inhaltsstoffe, wie schwefelhaltige Lauchöle, Vitamin C, B1 und B2, Mineralien und Spurenelemente (Eisen, Mangan, Magnesium, Kalium). Appetitanregend, Blutdruck und Blutfette senkend. Aktiviert die Lymphe und das Immunsystem. Wirkt antibakteriell bei Magen- und Darmstörungen. Wirkt der Gefässverkalkung entgegen, daher Mittel zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall. Allgemein stärkend.

**Hinweis:** Nicht verwechseln mit Aronstab, junge Blätter eiförmig, aber netzartig genervt. Herbstzeitlose – Blätter fester nicht gestielt und zu dritt ineinander gedreht, aus der Basis wachsend und Fruchtkapsel umhüllend. Maiglöckchen – Blätter nicht gestielt unten glänzend, zwei Blätter umfassen einen Stängel.



Von links nach rechts: Aronstab, Bärlauch, Herbstzeitlose, Maiglöckchen.

## Braunwurz

Knotige Braunwurz  
 Scrophulaire noueuse  
*Scrophularia nodosa*

Braunwurzgewächse  
*Scrophulariaceae*

Blütezeit: 6-7

Grösse: 40-100 cm hoch



**Beschreibung:** Staude aufrecht mit knotigem Wurzelstock, Stängel vierkantig nicht geflügelt. Blüten bauchig braunrot und grün. Kapselfrucht.

**Ernte:** Ab Juni blühende Pflanzen. Wurzel im November.

**Verwendung:** Als Heilpflanze – eine Salbe aus der Wurzel wirkt bei Lymphstauungen und gegen Ekzeme an Gesicht, Hals, Achselhöhlen oder Leisten. Tee aus der Wurzel wirkt harntreibend und schwach abführend. In der Homöopathie bei Lymphdrüsenanschwellungen, Infektanfälligkeit und Milchschorf.

**Hinweis:** *Scrophulae* sind Halsdrüsen, Halsgeschwulste. Diese Pflanze wurde in alten Zeiten als Kropfwurz bezeichnet und bei vergrößerter Schilddrüse verwendet. Die ähnlich geflügelte Braunwurz *Scrophularia umbrosa* ist unwirksam.

# Brennnessel

Grosse Brennnessel  
Ortie dioïque  
*Urtica dioica*

Brennnesselgewächse  
*Urticaceae*

Blütezeit: 6-9  
Grösse: bis über 1 m hoch



Männliche Pflanze

Weibliche Pflanze

**Beschreibung:** Mehrjährige Staude mit Brenn- und Borstenhaaren, vierkantiger Stängel, Nebenblätter, zweihäusige Pflanze.

**Ernte:** März bis August, frische Blätter und Triebspitzen. Im August reife Samen. Im Herbst Wurzeln.

**Verwendung:** In der Küche als Salat oder Spinat. Samen als Gewürz. Als Arzneipflanze für Tee.

Frühjahrskur (Blutreinigend, stoffwechselanregend), harntreibende und entzündungshemmende Wirkung (Erkrankung der ableitenden Harnwege) Rheuma.

Volkshelkunde: Brennnessel Spiritus als Einreibung bei Gelenkschmerzen. Haarwasser gegen Schuppen und fettiges Haar. Wurzel: Bei Prostatabeschwerden.

**Hinweis:** Stickstoffzeiger, hoher Eiweissgehalt in der Pflanze. Pflanze wird Windbestäubt, Früchte werden durch den Wind verbreitet.

# Brustwurz

Wilde Brustwurz  
Wald-Engelwurz  
Angélique sauvage  
*Angelica sylvestris*



Doldengewächse  
*Apiaceae*

Blütezeit: 7-9  
Grösse: 50-150 (-200) cm hoch

**Beschreibung:** Zweijährige, kräftige, aromatische Pflanze. Stiel oft rötlich, bereift, rund und hohl. Blattstiel oberwärts rinnig. Grosse Grundblätter, zwei bis drei Fach gefiedert mit aufgeblasener Blattscheide. Früchte flach mit breitem geflügeltem Rand.

**Ernte:** März bis Mai, junge Triebe und Blätter. Im Juni, Blütenknospen. Von Juli bis September, Blüten. August bis September, Samen. Im September bis März, Wurzeln.

**Verwendung:** In der Küche als Gemüse, Salat, Gewürz (Samen), Konfiserie (kandierter Stängel). Als Heilpflanze: die getrockneten Wurzeln. In Tee Form, bei Magen und Darmerkrankungen, Blähungen, Magenkrämpfe, Appetitmangel. Volksheilkunde, Auswurfördernd bei Husten, Bronchitis (Name). Äusserlich gegen Rheuma und Gicht.

**Hinweis:** Diese Pflanze wird weniger eingesetzt als seine grosse Schwester die echte Engelwurz (*Angelica archangelica*), die zu den ältesten Heilpflanzen Nordeuropas zählt. Samen und Wurzeln, aber vor allem die der echten Engelwurz mit gerilltem Pflanzen- und rundem Blattstiel sind Bestandteile vieler Kräuterliköre wie Bénédictine und Chartreuse. Nicht während der Schwangerschaft anwenden. Enthält Furocumarine die Photodermatose (Hautausschlag wegen Lichtempfindlichkeit der Haut) auslösen können. Immunstärkende Pflanze bei ansteckenden Krankheiten, kräftigt den Körper und Geist bei Müdigkeit, Schwäche (nach Krankheiten), Überanstrengung. Früher im «*ad longam vitam*» Elixier von Paracelsus (1493 – 1541), eine Lebens erhaltende und -verlängernde Arznei. Der Engelwurz-Stängel kann als Blasrohr oder als Strohhalm genutzt werden.

# Dost

Echter Dost  
Wilder Majoran  
Origan, Marjolaine  
*Origanum vulgare*

Lippenblütler  
*Lamiaceae*

Blütezeit: 7-9  
Grösse: 20-60 cm hoch



**Beschreibung:** Staude mit würzigem Geruch. Blätter unterseits drüsig punktiert, weich behaart. Kelchblätter rot, Blüte rosa mit herausragenden Staubgefässen.

**Ernte:** April bis Oktober, Blätter, Triebe und ganze blühende Pflanze.

**Verwendung:** In der Küche, frische Blüten sind aromatischer als frische Blätter. Beide frisch oder getrocknet als Gewürz für Saucen, Pizza oder Gemüse. Als Heilpflanze: Frisch oder getrocknet in Form von Tee, entkrampft die Muskeln, stärkt die Nerven, fördert die Verdauung (Galle Produktion), hilft bei Erkrankungen der Atemwege.

**Hinweis:** Die ätherischen Öle wirken pilzwidrig, halten Fäulnisbakterien von Wurst und Fleisch fern und führen zu einer längeren Haltbarkeit.

# Dotterblume

Sumpf-Dotterblume

Populage

*Caltha palustris*

† (Giftig)

Hahnenfussgewächse

*Ranunculaceae*

Blütezeit: 3-5

Grösse: bis 50 cm hoch



**Beschreibung:** Grosse nierenförmige Blätter, Blüte nur gelbe Hüllblätter.

**Ernte:** März – Juni, die frische oberirdisch blühende Pflanze für homöopathische Produkte.

**Verwendung:** Wurzeln, junge Blätter und Knospen werden zirkumpolar von Finnland bis Nordamerika im Frühling gegessen. Durch Kochen werden die Giftstoffe Protoanemonine zerstört (Kochwasser weggiessen). Früher in der Küche wurden Knospen als Deutsche Kapern, Blütenblätter zur gelben Färbung der Butter (daher der Name «Butterblume») angewendet, jetzt nur noch in der Homöopathie bei Hautausschlägen.

**Hinweis:** Achtung das Essen der Pflanze kann zu Erbrechen und Durchfall führen! Heute nicht mehr in der Küche verwendet!

# Einbeere

Vierblättrige Einbeere  
Parisette à quatre feuilles

*Paris quadrifolia*

†† (Giftig)

Germergewächse

*Melanthiaceae*

Blütezeit: 4-5

Grösse: 15-30 cm hoch



**Beschreibung:** Stängel mit vier breiten, eiförmigen quirlständigen Blättern. Blüte in der Mitte der Blätter, endständig mit vier äusseren, vier cm langen Perigonblättern und mit vier inneren, schmalere, kürzeren Blütenblättern. Acht dunkelgelbe Staubbeutel. Frucht eine schwarze Beere.

**Ernte:** Die ganze Pflanze ist giftig und darf nicht gesammelt werden.

**Verwendung:** Als Heilpflanze die ganze frische fruchtende Pflanze wurde im Mittelalter bei Nervenkrankheiten eingesetzt. Heute nur noch in der Homöopathie, wie zum Beispiel Migräne, nervöse Erregungen, sowie Entzündung der Atemwege.

**Hinweis:** Schützte früher als Zauberpflanze vor der Pest. Der Name erinnert an den trojanischen Krieg. Paris war Königssohn und entführte Helena nach Troja, die schönste Frau Griechenlands die mit dem König von Sparta verheiratet war. So entstand der trojanische Krieg.

# Erdbeere

Wald-Erdbeere  
Fraisier des bois  
*Fragaria vesca*

Rosengewächse  
*Rosaceae*

Blütezeit: 4-6  
Grösse: 5-20 cm hoch



**Beschreibung:** Die Staude bildet oberirdische Ausläufer, dreiteilige langgestielte Blätter beidseits grün, unterseits seidig behaart. Blüte mit fünf weissen sich überlappenden Blütenblätter. Frucht: fleischige rote Scheinfrüchte = Sammelnussfrüchte.

**Ernte:** Blätter März bis April, Blüten April bis Mai, Früchte Juni bis Juli.

**Verwendung:** In der Küche – die ganz jungen, säuerlichen Blätter für Salat und Kräuterbutter. Früchte, Erdbeeren roh oder gekocht aber auch zum Aromatisieren von Essig, Sekt oder Bowle. Als Heilpflanze Blätter für Hausteemischungen. Wegen der Gerbstoffe eignen sie sich in der Volksheilkunde bei leichtem Durchfall und bei entzündeter Mundschleimhaut zum Gurgeln. Homöopathisch frische Früchte bei Nesselsucht.

