

Das Hausarzneikästchen

Autor(en): **Lüdi, W.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): - **(1919)**

PDF erstellt am: **22.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-989095>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



DAS HAUSARZNEIKÄSTCHEN.

Von W. Lüdi.

Zahlreiche Pflanzen zeichnen sich bei richtiger Anwendung durch ihre Heilwirkung auf den erkrankten, menschlichen Körper aus. Das Volk hat sie früh schon kennen und schätzen gelernt; in den alten Bauerngärten wurden die wichtigsten dieser Heilpflanzen angebaut; andere, die in der Umgebung wild vorkamen, wurden in der günstigen Zeit eingesammelt, um sie stets zur Hand zu haben, wenn man ihrer bedurfte. In neuerer Zeit fing die Kenntnis der Volksheilkräuter mehr und mehr an, sich zu verlieren, namentlich bei der Stadtbevölkerung; auch die Leute, welche Heilkräuter verwendeten, wurden vielfach zum Sammeln oder zum Pflanzen zu bequem, da man sie für wenig Geld in der Apotheke kaufen konnte. Herr Professor Tschirch hat 1914 auf einer an der Landesausstellung aufgestellten Tabelle festgestellt, dass die Hauptmenge der in den schweizerischen Apotheken zum Verkauf gelangenden Heilkräuter aus dem Auslande stammt, darunter für weit über 100,000 Franken solche, die man in der Schweiz selber gewinnen könnte.

Mit Ausbruch des Weltkrieges ging die Einfuhr der Heilkräuter aus dem Ausland stark zurück; viele waren gar nicht mehr zu bekommen, während ihre Verwendung unter dem Volke infolge der vielseitigen Aufklärungsarbeit mehr und mehr zunahm. Die Heilkräuterhändler waren gezwungen, zu versuchen, die notwendigen Arzneipflanzen aus dem Inlande zu erhalten. Vieles ist bereits getan worden, um dem Volk die beinahe verlorene Kenntnis der Heilpflanzen wieder neu zu vermitteln und zum Sammeln anzuregen; Frauen

und Kinder haben sich mancherorts in den letzten Sommern einen hübschen Nebenverdienst verschafft, indem sie Arzneipflanzen sammelten oder anbauten und den Apotheken, in deren Auftrag sie gesammelt hatten, verkauften.

Wünschenswert aber ist es, dass in jeder Familie ein Hausarzneikästchen vorhanden sei, ausgerüstet mit einer kleinen Sammlung von selbstgesammelten Heilkräutern. Zum Anlegen eines solchen Hausheilpflanzenkästchens möchten wir die Leser des Schülerkalenders hiemit anregen und ihnen Anleitung geben, wie dies auf einfache Weise geschehen kann. Grössere Mädchen und Knaben sind bei gutem Willen und einiger Sorgfalt und Ausdauer wohl dazu imstande und werden bald ihre helle Freude an der Kräutersammlung haben, die sie instand setzt, bei Gelegenheit als kleiner Hausarzt auftreten zu können. Ausdrücklich sei hier betont, dass der Arzt durch das Hausarzneikästchen nicht überflüssig wird; bei schweren Erkrankungen wird er stets beigezogen werden müssen; aber es gibt eine Menge von leichten Erkrankungen der Verdauungsorgane, Atmungsorgane etc., deren Heilung durch richtige Anwendung der Volksheilpflanzen erleichtert und beschleunigt wird. Und was ebenso wichtig ist, durch den regelmässigen oder zeitweiligen Genuss mancher Teearten kann das allgemeine Wohlbefinden verbessert und dem Ausbruch von allerlei Krankheit vorgebeugt werden. Insbesondere gehören hierher die Teearten, die als blutreinigend und lösend bezeichnet werden. Eine Kur mit Blutreinigungstee im frühen Frühling, verbunden mit einer Schwitzkur, schafft die Schlacken des Winters aus dem Blut und verhütet damit vor allem Influenzaanfalle. Einer Krankheit vorbeugen ist noch besser, als eine Krankheit, nachdem sie ausgebrochen ist, gut ausheilen.

Wie müssen wir nun vorgehen beim Sammeln, Aufbewahren und bei der Anwendung der Heilkräuter? Gesammelt werden, wie später im einzelnen angegeben wird, je nach der Art, Blüten, Blätter, Zweige, Kraut (Stengel mit Blättern), Wurzelstöcke, Wurzeln, Samen. Die Blüten werden am besten gepflückt, kurz nachdem sie sich geöffnet haben oder unmittelbar vor dem Öffnen, die Samen erst, nachdem sie ausgereift sind. Blätter, Kraut, Wurzeln können im allgemeinen den ganzen Sommer hindurch gesammelt werden,

