



EVELYN LOCHMAIER

HEILPFLANZEN

2025

Rund um den Bodensee



GEWÖHNLICHE WALDREBE

Clematis vitalba

JANUAR 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		Neujahr				
30	31	1	2	3	4	5
Heilige Drei Könige						
6	● 7	8	9	10	11	12
○ 13	14	15	16	17	18	19
20	● 21	22	23	24	25	26
27	28	● 29	30	31	1	2

WALDREBE

VOLKSNAMEN

Echte Waldrebe, Gemeine Waldrebe, Waldstrick, Narrenholz, Teufelszwirn, Baumwürger, Hexenhaar

EINHEIMISCHE LIANE

Die Waldrebe ist ein einheimischer, sommergrüner Kletterstrauch mit weißen Blüten, die im Sommer erscheinen. Die wolligen Fruchtstände im Herbst haben ihr auch den volkstümlichen Namen „Hexenhaar“ beschert.

ANWENDUNG

Für den inneren Gebrauch wurde in der Volksmedizin die Waldrebe bei chronischen Ekzemen, arthritischen Schmerzen, bei Gicht und Rheuma eingesetzt. Das frische Kraut diente auch als blasenziehendes Mittel, den ausgepressten Saft und den Aufguss der frischen

oder getrockneten Blätter benutzte man gegen Krebsgeschwüre.

Die Hauptanwendung der Waldrebe ist jedoch in der Homöopathie zu finden. Sie wird zur Behandlung von Hautausschlägen, Rheuma oder Nervenschmerzen eingesetzt. Als 9. Bachblüte „Clematis“ unterstützt sie bei Verträumtheit und hilft, sich den realen Dingen des Lebens zuzuwenden.

WISSENSWERTES

Der Pflanzensaft wirkt reizend auf Haut und Schleimhäute. Es kommt zu Rötungen, Juckreiz, Brennen und Blasenbildung. Diesen Effekt machten sich früher Bettlerinnen und Bettler zunutze, indem sie sich mit dem Saft einrieben, um ihre Haut zu entstellen und so Mitleid zu erregen.



HUFLATTICH

Tussilago farfara

FEBRUAR 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
27	28	29	30	31	1	2
3	4	●5	6	7	8	9
10	11	○12	13	14 Valentinstag	15	16
17	18	19	●20	21	22	23
24	25	26	Schmotziger Dunschtig 27	●28	1	2

HUFLATTICH

VOLKSNAMEN

Hustenblümle, Brustlattich, Heilblatt, Doktorblümli, Lungenkraut

Im zeitigen Frühjahr strecken die kleinen goldgelben Blumenkörbchen ihre Gesichter der Sonne entgegen. Durch seine frühe Blühzeit hat der Huflattich eine wichtige Bedeutung für die heimische Insektenwelt. Erst später wachsen die auffällig großen, hufähnlich geformten Blätter.

STARK GEGEN HUSTEN

„Ich vertreibe den Husten“ – so lautet die Übersetzung des botanischen Namens „Tussilago“. Die schleimlösenden Inhaltsstoffe machen ihn zu einem bewährten Heilkraut gegen Husten und Heiserkeit.

VIelfältige ANWENDUNGEN

Ebenso wird Huflattich in der Volksmedizin wegen der entzündungshemmenden Inhaltsstoffe sowie der Bitterstoffe bei Magen-Darm-Beschwerden, bei Hautproblemen, kleineren Schürfwunden, Hautunreinheiten oder Ekzemen eingesetzt.

Ein Aufguss aus Blättern und Blüten kann zur Linderung von starkem Reizhusten verwendet werden.

Eine Tinkuranwendung leistet bei der Kopfhaut- bzw. Haarpflege gute Dienste, da sie Juckreiz mildert und Schuppen nachhaltig behandelt.

Eine Huflattich-Räucherung eignet sich gut, wenn es um Liebe, Glück und Geborgenheit geht.



