



Gärtnerhof   
**Distelfink**  
Regionales Gemüse

# Heilkräuter und essbare Wildkräuter

# Inhaltsverzeichnis

Echter Alant .....	4
Echter Baldrian.....	5
Einjähriger Beifuß.....	6
Echter Beinwell .....	7
Griechischer Bergtee.....	8
Gewöhnlicher Blutweiderich .....	9
Türkischer Drachenkopf.....	10
Eberraute .....	11
Echter Eibisch.....	12
Gelbgrüner Frauenmantel .....	13
Graues Heiligenkraut .....	14
Echtes Herzgespann.....	15
Himmelschlüssel .....	16
Echtes Johanniskraut .....	17
Echte Kamille .....	18
Großblütige Königskerze.....	19
Pracht-Königskerze .....	20
Kapuzinerkresse - rankend.....	21
Echtes Labkraut.....	22
Echtes Mädesüß.....	23
Wilder Majoran / Dost .....	24
Wilde Malve / Käspappel .....	25
Mariendistel.....	26
Mönchspfeffer .....	27
Mutterkraut .....	28
Gemeine Nachtkerze .....	29

Echter Odermennig .....	30
Rainfarn .....	31
Ringelblume .....	32
Gewöhnliche Schafgarbe .....	33
Echtes Seifenkraut .....	34
Roter Sonnenhut .....	35
Schein-Sonnenhut .....	36
Gefleckte Taubnessel .....	37
Wilde Möhre .....	38
Duft - Veilchen .....	39
Waldmeister .....	40
Schmalblättriges Weidenröschen .....	41
Weinraute .....	42
Gemeiner Wermut .....	43
Heil-Ziest / Echte Betonie .....	44
Kretische Zistrose .....	45
Montpellier-Zistrose .....	46

# Echter Alant

(*Inula helenium*, Korbblütler.)



Kräftige, imposante langlebige Staude, die den Garten im Spätsommer mit ihren feinstrahligen gelben Blüten bereichert. Durch den kräftigen jährlichen Zuwuchs können die heilsamen Wurzelstöcke jährlich durch Teilung entnommen werden.

**Blüte:** gelb, Juli bis September

**Wuchs / Lebensdauer:** 150cm – 200cm, kräftig, hochwüchsig, reich verzweigt / mehrjährig – langlebig

**Standort:** halbschattig bis sonnig / normaler, guter Gartenboden / frischer bis leicht feuchter Boden / Blumen- und Staudenbeete, sonnige bis halbschattige Gehölzränder

**Herkunft:** Klein- und Zentralasien, Spanien

**Verwendung:** berühmte **Heilpflanze:** Wurzel verwenden: bei Husten (weil schleimlösend), Verdauungsbeschwerden

**Ökologie:** **Insekten- bzw. Wildbienenweide**, z.B.

Blattschneiderbiene

# Echter Baldrian

(*Valeriana officinalis*, Baldriangewächse)



Gartenerhof  
**Distelfink**  
Regionales Gemüse



Die wolkenartig formierten, duftenden Blüten der attraktiven Hochstaude sind ein Eldorado für Nützlinge

**Blüte:** blass rosa, Mai bis Juli

**Wuchs / Lebensdauer:** 100 – 190 cm, locker, mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig , Wasserbedarf: mäßig,  
Nährstoffbedarf: mittelhoch. / Gut geeignet für Stauden-beete,  
Er fühlt sich besonders an feuchten Standorten, wie  
Teichrändern wohl

**Herkunft:** heimisch– regional! Feuchtwiesen, Staudenfluren

**Verwendung:** berühmte Heilpflanze: beruhigende Wirkung

**Ökologie:** Die stark duftenden Blüten ziehen **viele nützliche Insekten**, wie **Käfer, Schwebfliegen, Schmetterlinge** und **Bienen** an.

# Einjähriger Beifuß

(*Artemisia annua*, Asteraceae)



Der einjährige Beifuß ist von in Osteuropa bis China heimisch und kommt auch in Österreich als Neubürger zum Beispiel an Wegrändern selten vor. In der traditionellen chinesischen Medizin schon lange als wirksames **Heilkraut** insbesondere als Mittel gegen Malaria bekannt, wurde die Wirkung gegen Malaria schließlich auch wissenschaftlich bestätigt und seit 2002 von der WHO anerkannt. Auch für eine Wirksamkeit gegen Krebs gibt es mehr und mehr Hinweise. Zudem legen viele andere Wirkstoffe in der Pflanze eine Reihe weiterer positiver Effekte auf unsere Gesundheit nahe. Einnahme als Tee od. Tinktur

# Echter Beinwell

(*Symphytum officinale*, Raublattgewächse)



Gartenerhof  
**Distelfink**  
Regionales Gemüse



Starke Heilpflanze für den Eigen-Gebrauch in Salben. Viele, große Blüten – ein Hingucker und Sammelpunkt für Hummeln.

**Blüte:** meist rotviolett, Mai bis August

**Wuchs / Lebensdauer:** 50 – 80 cm, mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig; Wasserbedarf: hoch,  
Nährstoffbedarf: mäßig / sehr Feuchtetolerant.