am besten aber, wenn sie in vollem Saft stehen, Blätter und Kraut also zur Blütezeit oder etwas vorher, Wurzeln und Wurzelstöcke im Herbst oder im frühen Frühling. Das Sammeln soll nur bei trockenem, schönem Wetter erfolgen; die Pflanzen dürfen auch nicht vom Tau befeuchtet sein. Bei unterirdischen Pflanzenteilen fällt natürlich diese Vorsicht weg. Die gesammelten Pflanzen müssen möglichst rasch zum Trocknen an einem luftigen, warmen, schattigen Ort ausgebreitet werden. Lässt man sie zu lange auf einem dichten Haufen liegen, so geraten sie in eine Art Gärung, beginnen zu schimmeln und werden vollständig wertlos. Das Trocknen in der Sonne oder auf dem heissen Ofen schadet der Güte der wohlriechenden Heilpflanzen. Am besten eignet sich ein Estrich als Trockenraum, wo man die Pflanzen auf einem Tuch, Papier oder Brett locker ausbreitet und durch Öffnen zweier gegenüberliegender Fenster leichten Durchzug erzeugt. Jede Verunreinigung ist streng fernzuhalten; Wurzeln, Wurzelstöcke und Knollen müssen vor dem Trocknen sauber gewaschen und zerschnitten werden.

Ist eine Heilpflanze getrocknet, so wird sie in eine saubere Papierdüte oder in eine kleine Schachtel gebracht. Darauf wird notiert der Name der Pflanze, das Datum der Gewinnung und eventuell noch Art der Verwendung und Heilwirkung. Die Düten oder Schächtelchen mit den verschiedenen Heilpflanzen stellen wir in eine grössere Schachtel oder ein Schränklein zusammen mit der Aufschrift „Hausarzneikästchen“ oder „Heilpflanzenkästchen“. Es muss an einem trockenen Ort aufbewahrt werden; in der Feuchtigkeit gehen viele Heilpflanzen rasch zugrunde.

Alle hier aufgeführten Heilpflanzen werden mit wenigen Ausnahmen in Form eines Aufgusses (Tee) benutzt. Wir übergiessen in einem Topf ein wenig von den getrockneten Pflanzenteilen mit kochendem Wasser, decken zu und lassen 10—15 Minuten ziehen. Die zu einem Aufguss notwendige Menge an Teekraut ergibt sich rasch durch die Erfahrung; im allgemeinen rechnet man eine Prise pro Tasse Tee. Wurzeln und manche Kräuter sollen längere Zeit mit dem Wasser aufgeköcht werden ($\frac{1}{4}$ Stunde und mehr). Nachdem der Aufguss kräftig genug geworden ist, giessen wir die Flüssigkeit ab und verwenden sie je nachdem zum Trinken, zum Gur-

geln, zu Aufschlägen, zum Baden. Im allgemeinen ist es gleichgültig, ob wir den Tee warm oder kalt verwenden; heiss muss der Tee, der Schwitzen hervorrufen soll, getrunken werden; auch für Bäder und Aufschläge benutzen wir ihn meist in warmem Zustande; häufig legt man auch gequetschte oder gekochte Pflanzenteile auf Wunden oder Geschwüre auf. Der zu trinkende Tee wird am besten ungesüsst eingenommen; manchmal empfiehlt sich aber doch Zusatz von Honig oder rotem Zucker. Im übrigen herrscht unter den Teearten reiche Mannigfaltigkeit; für das gleiche Uebel werden mehrere Mittel angegeben, und jeder kann daraus das herausprobieren, was seinem Körper besonders zusagt, und die Kräutlein verwenden, die er einzusammeln Gelegenheit hatte. Vielfach empfehlen sich Mischungen verschiedener Teearten. Und wie schon erwähnt wurde, eignen sich mehrere dieser Teearten zum regelmässigen Genuss, vor allem auch anstatt des chinesischen Tees. Für nähere Angaben dieser Art müssen wir auf die Heilkräuterbücher verweisen.

Wer wildwachsende Heilpflanzen sammelt, soll sich stets bewusst bleiben, dass er die Pflanze nicht ausrotten darf, sondern sie womöglich in ihrem Gedeihen und ihrer Verbreitung fördern soll. Es ergeben sich hier folgende Pflichten:

1. Man reisse die Pflanzen nie unnötigerweise aus.
2. Wer Blüten sammelt, lasse stets einige Blüten stehen, so dass sich Frucht bilden kann.
3. Wer Blätter oder Kraut sammelt, schneide das, was er bedarf, ab, ohne die Pflanzen auszureissen.
4. Wer Wurzeln oder Wurzelstöcke sammelt, nehme nur die ältern, ausgewachsenen Exemplare und lasse die jungen stehen. Er verschone auch einige blühende Pflanzen an jedem Standort, damit Fruchtbildung eintritt. Pflanzen, deren Wurzeln gesammelt werden, sind am meisten gefährdet.
5. Wer auf Spaziergängen Gelegenheit hat, reife Samen von Heilpflanzen anzutreffen, der streife sie ab und streue sie später auf günstigem Boden wieder aus. Durch diese Samenausstreuerung kann die Verbreitung der Heilpflanzen beträchtlich gesteigert werden.
6. Man sammle nie mehr als man braucht und weiterverarbeiten kann. So hilft der junge Heilpflanzensammler mit

zum Schutze der Natur und bewahrt unsere Pflanzenwelt vor Verarmung. Er ist eben nicht allein auf der Welt; auch andere möchten nach ihm noch ernten oder ihre Freude an den Blumen haben. Und ganz besonders vergesse er nicht, dass die Arbeit des Bauern durch die Erträgnisse des Bodens das Volk ernährt. Wie ärgern wir uns, wenn Sperlinge unsere Gartenbeete plündern, Amseln die Beerensträucher ausrauben. Also zertrete man dem Bauern nicht das Gras, verderbe ihm nicht seine Kulturen und frage den Eigentümer um Erlaubnis, bevor man eine Wiese betritt oder einen Baum besteigt, um Kräuter und Blüten zu sammeln. So werden wir uns und andere vor Schaden und Ärger bewahren.

