

Heilkräuter im Alpengarten

Kräuter vom Wildspitz und Rigi im Alpengarten Unterägeri

Heilkräuter

Alpen-Hagrose, *Rosa pendulina*

Feuchtigkeit, Nährstoffe & pH im mittleren Bereich, halbschattig

Erkältungen, Grippe, harntreibend, bei Rheuma

Alpen-Liebstock, *Ligusticum mutellina*

Feuchtigkeit, Nährstoffe & pH im mittleren Bereich, hell

Wirkt auf Magen, Gebärmutter, Verdauung, milchfördernd

Bach-Nelkenwurz, *Geum rivale*

feucht bis nass, schwach sauer, nährstoff- und humusreich, halbschattig

Bei Sommerdurchfall, Zahnfleischblutung, Harninkontinenz, Blätter als Salat

Bärenwurz, *Meum athamanticum*

Feuchtigkeit & Nährstoffe im mittleren Bereich, sauer, humusreich, hell

Wirkt auf Magen, Verdauung, bei Hautkrankheiten, Geburt

Berg-Baldrian, *Valeriana montana*

mässig trocken bis feucht, basisch, nährstoffarm, Geröll & Kies, sonnig

Duft- und Räucherpflanze, bei nervösen Störungen

Berg-Flockenblume, *Centaurea montana*

mässig trocken bis feucht, basisch, halbschattig

Appetitfördernd, Komresse bei geschwollenen Augen

Berg-Gamander, *Teucrium montanum*

sehr trocken, basisch, nährstoffarm, hell

(stärkste Art dieser Gattung), als Gewürz, bei Husten, Verschleimung, Gicht

Berg-Laserkraut, *Laserpitium siler*

trocken, basisch, nährstoffarm, Geröll & Kies, sehr hell

erwärmend und beruhigend, harntreibend

Echter Baldrian, *Valeriana officinalis*

feucht bis nass, halbschattig

Bei Schlaflosigkeit durch nervöse Erschöpfung, Magenkrämpfen

Edel-Gamander, *Teucrium chamaedrys*

sehr trocken, basisch, nährstoffarm, halbschattig

Darm- und Gallenstörungen, Appetitanregung, Gicht, Bronchitis (kann die Leber schädigen)

Felsen-Ehrenpreis, *Veronica fruticans*

trocken, schwach sauer, nährstoffarm, hell

Bei Nervosität, Gicht, Asthma, Harnwegproblemen, äusserlich bei Wunden und Verbrennungen

Gebräuchliche Betonie,

Stachys (Betonica) officinalis

Feuchtigkeit, Nährstoffe & pH im mittleren Bereich, humusreich, sauerstoffarm, hell

Bei Schwindel, tauben Gliedmassen, Magenkrankheiten, äusserlich bei Wunden

Gelber Enzian, *Gentiana lutea*

Feuchtigkeit & Nährstoffe im mittleren Bereich, basisch, hell

Stärkungsmittel, bei Blutarmut, Herz- und Nervenschwäche

Gelbes Labkraut, *Galium verum*

trocken, basisch, nährstoffarm, hell

Hautreinigend, Nierenerkrankungen (Nierentee aus Labkraut, Goldrute & Gelbe Taubnessel), Lymphstauungen

Gemeiner Wacholder, *Juniperus communis*

trocken, schwach sauer, nährstoffarm, humusreich, hell

Blutreinigend, harntreibend, bei Gicht & Rheuma

Gemeines Katzenpfötchen, *Antennaria dioica*

trocken, sauer, nährstoffarm, humusreich, hell

Bei Hustenreiz, Verschleimung, Gallenstauung, als Badezusatz bei schlecht heilenden Wunden

Gold-Fingerkraut, *Potentilla aurea*
mässig trocken bis feucht, sauer, nährstoffarm,
hell
Bei Durchfall, Diabetes, Halsentzündungen

Grosse Bibernelle, *Pimpinella major*
mässig trocken bis feucht, schwach
sauer, Nährstoff mittel, halbschattig
Bei Husten, Heiserkeit, Steinleiden, Rheuma

Grosser Wiesenknopf, *Sanguisorba officinalis*
mässig trocken bis feucht, schwach sauer,
Nährstoffe mittel, hell
Bei Durchfall, äusserlich bei Geschwüren,
blutstillend

Kleiner Wiesenknopf, *Sanguisorba minor*
trocken, basisch, nährstoffarm, hell
Als Gewürz

