



Smagy
Pflanzen, Insekten
& Heilkraft
www.smagy.de

Meine Pflanzen-Portraits



Nützliche Pflanzen vor der Haustür - Essbar, heilend und
umschwärmt von Insekten

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Pflanzen	4
Große Brennnessel	4
Kapuziner-Kresse	5
Gewöhnlicher Löwenzahn	6

Smagy-eBook Version vom: 19.04.2024

Das vorliegende eBook ist ein automatisch generiertes Buch, dessen Inhalt vom Internet Pflanzen-Portal "Smagy" (www.smagy.de) stammt. Die Informationen auf dem Pflanzen-Portal werden kontinuierlich aktualisiert. Sollten Ihnen inhaltliche Fehler auffallen, bitten wir Sie, diese zu melden.

Für die Richtigkeit der Informationen wird keine Gewähr gegeben. Der Verzehr und die medizinische Anwendung von Pflanzen erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Sie bei gesundheitlichen Beschwerden bitte stets in Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt handeln.



Diese Datei ist unter der Creative Commons Lizenz 'Namensnennung (BY)' und 'Weitergabe unter gleichen Bedingungen (SA)' lizenziert.

Pflanzen

Große Brennnessel

(*Urtica dioica*)

Alternative Bezeichnungen:

Sengnessel, Feuerkraut, Donnernessel, Hanfnessel

Familie:

Urticaceae (Brennesselgewächse)

Ursprüngl. Heimat: Europa, Asien

Typ der Pflanze: Staude

Wuchsform: Aufrecht, Kriechpflanze

Wuchshöhe: max. 180 cm

Licht-Verhältnisse: Sonnig, Halb-Schatten

Boden: Mäßig feucht, Nährreich, Humos

Aussaat: Okt - Apr

Blüte: Jul - Okt, **Farbe:** Weiß, Grün

Frucht-/ Samenzeit: Sep - Okt

Eigenschaften:

Essbar, Tiefwurzler, Heilpflanze, Schnecken resistent

Stickstoff-Zeiger, Grün-Dünger, Schmetterlings-Weide



Allgemeine Informationen

Die Große Brennnessel ist nahezu auf der gesamten Nordhalbkugel zu finden, beheimatet ist sie jedoch in Europa und Teilen Asiens. Sie wächst an Weg- und Waldrändern, auf Ruderalflächen oder auf Wiesen und bevorzugt mäßig feuchte, nährstoffreiche, tiefgründige, humose Böden und zeigt Stickstoffreichtum an.

Wissenswertes

Die Pflanze dient zahlreichen Insekten wie z.B. verschiedenen Schmetterlingsraupen (z.B. Kleiner Fuchs, Tagpfauenauge) als Nahrungsquelle.

Heilwirkungen der Pflanze

Stichwörter:

Zahnfleisch-Entzündung, Mundschleimhaut-Entzündung, Anämie, Durchblutungsstörungen, Leber-Beschwerden, Gallen-Beschwerden, Blasen-Beschwerden, Nierensteine, Nieren-Beschwerden, Prostata-Leiden, Wund-Infektion, Erkältung, Infekt, Erschöpfung, Gelenk-Entzündung, Gelenk-Rheumatismus, Gicht, Entzündung, Abwehrschwäche, Haar-Probleme, Verschlackung

Die Große Brennnessel wirkt stärkend, regt den Stoffwechsel an und ist hervorragend für eine Frühjahrskur geeignet. Dies trifft auch auf die Samen zu, die bei allgemeiner Müdigkeit, Erschöpfung und Leistungsschwäche helfen und zudem aphrodisierend wirken. Außerdem wirkt die Pflanze entschlackend, durchblutungsfördernd, Blut reinigend, Blut bildend, Harn treibend, Schmerz lindernd, entzündungshemmend und antibiotisch. Sie hilft bei Nieren- und Blasenbeschwerden (z.B. Nierengrieß,

Harnwegsinfekt), bei der Ausleitung von Schwermetallen und bei Prostatabeschwerden sowie bei Arthrose, Rheumatismus und Gicht. Auf Leber und Galle wirkt die Pflanze kräftigend.

Bei eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit sollte von der Verwendung der Pflanze abgesehen werden.

Anwendung

Verwendbare Pflanzenteile:

Wurzel, Blätter, Samen

Aus frischem oder getrocknetem Kraut sowie aus der getrockneten Wurzel kann Tee zubereitet oder eine Tinktur hergestellt werden.

Frisches Kraut, das möglichst im Frühjahr vor Beginn der Blüte gesammelt werden sollte, kann durch Auspressen zur Gewinnung von Brennnesselsaft genutzt werden, der vor allem bei Blutarmut und zur Entschlackung und Entgiftung eingenommen wird.

Die Tinktur kann z.B. in die Kopfhaut eingerieben werden, um Haarausfall vorzubeugen und die Haare zu stärken.

Äußerlich angewendet unterstützt ein Breiumschlag bei der Wundheilung.