**Hinweis:** Die Beeren lösen bei manchen Menschen Allergien aus.

# Fingerhut

Roter Fingerhut  
Digitale pourpre  
*Digitalis purpurea*  
+++ (Giftig)

Wegerichgewächse  
*Plantaginaceae*

Blütezeit: 6-9  
Grösse: 40-150 cm



**Beschreibung:** Zweijährige Staude mit Blattrosette. Stängel filzig behaart. Blätter eiförmig oberseits dunkelgrün und runzelig, unterseits graufilzig. Die unteren Blätter gestielt die oberen sitzend. Die Blüten purpurrot nickend in einer einseitwendigen Traube. Krone bis 6 cm innen mit dunklen Punkten weiss umrandet (Saftmale).

**Ernte:** Die Pflanze ist giftig und wird nur noch in homöopathischen Zubereitungen genutzt. Blätter der Rosetten im Herbst des ersten Kulturjahres.

**Verwendung:** Nur als Arzneipflanze. Klassisches Mittel gegen Herzinsuffizienz, doch schwierig richtig zu dosieren. Nie als Tee einnehmen! Homöopathisch bei Herzschwäche, Migräne und Schlafstörungen. Heute synthetisches Digoxin in verschreibungspflichtigen Medikamenten.

**Hinweis:** Die Wirkung des Fingerhuts auf das Herz wurde von dem englischen Arzt William Withering erst Ende des 18. Jahrhunderts entdeckt. Es dauerte lange die richtige Dosierung herauszufinden und von der Giftwirkung zu trennen. *Digitalis* beschreibt die Form der Blüte. *Digitus* bedeutet Finger.

# Fingerkraut

Gänse-Fingerkraut  
Potentille des oies  
*Potentilla anserina*

Rosengewächse  
*Rosaceae*

Blütezeit: 5-9  
Grösse: 15-50 cm  
lang, niederliegend



**Beschreibung:** Ausdauernd mit kriechenden Ausläufern aus einer Grundständigen Blattrosette. Unpaarig gefiederte Blätter mit silbrig behaarter Unterseite. Einzel gestielte gelbe Blüten.

**Ernte:** Frische Blätter von März bis Mai, Blüten im Juni, Wurzel im Oktober.

**Verwendung:** In der Küche für Salat, Gemüse und Suppen. Wurzel gedünstet oder roh schmeckt nach Möhre und Pastinak. Als Heilpflanze Tee aus den Blättern oder dem blühenden Kraut. In der Volksheilkunde gilt das Krampfkraut als Heilkraut bei krampfartigen Menstruationen. Auch bei Magenkrämpfen, Entzündungen im Mund und Rachen, sowie Durchfall.

**Hinweis:** 11x mehr Vitamin C als Chinakohl. Früher wurden die weichen Blätter als Einlage für Schuhe verwendet.

# Geissbart

Moor-Geissbart  
Echtes Mädesüss  
Reine des prés  
*Filipendula ulmaria*

Rosengewächse  
*Rosaceae*

Blütezeit: 6-8  
Grösse: 50-200 cm hoch



**Beschreibung:** Bittermandeln und Vanille duftende Staude. Unpaarig gefiederte Blätter mit Teilblättchen. Blüten in Rispen gelb-weiss.

**Ernte:** April bis Mai, junge Blätter, Juni bis August, Blüten.

**Verwendung:** In der Küche, Blüten zum Aromatisieren von Desserts und Getränken. In der Hausapotheke als Tee. 1TL getrocknete, blühende Stängelspitzen in einer Tasse heisses Wasser 10 min ziehen lassen. Zur unterstützenden Behandlung von Erkältungskrankheiten (Schwitzkur), fiebersenkend. Als pflanzliches Schmerzmittel (Rheuma, Kopfschmerzen).

**Hinweis:** Bei den Germanen wurden Blüten zum Aromatisieren von Met, alkoholisches Getränk aus Honig. Früher auch im Bier gemischt. Schon bei keltischen Druiden als Heilpflanze bekannt. Diese Pflanze wird als Aspirin der Natur betrachtet. Heute wird Aspirin synthetisch hergestellt. Der Name Mädesüss kommt von Mahder = der Mäher und Süss stammt vom angenehmen Geruch beim Mähen.

# Geissfuss

Geissfuss  
Baumtropfen, Giersch  
Herbe aux goutteux  
*Aegopodium podagraria*

Doldengewächse  
*Apiaceae*

Blütezeit: 5-9  
Grösse: 30-90 cm hoch



**Beschreibung:** Staude mit langen unterirdischen Ausläufern. Blätter doppelt dreizehlig gefiedert. Dreieckiger Blattstiel. Dreikantiger Stängel, Dolden aus weissen Blüten ohne Hüllblättchen.

**Ernte:** Junge Blätter im März und April, ältere Blätter vor der Blüte.

**Verwendung:** In der Küche, junge Blätter als Salat, ältere, gedünstet als Gemüse. Blüten zur Dekoration, Früchte als Gewürz. Heilpflanze in der Volkskunde und in der Homöopathie. Tee aus der Pflanze gegen Gicht und Rheuma, wirkt harntreibend und entsäuernd. Blätter äusserlich bei Insektenstichen, als Breiumschlag bei Hallux Vallux = Fussgicht des grossen Zehens (genannt Podagra), daher der Artname.

**Hinweis:** Hohen Gehalt an Eiweiss, Vit C und Provit A, mildwürzig, möhrenähnliches Aroma. Der Name Baumtropfen erklärt wo die Pflanze wächst: immer unter einem Baum, dort wo die Regentropfen von dem Blattlaub tropfen und nie mitten auf einer Wiese. Der Name Geissfuss bezieht sich auf den erweiterten, geflügelten Blattstielansatz.

Tabernaemontanus (1522 – 1590) bezeichnet diese Pflanze in seinem Kräuterbuch «als gute Artzney wider das Zipperlein». Mit Zipperlein versteht man Gichtbeschwerden.

# Goldrute

Echte Goldrute  
Gewöhnliche Goldrute  
Solidage verge d'or  
*Solidago virgaurea*

Korbblütler  
*Asteraceae*

Blütezeit: 8-10  
Grösse: 6-120 cm hoch



**Beschreibung:** Untere Blätter lanzettlich mit geflügeltem Stiel, die oberen sitzend. Gelbe Blütenköpfchen in schlanker aufrechter Rispe.

**Ernte:** Juli – Oktober, ganze Pflanze ohne Wurzel. Frische Blütenstände.

**Verwendung:** Heilpflanze für Tee. Harnausscheidung Steigerung für Durchspülungstherapie bei entzündeten Harnwegen. Homöopathisches Mittel bei Nierenschwäche und Leberstörungen.

**Hinweis:** In der Antike war die Echte Goldrute nicht bekannt. Erst im Mittelalter wird sie erwähnt. Im 16. Jahrhundert wird sie von dem italienischen Arzt und Vater der Botanik Matthioli (1501 – 1577) als «gewaltig den Harn treibend und den Stein brechend» bezeichnet. Sie galt aber auch als gutes Wundkraut, darauf deutet der Name *Solidago*: ich mache gesund.

# Gundelrebe

Gewöhnliche  
Gundelrebe  
Lierre terrestre  
*Glechoma hederacea*

Lippenblütler  
*Lamiaceae*

Blütezeit: 4-5  
Grösse: 5-20 cm hoch



**Beschreibung:** Ausdauernde Pflanze, vierkantiger Stängel mit runden gegenständigen, gekerbten Blättern. Blauviolette Lippenblüten, mit flacher Oberlippe. Langen nur beblätterte Ausläufer, an den Knoten verwurzelt.

**Ernte:** März bis Juni, ganze Pflanze.

**Verwendung:** In der Küche als sparsam dosiertes Gewürzkraut, fördert die Fettverdauung. In der Volksheilkunde, bei Atemwegserkrankung und schlechtheilenden Wunden. Bestand der traditionellen Gründonnerstagsuppe. In Süßspeisen als Wiesen «After Eight».

**Hinweis:** Für Tiere ist die frische Pflanze giftig. Gundelrebe ist ein sicheres Mittel zur Ausschwemmung von Schwermetallen aus dem Körper, besonders von Blei. Bis ins 17. Jahrhundert oft als Bierwürze verwendet, dann vom Hopfen verdrängt.

# Haselwurz

Europäische Haselwurz

Asaret d'Europe

*Asarum europaeum*

† (Giftig)

Osterluzeigewächse

*Aristolochiaceae*

Blütezeit: 4-5

Grösse: 5-10 cm hoch



**Beschreibung:** Kriechende Pflanze mit schuppigen Niederblättern und zwei langgestielten nierenförmigen Laubblättern. Kurz gestielte Blüte, aussen grün, innen rötlich.

**Ernte:** Früher die Wurzel.

**Verwendung:** Nicht mehr in der Küche. Früher, Blätter als Pfefferersatz verwendet. Bis zum 18. Jahrhundert hoch dosiert, in Tier- und Volksheilkunde zum Erbrechen (daher der Name Brechwurz). Als Niespulver zum Beispiel im Schneeberger Schnupftabak (daher der Name Nieswurz). Heute In der Homöopathie bei nervösen Störungen, Entzündungen der Atemorgane, Kopfschmerzen.

**Hinweis:** Die würzigen ätherischen Öle erzeugen ein pfefferartiges Brennen auf der Zunge. Die Samen tragen nährstoffreiche Anhängsel, welche die Ameisen anlocken. Diese Insekten tragen zur Ausbreitung der Pflanze bei. Die Pflanze bestäubt sich selbst.

# Herbst-Zeitlose

Herbst-Zeitlose

Colchique d'automne

*Colchicum autumnale*

+++ (Sehr stark giftig)

Zeitlosengewächse

*Colchicaceae*

Blütezeit: 8-10

Grösse: 5-25 cm hoch



**Beschreibung:** Giftpflanze mit unterirdischen Sprossknollen, fleischige stiellose längliche Blätter die im Frühjahr erscheinen zusammen mit der Frucht (Kapsel). Im Herbst erscheinen rosa Blüten mit langer Röhre.

**Ernte:** Nicht Pflücken! Nur in Fertigpräparate: Samen und Blüten (Presssaft).

**Verwendung:** In der Homöopathie bei Magenstörungen, Rheuma, Gichtanfälle und Herzprobleme.

**Hinweis:** Der Name "Spinnblume" weist auf die frühere Anwendung des Blütensaftes damit die Hände beim Spinnen nicht wund und die Augen nicht müde wurden. Insekten und Selbstbestäuber. Der Gattungsname *Colchicum* leitet sich von einer Landschaft am schwarzen Meer ab, der Kolchis im heutigen Georgien. Dort soll die sagenhafte Giftmischerin und Zauberin Medea gelebt haben. Das Alkaloid Colchicin hemmt die Zellteilung und wird in der Pflanzenzüchtung benutzt.