Wir wollen im folgenden eine Aufzählung der wichtigeren Volksheilpflanzen geben nebst einigen Angaben über Vorkommen und Verwendung. Wir teilen die aufzuführenden Heilpflanzen in zwei Hauptgruppen. Die erste Gruppe umfasst die Arten, die bei uns nicht in wildem Zustand vorkommen und deshalb im Garten gebaut werden müssen. Es sind anspruchslose Gewächse, die mit Ausnahme der Rhabarber auch mit trockenem, steinigem Boden vorlieb nehmen, aber der Sonne bedürfen, um gut zu gedeihen; denn sie stammen meist aus den sonnigen Mittelmeerländern. Wer ein kleines Hausgärtchen besitzt, wird diese Gartenheilpflanzen von Freunden oder Bekannten zum Anpflanzen bekommen können; wir verzichten deshalb auf ihre Beschreibung.

Die zweite Gruppe umfasst die bei uns wildwachsenden Heilpflanzen. Aus ihrer grossen Zahl haben wir eine Auswahl getroffen; die erwähnten sind sämtlich fast überall in unserem Vaterlande verbreitet und leicht zu gewinnen; wenn möglich werden wir nächstes Jahr die Sammlung noch fortsetzen. Für die verbreitetsten und bekanntesten der wildwachsenden Heilpflanzen, die jedes Kind kennt, geben wir nur Vorkommen, Verwendung und Heilwirkung an; bei den andern fügen wir noch eine Abbildung bei nebst kurzer Beschreibung. Vermutlich werden trotzdem manche der jungen Heilkräutersammler Mühe haben, einzelne der gesuchten Pflanzen sicher zu erkennen. In solchen Zweifelsfällen sollen sie sich nur getrost an irgendeinen Pflanzenfreund um Auskunft wenden; auch die meisten Lehrer werden ihren Schülern gerne helfend zur Seite stehen. Sichere Kenntnis der Heilpflanzen muss unbedingt dem Sammeln vorangehen.

I. HEILPFLANZEN DES HAUSGARTENS.

1. GARTENSALBEI (Salbine). Pflege: Liebt sonnige, etwas trockene Standorte. Neue Stöcke gewinnt man dadurch, dass grössere Zweige eines Stockes niedergebogen und mit Erde bedeckt werden. Die unter Erde gebrachten Stengelteile bewurzeln sich und werden später abgetrennt und verpflanzt. Verwendung: Blätter. Heilwirkung: Tee als Gurgelwasser bei Halsweh, Husten, Eiterungen in der Mundhöhle; zum Waschen alter, eitriger Wunden; getrunken gegen Influenza, Erkältung, Durchfall.

2. MELISSE. Pflege: Wie Salbei. Verwendung: Blätter. Heilwirkung: Tee wird getrunken gegen Nervosität, Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit, Kopfweh, Bleichsucht; stärkende Bäder.

3. PFEFFERMINZE und KRAUSE MINZE. Pflege: Liebt etwas feuchten Boden, den sie mit ihren Kriechtrieben durchwühlt. Verwendung: Blätter. Heilwirkung: Tee getrunken zur Beruhigung der Nerven, gegen Verdauungsstörungen und Erbrechen. Wirkt lösend. Empfiehlt sich zu regelmässigem Genuss.

4. ROSMARIN. Pflege: Wie Salbei; doch gedeiht er nur in den wärmeren Teilen des Landes im Freien. Verwendung: Blätter und Blüten (würziger Geruch). Heilwirkung: Tee getrunken bei vielen Krankheiten, so: Magenverschleimung, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Herzleiden, Schwindel und Nervenschmerzen; anregende und belebende Bäder.

5. KAMILLE. Pflege: Als ein halbes Unkraut erneuert sie sich jedes Jahr im Garten, wenn man nur einige Blütenköpfchen absamen lässt. Gelegentlich auch verwildert auf Schutt, an Wegrändern. Verwendung: Blütenköpfchen. Heilwirkung: Tee getrunken bei Leibschmerzen, verdorbenem Magen; wirkt auch schweiss-treibend. Zum Baden und zu warmen Aufschlägen bei Geschwülsten und Eiterungen; zum Auswaschen der Augen und zum Spülen des Mundes.