Leberblümchen, *Hepatica nobilis*
trocken, basisch, nährstoffarm, schattig
Bei Leber-, Nieren- und Blasenleiden

Moor-Spierstaude, *Filipendula ulmaria*
feucht bis sehr feucht, nährstoffreich,
halbschattig
vegetabilisches Salizylat, bei Rheuma, Gicht,
Herzleiden

Salbeiblättriger Gamander, *Teucrium scorodonia*
nass, basisch, sauerstoffarm, hell
Als Gewürz, bei Husten, Verschleimung, Gicht

Stengellose Eberwurz, *Carlina acaulis*
trocken, sauer, nährstoffarm, hell
Als Abführmittel, bei Erkältungen,
Hautkrankheiten, harn- und schweisstreibend

Thymian, *Thymus vulgaris*
sehr trocken, nährstoffarm, halbschattig
Krampflösend, Lunge, Bronchien, Magen-Darm.

Verwachsener Frauenmantel, *Alchemilla conjuncta*
mässig trocken bis feucht, basisch,
nährstoffarm, hell
Bei Frauenleiden, äusseren Wunden, Diabetes,
Durchfall, wirkt muskelstärkend

Wiesen-Salbei, *Salvia pratensis*
trocken, basisch, nährstoffarm, hell
(schwächer als Gartensalbei),
schweissregulierend, bei Erkrankungen der
Mund- und Rachenhöhle, blutreinigend

Wundklee, *Anthyllis vulneraria*
sehr trocken, schwach sauer, nährstoffarm, hell
Bei Wunden, Magen-Darm-Problemen,
Mundentzündungen

Giftige

Gelber Fingerhut, *Digitalis lutea*
mässig trocken bis feucht, basisch, humusreich,
halbschattig
Bei Herzinsuffizienz, Lungenblutungen,
Keuchhusten

Grüne Nieswurz, *Helleborus viridis*
mässig trocken bis feucht, basisch,
nährstoffarm, schattig
In sehr kleinen Dosen als Hirn-, Uterus- und
Nierenmittel, Herzmittel für ältere Leute

Gewöhnliches Zykamen (Alpenveilchen),
Cyclamen purpurascens
mässig trocken bis feucht, basisch,
nährstoffarm, schattig
Uterus- und Nervenmittel, bei Migräne,
Nasentzündung, Mattigkeit

Wolfs-Eisenhut, *Aconitum altissimum*
feucht bis nass, basisch, nährstoffarm,
humusreich, schattig
In sehr kleinen Dosen bei Erkältungs- und
Infektionskrankheiten, Trigeminusneuralgie,
Rheumatismus, Herzleiden

Literatur

Lebensräume der Schweiz, R. Delarze, 1999

Ökologische Zeigerwerte, Landolt, 1977

Das grosse Buch der Heilpflanzen, M. Pahlow, 2002

Lehrbuch der Biologischen Heilmittel
Gerhard Madaus, 1935

Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer, 2007

23.6.2013 Josef Niederberger,
treff@naturheilgarten.ch

Essbare Pflanzen, laut Artendatenbank des Kantons Zürich:

http://www.aln.zh.ch/internet/baudirektion/aln/de/naturschutz/naturschutzdaten/tools/arten_db.html

Teil 1 (Rigi)

<u>Alpen-Hagrose</u>	<u>Rosa pendulina L.</u>
<u>Berg-Klee</u>	<u>Trifolium montanum L.</u>
<u>Gelbes Labkraut</u>	<u>Galium verum L. s.str.</u>
<u>Gemeine Skabiose</u>	<u>Scabiosa columbaria L. s.str.</u>
<u>Hirschheil</u>	<u>Seseli libanotis (L.) W. D. J. Koch</u>
<u>Hufeisenklee</u>	<u>Hippocrepis comosa L.</u>
<u>Kleiner Wiesenknopf</u>	<u>Sanguisorba minor Scop. s.str.</u>
<u>Knäuelblütige Glockenblume</u>	<u>Campanula glomerata L. s.str.</u>
<u>Mittlerer Wegerich</u>	<u>Plantago media L.</u>
<u>Stengellose Eberwurz</u>	<u>Carlina acaulis L. s.str.</u>
<u>Wiesen-Salbei</u>	<u>Salvia pratensis L.</u>
<u>Wiesen-Bocksbart</u>	<u>Tragopogon pratensis L. s.str.</u>
<u>Wilde Mondviole</u>	<u>Lunaria rediviva L.</u>