# Hirschzunge

Hirschzunge

Lingue de cerf

*Phyllitis scolopendrium*

Streifenfarngewächse

*Aspleniaceae*

Blütezeit: 6-8

Grösse: 15-60 cm hoch



**Beschreibung:** Farn mit sommergrünem ledrigem zungenförmigem überwinterndem Wedel. Sporenbehälter strichförmig.

**Ernte:** Oberirdische Teile

**Verwendung:** Frühere Heilpflanze in Teemischungen bei Bronchitis und Lungentuberkulose/ nach Hildegard von Bingen gegen akute Beschwerden.

In der Volksheilkunde bei chronischen Darmkatarrhen, Leber- und Milzleiden.

# Hohlzahn

Stechender Hohlzahn  
Gemeiner Hohlzahn  
Ortie royale  
*Galeopsis tetrahit*

Lippenblütler  
*Lamiaceae*

Blütezeit: 6-10  
Grösse: (10)-20-100 cm hoch



**Beschreibung:** Einjährige Pflanze mit borstig behaartem vierkantigem Stängel mit verdickten Blattknoten. Rote und weisse Blüten mit gemusterter Unterlippe und zwei Höcker. Kelch sehr stachelig. Oft massenhaft in Kahlschlägen vorkommend.

**Ernte:** Mai bis Oktober, Blätter. Juni bis Oktober, Blüten. Als Heilpflanze, das blühende Kraut.

**Verwendung:** In der Küche: Frische Blätter als Salat, gedünstet als Gemüse oder Zutat für Füllungen. Blüten als Dekoration. Als Heilpflanze Tee, 2 TL Kraut mit 500 ml Wasser 10 Min kochen lassen. Gegen Husten und Bronchitis (Schleimlösend) und langhaltende Lungenbeschwerden.

**Hinweis:** Als Kulturbegleiter wurde er schon in der Jungsteinzeit genutzt, vor allem im Frühjahr als Nahrungsbereicherung. Diese Pflanze enthält viel Kieselsäure. Diente seit der Antike deshalb als Heilmittel gegen Lungenkrankheiten. Früher bekannt als Schwindsuchttee (Tuberkulose). Der Hohlzahn wächst immer dort wo menschliche Aktivität stattfindet, deshalb sind in der Archäologie Spuren dieser Pflanze, Zeiger eines Ortes der von Menschen bewohnt war. Bekämpft die Blutarmut, weil die Pflanze den Eisenstoffwechsel verbessert. Deshalb oft als Tee für eine Lungenkur. Bei Pferderennen wird diese Pflanze in eine Nahrungsmischung für eine bessere Leistung beigegeben.

# Johanniskraut

Echtes Johanniskraut  
Tüpfel-Johanniskraut  
Millepertuis perforé  
*Hypericum perforatum*

Johanniskrautgewächse  
*Hypericaceae*

Blütezeit: 6-9  
Grösse: 30-100 cm hoch



**Beschreibung:** Mehrjährige Staude mit zweikantigem Stängel mit durchscheinend „gelöcherten“ Blättern. Man sieht die Öldrüsen der Blätter, wenn man sie gegen das Licht hält. Goldgelbe Blüten mit schwarzen Punkten welche auch Öldrüsen sind. Zwischen den Fingern geriebenen Blüten geben einen roten Saft.

**Ernte:** Von April bis Juni, frische Blätter. Von April bis Ende Juni, Blüten. Als Heilpflanze: Im Juni der ganze frische Blütentrieb mit Blättern, Knospen, Blüten und Kapseln.

**Verwendung:** In der Küche: frische Blätter als Würze für Kräuterweine und Bier, Salate, Suppen, Eintöpfe. Als Heilpflanze: getrocknete, blühende Stängelspitzen für Tee gegen leichte Depressionen, als Stimmungsaufheller, bei Magenbeschwerden. Als Auszugsöl (Rotöl) äusserlich angewendet, nervenberuhigend, «Arnika der Nerven», Hexenschuss, Rheuma, Gicht, schmerzlindernd bei Gelenkschmerzen, wundheilend (Verbrennungen, Schnitte). Getrocknetes Kraut in Gemisch als Schlafkissen.

**Hinweis:** Lichtempfindliche Personen sollten bei Anwendung von Johanniskraut die Sonne meiden (phototoxisch). Es besteht eine mögliche Wechselwirkung mit eingenommenen Medikamenten, vorher den Arzt fragen. Pflanze die seitjeher (schon in der Antike) die Schmerzen des Körpers und die «Verletzungen der Seele» pflegt. Zu Johanni (24. Juni) am wirksamsten. Wirkt wie eine Lichttherapie von innen. Für Paracelsus gab es kein besseres Mittel für Wunden. Wenn Tiere zu viel Johanniskraut gegessen haben, verfärbt sich ihr Fell (weisse Flecken bei Pferden und

Rinder) oder ihre Haut (rosa Flecken bei Schafen). Man spricht von der Lichtkrankheit.

## Karde

Wilde Karde  
Cardère sauvage  
*Dipsacus fullonum*

Geissblattgewächse  
Caprifoliaceae

Blütezeit: 7-8  
Grösse: 0,5-2 m hoch



**Beschreibung:** Zweijährige Pflanze. Im ersten Jahr Grundrosette. Pflanze sehr stachelig, auf der unteren Seite der Blätter auf der Hauptader lange haifischzahnähnliche Stacheln. Obere Blätter paarweise tütenförmig verwachsen. Blütenköpfe eiförmig mit Rosablüten von der Mitte aus blühend, von dort aus in zwei getrennte Ringe nach oben und nach unten gleichzeitig blühend.

**Ernte:** Im Herbst des ersten Jahres, Wurzel.

**Verwendung:** Als Heilpflanze Tee oder Tinktur aus der Wurzel. Regt die Reinigung des Körpers über Schweiß, Urin und Galle. Heute gilt die Wilde Karde in der Naturheilkunde als wirksames Mittel gegen Borreliose und virale Infekte wie Herpes. Traditionell eingesetzt bei Gicht, Arthritis, Rheuma und Hautverunreinigungen wie Pickeln und Ausschlägen.

**Hinweis:** Der Name *Dipsacus* kommt vom griechischen Dipsan = durstig. Man glaubte früher, dass das angesammelte Regenwasser in den Behälter der zusammengewachsenen Blätter schön macht, wenn man sich damit wusch. Diese Trichter oder Tüten nennt man auch Venusbecken. Aus den trockenen Samenständen hat man früher Werkzeuge zum Aufrauen der Wolle gebraucht.

# Klette

Grosse Klette  
Bardane commune  
*Arctium lappax*

Korbblütler  
Asteraceae

Blütezeit: 7-9  
Grösse: bis 150 cm hoch



**Beschreibung:** Zweijährige Staude, Rosette im ersten Jahr mit grossen ganzrandigen ovalen Blättern, oberseits grün unterseits weissgrau behaart. Blütenkörbchen kugelförmig purpurrot mit spitzigen hackenförmigen Hüllblättern. Fleischige Pfahlwurzel.

**Ernte:** Wurzel im Spätherbst des ersten Jahres oder im Frühjahr des zweiten Jahres. Junge Blätter, Stängel des Blüentriebes und der Blätter im Mai. Samen im Herbst.

**Verwendung:** in der Küche fleischige Wurzel und geschälte Stängel als Gemüse.

Als Heilpflanze in der Volksheilkunde: innerlich Wurzeltee als schweiss- und harntreibendes Mittel (blutreinigend). Der Tee aus den jungen Blättern schmeckt besser. Öl aus der Wurzel äusserlich bei Kopfschuppen und zur Anregung des Haarwuchses. Hilft bei Ekzemen und Haarausfall. Als Salbe unterstützend bei Wundheilung. Wurzelextrakte wirken antibiotisch und blutzuckerreduzierend. Inhaltsstoffe der Wurzel: ätherische Öle, Inulin, Schleim- und Gerbstoffe.

**Hinweis:** In Japan wird die Wurzel der grossen Klette als Gemüse angepflanzt. Sie wird als Gobo bezeichnet.

# Knoblauchhederich

Knoblauchhederich  
*Alliaria officinale*  
*Alliaria petiolata*

Kreuzblütler  
*Brassicaceae*

Blütezeit: 4-6  
Grösse: 20-90 cm hoch



**Beschreibung:** zweijährige Pflanze, Grundblätter der Blattrosette Nierenförmig. Bis 1m hoch, mit kantigem Stängel und formvariiierenden Blättern, kleine weisse Blüten in Trauben. Schotenfrüchte.

**Ernte:** In der Küche junge Blätter, Blüten, Früchte April – Juni. In der Volksheilkunde Kraut.

**Verwendung:** In der Küche nur rohe Pflanze, riecht sehr würzig nach Knoblauch beim Zerreiben der Blätter, schmeckt pfefferig-scharf, als Salate, Crêpe, Suppen, Pesto, Senf (Samen), Gewürz. Als Heilpflanze blutreinigend (harntreibend und stoffwechselanregend) in Frühjahrskuren.

**Hinweis:** Die antiseptisch wirkenden Senföle hinterlassen nach dem Essen der Blätter kein Mundgeruch. Seit alters her wie Knoblauch in Küche und Heilkunde verwendet. Würziges Essen ist uralte. Archäologen fanden Reste dieser Pflanze in Kochgeschirr von Ausgrabungen aus 6000 Jahrealte Funde, in Norddeutschland und Skandinavien.

# Knopfkraut

Bewimpertes Knopfkraut  
Borstiges Franzosenkraut  
Galinsoga cilié  
*Galinsoga quadriradiata*

Korbblütler  
*Asteraceae*

Blütezeit: 7-10  
Grösse: 10-60 cm hoch



**Beschreibung:** Einjährige Pflanze, Stängel abstehend behaart, gegenständige eiförmige Blätter beidseitig behaart. Blütenköpfe einzeln mit 4-5 winzigen weissen Zungenblüten. Gelbe Röhrenblüten.

**Ernte:** In der Küche Juli bis September, die ganze Pflanze, ausser zu zähe Stängel. Als Heilpflanze das ganze Kraut.

**Verwendung:** In der Küche als Salat, Gewürz, Gemüsesaft. Als Heilpflanze, das ganze Kraut in Form von Tinktur gegen Krebsleiden. Homöopathie: grippaler Infekt.

**Hinweis:** Die ganze Pflanze enthält Mangan, welches Bestandteil vieler Enzyme ist. Spielt eine Rolle im Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Ausserdem kommen Kalium, Calcium und Magnesium vor.

