Gärtnerhof
Distelfink
Regionales Gemüse

Heilkräuter und essbare Wildkräuter 2026

Inhaltsverzeichnis

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

Mariendistel 30
Mönchspfeffer 31
Mutterkraut 32
Rotkelchige Nachtkerze 33
Echter Odermennig 34
Rainfarn 35
Ringelblume 36
Gewöhnliche Schafgarbe 37
Gewöhnliches Seifenkraut 38
Roter Sonnenhut 39
Schein-Sonnenhut 40
Süßdolde 41
Gefleckte Taubnessel 42
Sibirisches Tellerkraut-NEU 43
Duft-Thymian / Duft-Quendel 44
Kriechender Quendel 45
Wilde Möhre 46
Duft - Veillchen 47
Waldmeister 48
Schmalblättriges Weidenröschen 49
Weinraute 50
Gemeiner Wermut 51
Heil-Ziest / Echte Betonie 52
Graublättrige Zistrose 53
Kretische Zistrose 54
Montpellier-Zistrose 55

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

Gewöhnlicher Andorn

(Marrubium vulgare, Lippenblütler)

Silbrig-filzig behaartes berühmtes und ehemals vielfach kultiviertes Heilkraut bei Atemwegserkrankungen und Magen-Darmproblemen. Sehr trocken- und hitzetolerant, nährstoffliebend.

Blüte: weiß, Juni - August

Wuchs / Lebensdauer: 40 – 50 cm, horstartig-aufrecht, mehrjährig

Standort: sonnig / trockener bis frischer Boden / nährstoffreicher Boden / sonnige Kräuterbeete, nährstoffreiche warme Trockenbeete, Trockensäume und Steingärten

Herkunft: heimisch, mediterran; Kein heimischer Genotyp

Verwendung: Berühmte Heilpflanze (schleimlösend, antientzündlich, krampflösend)

Ökologie: Sehr gute Wildbienenweide

Echter Baldrian

(*Valeriana officinalis*, Baldriangewächse)

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)

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, trockentolerante 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 / Colakraut

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 trockentolerante 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

Wald-Erdbeere -NEU

(*Fragaria vesca*, Rosengewächse)

Wer liebt sie nicht, unsere knallroten, unvergleichlich aromatischen heimischen Walderdbeeren? Unter Gehölze oder auf andere halbschattige, gerne humose Standorte gesetzt, darf sich der heimische Bodendecker mit seinen leckeren Früchten ausbreiten

Blüte: weiß, April - Mai

Wuchs / Lebensdauer: 5 – 15 cm, teppichartig, ausläuferbildend, Bodendecker / mehrjährig

Standort: halbschattig bis mäßig sonnig / frischer Boden / mäßiger Nährstoffbedarf / guter, gerne humoser Gartenboden / Halbschattige Beete, Gehölze und Gehölzrand

Herkunft: **heimisch– regional!** Lichte Wälder, Waldränder

Ökologie: Gerne besucht von **Schwebfliegen u. kleinen Wildbienen**

Gewöhnlicher Frauenmantel

(*Alchemilla xanthochlora*, Rosengewächse)

Heilpflanze und gleichzeitig eine üppige, freudig gelbgrüne Wild-Staude. Durch ihren kissenartigen Wuchs eignet sie sich besonders für Beeträndер und Baumscheiben. Bienenweide!

Blüte: gelb, Juni bis August

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

Standort: sonnig bis halbschattig / humoser, nährstoffreicher Boden, frisch-feuchter Boden / Blumenbeete, 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, …

Olivenkraut / Rosmarinblättriges Heiligenkraut -NEU

(*Santolina rosmariniifolia*, Korbblütler)

Winterharter, aromatisch duftender mediterraner Halbstrauch mit immergrünen Blättern und im Juli erscheinenden leuchtendgelben Blütenköpfen. Der Duft der Blätter erinnert an eingelegte Oliven und wird gerne als Würzkraut, Heilkraut oder Duftkraut verwendet.