Teil 2 (Rigi)

<u>Alpen-Aster</u>	<u>Aster alpinus L.</u>
<u>Alpen-Liebstock</u>	<u>Ligusticum mutellina (L.) Crantz</u>
<u>Alpen-Milchlattich</u>	<u>Cicerbita alpina (L.) Wallr.</u>
<u>Alpen-Steinquendel</u>	<u>Acinos alpinus (L.) Moench</u>
<u>Berg-Laserkraut</u>	<u>Laserpitium siler L.</u>
<u>Gelber Enzian</u>	<u>Gentiana lutea L.</u>
<u>Grosse Bibernelle</u>	<u>Pimpinella major (L.) Huds.</u>
<u>Nickendes Leimkraut</u>	<u>Silene nutans L. s.str.</u>
<u>Niedliche Glockenblume</u>	<u>Campanula cochleariifolia Lam.</u>
<u>Rost-Segge</u>	<u>Carex ferruginea Scop.</u>
<u>Rundblättrige Glockenblume</u>	<u>Campanula rotundifolia L.</u>
<u>Rundköpfige Rapunzel</u>	<u>Phyteuma orbiculare L.</u>
<u>Straussblütige Glockenblume</u>	<u>Campanula thyrsoides L.</u>
<u>Sumpf-Baldrian</u>	<u>Valeriana dioica L.</u>
<u>Zottiges Habichtskraut</u>	<u>Hieracium villosum Jacq.</u>

Teil 3 (Wildspitz)

<u>Alpen-Heckenkirsche</u>	<u>Lonicera alpigena L.</u>
<u>Alpenmasslieb</u>	<u>Aster bellidiastrum (L.) Scop.</u>
<u>Bach-Nelkenwurz</u>	<u>Geum rivale L.</u>
<u>Dodonaeus' Weidenröschen</u>	<u>Epilobium dodonaei Vill.</u>
<u>Echter Baldrian</u>	<u>Valeriana officinalis L.</u>
<u>Bärenwurz</u>	<u>Meum athamanticum Jacq.</u>
<u>Bärtige Glockenblume</u>	<u>Campanula barbata L.</u>
<u>Berg-Platterbse</u>	<u>Lathyrus linifolius (Reichard) Bässler</u>
<u>Berg-Kratzdistel</u>	<u>Cirsium montanum (Willd.) Spreng.</u>
<u>Berg-Segge</u>	<u>Carex montana L.</u>
<u>Felsenmispel</u>	<u>Amelanchier ovalis Medik.</u>
<u>Frühblühender Thymian</u>	<u>Thymus praecox Opiz s.str.</u>
<u>Frühlings-Platterbse</u>	<u>Lathyrus vernus (L.) Bernh. s.str.</u>
<u>Gamanderartiger Ehrenpreis</u>	<u>Veronica teucrium L.</u>
<u>Gemeine Skabiose</u>	<u>Scabiosa columbaria L. s.str.</u>
<u>Grosser Wiesenknopf</u>	<u>Sanguisorba officinalis L.</u>
<u>Hasenohrähnliches Habichtskraut</u>	<u>Hieracium bupleuroides C. C. Gmel.</u>
<u>Hufeisenklee</u>	<u>Hippocrepis comosa L.</u>
<u>Moor-Spierstaude</u>	<u>Filipendula ulmaria (L.) Maxim.</u>
<u>Nesselblättrige Glockenblume</u>	<u>Campanula trachelium L.</u>
<u>Rundblättrige Glockenblume</u>	<u>Campanula rotundifolia L.</u>
<u>Salbeiblättriger Gamander</u>	<u>Teucrium scorodonia L.</u>
<u>Schneeweisse Hainsimse</u>	<u>Luzula nivea (L.) DC.</u>
<u>Stengelumfassendes Habichtskraut</u>	<u>Hieracium amplexicaule L.</u>
<u>Vielhaariger Thymian</u>	<u>Thymus praecox subsp. polytrichus (Borbás) J alas</u>
<u>Wiesen-Bocksbart</u>	<u>Tragopogon pratensis L. s.str.</u>
<u>Zottiges Habichtskraut</u>	<u>Hieracium villosum Jacq.</u>

Teil 4 (Kiesfläche)

<u>Echter Wundklee</u>	<u>Anthyllis vulneraria L. s.str.</u>
------------------------	---------------------------------------