6. WERMUT. Pflege: Wie Salbei; wild in den wärmeren Teilen des Landes. Verwendung: Blätter und Blüten. Heilwirkung: Tee getrunken gegen Leber- und Magenleiden, zur Anregung des Appetites und zur Kräftigung der Verdauungsorgane überhaupt; ebenso kräftig wirkt der wilde Wermut aus den Alpen.

7. MEERRETTICH. Pflege: Liebt tiefgründigen Boden. Hauptwurzel wird im Spätherbst oder frühen Frühling ausgegraben und es werden lange Nebenwurzeln wagrecht in den Boden gelegt. Aus ihnen entstehen bis im Herbst neue Hauptwurzeln, in fruchtbarem Boden dickere als in magerem. Verwendung: Hauptwurzel (und grössere Seitenwurzeln) wird geschabt und als Salat frisch verwendet oder in Stücklein geschnitten und getrocknet. Heilwirkung: Tee und Salat, reinigt die Lunge und übt vorzügliche Wirkung aus gegen Brustkatarrh und Husten.

8. STOCKROSE. Pflege: Wie Salbei. Verwendung: Blüten. Heilwirkung: Tee zum Trinken und als Gurgelwasser bei Heiserkeit, Husten, Halsweh; zum „Dämpfen“ bei Ohrenleiden.

9. RAUTE. Pflege: Wie Salbei. Verwendung: Blätter. Heilwirkung: Tee getrunken übt kräftigende Wirkung auf Herz und Blut aus, ferner bei Schwindelanfällen, krampfhaften Erscheinungen im Unterleib.

10. RHABARBER. Pflege: liebt kräftigen, gutgedüngten Boden, besonders der Berglagen. Verwendung: Blattstiele und Blattrippen (nicht aber die Blattfläche, die giftig wirken kann!). Heilwirkung: Als Kompott oder Konfitüre leicht abführend. Stärker abführend wirkt die Wurzel.

11. FENCHEL. Pflege: Sonniger, trockener Boden; meist im 2. Jahr blühend und nach der Fruchtreife absterbend. Verwendung: Samen und Kraut. Heilwirkung: Tee getrunken bei Bauchschmerzen, Krämpfen, Übelkeit und Blähungen.

Ähnlich wirken Kümmel, Petersilie, Anis.

Auch Wollblume, Malve und andere wildwachsende Pflanzen können leicht gepflanzt werden (siehe unten).

II. WILDWACHSENDE HEILPFLANZEN.

1. LINDE. Vorkommen: In den Wäldern der wärmeren Gegenden; an Strassen, auf Plätzen gepflanzt. Verwendung: Blüten (ohne das grosse, hautartige Hochblatt, auf dem die Blütentraube sitzt!). Heilwirkung: Tee sehr angenehm zu trinken; wirkt stark schweisstreibend und gilt als magenstärkend.

2. SCHWARZER HOLUNDER. Vorkommen: Waldränder, Gebüsche; häufig gepflanzt. Verwendung: Blätter, Blüten, Beeren. Heilwirkung: Tee aus frischen, jungen Blättern übt eine blutreinigende Wirkung aus (Frühlingskur). Tee aus Blüten und Beeren ist ebenfalls blutreinigend, dazu schweisstreibend und ein gutes Mittel gegen Erkältungen. Insbesondere ist auch Gelée und Sirup aus den Beeren empfehlenswert.

3. WACHOLDER (Reckholder). Vorkommen: In Gebüschen und lichten Wäldern, besonders auf steinigem, unfruchtbarem Boden; auf mageren Alpweiden. Verwendung: Beeren, junge Zweige. Heilwirkung: Tee und gekaute Beeren zur Blutreinigung und zur Verbesserung der Nierentätigkeit. Bäder und Abwaschungen (Zweige lange auskochen!) gelten als ausgezeichnetes Mittel gegen Gicht.

4. NUSSBAUM. Vorkommen: In den wärmeren Gegenden überall gebaut. Verwendung: Blätter, grüne Fruchtschalen. Heilwirkung: Tee getrunken als ausgezeichnetes Blutreinigungsmittel, auch zur Förderung der Verdauung. Bäder und Aufschläge bei Körperausschlag, Geschwüren, Skrofulose, Entzündung der Augen. Aus den grünen Fruchtschalen wird mit Zucker und Honig ein Sirup gekocht, der gleiche Wirkung ausübt, wie der Tee der Blätter.

5. BIRKE. Vorkommen: An Bachufern, auf Mooren; da und dort

an wasserzügigen Hängen Wald bildend. Verwendung: Blätter. Heilwirkung: Tee getrunken gegen Gicht und Hautausschläge; harntreibend. Auch zu Waschungen der Haut und der Haare verwendet.

6. BROMBEERE. Vorkommen: Waldschläge, Gebüsche. Verwendung: Blätter, Blüten, Früchte. Heilwirkung: Blätter geben angenehmen und gesunden Tee, besonders wenn sie mit Erdbeerblättern und etwas Thymian vermischt werden. Blüten: Gurgelwasser. Beeren liefern vorzüglichen Sirup und Gelée, der die Verdauung befördert und den Magen stärkt. Dürre oder unreife Beeren: gutes Mittel gegen Durchfall.

