

| Name | Merkmale | Verwendung | Heilwirkung | Besondere Inhaltsstoffe |
|---------------------------------|--|--|--|--|
| Löwenzahn | gezähnte lange Blätter bis Hohler Stängel gefüllt mit weißer Pflanzenmilch Blüten gelb aus vielen kleinen Zungenblüten | Blätter, Blüten, Knospen, Wurzeln Als Salat, Tee, Ölauszüge, Tinkturen Gemüse, Smoothies, Kaffee | Allergien, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose Bronchitis, Ekzeme, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit Gallenschwäche, Gallensteine, Gelenkerkrank. Gicht, Hämorrhoiden, Hautleiden, Hüteraugen, Magenschwäche, Nieresteine, Pickel, Rheuma Verstopfung, Warzen, Wassersucht, Wechsel- Jahresbeschwerden. | Bitterstoffe, Kalium, Inulin, Magnesium Phosphor, Vitamin A, C und B2 |
| Spitzwegerich | lange spitze Blätter bis 30cm Blüte walzenförmig, braun mit winzigen Zwitterblütchen schmeckt leicht nach Champignon | Blätter und Knospen als Salat, Smoothie, Tee Suppe, Knospen als Antipastigemüse Sirup, Saft, Tinkturen | Erkältungssymptome, Husten, Insektenstiche Wundheilung, Immunstärkend, | Kieselsäure, Eisen, Kalium, Zink Vitamine A, C, K. |
| Breitwegerich | ähnlich wie Spitzwegerich, nur mit ovalen breiten Blättern wächst eher direkt am Weges- rand | Blätter und Blüten Junge frische Blätter in Salat u. Smoothies, Blütensamen sind heimische Flohsamen Frische Blätter f. Lasagne statt Nudel- schicht, bzw. als Lage dazwischen. | Wundheilend, Insektenstichen, Verbrennungen Blasen. Die getrockneten Samen reich an Ballast- u. Schleimstoffen daher abführend u. stuhlregulierend. | Vitamine A, C, K, Mineralstoffe Ballast- u. Schleimstoffe |
| Schafgarbe | Blätter fein, zierlich, gefiedert wachsen abwechseln seitlich v. Stängel, Jungpflanzen Rosettenform mit vielen in verschiedene Richtung feinen Fäden. Blüten weiß bis leicht lila. Verwechslungsgefahr: mit geflecktem Schierling o. Riesenbärlauch. Die Blätter sind allerdings nicht zu verwechseln. | Blüten u. junge Blätter roh in Salate oder getrocknet als Tee, Aufgüsse, Auszüge, Tinkturen, Öle, Salben Sitz- u. Fußbäder Junge Blätter als Verzierung beim Gebäck | Menstruationsbeschwerden, Krampflösend, Verdauungsfördernd, Hämorrhoiden, Nasenbluten, blutstillend Erkältung, Fieber | ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe Salicylsäure |
| gefleckte Taubnessel | purpurrote Blüten Lippenblütler feuchte halbschattige Standorte Wuchshöhe 20-80 cm | Blätter, Triebe, Blüten | roh in Salaten, Smoothies | Mineralien, ätherisches Öl, Flavonoide Saponine, Schleim- u. Gerbstoffe |

| | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|--|
| Girsch | dreikantige Blattstiele Blattform mit drei Blättern weiße Blüten schmeckt leicht nach Petersilie | roh, Salate, Gemüse Tee, Smoothies | Blasenentzündung Erkältungen Frühjahrmüdigkeit Gicht, Hämorrhoiden, Husten, Hexenschuss | Bor, Cumarine, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer Magnesium, Mangan Vitamin A u. C ätherische Öle |
| Brennnessel | besonderes Merkmal die Brennhaare am Stiel und Blätter | roh in Smoothies, Tee, Gemüse Blätter, Samen, Wurzeln | Wassertreibend, entgiftend basisch, verdünnt Urin, Nieren- u. Blasensteine Prostataerkrankungen Haarausfall u. Schuppen Gicht, Rheuma, Bluthochdruck durchblutungsfördernd, entzündungshemmend Immunstärkend | Kalzium, Kalium, Eisen, B-Vitamine, C, E und K, Caratinoide pflanzliche Eiweißquelle Omega 6 Fettsäuren |
| Hagebutte | Sammelfrüchte verschiedener Rosenarten | roh ohne die Haare u. entkernt Tee, Marmelade, Mus | Erkältung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Harnwegsinfekte, Arthrose, Zahnfleischbluten, rheumatische Beschwerden | Vitamin C, A, E B Vitamine, Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Natrium |
| wilder Thymian | bodendecker, sonniger Standort, immergrüne kleine ovale Blätter, Stängel behaart, violette bis rosa kleine trichterförmige Blüten würziger Duft | getrocknet oder frisch als Tee aus Blättern und Blüten Gewürz zu Wild und Gemüsegerichten, mediterrane Küche. Sirup, Tinkturen, Öle | Krampflösend in der Frauenheilkunde Erkältungen, Entzündungshemmend, Stress, Einschlafstörungen, Verdauungsbeschwerden | ätherische Öle, Zink, Harze Flavonoide = Zellschutz |
| roter Klee | glatte dreiblättrige Blätter, manchmal 4 blättrig. rosa bis rote Blüte braune Schoten | Blüten, Blätter und Sprossen Für Salate und Tee | Wechseljahrsbeschwerden Phytohormone, Hitzewallungen, Knochenabbau, Schmerz- und juckreizlindernd z.B. bei Insektenstichen | Phytoöstrogene |
| Taubenkopf Leimkraut | 20-60 cm hoch, glatte, gegenständig angeordnete blätter, nach unten nickende weiß bis zartrosa Blütenkelche | Blätter, blüten, Triebe, Wurzel junge Triebe für Pesto mit anderen Wildkräutern, Blüten u. junge Blätter in Salat Smoothies, Quarks | keine moderne medizinische Wirkung, Erfahrungsberichte: Stoffwechsellregung, hustenlösend | Bitterstoffe, Mineralstoffe, Saponine, Schleimstoffe, Vitamin C |

| | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|
| Vogelmiere | kratiger Bodendecker, Stängel dünn, weich, rund und behaart Blätter spitz zulaufend, oval, kleine weiße sternförmige Blüten Schmeckt leicht nach jungem Mais | roh in Salate, Smoothies, Pesto, in Suppen, Aufstriche | kühlende, entzündungshemmende Wirkung äußerlich als Umschlag oder Öl | Vitamin C, Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium |
|-------------------|---|---|---|---|

| | | | | |
|----------------|---|---|--|-----------------------------------|
| Schlehe | Dornige Strauch mit dunkelblauen Beeren schmecken pelzig und sind nach dem ersten Frost enrterreif | Früchte, Blüten und Rinde Marmelade, Wein, Tee, Oximel | Entzündungshemmend, Fieber, Appetitlosigkeit, Krämpfe, Erkältungen, Halsschmerzen, Blutungen Immunstärkend, entschlackend | Vitamin C, Gerbstoffe, Flavonoide |
|----------------|---|---|--|-----------------------------------|