**Herkunft:** **heimisch – regional!** Feuchte Wiesen, Bachufer, ...

**Verwendung:** **Heilpflanze:** entzündungshemmend, abschwellend, wundheilend. Nur dosiert anwenden.

**Ökologie:** An guten Standorten Ausläufer-bildend,  
**Hervorragende Hummelweide.**

# Griechischer Bergtee

(*Sideritis scardica*, Lamiaceae)



Wie der Name schon sagt stammt das trockentolerante Tee-Kraut aus den Bergen Griechenlands, wo es schon seit hunderten von Jahren als Haus- und **Heil-Tee** des Alltags genossen wird. Der Tee ist sehr bekömmlich und hat ein süßlich-würziges und dennoch mildes Aroma. Ein wahrlicher **Genusstee**! In der Volksheilkunde wird er seit jeher gegen Verdauungsbeschwerden, Erkältungen, in jüngerer Zeit durch seine entspannende, stimmungsaufhellende Wirkung auch bei Depressionen und ADHS angewendet. Verwendet werden die Blütenstände. Er liebt die Sonne und einen durchlässigen Boden. Am besten im Winter schützen.



# Gewöhnlicher Blutweiderich

(*Lythrum salicaria*, Weiderichgewächse)



Große, prächtig blühende Wildstaude für feuchtere, bzw. bewässerte Stellen im Garten. Sehr wertvolle Bienenweide

**Blüte:** purpurrot, Juni bis September

**Wuchs / Lebensdauer:** 50 – 150 cm, mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig, Wasserbedarf: hoch, Nährstoffbedarf: mäßig. / Bewässerte oder von Natur aus feuchtere Staudenbeete, Teichränder

**Herkunft:** heimisch– regional! feuchte Gräben, Gewässerränder,

**Verwendung:** Heilpflanze (bei Durchfall, Wundheilung, ...)

**Ökologie:** Der Blutweiderich ist eine hervorragende, nektarreiche **Bienen- und Schmetterlingsweide**

# Türkischer Drachenkopf

(*Dracocephalon moldavica* „Arat“, Lamiaceae)



Eine wahrlich faszinierende einjährige Blume, die ursprünglich von Süd-Osteuropa bis China verbreitet ist. Die anspruchslose, trockenolerante Art ist an Vielseitigkeit kaum zu übertreffen: Ob als Blütenschmuck im Garten, oder als **verdauungsunterstützendes Genuss-Teekraut** mit feinem Zitronenaroma, oder als **kaum zu übertreffende Bienenweide**, sie übertrifft als Trachtpflanze sogar Phazelia und Raps deutlich, einmal kennen gelernt, will man sie im Garten bzw. am Balkon nicht mehr missen.

# Eberraute

## Artemisia abrotanum



Die Eberraute, wegen ihres Duftes auch Cola-Kraut genannt, ist eine **alte Heil- und Gewürzpflanze**, die im Mittelalter in kaum einem Klostergarten fehlte. Sie hat eine appetitanregende Wirkung und hilft gegen Verdauungsbeschwerden. Als Gewürz muss sie wegen ihres intensiven und bitteren Geschmackes sorgfältig dosiert werden. Sie wird vornehmlich zum Verfeinern fetten Fleisches verwendet. Mit seinen fein gegliederten graugrünen Blättern schmückt der trockenolerante Halbstrauch Kräuterbeete und Steingärten.

# Echter Eibisch

(*Althaea officinalis*, Malvengewächse)



Langlebige, kräftige heimische Staude mit langer Blühzeit. Der Eibisch wird sowohl als wirkungsvolle Heilpflanze, als auch als spätblühende Bienenweide sehr geschätzt.

**Blüte:** weiß, Juli bis September

**Wuchs/Lebensdauer:** Hochstaude, 70 bis 140cm, mehrjähr.

**Standort:** sonnig bis halbschattig, Wasserbedarf: mittelhoch, Nährstoffbedarf: mittelhoch. / Sonnige Staudenbeete, liebt nährstoffreichen Lehmboden.

**Herkunft:** heimisch, selten und gefährdet

**Verwendung:** Heilpflanze (lindernd bei Husten, Halsweh, ...)

**Ökologie:** Sehr wertvolle Bienenweide für Honigbienen, Hummeln und andere Wildbienenarten

# Gelbgrüner Frauenmantel

(*Alchemilla xanthochlora*, Rosengewächse)



Die, auch als Gewöhnlicher Frauenmantel bezeichnete, Heilpflanze ist gleichzeitig eine üppige, freudig gelbgrüne Wild-Staude. Durch ihren kissenartigen Wuchs eignet sie sich besonders für Beetränder und Baumscheiben. Bienenweide!