# Kohldistel

Kohldistel  
Cirse jaunâtre  
*Cirsium oleraceum*

Korbblütler  
Asteraceae

Blütezeit: 6-9  
Grösse: 50-150 cm hoch



**Beschreibung:** Stachelloser Stängel, hohl, gefurcht. Blätter ganz bis tief eingeschnitten, weich, nicht stechend. Röhrenblüten blassgelb.

**Ernte:** In der Küche, ganze Pflanze (April-Mai) vor der Blüte. Ab Juni Blütenboden, Wurzel im Herbst des ersten Jahres. Als Heilpflanze: Ober- bzw. unterirdische Teile.

**Verwendung:** In der Küche, vor der Blüte: roh als Salat oder gegart als Gemüse. Blütenboden gedünstet. Heilpflanze: Nur volksmedizinisch. Wurzel gegen rheumatische Beschwerden, Kopf- und Zahnschmerzen. Blätter und Blüten als Verdauungsanregender Tee.

**Hinweis:** Besitzt obere, meist ungeteilte Blätter. Blattrosette mit fiederspaltigen und ganzen Blättern.

# Königskerze

Kleinblütige  
Königskerze  
Molène thapsus  
Bouillon blanc  
*Verbascum thapsus*

Braunwurzgewächse  
Scrophulariaceae

Blütezeit: 6-9

Grösse: 30-150 (-200) cm hoch



**Beschreibung:** zweijährige Staude. Im ersten Jahr eine Grundrosette. Gelblich filzig behaarte Pflanze mit sehr kurzgestielten Blättern. Stängelblätter bis zum nächsten unteren Blatt herablaufend, dadurch erscheint der Stängel geflügelt. Blüten in Scheinähren gelb mit drei kurzen wolligen und zwei langen kahlen Staubblättern. Kapselfrucht.

**Ernte:** Blüten von April bis September.

**Verwendung:** In der Küche – Blüten als essbare Dekoration oder Sirup. Als Heilpflanze die getrockneten Blüten in Husten- und Erkältungstee. Schleimstoffe wirken reizmildernd, Seifenstoffe auswurfördernd. Entzündungshemmend antiviral durch Flavonoide. In der Homöopathie Entzündungen der oberen Atemwege und Neuralgien.

**Hinweis:** Der griechische Arzt Dioskurides nannte die Königskerze vor zweitausend Jahren Phlogmos = die Flamme gegen den Husten. Hildegard von Bingen und Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp schätzten die Königskerze als Herzstärkung. *Verbascum* bedeutet bärtig. Die Indianer Nordamerikas rauchten die getrockneten Blätter gegen Asthma, Bronchitis und andere Lungenprobleme.

# Labkraut

Gewöhnliches  
Wiesen-Labkraut  
Gemeines Labkraut  
Gaillet mollugine  
*Galium mollugo*

Krappgewächse,  
Rötegewächse  
*Rubiaceae*

Blütezeit: 5-9  
Grösse: 30-150 cm hoch



**Beschreibung:** Vierkantiger Stängel, lanzettliche Blätter 6-8 in Quirlen, Blüten weiss, klein in Rispen.

**Ernte:** April bis September, Tribspitzen und junge Blätter, Blüten.

**Verwendung:** In der Küche als Wildkräutersalat, Pesto, Gemüse. Blüten zum Aromatisieren von Limonade. In der Volksheilkunde als Tee, regt das Lymphsystem an, harntreibend.

**Hinweis:** Aus den Wurzeln gewann man früher einen roten Farbstoff, daher der Familienname. In England Chesterkäse mit Blüten des echten Labkrauts gelb gefärbt. Frisches Kraut zur Milchgerinnung. Der Name *Galium* leitet sich aus dem griechischen ab und bedeutet Milch. Die Pflanze enthält das Enzym Lab, welches auch im Kälbermagen vorkommt.

# Lungenkraut

Dunkelgrünes  
Lungenkraut  
Pulmonaire sombre  
*Pulmonaria obscura*

Borretschgewächse  
*Boraginaceae*

Blütezeit: 3-5  
Grösse: 10-30 cm hoch



**Beschreibung:** Ganze Pflanze rau behaart, endständige Blüten zuerst rosa dann blau-violett. Blätter hellgrün ohne Flecken.

*P. officinalis* hat gefleckte Blätter.

**Ernte:** März bis Mai, blühendes Kraut.

**Verwendung:** In der Küche, Blätter im Teig frittiert, Blüten als Dekoration.  
Heilpflanze: Als Tee, bei Bronchitis beruhigt den Hustenreiz.

**Hinweis:** Die Blütenfarbe ist ein Signal für die Bienen. Rosablüten enthalten Nektar, blau-violette Blüten sind schon bestäubt worden und produzieren keinen Nektar mehr. Achtung: sparsam essen! Nicht öfter als ein bis zwei Mal pro Woche wegen den in den Blättern enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide. Hoher Gehalt an Schleim und Kieselsäure. Bereits Hildegard von Bingen (1098 – 1179) erwähnte diesen Namen *Lungenia*, und bezog sich auf die Signaturenlehre: der Rot-Blau-Farbwechsel der Blüten erinnert an den Farbwechsel der Lunge, je nach Sauerstoffsättigung. (Blau = reich an Kohlendioxyd, rot = reich an Sauerstoff). Bei der Signaturenlehre, die im 16. Jahrhundert von Paracelsus unterstützt wurde, vergleicht man Merkmale einer Pflanze (Farbe von Saft, Muster und Form von Blättern) mit kranken Organen eines Menschen oder Tieres. Dann schliesst man daraus, für welches kranke Organ eine Pflanze Heilkräfte hat. Die weiss gefleckten Blätter der *Pulmonaria officinalis*. Sollten an die Flecken der kranken Lunge erinnern. Doch in der Antike war der griechische Arzt Dioskurides (1. Jahrhundert nach Christus) schon auf diese Idee gekommen. Er unterstrich die Wirkung des Lungenkrautes auf Erkrankungen der Lunge. Der frühere Name Hirschkohl bezeugt von der Beobachtung der damaligen Menschen: kranke Tiere suchten Lungenkraut als Nahrung.

# Nelkenwurz

Echte Nelkenwurz  
Benediktenkraut  
Benoîte commune  
*Geum urbanum*

Rosengewächse  
*Rosaceae*

Blütezeit: 5-8  
Grösse: 25-90 cm hoch



**Beschreibung:** Mehrjährige Pflanze mit dickem Wurzelstock. Grundblätter gestielt, gefiedert, mit grossem Endfiederblatt. Dreiteilige Stängelblätter mit Nebenblättern. Blüten mit doppeltem Kelch. Klettfrüchte mit hakigem Griffel.

**Ernte:** März bis April Blätter, Mai bis Juni essbare Blüten. September bis Februar Wurzeln und Wurzelstock.

**Verwendung:** In der Küche, junge Blätter für Salate und Gemüsegerichte. Blüten zur Dekoration. Wurzeln getrocknet als Gewürz (Nelkenaroma), als Würze für Bier und Spirituosen. Als Heilpflanze: Wurzeln für Tee gegen Durchfall, Zahnfleischbluten (Gurgeln), Verdauungsstörungen. Äusserlich bei Hautausschlägen.

**Hinweis:** Das in der Wurzel enthaltene ätherische Öl (Eugenol) wirkt antiseptisch. Früher, gepulverte Wurzeln als Ersatz für Gewürznelken. In der Homöopathie bei übermässiger Schweissabsonderung. Pfarrer Künzle (1857 – 1945) verordnete diese Pflanze als Vorbeugung oder Nachbehandlung bei Schlaganfällen. Der Name Geum stammt aus dem griechischen *genein* und bedeutet würzen. Das Benediktenkraut ist dem heiligen Benedikt geweiht, die Pflanze ballt das Gift im Körper oder in der Leber zusammen und leitet es aus. Benedikt gründete im Jahr 529 das erste Benediktinerkloster mit dem Leitspruch «Bete und Arbeite». Er war so streng, dass die jungen Mönche ihn vergiften wollten, aber ohne Erfolg. Im vergifteten Messwein hatte Benedikt immer Nelkenwurz beigemischt. Das wie ein Gegengift wirkende Kraut, rettete ihm das Leben.

# Rainkohl

Rainkohl

*Lapsana commune*

*Lapsana communis*

Korbblütler

*Asteraceae*

Blütezeit: 6-10

Grösse: 20-120 cm hoch



**Beschreibung:** Einjährige Pflanze, bis 1 M hoch. Verzweigt, kahl mit Milchsaft. Untere Blätter eingeschnitten, obere ganz. Blüten gelb.

**Ernte:** April bis Mai, ganz junge Blätter der Rosette

**Verwendung:** In der Küche Blattrosette, als Rohkost, Gemüse. Bekanntes Wildgemüse der Antike. Heilpflanze, nur früher der Milchsaft als mildes Abführmittel. Zerquetschte Blätter äusserlich bei Entzündungen und Wunden. Blüten in Öl für eine Wundheilsalbe.

**Hinweis:** Diese Pflanze hat sich seit der Jungsteinzeit mit dem Ackerbau stark verbreitet. Die Blüten öffnen sich nur vormittags. *Lapsana* bedeutet auf Altgriechisch entleeren.“ *Lapsana vivere*“ ist ein altes römisches Sprichwort und bedeutet im übertragenen Sinn, es gibt nicht viel zu essen.

# Rapunzel

Ährige Rapunzel

Raiponce en épi

*Phyteuma spicatum*

Glockenblumengewächse  
*Campanulaceae*

Blütezeit: 5-6

Grösse: 20-70 cm hoch



**Beschreibung:** Staude mit langgestielten herzförmigen bodennahen Blättern, die oft einen schwarzen Fleck am Grund aufweisen. Blütenstängel unverzweigt. Schmale, längliche, gezähnte Stängelblätter. Zylindrisch förmiger Blütenstand. Blüten weiss/grün, vor dem Aufblühen krallenartig gekrümmt. Die Kronzipfel sind anfangs an der Spitze verbunden.

**Ernte:** Blätter und Blüten von April bis Mai. Wurzel von September bis Frühsommer.

**Verwendung:** Nur in der Küche. Der Grundgeschmack der Pflanze ist mild würzig mit einer angenehmen Schärfe. Blätter vor der Blüte für Salate und Kräuterquark. Blütenstände noch geschlossen als Rohkost oder gedünstet. Rübenförmige Wurzel ist leicht scharf, gedünstet schmeckt sie mild.

In der Volksmedizin: Tee gegen Gallensteine.