KLEINE BRAUNELLE

Prunella vulgaris

MÄRZ 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
24	25	26	27	28	1	2
Rosenmontag	Fastnacht	Aschermittwoch			Internat. Frauentag	
3	4	5	● 6	7	8	9
10	11	12	13	○ 14	15	16
			Frühlingsanfang			
17	18	19	20	21	● 22	23
24						Beginn Sommerzeit
31	25	26	27	28	● 29	30

KLEINE BRAUNELLE

VOLKSNAMEN

Kleine Brunelle, Immergsund, Gottheil, Gewöhnliche Braunelle

Fast unscheinbar, aber mit wunderschönen kleinen violetten Blüten wächst die Kleine Braunelle in Wiesen und an Wegrändern. Die Blüten werden gerne von Hummeln und Wildbienen sowie Schmetterlingen besucht.

VERWENDUNG ALS HEILPFLANZE

Früher wurde die kleine Heilpflanze vor allem gegen Diphtherie eingesetzt, die früher als Bräune-Krankheit bekannt war. Dies war auch maßgebend für den Gattungsnamen Braunelle.

Die Kleine Braunelle wirkt virenhemmend bei Herpesbläschen, zusammenziehend sowie antibakteriell und

kann bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, zur Wundheilung oder auch bei Bluthochdruck angewendet werden.

ZUBEREITUNG ALS TEE

Gegen Erkältungsbeschwerden eine Tasse Tee mit 1-2 TL Kraut im heißen Aufguss 10 Minuten ziehen lassen. In kleinen Schlucken trinken. Bis zu 3 Tassen pro Tag. Nach einer kurweisen Anwendung von drei Wochen sollte eine zweiwöchige Pause eingelegt werden.

ANWENDUNG ALS WÜRZKRAUT

Die Braunelle ist ein angenehm würziges, leicht bitteres Kraut. Die frischen, gehackten Blüten, Blätter und jungen Triebe werden für Kräuterbutter, Kräuterquark, in Salaten, Suppen und Eintöpfen verwendet.



GEWÖHNLICHES
HIRTENTÄSCHEL
Capsella bursa-pastoris

APRIL 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
31	1	2	3	4	● 5	6
						Palmsonntag
7	8	9	10	11	12	○ 13
				Karfreitag		Ostersonntag
14	15	16	17	18	19	20
Ostermontag						
● 21	22	23	24	25	26	● 27
28	29	30	1	2	3	4

HIRTENTÄSCHEL

VOLKSNAMEN
 Hirtentäschelkraut, Blutkraut

Das weit verbreitete Hirtentäschel mit seinen zarten weißen Blüten ist eine eher unauffällige Pflanze.

BLUTSTILLENDE EIGENSCHAFTEN
 Das Heilkraut hat eine sehr gute blutstillende Wirkung. Bei Menstruationsbeschwerden, Nasenbluten, kleineren Hautverletzungen oder wenn ein Zahn gezogen wurde, hilft Hirtentäscheltee oder -tinktur. Außerdem kann ein Absud der getrockneten Blätter Ohr-entzündungen lindern und für Kompressen auf das Ohr eingesetzt werden. Darüber hinaus wirkt es harntreibend, blutdruckregulierend und kreislaufanregend.

IN DER KÜCHE
 Als Salat oder Gemüse gegessen, regt das frische Kraut die Darmtätigkeit an. Es besitzt einen angenehmen Geschmack und enthält viel Vitamin C. Die Samen schmecken leicht scharf und haben ein nussiges Aroma.

HIRTENTÄSCHELTINKTUR
 Eine Flasche halb mit geschnittenen Blättern füllen, mit Schnaps (38 %) auffüllen. 6–8 Wochen ziehen lassen, immer wieder gut schütteln. Abfiltrieren, in dunkle Fläschchen füllen.

Bei Nasenbluten das frische Kraut in das betreffende Nasenloch stecken oder einen Wattebausch getränkt mit Tinktur in die Nase einführen.



WILDE KARDE

Dipsacus fullonum

MAI 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			Tag der Arbeit			
28	29	30	1	2	3	4
						Muttertag
5	6	7	8	9	10	11
○ 12	13	14	15	16	17	18
19	● 20	21	22	23	24	25
			Christi Himmelfahrt			
26	● 27	28	29	30	31	1

WILDE KARDE

VOLKSNAMEN

Weberdistel, Weberkarde, Waldkarde, Pferdendistel, Kardendistel, Kratzkopf, Immerdurst, Käme

Früher wurden die getrockneten, stacheligen Blütenköpfe, aufgrund ihrer Form und Härte, zum Kardieren (Kämmen) der Wolle benutzt. Daher auch der Volksname „Weberdistel“.