Kapuziner-Kresse

(*Tropaeolum május*)

Alternative Bezeichnungen:

Große Kapuzinerkresse

Familie:

Tropaeoláceae (Kapuzinerkressengewächse)

Ursprüngl. Heimat: Südamerika, Mittelamerika / Karibik

Typ der Pflanze: Staude

Wuchsform: Kriechpflanze

Wuchshöhe: max. 60 cm

Licht-Verhältnisse: Sonnig, Halb-Schatten

Boden: Mäßig feucht, Mager, Humos

Blüte: Jul - Okt, **Farbe:** Gelb, Rot

Pollen / Nektar: Mäßig/Mäßig

Frucht-/ Samenzeit: Aug - Okt

Eigenschaften:

Essbar, Heilpflanze, Schnecken resistent

Bienen-/Hummel-Weide



Allgemeine Informationen

Ursprünglich stammt die Kapuziner-Kresse aus Mittel- und Südamerika. Die Pflanze an sich ist ausdauernd, würde jedoch in den gemäßigten Klimazonen den Winter kaum überstehen, da sie frostempfindlich ist. Sie wächst bevorzugt auf humosen, nicht zu nährstoffreichen Böden. In der Sonne werden mehr Blüten gebildet als an schattigen Standorten.

Heilwirkungen der Pflanze

Stichwörter:

Appetitlosigkeit, Stuhl-Verstopfung, Nierensteine, Blasen-Beschwerden, Schuppenflechte, Haut-Pilz, Wund-Infektion, Atemwegs-Beschwerden, Bronchitis, Grippaler Infekt, Erkältung, Husten, Infekt, Prellung, Muskel-Zerrung, Verschlackung, Entzündung, Abwehrschwäche, Schmerzen

Die in der Pflanze enthaltenen Stoffe (z.B. Senföle) wirken antibakteriell, antiviral und Pilz hemmend. Dadurch kann Kapuzinerkresse bei Hals- und Rachenentzündungen helfen. Frisch verzehrt wirkt sie zudem Appetit anregend und verdauungsfördernd. Sie stärkt die körpereigene Abwehr und wirkt Schleim lösend. Daher hilft sie bei Erkältung, Husten und Bronchitis. Außerdem wirkt sie Blut reinigend, Harn treibend und kann so die Heilung von Harnwegserkrankungen (z.B. Blasenentzündung) unterstützen.

Äußerlich angewendet fördert die Pflanze die Durchblutung und hilft bei Muskelschmerzen und Prellungen. Sie unterstützt zudem die Wundheilung. Ein Aufguss der Blätter hilft bei Schuppen, wenn die Haare damit gespült werden.

Anwendung

Verwendbare Pflanzenteile:

Blätter, Blüten

Gewöhnlicher Löwenzahn

(*Taraxacum officinale*)

Alternative Bezeichnungen:

Wiesen-Löwenzahn, Kuhblume, Butterblume, Pusteblume

Familie:

Compósitae (Korbblütengewächse)

Ursprüngl. Heimat: Europa, Asien

Typ der Pflanze: Staude

Wuchsform: Rosettenartig

Wuchshöhe: max. 40 cm

Licht-Verhältnisse: Sonnig, Halb-Schatten

Boden: Mäßig feucht, Nährreich

Aussaat: Mär - Mai

Blüte: Mär - Okt, **Farbe:** Gelb

Pollen / Nektar: Sehr viel/Viel

Frucht-/ Samenzeit: Apr - Okt

Eigenschaften:

Essbar, Tiefwurzler, Heilpflanze, Schnecken resistent, Pionierpflanze

Bienen-/Hummel-Weide, Insb. Honigbienen-Weide



Allgemeine Informationen

Der Gewöhnliche Löwenzahn stammt ursprünglich aus dem westlichen Asien und aus Europa, ist inzwischen jedoch auf der gesamten Nordhalbkugel verbreitet. Die Pflanze ist zumeist auf Wiesen, an Feldrändern und Wegen, aber auch in lichten Wäldern zu finden. Sie bevorzugt mäßig feuchte, tiefgründige, nährstoffreiche Böden in halbschattiger bis sonniger Lage.

Heilwirkungen der Pflanze

Stichwörter:

Druck- und Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Stuhl-Verstopfung, Blähungen, Leber-Beschwerden, Gallen-Beschwerden, Nierensteine, Nieren-Beschwerden, Insekten-Stiche, Warzen, Wund-Infektion, Haut-Ekzem, Gelenk-Rheumatismus, Verschlackung, Entzündung, Diabetes, Abwehrschwäche

Löwenzahn regt die Verdauung an, kräftigt das Immunsystem und stärkt Leber, Galle und Nieren. Die Pflanze hilft bei Appetitmangel, Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähungen. Sie besitzt eine antibakterielle und Blut reinigende Wirkung und wird auch als Harn treibendes Mittel zur Unterstützung bei entzündlichen Erkrankungen und Steinbildung eingesetzt. Außerdem hilft die Pflanze bei Diabetes und wirkt Alterungsprozessen entgegen und sorgt für eine Verjüngung der Körperzellen.

Äußerlich kann Löwenzahn bei Hautproblemen wie z.B. Ekzemen oder zur Unterstützung der Wundheilung verwendet werden. Hühneraugen und Warzen lassen sich beseitigen, indem der weiße Stängelsaft über einen mehrwöchigen Zeitraum auf die betreffenden Stellen getan wird. Der Saft hilft im Übrigen auch bei Insektenstichen.

Anwendung

Verwendbare Pflanzenteile:

Wurzel, Blätter, Blüten

Geerntet werden sollte Löwenzahn bis spätestens Mai, denn zu diesem Zeitpunkt sind seine wirksamen Substanzen am konzentriertesten. Alle Teile der Pflanze können verwendet werden.

Für eine Teezubereitung wird zerkleinerter Löwenzahn mit kochendem Wasser übergossen, etwa 5 Minuten stengelassen und im Anschluss in kleinen Schlucken getrunken.

Vor der Blüte gesammelte Wurzeln können getrocknet und über Nacht in kaltem Wasser angesetzt werden. Nach kurzem Aufkochen kann der Ansatz ebenfalls als Tee getrunken werden.