**Hinweis:** Nicht mit der afrikanischer Teufelskralle *Harpagophytum procumbens* verwandt.

# Salomonssiegel

Vielblütiges Salomonssiegel  
Vielblütige Weisswurz  
Sceau de Salomon  
multiflore  
*Polygonatum multiflorum*  
† (Giftig)



Spargelgewächse  
*Asparagaceae*

Blütezeit: 5-7

Grösse: 30-60 cm hoch

**Beschreibung:** Weisser, fleischiger, mehrknotenartiger Wurzelstock. Stängel unverzweigt rund. Zwei bis fünf glockenförmige Blüten in hängenden Trauben. Perigonblätter weiss mit grünen Zipfeln. Frucht dunkelblaue Beeren.

**Hinweis:** Frühere Heilpflanze, als Schockkraut geschätzt von Hildegard von Bingen, bei Prellungen und Blutergüssen als Breiumschlag des Wurzelstockes. Heute nicht mehr in Gebrauch wegen seiner Giftigkeit. In der anthroposophischen Therapierichtung werden entsprechende Zubereitungen bei Narben, Wucherungen und Sommersprossen eingesetzt. Wurzelstock mit siegelartigen Stängelnarben, daher der Name. Der Legende nach lassen sich mit dem Wurzelstock des Salomonssiegels verschlossene Türen wie durch Zauberschlag öffnen.

# Sauerklee

Wald-Sauerklee  
Gemeiner Sauerklee,  
Kuckucksblume  
Oxalis petite oseille  
*Oxalis acetosella*  
† (Giftig)



Sauerkleegewächse  
*Oxalidaceae*

Blütezeit: 4-6

Grösse: 5-15 cm hoch

**Beschreibung:** Staude mit unterirdischem kriechendem Wurzelstock. Blätter, saftgrün in dreigeteilt. Am Abend falten sie sich zusammen. Weisse violett geaderte Blüten.

**Ernte:** Blätter März bis Mai, Blüte April - Mai.

**Verwendung:** In der Küche. Blätter enthalten viel Vitamin C aber auch Oxalsäure, säuerliches, erfrischendes Aroma. Für Salate, Suppen, süsse Quarkspeisen, Limonaden. Blüten als Dekoration.  
Als Heilpflanze: früher zur Blutreinigung, Skorbut, heute nur in der Homöopathie und Anthroposophie – Stoffwechselschwäche, Hauterkrankungen.

**Hinweis:** Früher Kuckucksblume genannt, weil die Pflanze im Frühjahr blüht, wenn der Kuckuck ruft. Oxalsäure bleicht und entfernt Flecken aus Textilien (Fleckenteufel).

# Storchschnabel

Stinkender Storchschnabel  
Ruprechtskraut  
Géranium herbe à Robert  
*Geranium robertianum*

Storchenschnabelgewächse  
*Geraniaceae*

Blütezeit: 5-10

Grösse: 10-50 cm hoch



**Beschreibung:** Rot überlaufene, drüsige, unangenehm riechende Pflanze mit behaarten Blättern und Stängeln. Blüte rosarot. Typische Frucht mit Schnabel. Einjährige Pflanze.

**Ernte:** April bis Juni, ganze blühende Pflanze.

**Verwendung:** Nicht in der Küche. In der Volksheilkunde, gegen leichten Durchfall, Blutungen und Hauterkrankungen (Psoriasis = Schuppenflechte). Als Tee bei Kinderwunsch.

**Hinweis:** In Russland wird die Wurzel als Badezusatz bei Weissfleckkrankheit (Vitiligo) = Pigment Störung der Haut eingesetzt. Die Samenschote erinnert an den Schnabel eines Klapperstorches, den Kinderbringer. Auf dem Lande gab man den Kühen, die nicht trächtig wurden, dieses Kraut zu essen.

# Taubnessel

Gefleckte Taubnessel  
Lamier tacheté  
*Lamium maculatum*

Lippenblütler  
*Lamiaceae*

Blütezeit: 4-9  
Grösse: 20-50(-80) cm hoch



**Beschreibung:** Vierkantiger Stängel mit kreuzweise gegengesetzten ganzen Blättern, am Rand gezähnt ohne Brennhaare, rote Blüten mit Unterlippe und gefleckter Oberlippe. Blütenstand in Scheinquirlen.

**Ernte:** April bis September junge Blätter vor der Blüte, Sprossenspitzen, Blüten (früh morgens).

**Verwendung:** In der Küche als Salat, Suppe, Gemüse. Pilzgeschmack beim Kochen, Blüten als Dekoration. In der Volksheilkunde wird vor allem die weisse Taubnessel als Frauenpflanze gebraucht bei Weissfluss, unregelmässige und schmerzhaftes Periode. Der Name Taubnessel stammt daher, dass die Pflanze vor dem Blühen wie eine Brennnessel aussieht, aber nicht brennt.

# Tüpfelfarn

Gemeiner Tüpfelfarn  
Engelsüss  
Polypode commun  
*Polypodium vulgare*

Tüpfelfarngewächse  
*Polypodiaceae*

Blütezeit: 7-8  
Grösse: 10-40 cm hoch



**Beschreibung:** Wedel fast bis zur Mittelrippe einfach fiederschnittig auf einem überwinternden Wurzelstock. Wächst auf mit moosbedeckten schattigen Felsen, alte Baumstämme mit Moos.

**Ernte:** November bis Februar Engelsüsswurzelstock

**Verwendung:** In der Küche süsser Wurzelstock, früher von April bis Mai noch eingerollte Triebe als Blattgemüse. Selten in der Volksheilkunde, Erkrankungen der Atemwege (Schleimlösend und auswurfördernd). In den Bergen als Lakritz ähnlich schmeckende Bonbons, daher der Name Bärenzucker oder Süssfarn. Medizinische Verwendung zu Zeiten von Hildegard von Bingen bei Verdauungsstörungen und Leber-Gallewegenerkrankungen. Der Kräuterpfarrer Künzle verordnete es als Hustenmittel.

**Hinweis:** Wurzelstock enthält, in geringer Konzentration ein natürlicher sehr starker Süsstoff. Auf der Unterseite des Farnwedels sind die Sporenpaket (Sori) rund, braun und ohne Schleier. Daher stammt der Name Tüpfelfarn.

# Veilchen

Wohlriechendes Veilchen  
Violette odorante  
*Viola odorata*

Veilchengewächse  
*Violaceae*

Blütezeit: 3-4  
Grösse: 5-15 cm hoch



**Beschreibung:** Ausdauernde Pflanze mit langen oberirdischen Ausläufern die sich bewurzeln. Blätter herzförmig mit kleinen eiförmigen gefransten Nebenblättern. Der Blütenstängel kommt direkt aus dem Wurzelstock und ist nicht beblättert, er trägt in der Mitte nur zwei Schuppen. Blüte mit fünf dunkelvioletten Blütenblättern, am Grunde weiss. Sporn gerade. Blüte duftet angenehm. Samen mit Anhängsel.

**Ernte:** Ganzes Kraut und Blüten März bis April.

**Verwendung:** In der Küche. Junge Blätter in Salat und Suppen. Blüten als essbare Dekoration oder in Zucker kandiert für Dessert, zum Färben von Essig oder Sirup.

Als Heilpflanze Sirup vor allem für Kinder gegen Husten, schleimlösend. Gegen Kopfschmerzen bei Kater. Duftstoffe sollen nervenberuhigende Wirkung haben. Blüten in der Parfümindustrie. Homöopathisch bei Entzündung der Atemwege.

**Hinweis:** Schon in der Antike bekannt, man trug Veilchenkränze bei Festen. Bei den Griechen war es die Blume der Liebe. Durch die Christianisierung ist das Veilchen zu einem Marien Symbol geworden. (Auf religiösen Gemälden des 15. und 16. Jahrhundert). Das Veilchen symbolisiert Demut und Bescheidenheit. Ameisen verzerren den fleischigen Anhang der Samen und verschleppen diese dabei. So tragen diese Insekten zur Verbreitung bei. Als «violette de Toulouse» werden die kandierten Veilchenblüten für eine eigenständige französische Süßigkeit bezeichnet.

# Vogelmiere

Gewöhnliche Vogelmiere  
Hühnerdarm  
Mouron des oiseaux  
*Stellaria media*

Nelkengewächse  
*Caryophyllaceae*

Blütezeit: 1-12

Grösse: Stängel 5-40 cm hoch



**Beschreibung:** Einjährig, Stängel rund und einreihig behaart, gegenständige zugespitzte Blätter, fünf weisse Kronblätter tief geteilt.

**Ernte:** Die ganze Pflanze von März bis Oktober.

**Verwendung:** In der Küche, frisch geentet schmeckt sie mild nussig im Salat, im Quark und als spinatartiges Wildgemüse. Enthält viel Vitamin C, Eisen und Kalium, Zink, Phosphor, Magnesium und Kupfer, Seifenstoffe, Kieselsäure.

Als Heilpflanze schleimlösend für die Atemwege, homöopathisch bei Rheuma und Leberstörungen.

**Hinweis:** Wird gerne von Vögeln gegessen. Heisst auch Hühnerdarm, weil die inneren Gefässbündel sich wie ein Darm aus dem Stängel herausziehen lassen.

# Waldmeister

Echter Waldmeister  
Gaillet odorant  
*Galium odoratum*

Krappgewächse,  
Rötegewächse  
*Rubiaceae*

Blütezeit: 4-6  
Grösse: 10-30 cm hoch



**Beschreibung:** Mehrjährige Pflanze, vierkantiger Stängel mit sechs bis acht Blättern im Quirl, lanzettlich, stachelspitzig. Weisse kleine vierzipflige Blüten. Kugelige Früchte mit Widerhacken.

**Ernte:** April bis Juni, frisches Kraut vor der Blüte ohne Wurzel. Mai bis Juni, Blüten.

**Verwendung:** In der Küche seit dem 15. Jahrhundert als Würze bei der Bierherstellung bekannt. Heute noch im Berliner Weissbier. Als Geschmacksgeber in Bowlen, als Aroma in Süssspeisen (in Milch gekocht). Als Heilpflanze: Inform von Tee bei Venenerkrankungen, Thromboseprophylaxe vor längeren Flugreisen. Bei Schlaflosigkeit, Herzbeschwerden, krampfartigen Unterleibsschmerzen, gegen Schwermut (alter Pflanzename Herzfreude), Entspannungskraut, als Frischpflanzenkompressen bei Kopfschmerzen, Insektenstiche, kleine Wunden.