HOFFNUNGSTRÄGER BEI BORRELIOSE

In der naturheilkundlichen Behandlung von Borreliose erfährt die Karde durch ihre antibiotische, entzündliche sowie zellschützende Heilwirkung eine immer größere Bedeutung.

ANWENDUNGEN

Ein Tee aus Karde ist vor allem bei Appetitlosigkeit und Verdauungsproblemen, aber auch gegen Gelenkentzündungen und rheumatische Beschwerden zu empfehlen. Man kann ihn auch äußerlich bei Hautproblemen und schlecht heilenden Wunden einsetzen.

ZUBEREITUNG TEE

Für einen Kardenzurzeltee 1 TL frische oder getrocknete Kardenzurzel mit 250 ml Wasser kurz aufkochen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Drei Tassen täglich vor den Mahlzeiten trinken.



LEIMKRAUT

Silene vulgaris

JUNI 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
26	27	28	29	30	31	1
						Pfingstsonntag
2	● 3	4	5	6	7	8
Pfingstmontag						
9	10	○ 11	12	13	14	15
			Fronleichnam		Sommeranfang	
16	17	● 18	19	20	21	22
23	Johannistag			Siebenschläfer		Peter und Paul
30	24	● 25	26	27	28	29

LEIMKRAUT

VOLKSNAMEN

Taubenkropf, Klatschnelke, Knirrkohl, Aufgeblasenes Leimkraut, Klappertopf

Das „Aufgeblasene Leimkraut“ bereichert nicht nur mit seinen hübschen weiß- bis zartrosafarbenen Blüten jeden Garten, es ist auch für Insekten ein wichtiger Futterlieferant.

HAUS- UND HEILMITTEL

Seinem kohlähnlichen Geschmack verdankt das Leimkraut auch seinen volkstümlichen Namen „Knirrkohl“.

Blätter und junge Triebe sind hervorragend roh in Salaten, in Quark, Wildkräuterbutter oder Pestos zu verwenden, aber auch blanchiert, in Butter gedünstet oder als Spinatgemüse. Vor allem als Rohkost besitzt die Pflanze eine stoffwechsellanregende Wirkung.

MILDE SEIFENLAUGE

Die Wurzel enthält besonders viele Saponine. Die Abkochung größerer Mengen ergibt eine milde Waschlauge für empfindliche Materialien als auch zur Körperpflege.



GOLDRUTE

Solidago virgaurea

JULI 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30	1	● 2	3	4	5	6
7	8	9	○ 10	11	12	13
14	15	16	17	● 18	19	20
21	22	23	● 24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

GOLDRUTE

VOLKSNAMEN
Wundkraut, Fuchsschwanz, Goldwundkraut, Heidnisch Wundkraut, Heftkraut, Goldähre

HEILWIRKUNG
Die Goldrute ist eine altbekannte Heilpflanze. Sie gilt als gut wirksames Heilkraut gegen Harn- und Nierenbeschwerden. Sie wirkt entzündlich und krampflösend. Sie regt den Stoffwechsel an, hat eine positive Wirkung auf die Haut und hilft bei Hals-Rachen-Entzündungen.

ANWENDUNGEN
Als Erste Hilfe bei Wunden legt man frische zerstoßene Goldrutenblätter auf.

Bei einer Halsentzündung unterwegs kann man die frischen Blüten kauen und den Saft schlucken.

GOLDRUTENTEE
Wenn man spürt, dass eine Blasenentzündung im Anmarsch ist, dann sollte man sich einen Goldrutentee zubereiten. Dazu 2 EL getrocknetes Kraut auf 500 ml Wasser 20 Minuten ziehen lassen, 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse.

HANDWERK
Die Blütenstände der Goldrute enthalten viele verschiedene Flavonoide, mit denen sich Wolle goldgelb färben lässt.