**Blüte:** gelb, Juni bis August

**Wuchs / Lebensdauer:** 40 – 70cm, halbkugelig / mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig / humoser, nährstoffreicher Boden / frisch-feuchter Boden / Staudenbeete und deren Ränder, Baumscheiben

**Herkunft:** heimisch

**Verwendung:** Heilpflanze / Blätter, Blüten als Tee, Gurgelwasser / Entzündungshemmend, krampflösend / Bei „Frauenleiden“, Darmbeschwerden, Entzündungen im Mund und Rachenraum,...

**Ökologie:** Gute Bienen-, Schwebfliegen-, Schmetterlingsweide

# Graues Heiligenkraut

( *Santolina chamaecyparissus*, Korbblütler)



Mit ihrem silbrigen Laub und ihrer Vielzahl an Blütenköpfen im Hochsommer verströmt das Heiligenkraut einen wunderbaren mediterranen Flair in Steingärten, mediterranen Kräuterbeeten oder auf Terrassen. Gewürz- und Heilkraut, Wildbienenweide

**Blüte:** gelb, Juli bis August

**Wuchs / Lebensdauer:** 30cm – 50cm, lockerbuschig / mehrjähr.

**Standort:** sonnig / Trockener, magerer bis mäßig nährstoffreicher Boden, kalkliebend / Trockenbeete, Steingärten, Mauerkronen, Löffelsteine, super Topfpflanze

**Herkunft:** Mittelmeerraum, mediterran, Macchien, Garigue

**Verwendung:** mediterrane **Heilpflanze**, **Gewürzpflanze**

**Ökologie:** **Insektenweide:** va. **kleine Wildbienen**, **Schwebfliegen**, ...

# Echtes Herzgespann

(*Leonurus cardiaca*, Lippenblütler)



Robuste, üppige Heilpflanze mit langer Blütezeit und großem Nektarangebot für Hummeln und andere Bienen.

**Blüte:** hellrosa, Juni bis September

**Wuchs / Lebensdauer:** 80 cm – 170 cm / mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig, Wasserbedarf: gering bis mäßig, Nährstoffbedarf: mäßig bis hoch

**Herkunft:** heimisch– regional! zstr. bis selten, im Rückgang

**Verwendung:** Alte Heilpflanze (u.a. gegen nervöse Herzbeschwerden und Unruhe), Bauerngartenpflanze

**Ökologie:** Hochwertige Bienenweide, insbesondere für Hummeln und Wollbienen, aber auch für Honigbienen.

# Himmelschlüssel

(*Primula veris*, Primelgewächse)



Wer kennt sie nicht, die Himmelschlüsselblumen? Es werden wohl immer weniger, da naturnahe Wiesen, auf denen sie ursprünglich vorkommen, immer seltener werden. Ein Grund mehr die lieblichen Frühlingsboten in unsere Gärten zu holen.

**Blüte:** dottergelb, April bis Mai

**Wuchs / Lebensdauer:** 15cm – 30cm / horstig, mehrjährig

**Standort:** sonnig und halbschattig / Magerer bis mäßig nährstoffreicher frischer bis halbtrockener Boden / Staudenbeete, Gehölzränder, Magere trockenere Bereiche

Verwendung: **Heilpflanze**, Va. Wurzel, schleimlösend, Husten, ...

**Herkunft:** heimisch– regional!

**Ökologie:** Hummel- und Wildbienenweide



# Echtes Johanniskraut

(*Hypericum perforatum*, Johanniskrautgewächse)



Anspruchsloses, über lange Zeit blühendes, heimisches Heilkraut (Antidepressivum). Sät sich gerne selbst aus.

**Blüte:** gelb, Juni bis August

**Wuchs / Lebensdauer:** 30cm – 60cm / mehrjährig

**Standort:** sonnig und halbschattig, Wasserbedarf: mäßig bis gering, Nährstoffbedarf: gering

**Herkunft:** heimisch– regional!

**Verwendung:** **Heilkraut:** Natürliches Antidepressivum.

**Ökologie:** **Hochwertige Bienenweide**, Pollenpflanze: V.a. Hummeln, Honigbienen, Wildbienen, aber auch Schwebfliegen  
→ **Nützlingsförderung.**

# Echte Kamille

(*Matricaria chamomilla*, Korbblütler)



Altes, fast weltweit kultiviertes sehr heilkräftiges, vielseitig zu verwendendes Heilkraut. Duftende Blüten die auch in Blumensträußen Freude bringen.

**Blüte:** weiß-gelb, Mai bis August

**Wuchs / Lebensdauer:** 10-60 cm, einjährig

**Standort:** sonnig, Wasserbedarf: mäßig bis gering,

Nährstoffbedarf: mäßig / Blumenbeete, Kräuterbeete

**Herkunft:** heimisch – regional! Äcker, Ruderalstellen

**Verwendung:** Heilkraut (entzündungshemmend, krampflösend, wundheilungsfördernd, beruhigend)

**Ökologie:** Sehr genügsame Pflanze, die einmal etabliert sich selber aussät.

# Großblütige Königskerze

( *Verbascum densiflorum*, Braunwurzgewächse)



Wie ihr Name schon sagt, besitzt sie die größten Blüten aller heimischen Arten und eignet sich daher wunderbar für die Ernte der Blüten. Außerdem blüht sie prächtig und sehr lange bis in den Oktober hinein und sät sich freudig selbst aus.