**Hinweis:** Beim Trocknen entsteht der typische Heu Duft (Cumarin). Zu hoch dosiert führt Waldmeister zu Kopfschmerzen und Übelkeit. Nicht gleichzeitig mit Kreislaufmedikamenten verwenden. Nicht während der Schwangerschaft. Waldmeistersäckchen gegen Motten. Wurde früher als Bettstroh zur Beruhigung der gebärenden Frauen verwendet. Rezept für Bowle: Zehn Stängel Waldmeister vor der Blüte ein bis zwei Stunden anwelken lassen auf einen Liter Flüssigkeit (Wein, Sekt oder Apfelsaft) eine halbe Stunde ziehen lassen, nur die geblätternen Stiele ohne Wurzel, danach absieben. Zu viel Cumarin hemmt die Blutgerinnung.

# Wallwurz

Echte Wallwurz  
Gebräuchlicher Beinwell  
Consoude officinale  
*Symphytum officinale*

Borretschgewächse  
*Boraginaceae*

Blütezeit: 5-8  
Grösse: 40-120 cm hoch



**Beschreibung:** Raue Staudenpflanze, geflügelter Stängel, ganzrandige Blätter am Stängel herablaufend. Blüte glockig mit langer Krone rotviolett oder weiss.

**Ernte:** Küche, April bis März junge Blätter. Heilpflanze, Februar bis März Beinwellwurzel.

**Verwendung:** In der Küche gelegentlich junge Blätter und nicht in grossen Mengen wegen den giftigen Pyrrolizidinalkaloide. Als Heilpflanze: Wurzel als Öl oder Tinktur. Nur äusserlich bei Sportverletzungen und stumpfe Verletzungen sowie Knochenbrüche.

**Hinweis:** Im Garten als Jauche. Die in der Pflanze vorkommenden Pyrrolizidinalkaloide haben offenbar karzinogene Effekte. Auf französisch wird diese Pflanze auch Zimmermannskraut (herbe aux charpentiers) genannt. Weil sie gegen Blutergüsse gebraucht wird. Früher wuchs diese Pflanze in jedem Bauerngarten. Denn wenn sich jemand verletzte grub man die Wurzel aus, wusch sie und zerdrückte sie mit einem Wallholz für eine Komresse. Daher der Name Wallwurz.

# Wegwarte

Wegwarte  
Zichorie  
Chicorée sauvage  
*Cichorium intybus*

Korbblütler  
*Asteraceae*

Blütezeit: 7-9  
Grösse: 20-120 cm



**Beschreibung:** Staude mit Milchsaft. Grundblätter bilden eine Rosette. Untere Blätter fiederlappig, obere lanzettlich. Himmelblaue Blüten in den oberen Blattachsen.

**Ernte:** Blühendes Kraut im Juli. Wurzel ab September

**Verwendung:** In der Küche, Wurzel als Gemüse, geröstet als Kaffeeersatz, junge Blätter der Rosette als Salat, Blüten als Dekoration. Als Heilpflanze: Tee aus der Wurzel stärkt und reinigt den Körper, wirkt stoffwechsellregend bei Verdauungsproblemen und Appetitlosigkeit. Die milden Bitterstoffe sind gut für Kinder geeignet. Tee aus den Blüten für gereizte Augen. Im Mittelalter zur Heilung von Schwermut und Melancholie, bei Leber- und Gallenleiden.

**Hinweis:** Als Kaffeeersatz schon seit dem 17. Jahrhundert, in Kriegs- und Notzeiten und immer noch aktuell. Jeden Tag öffnet sich eine neue Blüte morgens und früher schloss sie sich genau um 11 Uhr. Heutzutage infolge der Luftverschmutzung erst im Laufe des Nachmittags. Schriftliche Überlieferung dieser Pflanze wurden auf ägyptischen Papyrustexten aus dem 4Jahrtausend vor Christus erwähnt. Sie wurde als Heil- und Salatpflanze kultiviert.

# Wurmfarn

Echter Wurmfarn  
*Dryopteris mâle*  
*Dryopteris filix-mas*

Wurmfarngewächse  
*Dryopteridaceae*

Blütezeit: 7-9  
Grösse: 30-120 cm hoch



**Beschreibung:** Junge Sprossen sind eingerollt. Sommergrüner Farn mit dreieckigem Wedel zweimal eingeschnitten. Sporenbhälter mit nierenförmigem Schleier.

**Ernte:** Von November bis Februar Wurzelstock, von Juli bis August Farnwedel.

**Verwendung:** Als Heilpflanze, früher als Etherextrakt gegen Bandwürmer, heute nicht mehr wegen zu vielen Nebenwirkungen (Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen), äusserlich als verdünnte Tinktur für Einreibungen und Umschlägen, bei Kreuzschmerzen, Ischias, Rheuma, Gicht, Wadenkrämpfe. Farnöl ist bei Sportlern beliebt. Auch beim Wandern lindern Farnwedeln Schmerzen: Wanderer binden das Farnkraut um die müden Knie oder füllen die Wanderschuhe damit, wenn die Füße zu «brennen» beginnen. In der Homöopathie bei Sehschwäche durch Schädigung der Sehnerven. In der Anthroposophie Blattextrakte gegen Verdauungsbeschwerden.

**Hinweis:** Man packte früher Käseleibe, Obst oder Wurst damit ein um sie frisch zu halten (noch kein Kühlschrank) und sie vor Fäulnis zu bewahren. Als Farnstroh in Kissen und Matratzen sollte es Linderung bei Rheuma und Gicht bringen.

Dieser Farn war schon als Wurmmittel in der Antike bekannt, dann geriet er in Vergessenheit, bis im 18. Jahrhundert zu Ludwig der XVI. Zeit (1754 – 1793) als teures, geheimnisvolles Wurmmittel wiederentdeckt. Die Farnwedel besitzen eine Wirkung gegen Parasiten wie Milben und wurden früher im Hühnerstall mit Nestmaterial gemischt oder heute von Imkern im Bienenstock als Varroa-Vorbeugung gelegt. Die Biogärtner streuen heute die getrockneten, zerkleinerten Wedel um ihre Pflanzen, als Schutz gegen Schnecken.

Farne existieren auf der Erde seit etwa 400 Millionen Jahren, damals waren sie so gross wie Bäume. Junge eingerollte Sprossen werden als Bischofstab bezeichnet und galten als Glücks- und Heilsymbole für das fortwährende Wachstum in der Schöpfung.

Die sich beim Blasen blitzschnell entrollenden Papierschlängen die an verschiedenen Festen wie Karneval und Silvester Kinder erfreuen, sind ein Abbild der Farnkrautspiralen.

In den altrömischen Festen mit Umzügen, ähnlich dem heutigen Fasnachts-Cortège hat man sich mit Farnkrautwedeln beworfen. Dies galt als glückbringend. Die Farnsamen, bzw. Sporen die man sich gegenseitig angestreut hat, Liebe und Kinderreichtum bringen sollte, sind unsere Papierkonfetti «Räpli» geworden.



# Ziest

Wald-Ziest  
Epiaire des forêts  
*Stachys sylvatica*

Lippenblütler  
*Lamiaceae*

Blütezeit: 6-9  
Grösse: 30-100 cm



**Beschreibung:** Staude – Blätter herzförmig weich, abstehend behaart, kurz zerrieben stinken sie, länger zerrieben riechen sie nach Steinpilz. Blüten dunkelrot mit doppelt so langer Unterlippe wie die Oberlippe.

**Ernte:** Blühendes Kraut von Juli bis August.

**Verwendung:** In der Küche. Blätter für Suppe und Gemüse, Blüten zu Dekoration.

Als Heilpflanze: Tee aus der blühenden Pflanze wirkt antibakteriell durch die Etherischen Öle, er reinigt den Körper von Umwelt- und Stoffwechselgifte, hemmt Entzündungen dank der Gerbstoffe.

**Hinweis:** Früher ein Berufkraut: entkräftet eine üble Nachrede oder befreit von Verwünschungen wie unbekannte Zaubersprüche. Kräuterpfarrer Künzle schrieb: der Waldziest besitzt so viel herzstärkende Kräfte wie der giftige Fingerhut, ohne dessen Nachteile zu haben. Er bringt die Ruhe des Waldes in einen Alltag voller Hektik.

# Pflanzenübersicht

Name	Synonyme	Familienname	Blütezeit/Grösse	Fibel Seite
<b>Alant</b> Dürrwurz-Alant Inule rugueuse <i>Inula conyzae</i>	Sparriger Alant	Korbblütler <i>Asteraceae</i>	7-10 50-100(-150) cm hoch	
<b>Ampfer</b> Stumpfbliättriger Ampfer Patience sauvage <i>Rumex obtusifolius</i>	Blacke	Knöterichgewächse <i>Polygonaceae</i>	6-8 50-120 cm hoch	
<b>Aronstab</b> Gemeiner Aronstab Gouet <i>Arum maculatum</i>	+++ (Giftig)	Aronstabgewächse <i>Araceae</i>	4-5 15-40 cm hoch	3
<b>Baldrian</b> Gewöhnlicher Arznei-Baldrian Valériane officinale <i>Valeriana officinalis</i>		Geissblattgewächse <i>Caprifoliaceae</i>	5-8 bis 180 cm hoch	4
<b>Bärenklau</b> Wiesen-Bärenklau Patte d'ours, Berce des prés <i>Heracleum sphondylium</i>		Doldengewächse <i>Apiaceae</i>	6-9 50-150 cm hoch	
<b>Bärlauch</b> Bärlauch Ail des ours <i>Allium ursinum</i>		Narzissengewächse <i>Amaryllidaceae</i>	4-5 20-40 cm hoch	5
<b>Bingelkraut</b> Wald-Bingelkraut Mercuriale vivace <i>Mercurialis perennis</i>		Wolfsmilchgewächse <i>Euphorbiaceae</i>	3-6 20-40 cm hoch	
<b>Braunwurz</b> Knotige Braunwurz Scrophulaire noueuse <i>Scrophularia nodosa</i>		Braunwurzgewächse <i>Scrophulariaceae</i>	6-7 40-100 cm hoch	6
<b>Brennnessel</b> Grosse Brennnessel Ortie dioïque <i>Urtica dioica</i>		Brennnesselgewächse <i>Urticaceae</i>	6-9 bis über 1 m hoch	7
<b>Brustwurz</b> Wilde Brustwurz Angélique sauvage <i>Angelica sylvestris</i>	Wald-Engelwurz	Doldengewächse <i>Apiaceae</i>	7-9 50-150(-200) cm hoch	8
<b>Distel</b> Krause Distel Chardon crépu <i>Carduus crispus</i>		Korbblütler <i>Asteraceae</i>	7-9 50-150 cm hoch	
<b>Dost</b> Echter Dost Origan, Marjolaine <i>Origanum vulgare</i>	Wilder Majoran	Lippenblütler <i>Lamiaceae</i>	7-9 20-60 cm hoch	9