DRÜSIGES SPRINGKRAUT

Impatiens glandulifera

AUGUST 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
28	29	30	31	● 1	2	3
4	5	6	7	8	○ 9	10
				Mariä Himmelfahrt		
11	12	13	14	15	● 16	17
18	19	20	21	22	● 23	24
25	26	27	28	29	30	● 31

SPRINGKRAUT

VOLKSNAMEN

Rührmichnichtan, Indisches Springkraut, Bauernorchidee

BEDEUTENDE INSEKTENNAHRUNG

Die fast zwei Meter hohen Stängel mit ihren rosa- bis pinkfarbenen Blüten sind bis in den Spätherbst ein reiches Nahrungsgeschenk für Bienen, Wespen und Hummeln.

VERWENDUNG

Die stark süßlich duftenden Blüten können in kleinen Mengen als essbare Dekoration verzehrt werden.

Das Leckerste am Springkraut sind jedoch die Samen. Sie können roh gegessen oder ohne Öl in der Pfanne geröstet werden – da kommt das Nussaroma besonders gut zur Geltung. Sie können viele andere Speisen bereichern wie z.B. Müsli, Salat, Pesto, Soßen, Smoothies, Plätzchen, Muffins und nussige Kuchen oder als Ersatz für teure Pinienkerne verwendet werden.

18. BACHBLÜTE

In der Bachblütentherapie findet man das Drüsiges Springkraut als das Mittel „Impatiens“. Dies verhilft zur Geduld und Einsicht in Gegebenheiten, wie sie eben gerade sind.



WILDE MÖHRE

Daucus carota

SEPTEMBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	2	3	4	5	6	○ 7
8	9	10	11	12	13	● 14
15	16	17	18	19	Weltkindertag 20	● 21
Herbstanfang 22	23	24	25	26	27	28
29	● 30	1	2	3	4	5

WILDE MÖHRE

VOLKSNAMEN
Vogelnest, Wilde Karotte

ERKENNUNGSMERKMALE
Auf der Unterseite der Blüte zeigt sich ein netzartig filigraner Blätterkranz. Häufig erscheint in der Mitte der Dolde die winzige purpurne fast schwarze Blüte. Charakteristischer Möhrengeruch beim Zerreiben eines Blattes. Typische Nestform älterer Blüten.

VIelfältige Heilpflanze
Die Wilde Möhre ist eine alte Heilpflanze, die heutzutage fast in Vergessenheit geraten ist. Man verwendete das Kraut als Aphrodisiakum, bei Verdauungsproblemen, Menstruationsbeschwerden und gegen Würmer.

Die ganze Pflanze ist essbar und wird ebenso zubereitet wie die Gemüsekarotte. Sie ist sehr reich an Vitaminen und Carotin.

Ein Brei aus gekochten Wurzeln ist durch den hohen Pektingehalt sehr hilfreich bei Durchfall. Die Samen werden zur Herstellung eines Tees zur Durchspülung der Harnwege verwendet.

WISSENSWERTES
Die Wilde Möhre ist die Stammutter vieler bekannter Karottensorten.

In der Homöopathie gilt die Wilde Möhre als Bestärkung und Unterstützung, die innere Mitte zu finden, die Kräfte zu bündeln und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.



AUGENTROST

Euphrasia



OKTOBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				Tag der Dt. Einheit		Erntedankfest
29	30	1	2	3	4	5
6	○ 7	8	9	10	11	12
● 13	14	15	16	17	18	19
20	● 21	22	23	24	25	26
				Reformationstag		Ende Sommerzeit
27	28	● 29	30	31	1	2

AUGENTROST

VOLKSNAMEN

Augustinuskraut, Wegleuchte, Milchdieb, Augendank

Die hübsch gezeichneten Blüten erinnern an bewimperte Augen. Wie es der Name schon erahnen lässt, wurde und wird der Augentrost bereits seit dem Mittelalter bei vielerlei Augenbeschwerden eingesetzt.

Bei den Bauern hat das Kraut keinen guten Ruf, was sie mit „Milchdieb“ ausdrücken. Sie sagen ihm nach, dass es den Grasertrag mindere, da es als Halbschmarotzer den Gräsern und Wiesenkräutern gelöste Mineralstoffe entzieht. Dadurch kann der Graswuchs tatsächlich gehemmt werden.

ANWENDUNGEN

Als Räucherwerk wird der Augentrost verwendet, um die Hellsichtigkeit zu fördern.

Euphrasia Augentropfen werden zur homöopathischen Behandlung von geröteten und gereizten Augen angewendet.