**Blüte:** gelb, Juli – Oktober

**Wuchs / Lebensdauer:** 80-200 cm / aufrecht, rosettenbildend / zweijährig

**Standort:** sonnig / Halbtrockener bis frischer, mäßig nährstoffreicher Boden / Sonnige Staudenbeete und Gehölzränder, Schotterflächen, trockene, offenbodenreiche Stellen

**Herkunft:** heimisch– regional!

**Verwendung:** Heilkraut, Blüten-Tee bei Husten

**Ökologie:** Wertvolle Pollenblume für Bienen und Schwebfliegen!

# Pracht-Königskerze

(*Verbascum lychnitis*, Lippenblütler)



Die Prachtkönigskerze der Heidefackel-königskerze ähnlich. Sie wird höher, hat größere Blüten und ist in Österreich gefährdet.

**Blüte:** gelb, Juni bis Juli

**Wuchs / Lebensdauer:** 120 cm – 200 cm, aufrecht / mehrjährig

**Standort:** sonnig / Halbtrockener, mäßig nährstoffreicher Boden / Trockenere, sonnige Bereiche im Garten, Sonnige Blumen- und Staudenbeete, sonnige Säume

**Herkunft:** heimisch– regional! In Österreich **stark gefährdet**

**Verwendung:** Heilkraut, Blüten-Tee bei Husten

**Ökologie:** Wertvolle Pollenblume für Bienen und Schwebfliegen!

# Kapuzinerkresse - rankend

*Tropaeolum majus*



Die einjährige Kapuzinerkresse stammt aus den Tropen Süd- und Mittelamerikas, sie ist also frostempfindlich. Die wüchsigen Pflanzen sind ein wunderbarer Schmuck für Zäune, Baumscheiben oder Blumenbeete. Außerdem eignet sie sich auch sehr gut für die Küche. Die jungen Blätter dienen als senfähnliches Gewürz für Salate, die ebenfalls essbaren Blüten werden gerne zum Verziern von Speisen verwendet. Sie dient zudem auch als Heilpflanze (antibakteriell, durchblutungsfördernd).

# Echtes Labkraut

(*Galium verum*, Rötengewächse)



Altes Heilkraut mit nach Honig duftenden goldgelben Blüten.  
Das echte Labkraut ist sehr genügsam und braucht weder gedüngt, noch bewässert werden; Bienenweide

**Blüte:** goldgelb, Juni bis September

**Wuchs / Lebensdauer:** 30 – 70 cm, Ausläufer, mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig, Wasserbedarf: gering,  
Nährstoffbedarf: gering. / Das echte Labkraut liebt die Sonne und gedeiht auch auf nährstoffarmen Standorten gut. Als typische Wiesenpflanze erträgt sie 2-3 Schnitte im Jahr gut.

**Herkunft:** heimisch– regional! magere Wiesen, Wegränder, ...

**Verwendung:** Heilkraut (harntreibend), Färberpflanze (rot, gelb)

**Ökologie:** Die nach Honig duftenden Blüten ziehen Bienen an.

Wertvolle Futterpflanze für etliche Schmetterlingsraupen.

# Echtes Mädesüß

(*Filipendula ulmaria*, Rosaceae)



Die nach Honig und Mandel intensiv duftenden Blüten der prächtigen Staude verfeinern Getränke und Speisen, wirken heilkräftig auf uns Menschen und locken unzählige Bienen an.

**Blüte:** creme-weiß, Juni bis August

**Wuchs / Lebensdauer:** 120 – 200 cm / mehrjährig, Ausläufer

**Standort:** sonnig, Wasserbedarf: hoch, Nährstoffbedarf: hoch;  
Bewässerte Staudenbeete, Teichränder, versumpfte Stellen

**Herkunft:** heimisch– regional!; feuchte Fettwiesen, Ufer

**Verwendung:** Zur **Aromatisierung von Getränken und Süßspeisen** und als **altbekanntes Tee- / Heilkraut** (schweißtreibend, harntreibend, entzündungshemmend)

**Ökologie:** **Hervorragende Bienenweide (Pollenblume)**

# Wilder Majoran / Dost

(*Origanum vulgare*, Lippenblütler)



Der vielseitige Wilde Majoran darf in keinem Naturgarten fehlen! Er ist Heilkräuter, Gewürzkräuter, anspruchslose Zierpflanze, hervorragende Bienen- und Schmetterlingsweide zugleich.

**Blüte:** hell purpurn, Juli bis September

**Wuchs / Lebensdauer:** 40 – 60 cm, mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig, Wasserbedarf: gering, Nährstoffbedarf: gering. Bevorzugt leichte kalkreiche Böden. / Kräuter- und Blumenbeete, sonnige Gehölzsäume, Steingärten

**Herkunft:** heimisch– regional! sonnige Waldsäume, ...

**Verwendung:** hervorragendes Wildgewürz (Blätter und Blüten!) und vielseitige Heilpflanze (Verdauungsstörungen, ...)

**Ökologie:** Überaus beliebte Nektarpflanze für Honigbienen, Wildbienen und Schmetterlinge!



# Wilde Malve / Käspappel

(*Malva sylvestris*, Malvengewächse)



Vielseitiges, lange prächtig blühendes heimisches Heilkraut, das zudem eine hochwertige Bienenweide ist.