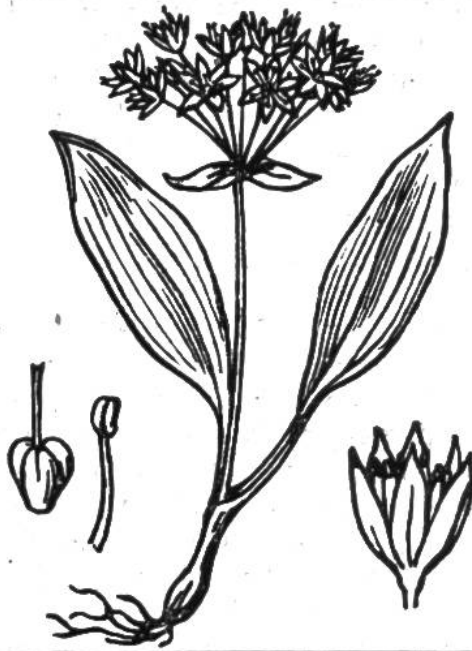
7. HIMBEERE. Vorkommen: In Waldschlägen; häufig in Gärten gezogen. Verwendung: Blätter, Früchte. Heilwirkung: Aufguss aus den Blättern aufgelegt gegen Hautausschläge; Gurgelwasser. Saft der Früchte kühlend u. erfrischend b. Fieber.

8. ERDBEERE. Vorkommen: Waldschläge; in Gärten gebaut. Verwendung: Blätter. Heilwirkung: Tee aus den Blättern sehr angenehm und durststillend; kann als Ersatz für den chinesischen Tee benutzt werden.

9. HEIDELBEERE. Vorkommen: Auf magerem Waldboden, besonders in Nadelwäldern. Verwendung: Frucht. Heilwirkung: Beeren stillen den Durchfall, besonders getrocknete Beeren, wenn sie gekaut werden.

10. PREISSELBEERE. Vorkommen: In lichten Nadelwäldern der Berge und auf mageren Alpweiden. Verwendung: Blätter, Blüten, Frucht. Heilwirkung: Tee aus den Blättern getrunken gegen Influenza, Erkrankung der Atmungsorgane. Blüten geben vorzüglichen Tee zum Trinken. Früchte, gequetscht, liefern durststillendes Getränk; Kompott.

11. HEUBLUMEN. Vorkommen: Wiesen. Verwendung: Ähren und Rispen der blühenden Wiesengräser. Heilwirkung: Heublumenaufguss (gut kochen!) wirkt ausgezeichnet als warme Aufschläge oder Wickel bei kranken Füßen, Verstauchungen, Geschwülsten, Rheumatismen, Frostbeulen.



12. BÄRLAUCH (Ramseren). Familie der Liliengewächse. Beschreibung: Zwiebelpflanze. 2 bodenständige, langgestielte, lanzettliche Laubblätter mit parallel laufenden Nerven. Blütenstengel blattlos, dreikantig. Blüten in lockerer Dolde mit 2—3klappiger Hülle. 6 weisse Blumenblätter; 6 Staubblätter; 1 Griffel. Frucht eine vielsamige Kapsel. Starker Knoblauchgeruch. Vorkommen: Hecken, Haine, feuchte Gebüsche und Buchenwälder; gesellig wachsend. Verwendung: Blätter. Heilwirkung: Als Salat oder wie Schnittlauch verwendet: ausgezeichnetes Mittel zur Blutreinigung.



13. FRAUENMANTEL. Rosengewächse. Beschreibung: Ausdauerndes Kraut, Holziger Wurzelstock mit Blattrosette und Blütenstengel. Ganze Pflanze kahl bis zottig behaart. Rosettenblätter langgestielt, handförmig 7—9 lappig, mit gerundeten, gesägten Lappen. Stengel stielrund, 10—30 cm hoch, beblättert. Stengelblätter kurzgestielt, nach oben kleiner werdend, mit Nebenblättern. Blüten klein, grünlich, in lockeren Knäueln. Kelchblätter 4 und 4 Aussenkelchblätter; Kronblätter fehlen; Staubblätter 4; Griffel 1. Vorkommen: Auf feuchten Wiesen und Weiden, an Bächen; besonders in den Bergen und Alpen. Verwendung: Kraut. Heilwirkung: Tee getrunken gegen Schnupfen, Fieber, Geschwüre, innere Verletzungen.