Blüte: gelb, Juli - August

Wuchs / Lebensdauer: 10 – 50 cm, horstbildend, buschiger Halbstrauch / mehrjährig

Standort: sonnig / durchlässiger, trockener Boden / magerer bis mäßig nährstoffreicher Boden / Kräuterbeete, Duftgärten, Steingärten, Trockenbeete, niedrige Dufthecken, Topfkultur

Herkunft: Portugal, Spanien, Südfrankreich

Verwendung: Würzkraut, Duftkraut, Heilkraut (Verdauung, …)

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, 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. Sehr genügsame Pflanze, die einmal etabliert sich selber aussät.

Blüte: weiß-gelb, Mai bis August

Wuchs / Lebensdauer: 10-60 cm, einjährig

Standort: sonnig, Wasserbedarf: mäßig bis gering, Nährstoffbedarf: mäßig / Blumenbeete, Kräuterbeete

Herkunft: heimisch, Äcker, Ruderalstellen

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

Echte Katzenminze -NEU

(*Nepeta cataria*, Lippenblütler)

Wer seiner Katze euphorisch-glückliche, bzw. entspannte Momente gönnen will, greift am besten zu dieser Pflanze. Die heimische ‚Echte Katzenminze" gilt durch den besonders hohen Gehalt an Nepetalacton als die wirkungsvollste Art. Das Kraut ist zudem ein gut wirksames Insektenabwehrmittel. Bienenweide

Blüte: cremeweiß bis blassviolett, Juli - September

Wuchs / Lebensdauer: 70 – 150 cm, aufrecht, buschig, Selbstaussaat / mehrjährig - kurzlebig

Standort: sonnig / Durchlässiger, trockener Boden / kalk- und stickstoffreicher Boden / Beete, Gehölzrand, Topfkultur, Reichliche Selbstaussaat auf passenden Standorten mit offenem Boden

Herkunft: **heimisch– regional! Selten und gefährdet,** Ruderalfluren

Ökologie: **tolle Hummel-, Honigbienen- u. Wildbienenweide**

Großblütige Königskerze

(*Verbascum densiflorum*, Braunwurzelgewächse)

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 Gehölz-ränder, Schotterflächen, trockene, offenbodenreiche Stellen

Herkunft: heimisch– regional!

Verwendung: Heilkraut, Blüten-Tee bei Husten

Ökologie: Wertvolle Pollenblume für Bienen und Schwebfliegen!

Pracht-Königskerze

(*Verbascum speciosum*, Lippenblütler)

Die Prachtkönigskerze macht ihren Namen alle Ehre. Was den Blütenreichtum betrifft, übertrifft die reich verzweigte, stattliche Staude alle anderen heimischen Arten. 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 frost-empfindlich. 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 Verzieren von Speisen verwendet. Sie dient zudem auch als Heilpflanze (antibakteriell, durchblutungsfördernd).

Echtes Labkraut

(*Galium verum*, Rötegewächse)

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 Heilkraut, Gewürzkraut, 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, Bauerngärten, 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 blauvioletten 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

Rotkelchige Nachtkerze

(*Oenothera glazioviana*, 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, In Europa schon lange verwildert

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. Sehr robust, anpassungsfähig und wuchskräftig.

Blüte: gelb, Juli bis Oktober

Wuchs / Lebensdauer: 100 – 200 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. Hauptsbestäuber: Wildbienen, (Schweb)fliegen und Käfer

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

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

Gewöhnliches 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!

Süßdolde

(*Myrrhis odorata*, Doldenblütler)

Ob als süßlich-anisartig schmeckendes vielseitig verwendbares Wildkraut, als Heilkraut oder als attraktive insektenfördernde Blühstaude mit farnartigen Blättern und weißen Dolden. Die Süßdolde besitzt viele Argumente, um in Gärten Einzug zu finden.

Blüte: weiß, Mai - Juli

Wuchs / Lebensdauer: 80-160cm/ aufrecht, ausladend/ mehrjähr.