**Blüte:** lila, Juni bis Oktober

**Wuchs / Lebensdauer:** 70 – 100 cm / zwei bis wenige Jahre

**Standort:** sonnig bis halbschattig, Wasserbedarf: gering bis mäßig, Nährstoffbedarf: mäßig bis hoch

**Herkunft:** **heimisch– regional!** Alter Kulturbegleiter – Südeuropa

**Verwendung:** **Heilkraut:** Beruhigend; Gegen Entzündungen (Mund, Rachen, Magen, Darm, ...), Reizhusten, ...

**Ökologie:** **Hochwertige Bienenweide** insbesondere für **Hummeln**, aber auch für Honig- und Wildbienen. **Futterpflanze** für viele Arten von **Schmetterlingsraupen**.

# Mariendistel

( *Silybum marianum*, Korbblütler)



Wunderschönes, weiß marmoriertes Laub, violette Blütenköpfe, eine große Anziehungskraft auf Bienen und Schmetterlinge und ihre Bedeutung als Heilkraut zeichnet die Mariendistel aus.

**Blüte:** violett, Juni – September

**Wuchs / Lebensdauer:** 50-150cm / aufrecht / ein- bis zweijährig, gute Selbstaussaat

**Standort:** sonnig / durchlässige, frisch bis halbtrockene, nährstoffreiche Böden / Kräuterbeete, Blumenbeete, Bauergärten, Lückenfüller in Staudenbeeten

**Herkunft:** Mittelmeerraum bis Indien, Äthiopien

**Verwendung:** Altes, berühmtes **Heilkraut**

**Ökologie:** Herausragende Schmetterlings- und Bienenweide, insbesondere für **spezialisierte Wildbienen und Hummeln.**

# Mönchspfeffer

( *Vitex agnus-castus*, Eisenkrautgewächse)



Seine fingerförmig beblätterten Triebe, die im Spätsommer zu prachtvollen blauviolettten Blütentrauben auslaufen machen den Mönchspfeffer wohl zu einer der schönsten Halbsträucher.

Bewährtes „Frauenheilkraut“; hervorragende Bienenweide

**Blüte:** blau, August – September

**Wuchs / Lebensdauer:** 100–250cm hoch wie breit / Halbstrauch, aufrecht, buschig / mehrjährig an warmen geschützten Ort

**Standort:** sonnig / frisch bis halbtrockene, nährstoffreiche, gut durchlässige Böden / Staudenbeete, Einzelstellung, Töpfe

**Herkunft:** Mittelmeerraum bis Pakistan

**Verwendung:** Bewährtes **Heilkraut** in der Frauenmedizin

**Ökologie:** hervorragende **Bienenweide!**

# Mutterkraut

(*Tanacetum parthenium*, Korbblütler)



Altbewährtes Kraut in der Volksheilkunde bei verschiedensten Entzündungen, Frauen-Heilkraut. Blühstaude im Naturgarten.

**Blüte:** weiß-gelb; Juni – August

**Wuchs / Lebensdauer:** 30 – 80 cm, mehrjährig

**Standort:** sonnig, Wasserbedarf: mäßig, Nährstoffbedarf: hoch. Bevorzugt durchlässige, nährstoffreiche Böden / Blumen- und Staudenbeete und Balkonkisten.

**Herkunft:** Balkan, SW-Asien, Europa: Wegränder, Mauern.

**Verwendung:** **Heilpflanze** (entzündungshemmend und schmerzlindernd); Blätter und Blüten verwendbar.

**Ökologie:** anspruchsloser Sommerblüher, der sich stark selbstaussät. Zieht **Schwebfliegen** an -> **Nützlingsfördernd**

# Gemeine Nachtkerze

(*Oenothera biennis*, Nachtkerzengewächse)



An einem lauen Sommerabend kann man beobachten, wie die Blüten sich rasch entfalten und anschließend ihren süßen Duft verströmen, um Nachtfalter anzulocken, ein Naturspektakel!

**Blüte:** leuchtend hellgelb; **Juni bis August / September**

**Wuchs / Lebensdauer:** 70 – 170 cm / zweijährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig, Wasserbedarf: mäßig bis gering, Nährstoffbedarf: mäßig bis gering; / An einem sonnigen Ort gedeiht sie meist sehr gut und sät sich intensiv selbst aus.

**Herkunft:** Nordamerika, seit 1620 in Europa, heute eingebürgert.

**Verwendung:** **Wildgemüse** (Wurzel), **Heilpflanze** (Öl der Samen)

**Ökologie:** **Hochwertige Nachtfalter- und Bienenweide**, Futterpflanze der Raupe des Mittleren Weinschwärmers (siehe Bild).

