

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: Stoffwechselregulation, 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
----------------	---	---	---	-----------------------------------