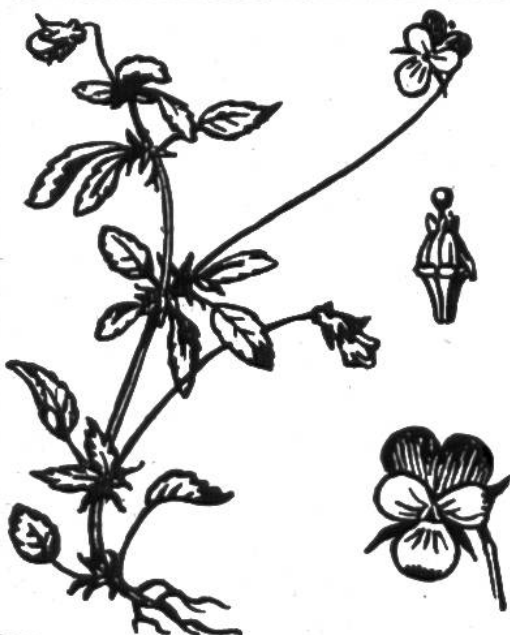
14. SILBERMANTEL. Rosengewächse. Beschreibung: Dem Frauenmantel nahe verwandt; unterscheidet sich von ihm durch niedrigeren Wuchs, die handförmig geteilten, unten durch dichten Haarüberzug silbern glänzenden Blätter und die dichten, oft köpfchenartigen Blütenknäuel. Vorkommen: Alpweiden und Felsen. Verwendung: Kraut (abschneiden, nicht ausreißen!). Heilwirkung: Wie Frauenmantel; nur werden ihm noch kräftigere Wirkungen nachgerühmt.



15. MALVE (Käslkraut.) Malvengewächse. Beschreibung: Kraut mit niederliegendem, ausgebreitet ästigem Stengel. Blätter wechselständig, langgestielt, rundlich-herzförmig, seicht 5—7 lappig. Blüten gebüschelt in den Blattachseln, langgestielt; Kelchblätter 5 und 3; Blumenblätter 5, doppelt so lang wie die Kelchblätter, blassrötlich, tief ausgerandet; Staubblätter zahlreich; Staubfäden in eine Röhre verwachsen, Griffel zahlreich, unten verwachsen. Frucht scheibenförmig. Vorkommen: Auf Schutt, an Wegrändern; in Gärten gepflanzt. Verwendung: Kraut. Heilwirkung: Aufguss, zum Baden von Geschwüren und eiternden Wunden.



16. JOHANNISKRAUT. Hartheugewächse. Beschreibung: Ausdauerndes Kraut. Stengel 30—60 cm hoch, aufrecht, Blatt elliptisch, durchscheinend punktiert (gegen das Licht halten!) Blütenstand pyramidenförmig oder trugdoldig. Kelchblätter 5; Blumenblätter 5, gross, gelb; Staubblätter zahlreich, zu 3—5 Bündeln verwachsen. Frucht kapselig. Vorkommen: Trockene Wegränder und Grasplätze. Es gibt mehrere ähnlich aussehende Arten. Von ihnen sind alle diejenigen zu gebrauchen, deren Blütenknospen oder junge Blüten beim Zerdrücken einen roten Saft geben. Verwendung: Blätter u. Blüten. Heilwirkung: Tee getrunken bei Leibschmerz, Krämpfen, Verschleimung der Atmungsorgane, Bettläsungen.



17. STIEFMÜTTERCHEN. Veilchengewächse. Beschreibung: Einjähriges Kraut. Stengel 10—40 cm hoch, ästig. Blätter wechselständig, lanzettlich mit 2 grossen, blattartigen, fiederspaltigen Nebenblättern. Blüten einzeln auf langem Stiel; Veilchenblüte: 5 Kelchblätter; 5 Blumenblätter, dreifarbig, gelb, weiss und blau, 2 nach oben, 2 nach der Seite, 1 nach unten gerichtet, das letztere gespornt; 5 Staubblätter; 1 Griffel. Frucht eine Kapsel. Vorkommen: Ackerunkraut. Verwendung: Kraut mit Blüten. Heilwirkung: Tee getrunken, wirkt leicht abführend und regt Tätigkeit der Haut und Nieren an.



18. **GROSSE BIBERNELLE.** Doldenblütler. Beschreibung: Ausdauerndes Kraut. Stengel 30–80 cm hoch, aufrecht, ästig, gefurcht. Blatt gross, einfach gefiedert mit länglichen, gezähnten Abschnitten. Blüten in doppelt zusammengesetzten Dolden ohne Hüllen. Einzelblüte klein; Kelch fehlt, Kronblätter 5, weiss oder rötlich; Staubblätter 5; Fruchtknoten unterständig, Griffel 2. Frucht eirundlich, in 2 Teilfrüchtchen zerfallend, mit Längsrippen. Vorkommen: feuchte Wiesen und Wälder. Verwendung: Pfahlwurzel. Heilwirkung: Tee wird getrunken zum Auflösen und Ausleiten der Krankheitsstoffe im Körper, besonders nach überstandener Krankheit. Die kleinere, magere, steinbrechartige Bibernelle wird in gleicher Weise verwendet.



19. **BITTERKLEE.** Enziangewächse. Beschreibung: Wagrecht kriechender, dicker Wurzelstock. Aus ihm entsprossen langgestielte, dreiteilige Blätter mit verkehrteiförmigen Teilblättchen, sowie blattlose, 15–30 cm lange Blütenstengel. Blüten in endständigen Trauben; Kelch 5-zipflig; Krone weiss mit 5 langen, am Rande zierlich bärtigen Zipfeln; Staubblätter 5 mit violetten Staubbeuteln; Griffel 1. Frucht kugelige Kapsel. Vorkommen: Sumpfwiesen, Wassergräben. Verwendung: Blätter (abschneiden, nicht Wurzelstöcke ausreissen!). Heilwirkung: Tee, getrunken, ist ein vorzügliches, appetitanregendes Mittel.