# Echter Odermennig

(*Agrimonia eupatoria*, Rosengewächse)



Das anspruchslose traditionelle **Heilkraut**, auch Königskraut genannt, fühlt sich besonders an sonnigen Krautsäumen und Gehölzrändern wohl, wo es sich gerne über seine dekorativen Klettfrüchte vermehrt und Insekten reichlich Pollen liefert.

**Blüte:** gelb, Juni bis September

**Wuchs / Lebensdauer:** 40 – 100 cm, mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig, Wasserbedarf: mäßig bis gering, Nährstoffbedarf: mäßig bis gering. Bevorzugt basische Böden. / Sonnige bis mäßig sonnige Gehölz- und Kraut-Säume.

**Herkunft:** **heimisch– regional!** sonnige Gehölzsäume, ...

**Verwendung:** Alte, vielseitige **Heilpflanze** (Durchfall, entzündeter Mund- und Rachenraum, Magen-, Darm- und Galleleiden)

**Ökologie:** **Beliebte Pollenpflanze (Bienen, Schwebfliegen, ...)**

# Rainfarn

(*Tanacetum vulgare*, Korbblütler)



Die leuchtend gelben Knöpfe der Wildart prägen den Spätsommeraspekt im Garten und locken Nützlinge an.

**Blüte:** gelb, Juli bis Oktober

**Wuchs / Lebensdauer:** 80 – 130 cm, Ausläufer, mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig , Wasserbedarf: mittel,  
Nährstoffbedarf: mittelhoch. / Staudenbeete; Sonnige, wilde Ecken im Garten; unkompliziert

**Herkunft:** heimisch– regional! Wegränder, Ufer, Ruderalfluren

**Verwendung:** giftige Heilpflanze: Wurmmittel, ...; Das stark duftende Kraut hat eine insektenvertreibende Wirkung

**Ökologie:** Die spät blühende Insektenweide bietet reichlich Pollen an und wird von vielen nützlichen Insekten, besonders Wildbienen, Schwebfliegen und Käfer besucht.

# Ringelblume

## *Calendula officinalis*



Beliebte Mischung aus einfachen, ungefüllten Blüten, gelb-orange blühend mit heller und dunkler Blütenmitte. Blüte von Juni bis in den Herbst bei Anbau ab April bis Ende Juni. Höhe ca. 30-60 cm. Essbare Blüten.

Primäre **Heilwirkung**: entzündungshemmend und wundheilungsfördernd





# Gewöhnliche Schafgarbe

(*Achillea millefolium*, Korbblütler)



Die hübsch weiß blühende, anspruchslose, mähtolerante Schafgarbe ist eines der vielseitigsten, wirkungsvollsten heimischen Heilkräuter. Zudem zieht sie Nützlinge an.

**Blüte:** weiß, Mai bis November

**Wuchs / Lebensdauer:** 30 - 50 cm, Ausläufer, mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig, Wasserbedarf: gering bis mäßig, Nährstoffbedarf: gering bis mäßig. Wiesen / Rasen, Wilde Ecken im Garten, Gehölzränder, Beet-Ränder

**Herkunft:** heimisch- regional!

**Verwendung:** Vielseitige, wirkungsvolle **Heilpflanze** (entzündungshemmend, krampflösend, verdauungsfördernd...)

**Ökologie:** Schafgarben ziehen **Schwebfliegen** (Bild), deren **Larven** sich ausschließlich **von Blattläusen ernähren**, an.

# Echtes Seifenkraut

(*Saponaria officinalis*, Nelkengewächse)



Fühlt sich die anspruchslose heimische Pflanze wohl, überzieht sie rasch größere Flächen mit hübschen Blüten. Der zarte Blütenduft der alten Heil- und Nutzpflanze intensiviert sich abends und nachts, um Nachtfalter anzulocken.

**Blüte:** blassrosa bis weiß, Juni bis September

**Wuchs / Lebensdauer:** 40 - 70 cm, Ausläufer, mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig, Wasserbedarf: mäßig, Nährstoffbedarf: mäßig. / Blumenbeete, Gehölzränder, Verwild.

**Herkunft:** heimisch– regional! Auen, Gebüsche, Wegränder, Ufer

**Verwendung:** Heilpflanze (Husten, Atemwegserkrankungen), Auszüge wurden seit der Steinzeit als Seifenersatz verwendet.

**Ökologie:** Blütenbesucher sind besonders Nachtfalter, außerdem pollenfressende Bienen und Schwebfliegen.

# Roter Sonnenhut

(*Echinacea purpurea*, Korbblütler)



Die Prärie-Blume aus Nordamerika ist eine prächtige Staude für sonnige Beete und ein Insektenmagnet zugleich.