Bei stark geschwollenen Augenlidern trinkt man Kompressen mit Augentrosttee und legt sie etwa 15 Minuten auf. Dafür einen Aufguss aus 1 TL Kraut und 1 Tasse kochendem Wasser machen und 15 Minuten ziehen lassen.

Innerlich hilft Augentrosttee auch bei Kopfschmerzen und ist ein Mittel nach übermäßigem Alkoholgenuss.



WACHOLDER

Juniperus communis

NOVEMBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
27	28	29	30	31	Allerheiligen 1	2
3	4	○ 5	6	7	8	9
	Martinstag					Volkstrauertag
10	11	● 12	13	14	15	16
		Buß- und Betttag				Totensonntag
17	18	19	● 20	21	22	23
						1. Advent
24	25	26	27	● 28	29	30

WACHOLDER

VOLKSNAMEN

Feuerbaum, Kaddig, Kranewittbaum, Wachandel, Queckholder, Ruchholder, Weihrauchbaum

REINIGUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

Wacholderbäume waren schon immer ein Symbol für langes Leben, da sie bis zu 2000 Jahre alt werden. Die Beeren benötigen 2–3 Jahre bis zur Reifung und alle Reifestadien hängen am selben Strauch.

Der „Ruchholder“ gilt aufgrund seiner reinigenden und klärenden Kräfte als traditionelles Räuchermittel. Schon die alten Germanen nutzten den Rauch des Wacholders zur Abwehr böser Geister und zur Desinfektion der Räume.

WIRKUNGSWEISE

Das ätherische Wacholderöl hilft durch seine wärmenden und durchblutungsfördernden Eigenschaften bei Muskelkater, Rückenschmerzen, Sportverletzungen und Gelenkschmerzen sowie Gicht und Rheuma.

WEITERE ANWENDUNGEN

Wacholderbeeren sind ein gesundes Gewürz und machen Speisen bekömmlicher und wirken appetitanregend. 1 bis 2 Beeren täglich kauen, helfen, während der Grippezeit von Infekten verschont zu bleiben. Bei Bronchitis, Erkältungen oder Husten leistet ein Beerentee durch seine keimtötende Wirkung sehr gute Dienste. 1 TL gequetschte Beeren auf 250 ml Wasser. 2-mal täglich 1 Tasse.



MISTEL

Viscum album

DEZEMBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			Barbara		Nikolaus	2. Advent
1	2	3	4	○ 5	6	7
						3. Advent
8	9	10	● 11	12	13	14
						4. Advent/ Winteranfang
15	16	17	18	19	● 20	21
		Heiligabend	1. Weihnachtstag	2. Weihnachtstag		
22	23	24	25	26	● 27	28
		Silvester				
29	30	31	1	2	3	4

MISTEL

VOLKSNAMEN

Drudenfuß, Allesheilende, Hexennest, Hexenbesen, Vogelmistel, Wintergrün, Wintersamen, Donarbesen, Gespensterrute, Leimmistel

Besonders im Spätherbst und Winter wird die Mistel erst richtig sichtbar. Jetzt sind auch die milchig weißen Beeren zwischen dem verzweigten Grün reif. Viele Vögel freuen sich über das wertvolle Winterfutter.

MAGISCHES

In früheren Zeiten war die Mistel eine wichtige magische Pflanze. Sie galt als Himmelsgabe und man gab ihr den Namen „Allesheilende“. Sie durfte in keinem Zaubertrank fehlen.

Von den vielen Bräuchen rund um die Mistel, wie z. B. Zweige zum Schutz vor bösen Geistern aufzuhängen, ist heute noch das Aufhängen der Mistelzweige um die Weihnachtszeit geblieben.

Alle Teile der Mistel sind leicht giftig und nicht für den Verzehr geeignet. In der Pflanze stecken jedoch heilende Inhaltsstoffe. In der modernen Pflanzenheilkunde wird die Mistel gegen Bluthochdruck, Arthrose und in der Krebstherapie eingesetzt.

ÄUSSERLICHE ANWENDUNG

Aus einem starken Aufguss (1 Handvoll Mistel auf 1 l Wasser) macht man Kompressen oder Auflagen bei Ischias, Nervenentzündungen oder Rheuma.