20. **TAUSENDGÜLDENKRAUT.** Enziangewächse. Beschreibung: 2-jähriges Kraut. Stengel aufrecht, 15–40 cm hoch. Blätter gegenständig, eiförmig, meist fünfnervig. Blütenstand locker trugdoldig, gabelig verzweigt. Kelch 5-zipflig; Krone stieltellerförmig mit 5 Zipfeln, rosarot, nur im Sonnenschein geöffnet; Staubblätter 5, Griffel 1. Frucht eine Kapsel. Vorkommen: Waldwiesen, Gebüsch. Verwendg.: Blüten und Blätter. Heilwirkung: Bei vielen Krankheiten verwendet. Besonders wird der Tee getrunken gegen Sodbrennen, Magenschmerzen, Appetitlosigkeit, Verstopfung.



21. TAUBNESSEL. Lippenblütler. Beschreibung: Kraut mit unterirdischen Ausläufern. Stengel aufrecht, 20—60 cm hoch, vierkantig. Blätter gegenständig gestielt, eiförmig, gesägt. Blüten in Knäueln in den Achseln der oberen Blätter; Kelch mit 5 zugespitzten Zähnen; Blumenkrone gross (ca. 2 cm), lippenförmig, weiss (weisse T.), hellpurpurn mit dunkleren Flecken auf der Unterlippe (gefleckte T.), gelb (Goldnessel); Staubblätter 4 (2 längere und 2 kürzere); Griffel 1; Fruchtknoten 4-höckerig. Vorkommen: Auf Schutt, in Hecken, an Waldrändern. Verwendung: Blüten. Heilwirkung: Tee getrunken bei Erkrankung der Atemorgane, bei Fieber u. zur Blutreinigung.



22. WASSERMINZE. Lippenblütler. Beschreibung: Kraut mit unterirdischen Ausläufern. Stengel aufrecht, 30 cm—1 m hoch, vierkantig. Blätter gegenständig, gestielt, eiförmig, gesägt. Blüten in den Winkeln der oberen Blätter zu dichten, rundl. Knäueln vereinigt. Kelch mit 5 scharfen Zähnen; Blumenkrone 4-zipflig, rötlich; Staubblätter 4; Griffel 1; Fruchtknoten 4-höckerig. Vorkommen: Wassergräben. Es werden auch andere wildwachsende Minzenarten (z. B. Ackermintze) verwendet. Alle sind kenntlich an dem starken Minzgeruch beim Zerreiben der Blätter. Verwendung und Heilwirkung: Wie bei den Minzen des Hausgartens.



23. WOLLBLUME (Königskerze). Rachenblütler. Beschreibung: Zweijähriges Kraut. Stengel $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ m hoch, aufrecht. Blätter wechselständig, gross, eiförmig, am Stengel mehr oder weniger herablaufend, filzig wie der Stengel. Blüten in langen, endständigen Ähren. Blumenkrone gross, gelb, [radförmig, fünfzipflig; Staubblätter 5; Griffel 1; Frucht eine Kapsel. Vorkommen: Auf trockenem, steinigem Boden häufig. Verwendung: Blumenkrone. Heilwirkung: Wohlschmeckender Tee. Wirksam bei Erkrankungen der Atemorgane und bei leichtem Fieber. Auch als Gurgelwasser.



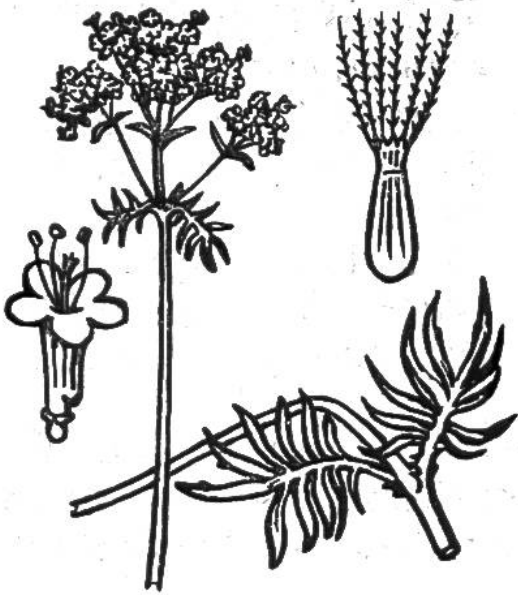
24. **EHRENPREIS.** Rachenblütler. **Beschreibung:** Ausdauerndes Kraut. Stengel niederliegend, am Ende kurz aufgerichtet, rund, ringsum dicht u. gleichmässig rauhbehaart. Blüten kurzgestielt, in dichten Trauben. Kelch klein, 4-teilig; Blumenkrone mit kurzer Röhre und flachem, ausgebreitetem, 4-teiligem Saum, hellblau mit dunklen Streifen. Staubblätter 2; Griffel 1. Frucht zweifächerige Kapsel. **Vorkommen:** in lichten Wäldern, an Waldrändern häufig. **Verwendung:** Kraut. **Heilwirkung:** Tee, getrunken, in hohem Masse schleimlösend; gegen Brustkrankheiten und Gicht.