**Blüte:** rosa bis purpurn, Juli bis August

**Wuchs / Lebensdauer:** 60 – 110 cm, mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig, humusreicher Boden,

Wasserbedarf: mäßig, Nährstoffbedarf: mäßig bis hoch / Blumenbeete, Topfkultur

**Herkunft:** Nordamerika, Prärien, Gebüsche, lichte Wälder, ...

**Verwendung:** **Heilpflanze:** Immunsystem stärkend, Erkältungen

**Ökologie:** wertvolle Bienen- und Schmetterlingsweide

# Schein-Sonnenhut

( *Echinacea pallida*, Korbblütler)



Mit ihren langen, schmalen, bogig herabhängenden zartrosa Blütenblättern gehört sie wohl zu den elegantesten, aber auch heilkräftigsten Sonnenhüten mit besonders hohem Wirkstoffgehalt. Auch Schmetterlinge lieben sie!

**Blüte:** rosa, Juli - September

**Wuchs / Lebensdauer:** 70-80cm / aufrecht / mehrjährig

**Standort:** sonnig / Durchlässiger, frischer bis halbtrockener gerne nährstoffreicher Gartenboden / Staudenbeete

**Herkunft:** Nord-Amerika

**Verwendung:** **Heilpflanze** - besonders hohe Wirkstoffgehalte!

**Ökologie:** gute **Insektenweide:** v.a. **Schmetterlinge und Bienen!**

# Gefleckte Taubnessel

(*Lamium maculatum*, Lippenblütler)



Robuster, sehr lange blühender heimischer Bodendecker für schattigere Bereiche. Nicht nur Hummeln, auch Kinder lieben es den Nektar aus den Blüten zu saugen.

**Blüte:** purpurn, April bis November

**Wuchs / Lebensdauer:** 20 – 50 cm, Ausläufer / mehrjährig

**Standort:** halbschattig bis schattig, Wasserbedarf: mäßig, Nährstoffbedarf: mäßig bis hoch

**Herkunft:** heimisch– regional! Waldränder, Hochstaudenfluren

**Verwendung:** Wildgemüse

**Ökologie:** Durch hohes Nektarangebot über die gesamte Saison eine überaus wertvolle Futterpflanze für Hummeln. Die Taubnessel vermehrt sich rasch über Ausläufer.

# Wilde Möhre

(*Daucus carota*, Doldenblütler)



Die heimische Wildform der Karotte darf in keinem Naturgarten fehlen, zumal ihre eleganten, weißen Dolden über sehr lange Zeit den Garten zieren und vielen nützlichen Insekten Nahrung bieten. Eine zweijährige Art mit hoher Etablierungsrate.

**Blüte:** weiß, Juni bis September / Oktober

**Wuchs / Lebensdauer:** 50 – 100 cm, zweijährig

**Standort:** sonnig bis mäßig schattig, Wasserbedarf: gering, Nährstoffbedarf: gering bis mäßig. / Sonnige Ecken im Garten  
Wildblumenwiesen, Staudenbeete; kein Bewässerungsbedarf

**Herkunft:** heimisch– regional! Trockenwiesen, Brachen, Wege

**Verwendung:** Wildgewürz: Blätter, Samen (Suppen, Kräutersalz,..)

**Ökologie:** Wertvolle Pollen- und Nektarpflanze für Käfer und Nützlinge, wie Schwebfliegen, Wespen- und Wildbienenarten.

Beliebte Nahrungspflanze der Raupe des Schwalbenschwanzes

# Duft - Veilchen

(*Viola odorata*, Veilchengewächse)



Die Blüten des hübschen heimischen Frühjahrsblüher duften wunderbar und können beispielsweise zu Sirup verarbeitet, oder zur Dekoration von Speisen verwendet werden. Über Ausläuferbildung und die Verbreitung der Samen durch Ameisen, taucht die Schönheit bald verbreitet im Garten auf.

**Blüte:** violett, März bis April

**Wuchs / Lebensdauer:** 5 – 20 cm, Ausläufer, mehrjährig

**Standort:** mäßig sonnig bis mäßig schattig / lichte Gehölze, schattigere Gehölzränder, halbschattige Rasen. Wasserbedarf: mäßig, Nährstoffbedarf: mäßig bis hoch

**Herkunft:** heimisch– regional! wärmegetönte Wälder

**Verwendung:** Wildgemüse: (zum Beispiel Blütensirup), Heilkräut

**Ökologie:** Früher Nektarspender für Bienen und Falter.

# Waldmeister

## Galium odoratum



Bodendecker, **Heilkraut** (krampflösend, beruhigend bei Leibschmerzen und Schlafstörungen) für schattige Standorte. Zum **Aromatisieren von Speisen und Getränken**. In Naturgärten bestens geeignet für Pflanzungen unter Gehölzen und in Schattenbeeten. Liebt bei Bienen, verschiedenen Raupen und Nachtfaltern. Blütezeit: weiße Blüten von April bis Mai (Juni). Bevorzugt nährstoffreichen Boden mit frisch bis mäßig feuchten Bodenverhältnissen. Wuchshöhe bis 30cm. **Heimisch-regional!**



# Schmalblättriges Weidenröschen

(*Epilobium angustifolium*, Nachtkerzengewächse)



Mit ihren reichblütigen, ästhetisch geformten rosa-pinken Blütenkerzen wohl eine der prächtigsten heimischen Blühstauden. Ideal für die hintere Reihe im Staudenbeet.