Name	Synonyme	Familienname	Blütezeit/Grösse	Fibel Seite
<b>Dotterblume</b> Sumpf-Dotterblume Populage <i>Caltha palustris</i>	† (Giftig)	Hahnenfussgewächse <i>Ranunculaceae</i>	3-5 bis 50 cm hoch	10
<b>Einbeere</b> Vierblättrige Einbeere Parisette à quatre feuilles <i>Paris quadrifolia</i>	†† (Giftig)	Germergewächse <i>Melanthiaceae</i>	4-5 15-30 cm hoch	11
<b>Erdbeere</b> Wald-Erdbeere Fraisier des bois <i>Fragaria vesca</i>		Rosengewächse <i>Rosaceae</i>	4-6 5-20 cm hoch	12
<b>Fingerhut</b> Roter Fingerhut Digitale pourpre <i>Digitalis purpurea</i>	††† (Giftig)	Wegerichgewächse <i>Plantaginaceae</i>	6-9 40-150 cm hoch	13
<b>Fingerkraut</b> Erdbeer-Fingerkraut Potentille faux fraisier <i>Potentilla sterilis</i>		Rosengewächse <i>Rosaceae</i>	3-5 5-12 cm hoch	
<b>Fingerkraut</b> Gänse-Fingerkraut Potentille des oies <i>Potentilla anserina</i>		Rosengewächse <i>Rosaceae</i>	5-9 Stängel 15-50 cm lang, niederliegend	14
<b>Fingerkraut</b> Kriechendes Fingerkraut Quintefeulle <i>Potentilla reptans</i>		Rosengewächse <i>Rosaceae</i>	6-8 Stängel bis über 1 m lang	
<b>Geissbart</b> Moor-Geissbart Reine des prés <i>Filipendula ulmaria</i>	Echtes Mädesüss	Rosengewächse <i>Rosaceae</i>	6-8 50-200 cm hoch	15
<b>Geissbart</b> Wald-Geissbart Reine des bois <i>Aruncus dioicus</i>		Rosengewächse <i>Rosaceae</i>	6-7 1-2 m hoch	
<b>Geissfuss</b> Geissfuss Herbe aux goutteux <i>Aegopodium podagraria</i>	Baumtropfen, Giersch	Doldengewächse <i>Apiaceae</i>	5-9 30-90 cm hoch	16
<b>Glockenblume</b> Nesselblättrige Glockenblume Campanule gantelée <i>Campanula trachelium</i>		Glockenblumengewächse <i>Campanulaceae</i>	7-9 40-100 cm hoch	
<b>Goldnessel</b> Berg-Goldnessel Lamier des montagnes <i>Lamium galeobdolon subsp. montanum</i>		Lippenblütler <i>Lamiaceae</i>	4-7	
<b>Goldrute</b> Echte Goldrute Solidage verge d'or <i>Solidago virgaurea</i>	Gewöhnliche Goldrute	Korbblütler <i>Asteraceae</i>	8-10 6-120 cm hoch	17

Name	Synonyme	Familienname	Blütezeit/Grösse	Fibel Seite
<b>Gundelrebe</b> Gundelrebe Lierre terrestre <i>Glechoma hederacea</i>	Gewöhnliche Gundelrebe	Lippenblütler <i>Lamiaceae</i>	4-5 5-20 cm hoch	18
<b>Hahnenfuss</b> Gold-Hahnenfuss Renoncule tête d'or <i>Ranunculus auricomus</i>		Hahnenfussgewächse <i>Ranunculaceae</i>	4-6 20-60 cm hoch	
<b>Haselwurz</b> Europäische Haselwurz Asaret d'Europe <i>Asarum europaeum</i>	† (Giftig)	Osterluzeigewächse <i>Aristolochiaceae</i>	4-5 5-10 cm hoch	19
<b>Herbst-Zeitlose</b> Herbst-Zeitlose Colchique d'automne <i>Colchicum autumnale</i>	†† (Giftig)	Zeitlosengewächse <i>Colchicaceae</i>	8-10 5-25 cm hoch	20
<b>Hirschzunge</b> Hirschzunge Langue de cerf <i>Phyllitis scolopendrium</i>		Streifenfarngewächse <i>Aspleniaceae</i>	6-8 15-60 cm hoch	21
<b>Hohlzahn</b> Stechender Hohlzahn Ortie royale <i>Galeopsis tetrahit</i>	Gemeiner Hohlzahn	Lippenblütler <i>Lamiaceae</i>	6-10 (10)-20-100 cm hoch	22
<b>Johanniskraut</b> Behaartes Johanniskraut Millepertuis pubescent <i>Hypericum hirsutum</i>		Johanniskrautgewächse <i>Hypericaceae</i>	6.8 40-80 cm hoch	
<b>Johanniskraut</b> Echtes Johanniskraut Millepertuis perforé <i>Hypericum perforatum</i>	Tüpfel- Johanniskraut	Johanniskrautgewächse <i>Hypericaceae</i>	6-9 30-100 cm hoch	23
<b>Karde</b> Behaarte Karde Cardère poilue <i>Dipsacus pilosus</i>		Geissblattgewächse <i>Caprifoliaceae</i>	7-8 0,5-1,5 m hoch	
<b>Karde</b> Wilde Karde Cardère sauvage <i>Dipsacus fullonum</i>		Geissblattgewächse <i>Caprifoliaceae</i>	7-8 0,5-2 m hoch	24
<b>Klee</b> Rot-Klee Trèfle des prés <i>Trifolium pratense</i>	Gewöhnlicher Rot-Klee	Schmetterlingsblütler <i>Fabaceae</i>	5-10 15-40 cm hoch	
<b>Klette</b> Grosse Klette Bardane commune <i>Arctium lappa</i>		Korbblütler <i>Asteraceae</i>	7-9 bis 150 cm hoch	25
<b>Knoblauchhederich</b> Knoblauchhederich Alliaire officinale <i>Alliaria petiolata</i>		Kreuzblütler <i>Brassicaceae</i>	4-6 20-90 cm hoch	26

Name	Synonyme	Familienname	Blütezeit/Grösse	Fibel Seite
<b>Knopfkraut</b>	Borstiges	Korbblütler	7-10	27
Bewimpertes Knopfkraut	Franzosenkraut	<i>Asteraceae</i>	10-60 cm hoch	
Galinsoga cilié				
<i>Galinsoga quadriradiata</i>				
<b>Kohldistel</b>		Korbblütler	6-9	28
Kohldistel		<i>Asteraceae</i>	50-150 cm hoch	
Cirse jaunâtre				
<i>Cirsium oleraceum</i>				
<b>Königskerze</b>		Braunwurzgewächse	6-9	29
Kleinblütige Königskerze		<i>Scrophulariaceae</i>	30-150(-200) cm hoch	
Bouillon blanc				
<i>Verbascum thapsus</i>				
<b>Kratzdistel</b>		Korbblütler	7-9	
Acker-Kratzdistel		<i>Asteraceae</i>	50-100(-150) cm hoch	
Cirse des champs				
<i>Cirsium arvense</i>				
<b>Kratzdistel</b>	Lanzettblättrige	Korbblütler	7-9	
Gemeine Kratzdistel	Kratzdistel	<i>Asteraceae</i>	50-150 (-200) cm hoch	
Cirse commun				
<i>Cirsium vulgare</i>				
<b>Labkraut</b>	Gemeines Labkraut	Krappgewächse, Rötegewächse	5-9	30
Gewöhnliches Wiesen-Labkraut		<i>Rubiaceae</i>	30-150 cm hoch	
Gaillet mollugine				
<i>Galium mollugo</i>				
<b>Labkraut</b>		Rötegewächse	5-10	
Kletten-Labkraut		<i>Rubiaceae</i>	30-150 cm hoch	
Gaillet gratteron				
<i>Galium aparine</i>				
<b>Leichensporn</b>		Mohngewächse	3-4	
Hohlknolliger Leichensporn		<i>Papaveraceae</i>	15-30 cm hoch	
Corydale creuse				
<i>Corydalis cava</i>				
<b>Lungenkraut</b>		Borretschgewächse	3-5	31
Dunkelgrünes Lungenkraut		<i>Boraginaceae</i>	10-30 cm hoch	
Pulmonaire sombre				
<i>Pulmonaria obscura</i>				
<b>Möhre</b>	Karotte, Wilde Rübe	Doldengewächse	6-8	
Wilde Möhre		<i>Apiaceae</i>	30-100 cm hoch	
Carotte sauvage				
<i>Daucus carota</i>				
<b>Nabelmiere</b>	Wald-Nabelmiere	Nelkengewächse	5-6	
Dreinerlige Nabelmiere		<i>Caryophyllaceae</i>	10-25 cm hoch	
Moehringie à trois nervures				
<i>Moehringia trinervia</i>				
<b>Nelkenwurz</b>		Rosengewächse	4-7	
Bach-Nelkenwurz			30-60 cm hoch	
Benoîte des ruisseaux		<i>Rosaceae</i>		
<i>Geum rivale</i>				
<b>Nelkenwurz</b>	Benediktenkraut	Rosengewächse	5-8	32
Echte Nelkenwurz		<i>Rosaceae</i>	25-90 cm hoch	
Benoîte commune				
<i>Geum urbanum</i>				