25. **AUGENTROST.** Rachenblütler. **Beschreibung:** Einjähriges Kraut. Stengel niedrig, ästig m. aufstrebenden Zweigen. Blätter sitzend, eiförmig, gesägt. Blüten im Winkel der obern Blätter gedrängt. Kelch 4-zählig; Blumenkrone lippenförm. m. helmförm. Oberlippe u. flacher, 3-lappiger Unterlippe, weiss od. bläulich; Staubblätter 5; Griffel 1. Frucht eine Kapsel. **Vorkommen:** Auf feuchten Grasplätzen u. mageren Wiesen, gemein bis in die Alpen. **Verwendung:** Kraut (Blätter). **Heilwirkung:** Tee z. Auswaschen der Augen (Wattebäuschchen!); stärkt die Sehkraft. Täglich mehrm. auswaschen, besond. auch abds. vor dem Zubettegehen.



26. **SPITZWEGERICH.** Wegerichgewächse. **Beschreibung:** Wurzelstock mit Blattrosette. Blätter lanzettlich, wenig nervig, in einen langen Blattstiel verschmäl. Blütenstengel schlank, unbeblättert, 15—45 cm hoch. Blüten in eiförmigem, endständigem Köpfchen, bei andern Arten in längl. Ähre. Einzelblüte klein, unansehnlich; Kelchblätter 4; Blumenkr. häutig, 3-4 zipflig; Staubblätter 4 mit lang. Staubfäden; Griffel 1. **Vorkommen:** trockene Wiesen, Wegränder. **Verwendung:** Blätter. **Heilwirkung:** frische, zerquetschte Blätter, u. der aus den Blättern gepresste Saft üben heilende Wirkung auf Wunden aus (z. B. als Notverband), auch gegen Bienen- u. Wespenstiche. Tee u. Saft wird getrunken zur Reinigung des Blutes. Auch die übrigen Wegericharten werden in gl. Weise verwendet, vor allem der Alpenwegerich (Adelgras).



27. **BALDRIAN.** Baldriangewächse. **Beschreibung:** Kurzer Wurzelstock. Stengel $\frac{1}{2}$ —1 m hoch, aufrecht, gefurcht. Blätter gegenständig, unpaarig gefiedert. Blüten in dichten Trugdolden. Kelch zur Blütezeit sehr klein, zur Fruchtzeit in eine federige Haarkrone auswachsend. Krone trichterförmig, fünfzipflig, blassrötlich; Staubblätter 3; Griffel 1 mit 3 Narben. **Vorkommen:** Feuchte Wiesen, Gräben, Wälder. **Verwendung:** Wurzelstock. **Heilwirkung:** Tee wirkt beruhigend, wird getrunken gegen Kopfschmerz, Schlaflosigkeit, Schwindelanfälle, Krämpfe, Bauch- und Magenschmerzen.



28. **SCHAFGARBE.** Körbchenblütler. **Beschreibung:** Stengel 20—50 cm hoch, aufrecht. Laubblätter wechselständig, lanzettlich, mehrmals fiederteilig m. schmalen, spitzen Abschnitten. Blütenköpfchen in dichten Trugdolden. Die kleinen, unansehnlichen Einzelblüten stehen auf dem flachen Blütenboden in einem v. schuppenförmigen, grünen Blättchen gebildeten Körbchen dicht beisammen, die weissen Zungenblüten aussen, d. gelben Röhrenblüten innen u. täuschen eine einzige grössere Blüte vor. **Vorkommen:** Grasplätze, Wegränder, Äcker. **Verwendung:** Blüte u. Kraut. **Heilwirkung:** Tee, getrunken wirkt blutreinigend u. magenstärkend; zum Waschen verwendet, verbessert er das Aussehen der Haut.



29. **HUFLATTICH (Zitrösli).** Körbchenblütler. **Beschreibung:** Unterirdisch kriechender Stengel. Blütenstengel erscheint im frühen Frühling: 10—20 cm hoch, mit schuppenförmigen Blättern u. einem endständigen Blütenköpfchen. Blütenköpfchen im allg. wie bei der Schafgarbe gebaut, es ist aber grösser, u. nur aus gelben Zungenblüten bestehend. Frucht mit Haarschopf. Im Sommer grosse, langgestielte, herzförmig-rundliche Laubblätter. **Vorkommen:** Überall auf feuchtem Schutt. **Verwendung:** Blüten und Blätter. **Heilwirkung:** Tee getrunken gegen Husten und zur Reinigung der Atmungsorgane. Frische Blätter werden zur Heilung von Geschwüren, Wunden und aufgelaufenen Füßen aufgelegt.