

# Gränseblümchen

*Bellis perennis*



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

**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, krampflosend, 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 