Standort: halbschattig (bis sonnig) / frischer, nährstoffreicher, gerne humoser Boden / frische halbschattige Gehölzränder, Kräuterbeete, Freiflächen mit Wildstaudencharakter

Herkunft: heimisch, Fettwiesen, Waldränder, Hochstaudenfluren, …

Verwendung: essbares Wildkraut (alle Pflanzenteile), Heilkraut

Ökologie: gute frühe Käfer-, Schwebfliegen- und Wildbienenweide!

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.

Sibirisches Tellerkraut-NEU

(*Claytonia sibirica*, Quellkrautgewächse)

Herausragender Bodendecker für schattige Plätze unter Gehölzen mit langer Blütezeit. Mit Winterportulak verwandt und ebenso lecker als Salat! Verwilderung durch reichliche Selbstaussaat. Gedeiht auch direkt unter flachwurzelnden Gehölzen.

Blüte: weiß bis hellrosa, April - Juni

Wuchs / Lebensdauer: 10 – 15 cm, ausläuferbildend / mehrjährig-kurzlebig, Selbstaussaat

Standort: halbschattig bis sehr schattig / mßg. trockener bis feuchter Boden, Trockenphasen gut überstehend / humoser Boden / Bodendecker im Schatten. Gerne auch unter Gehölzen

Herkunft: Nordamerika, Alaska

Verwendung: Gutes Salat-Kraut, ganzjährig verwendbar

Duft-Thymian / Duft-Quendel

(*Thymus odoratissimus*, Lippenblütler)

Sehr trockentolerante, sich flach teppichartig ausbreitende heimische Thymian-Art für Steingärten, Blumentöpfe, Dachgärten und Mauerkronen. Wie der Name schon sagt, duften seine lila Blüten besonders gut und locken so viele Bienen und Falter an.

Blüte: lila, Juni bis August

Wuchs / Lebensdauer: 5 – 10 cm, Sich teppichartig ausbreitender Zwergstrauch, mehrjährig

Standort: sonnig-warm / Durchlässiger, sehr trockener bis halbtrockener Boden / Magerer, basischer Boden / sonnige Steingärten, Mauerkronen, Tröge, Dachgärten, sandige Rasen

Herkunft: heimisch– regional! gefährdet; Trockenrasen, Felssteppe

Ökologie: Schmetterlings- und Bienenweide (Wild- u. Honigbiene)

Kriechender Quendel

(*Thymus praecox*, Lippenblütler)

Trockentolerante, sich besonders schnell teppichartig ausbreitende robuste heimische Thymian-Art für Steingärten, Blumentöpfe, Dachgärten, Sandrasen und Mauerkronen.

Blüte: lila, Mai bis Juli (August)

Wuchs / Lebensdauer: 5 – 10 cm, Sich teppichartig ausbreitender Zwergstrauch, mehrjährig

Standort: sonnig-warm / Durchlässiger, sehr trockener bis halbtrockener Boden / Magerer, basischer Boden / sonnige Steingärten, Mauerkronen, Tröge, Dachgärten, sandige Rasen

Herkunft: heimisch– regional! Trockenrasen, Felsfluren

Ökologie: Schmetterlings- und Bienenweide (Wild- u. Honigbiene)

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 Frühjahrsblühers 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), **Heilkraut**

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. Beliebt 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/mehrjähriger 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

Graublättrige Zistrose

(*Cistus incanus*, Zistrosengewächse)

Attraktiver mediterraner Kleinstrauch mit hübschen rosa Blüten und kräftiger Heilwirkung. Bis etwa -12 Grad winterhart.

Blüte: rosa, April bis Juni

Wuchs / Lebensdauer: 60 cm – 100 cm, buschig / mehrjährig

Standort: sonnig /Durchlässiger Gartenboden, Magerer durchlässiger Boden / Trockener bis frischer Boden / geschützter Standort empfohlen, Trockenere Staudenbeete, Mediterranes Beet, Steingarten, Kübelpflanze

Verwendung: Altes, berühmtes Heilkraut

Herkunft: mediterran – Südeuropa

Ökologie: Gute Bienenweide

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 nährstoff-reicher 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: **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