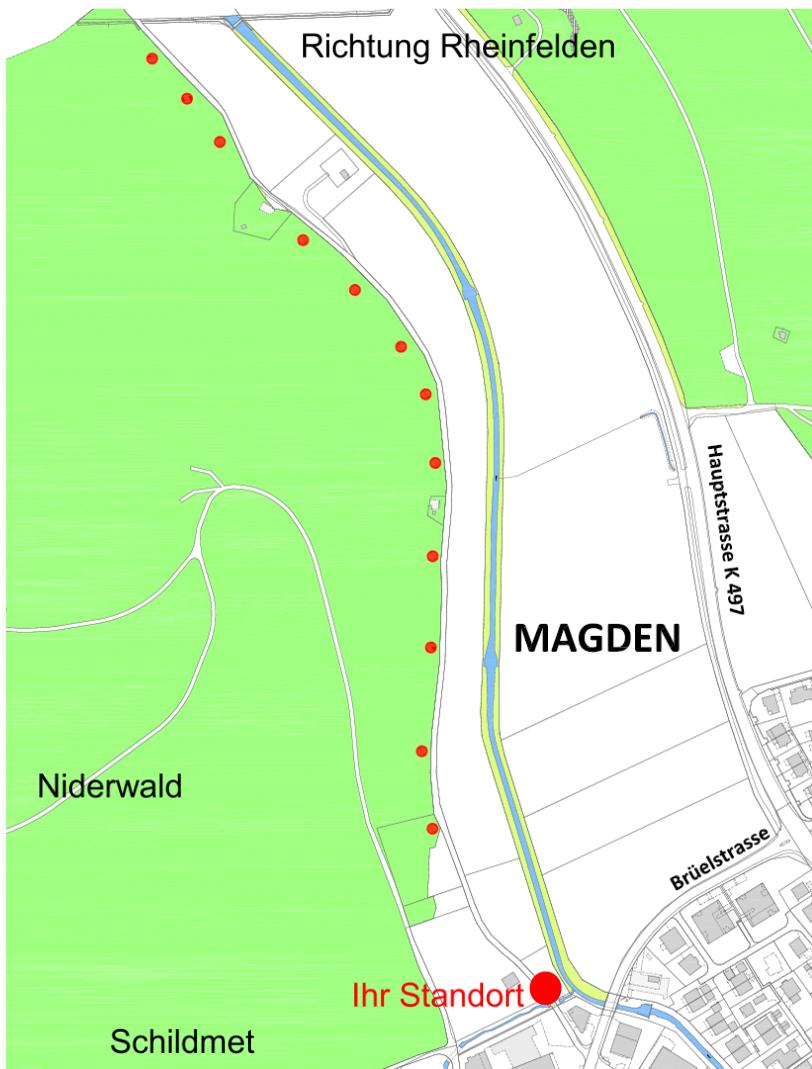
Name	Synonyme	Familienname	Blütezeit/Grösse	Fibel Seite
<b>Rainkohl</b>		Korbblütler	6-10	33
Rainkohl		<i>Asteraceae</i>	20-120 cm hoch	
Lapsane commune				
<i>Lapsana communis</i>				
<b>Rapunzel</b>		Glockenblumengewächse	5-6	34
Ährige Rapunzel		<i>Campanulaceae</i>	20-70 cm hoch	
Raiponce en épi				
<i>Phyteuma spicatum</i>				
<b>Salomonssiegel</b>	Vielblütige	Spargelgewächse	5-7	35
Vielblütiges Salomonssiegel	Weisswurz	<i>Asparagaceae</i>	30-60 cm hoch	
Sceau de Salomon multiflore	† (Giftig)			
<i>Polygonatum multiflorum</i>				
<b>Sauerklee</b>	Gemeiner	Sauerkleegewächse	4-6	36
Wald-Sauerklee	Sauerklee,	<i>Oxalidaceae</i>	5-15 cm hoch	
Oxalis petite oseille	Kuckucksblume			
<i>Oxalis acetosella</i>	† (Giftig)			
<b>Scharbockskraut</b>	Feigwurz	Hahnenfussgewächse	3-4	
Scharbockskraut		<i>Ranunculaceae</i>	10-30 cm hoch	
Ficaire				
<i>Ranunculus ficaria</i>				
<b>Schildfarn</b>		Wurmfarngewächse	6-9	
Gelappter Schildfarn		<i>Dryopteridaceae</i>	Blattspreite 25-90 cm lang	
Polystic à aiguillons				
<i>Polystichum aculeatum</i>				
<b>Schlüsselblume</b>	Hohe	Schlüsselblumengewächs	3-5	
Wald-Schlüsselblume	Schlüsselblume	<i>Primulaceae</i>	10-25 cm hoch	
Primevère élevée				
<i>Primula elatior</i>				
<b>Storchschnabel</b>	Ruprechtskraut	Storchenschnabelgewäch	5-10	37
Stinkender Storchschnabel		<i>Geraniaceae</i>	10-50 cm hoch	
Géranium herbe à Robert				
<i>Geranium robertianum</i>				
<b>Taubnessel</b>		Lippenblütler	4-9	38
Gefleckte Taubnessel		<i>Lamiaceae</i>	20-50(-80) cm hoch	
Lamier tacheté				
<i>Lamium maculatum</i>				
<b>Tollkirsche</b>		Nachtschattengewächse	6-8	
Tollkirsche		<i>Solanaceae</i>	50-150 cm hoch	
Belladone				
<i>Atropa bella-donna</i>				
<b>Tüpfelfarn</b>	Engelsüss	Tüpfelfarngewächse	7-8	39
Gemeiner Tüpfelfarn		<i>Polypodiaceae</i>	10-40 cm hoch	
Polypode commun				
<i>Polypodium vulgare</i>				
<b>Veilchen</b>		Veilchengewächse	4-5	
Wald-Veilchen		<i>Violaceae</i>	5-25 cm hoch	
Violette des forêts				
<i>Viola reichenbachiana</i>				
<b>Veilchen</b>		Veilchengewächse	3-4	40
Wohriechendes Veilchen		<i>Violaceae</i>	5-15 cm hoch	
Violette odorante				
<i>Viola odorata</i>				

Name	Synonyme	Familienname	Blütezeit/Grösse	Fibel Seite
<b>Vogelmiere</b> Gewöhnliche Vogelmiere Mouron des oiseaux <i>Stellaria media</i>	Hühnerdarm	Nelkengewächse <i>Caryophyllaceae</i>	1-12 Stängel 5-40 cm	41
<b>Waldmeister</b> Echter Waldmeister Gaillet odorant <i>Galium odoratum</i>		Krappgewächse, Rötegewächse <i>Rubiaceae</i>	4-6 10-30 cm hoch	42
<b>Wallwurz</b> Echte Wallwurz Consoude officinale <i>Symphytum officinale</i>	Gebräuchlicher Beinwell	Borretschgewächse <i>Boraginaceae</i>	5-8 40-120 cm hoch	43
<b>Wasserdost</b> Wasserdost Eupatoire chanvrine <i>Eupatorium cannabinum</i>		Korbblütler <i>Asteraceae</i>	7-9 50-150(-200) cm hoch	
<b>Wegwarte</b> Wegwarte Chicorée sauvage <i>Cichorium intybus</i>	Zichorie	Korbblütler <i>Asteraceae</i>	7-9 20-120 cm hoch	44
<b>Wicke</b> Zaun-Wicke Vesce des haies <i>Vicia sepium</i>		Schmetterlingsblütler <i>Fabaceae</i>	4-7 30-90 cm hoch	
<b>Windröschen</b> Busch-Windröschen Anémone des bois <i>Anemone nemorosa</i>	Wald-Anemone	Hahnenfussgewächse <i>Ranunculaceae</i>	3-5 10-25 cm hoch	
<b>Wolfsmilch</b> Mandelblättrige Wolfsmilch Euphorbe des hêtres <i>Euphorbia amygdaloides</i>		Wolfsmilchgewächse <i>Euphorbiaceae</i>	4-6 30-60 cm hoch	
<b>Wolfsmilch</b> Süsse Wolfsmilch Euphorbe douce <i>Euphorbia dulcis</i>		Wolfsmilchgewächse <i>Euphorbiaceae</i>	4-6 15-45 cm hoch	
<b>Wurmfarn</b> Echter Wurmfarn Dryopteris mâle <i>Dryopteris filix-mas</i>		Wurmfarngewächse <i>Dryopteridaceae</i>	7-9 30-120 cm hoch	45-46
<b>Ziest</b> Wald-Ziest Epiaire des forêts <i>Stachys sylvatica</i>		Lippenblütler <i>Lamiaceae</i>	6-9 30-100 cm hoch	47



# Standort Wildpflanzenpfad

Der Wildpflanzenpfad Magden beginnt beim Werkhof Schildmet und endet in der Ängi.



Herausgeber: Naturschutzkommission der Gemeinde Magden (2020/2021)  
2. Auflage - Einweihung August 2021

Verantwortlich für den Inhalt: Bühler-Vuille Christine, Botanikerin Dr. phil.Nat.II

Fotos: Sonderegger Esther und Baldinger Willi

Druck: Gemeinde Magden

Copyright © Naturschutzkommission Magden



Quellen:

**Beiser Rudi**, Unsere essbaren Wildpflanzen, (2014) Kosmos

**Bühning Ursel**, alles über Heilpflanzen, (2018), Ulmer

**Bühning Ursel**, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde, (2014), 4. Auflage, Haupt

**Fischer-Rizzi Suzanne**, Medizin der Erde, (2011), AT Verlag

**Fleischhauer Steffen G, Guthmann Jürgen, Spiegelberger Roland**, Essbare Wildpflanzen, (2016), AT Verlag

**Fleischhauer Steffen G, Guthmann Jürgen, Spiegelberger Roland**, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, (2013) AT Verlag.

**Fragnière Jann, Ruch Nicolas, Kozlowski Evelyne und Gregor**, Botanische Grundkenntnisse auf einen Blick, (2018), Haupt

**Konarek Lars, Bushcraft**, (2017), Stocker

**Lauber Konrad, Wagner Gerhart, Gygax Andreas**, Flora Helvetica, (2018), 6. Auflage, Haupt

**Monod Annick, Roggen-Crausaz Cathy**, Die Geheimnisse des Druiden, (2017), bois carré

**Monod Annick, Roggen-Crausaz Cathy**, Les secrets du druide 2, (2018), bois carré

**Schönfelder Ingrid und Peter**, Heilpflanzenführer, (2019), Kosmos

**Schwarzenbach Alfred, Zimmerli Werner**, Pflanzenkunde, (1990), Sabe

**Storl Wolf-Dieter**, Die Seele der Pflanzen, (2018), Nymphenburger

**Stumpf Ursula Dr.**, Unsere Heilkräuter, (2016), Kosmos

**Wacker Andreas Dr. med.**, Heilpflanzen der Homöopathie, (2008), Kosmos

[www.magden.ch](http://www.magden.ch)



Haftungsausschluss

Die Angaben dieser Wildpflanzen-Fibel wurden von dem Verfasser sorgfältig geprüft. Die Gemeinde Magden und der Verfasser lehnen jegliche Haftung für Schäden oder Folgen ab, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben. Bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen ist von einer Selbstmedikation abzusehen und der Rat eines Arztes einzuholen.



Das Äussere einer Pflanze ist nur die Hälfte der Wirklichkeit.

Johann Wolfgang Goethe