

Gränseblümchen

Bellis perennis



Pflanzenfamilie: Korbblütler **Verwendete Teile:** Blätter und Blüten
Sammelzeit: Frühjahr bis in den Herbst

Inhaltsstoffe: Saponine, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Schleimstoffe, Mineralstoffe, Vitamin C

Eigenschaften: blutreinigend, schleimlösend, wassertreibend, schmerzstillend, krampfstillend

Anwendung: festsitzender Husten, stoffwechsel anregend, Hautkrankheiten, unreine Haut, Wunden, Verstauchungen, Zerrungen, blaue Flecken

www.mitliebegemacht.at



Hopfen

Humulus lupulus



Pflanzenfamilie: Hanfgewächs **Verwendete Teile:** weibliche Zapfen
Sammelzeit: August bis September

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Harz, ätherisches Öl, Flavonoide, Mineralstoffe, Bitterstoffe, Bittersäure Humulon und Lupulon

Eigenschaften: schlaffördernd, beruhigend, blutreinigend, entzündungshemmend, antibakteriell

Anwendung: Schlaflosigkeit, Unruhe, Angstzustände, Rastlosigkeit, nervöse Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit, Wechseljahresbeschwerden, Haarausfall

www.mitliebegemacht.at



Preiselbeere

Vaccinium vitis-idaea



Pflanzenfamilie: Heidekrautgewächse **Verwendete Teile:** Blätter & Früchte
Sammelzeit: Blätter Mai bis August, Beeren im September

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Arbutin, Flavonoide, Vitamine, Mineralstoffe, Fruchtsäuren, Pektin

Eigenschaften: harntreibend, zusammenziehend, desinfizierend, nervenberuhigend, entzündungshemmend

Anwendung: Harnwegsinfektionen, Erkältung, Husten, Fieber, Appetitlosigkeit, Vitamin C Mangel

www.mitliebegemacht.at



Ringelblume

Calendula officinalis



Pflanzenfamilie: Korbblütler **Verwendete Teile:** Blüten, Blätter
Sammelzeit: Juni bis Oktober

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Saponine, Glykoside, Carotinoide, Flavonoide, ätherisches Öl, Calendulin

Eigenschaften: wundheilend, entzündungshemmend, krampflösend, adstringierend, antibakteriell, pilztötend, reinigend, schweisstreibend, uvm.

Anwendung: Hautentzündungen, schlecht heilende Wunden, Blutergüsse, Brandwunden, Ekzeme, Pickel, Sonnenbrand, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahresbeschwerden, rissige Hände, wunder Kinderpopo, entzündete Brustwarzen, uvm.

www.mitliebegemacht.at



Rosmarin

Rosmarinus officinalis



Pflanzenfamilie: Lippenblütler **Verwendete Teile:** Blätter
Sammelzeit: vor und nach der Blüte

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Thymol, Verbanol, Gerbstoff, Gerbsäure, Kampfer, Bitterstoff, Flavone, Saponine

Eigenschaften: adstringierend, anregend, antibakteriell, entspannend, entzündungshemmend, krampflösend, appetitanregend, nervenstärkend

Anwendung: Atembeschwerden, Blähungen, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Magenschwäche, Durchfall, Rheuma, Niedriger Blutdruck, Herzschwäche, nervöse Herzbeschwerden, nervöse Kreislaufbeschwerden, Schwäche, Erschöpfungszustände

www.mitliebegemacht.at



Spitzwegerich

Plantago lanceolata



Pflanzenfamilie: Wegerichgewächse **Verwendete Teile:** junge Blätter
Sammelzeit: Mai bis Oktober

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Aucubin, Bitterstoffe, Flavone, ätherisches Öl, Labenzym

Eigenschaften: antibakteriell, blutreinigend, blutstillend, adstringierend, entzündungshemmend, harntreibend, schleimlösend, kühlend

Anwendung: Husten, Erkältung, Halsschmerzen, Insektenstichen, Quetschungen, Hautabschürfungen, kleineren Verletzungen

www.mitliebegemacht.at



Salbei

Salvia officinalis



Pflanzenfamilie: Lippenblütler **Verwendete Teile:** Blätter
Sammelzeit: Juni bis August

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Gerbsäure, Thujon, Thymol, Gummi, Stärke, Glykoside, Saponin

Eigenschaften: adstringierend, antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, magenstärkend, blähungswidrig

Anwendung: Appetitlosigkeit, Blähungen, Bronchitis, Erkältungen, Haarausfall, Heiserkeit, hemmt die Milchsekretion, Hitzewallungen, Husten, Insektenstiche, Magenbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Schwitzen

www.mitliebegemacht.at



Thymian

Thymus vulgaris



Pflanzenfamilie: Lippenblütler **Verwendete Teile:** Blätter
Sammelzeit: April bis Oktober

Inhaltsstoffe: Thymol, Carvacrol, ätherisches Öl, Bitterstoff, Gerbstoff, Harz, Saponin, Salicylate, Eisen

Eigenschaften: antibakteriell, desinfizierend, entzündungshemmend, krampflösend, pilztötend, schleimlösend, schmerzstillend, nervenstärkend

Anwendung: Bronchitis, Husten, Keuchhusten, Reizhusten, Halsentzündung, Heiserkeit, Zahnfleischentzündung, Verdauungsschwäche, Blähungen, Magenbeschwerden

www.mitliebegemacht.at