**Blüte:** rosa-pink, Juni bis August / September

**Wuchs / Lebensdauer:** 80 – 140 cm, aufrecht, dichte Bestände bildend, mehrjährig

**Standort:** sonnig, halbschattig / Normaler, guter Gartenboden / frische Böden / Blumen- bzw. Staudenbeete, Wildstaudenbeete

**Herkunft:** heimisch

**Verwendung:** Wildgemüse (Blätter und Wurzel) für Salate, gedünstet oder für Smoothies

**Ökologie:** Hervorragende Bienenweide für Honigbiene, Wildbienen und Hummeln.

# Weinraute

(*Ruta graveolens*, Rutaceae)



Ob als Schmuckpflanze, Bienenweide, oder als altes Heilkraut bzw. Gewürzkraut. Die anspruchslose, trockentolerante Weinraute ist eine Bereicherung für den Garten.

**Blüte:** gelb, Mitte Mai bis Mitte Juni

**Wuchs / Lebensdauer:** 50cm–100cm/mehnjähriger Halbstrauch

**Standort:** sonnig / frischer bis trockener durchlässiger Boden / Kräuterbeete, Trockenbeete, Steingärten, Staudenbeete

**Herkunft:** mediterran, Mittelmeergebiet

**Verwendung:** Sehr Alte **Heil-** und **Gewürzpflanze**

**Ökologie:** **Hochwertige Insektenweide:** Liefert reichlich offen zugänglichen Honig und Pollen für Honigbienen, Hummeln, Wildbienen, Schmetterlinge, Schwebfliegen & Co.

# Gemeiner Wermut

(*Artemisia absinthium*, Korbblütler)



Antikes Heilkraut mit silbrigem schmuckem Laub

**Blüte:** gelblich, eher unscheinbar, Juli–September

**Wuchs / Lebensdauer:** 60–120cm / aufrecht, buschig, verholzend  
/ mehrjährig

**Standort:** sonnig / durchlässiger, mäßig trockener bis frischer  
nährstoffreicher Boden / Kräuterbeete, Staudenbeete mit  
durchlässigem Boden, Steingärten (eher tiefgründige Stellen)

**Herkunft:** heimisch / alteingebürgert– regional!

**Verwendung:** antike Heilpflanze mit zahlreichen  
Anwendungsgebieten, wie Magen–Darm–Beschwerden,  
Appetitlosigkeit, Anregung der Leberfunktion. Gewürzpflanze

# Heil-Ziest / Echte Betonie

(*Betonica officinalis*, Lippenblütler)



Zierende, heimische Wildstaude für Natur- und Bienengärten.

**Blüte:** purpurrosa, (Juni) Juli - August

**Wuchs / Lebensdauer:** 40-80cm, horstig / mehrjährig

**Standort:** sonnig bis halbschattig / nährstoffreicher bis nährstoffarmer Boden / mäßig trockener bis nasser durchlässiger Boden / Staudenbeete, Wiesen, Gehölzränder

**Verwendung:** **Heilkraut** / getrocknetes Kraut / bei Verdauungsbeschwerden, Entzündungen des Mund- und Rachenraums, ...

**Herkunft:** heimisch, regional!

**Ökologie:** Gute Insektenweide, für Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Schwebefliegen

# Kretische Zistrose

(*Cistus creticus*, Zistrosengewächse)



Bedingt winterharte, prächtig und lange blühende Wild-Zistrose aus dem mediterranen Raum. Heilpflanze, Bienenweide

**Blüte:** dunkelrosa, April – Juni

**Wuchs / Lebensdauer:** 30-100cm / verzweigter, verholzender Zwerg-Strauch / mehrjährig, winterhart in warmen Regionen

**Standort:** sonnig / Durchlässiger, magerer bis mäßig nährstoffreicher Gartenboden / Trockener bis frischer Boden / geschützter Standort empfohlen, Trockenere, sonnige Staudenbeete, Mediterranes Beet, Steingarten, Kübelpflanze

**Verwendung:** Altes, berühmtes **Heilkraut**

**Herkunft:** Mittelmehrraum, Garigues, Macchien

**Ökologie:** Gute **Bienenweide**

# Montpellier-Zistrose

(*Cistus monspeliensis*, Zistrosengewächse)



Bedingt winterharte, kurz, aber prächtig weiß blühende Wild-Zistrose aus dem mediterranen Raum. Heilpflanze, Bienenweide

**Blüte:** weiß, April – Mai (Juni)

**Wuchs / Lebensdauer:** 60-140 cm / Zwerg-Strauch / mehrjährig

**Standort:** sonnig / Durchlässiger, magerer bis mäßig nährstoffreicher Gartenboden / Trockener bis frischer Boden / geschützter Standort empfohlen, Trockenere, sonnige Staudenbeete, Mediterranes Beet, Steingarten, Kübelpflanze

**Verwendung:** Altes, berühmtes **Heilkraut**

**Herkunft:** Mittelmeerraum, Garigues, Macchien

**Ökologie:** Gute **Bienenweide**