

# Grow.

Eine Liste von Heilpflanzen  
für den Medizinalgarten.

## GROW ME CLOSE TO YOU.

Es gibt knapp 50 Heilpflanzen, die du je nach Platz (Fensterbank, Balkon, Terasse, Garten) selbst anpflanzen kannst.

Untenstehend eine Übersicht dieser Pflanzen. Einige Pflanzen der Liste findest du sicher auch wild.

Dennoch schlage ich vor, ein paar der wertvollen Wildpflanzen selbst zu kultivieren, wie zum Beispiel Ringelblumen, Baldrian oder wildes Stiefmütterchen.

In Kürze gibt es die Liste Teil 2, mit 40 weiteren, wildwachsenden Heilpflanzen. Mit diesen Pflanzen ergänzt du deine Naturapotheke im Frühling / Sommer. Dann ist nämlich der Zeitpunkt zum Sammeln, Trocknen und Verarbeiten gekommen.

hegen & pflegen

# HEILPFLANZEN INSPIRATION

Aloe Vera	Hundsrose	Pfefferminze
Angelika	Lavendel	Ringelblumen
Anis	Lein	Rosmarin
Baldrian	Kalifornischer Mohn	Rosenblüten
Basilikum	Kamille	Salbei
Bockshornklee	Katzenminze	Schlüsselblume
Damiana	Koriander	Johannisbeerblätte
Dillfrüchte	Kornblumenblüten	Stiefmütterchen
Erdbeerblätter	Kümmelfrüchte	Strohblumen
Eibisch	Keuschlamm	Süßholzwurzel
Eisenkraut	Ingwer	Tulsi
Ehrenpreis	Liebstockel	Thymian
Haferkraut	Lungenkraut	Umckaloabo
Hamamelis	Malve	Zitronenstrauch
Herzgespann	Melisse	Zitronenmelisse



So gut, kann dein eigener Tee aussehen. Einige Rezepturen findest du [hier](#).

Wenn du viel Platz hast, zieh dir doch nach und nach die Pflanzen aus obiger Liste selbst. Hast du nur eine Fensterbank oder Terrasse, würde ich mich auf die bekanntesten Kräuter konzentrieren.

Außerdem: Bei der Auswahl stehen deine Interessen im Vordergrund. Möchtest du gerne etwas zur Beruhigung? Aromatische Kräuter, die die Verdauung anregen und die auch gut in die mediterrane Küche passen? Frauenleiden? Erkältung? Eistees? Kräuterlimos, usw.?

Die Wirkung der einzelnen Heilpflanzen erkläre ich in meinem wachsenden [Herbarium](#).



Trocknen, Lagerung und vor allem Weiterverarbeitung: hier gibt's einen ausführlichen [Blogpost](#).

#### Disclaimer / Anmerkung:

Vorab bitte beachten: ernsthafte oder chronische Erkrankungen, sollten immer medizinisch abgeklärt sein. In der Phytotherapie – und dazu gehören auch Tees – geht es vor allem darum, Symptome zu lindern und den Heilungsprozess zu beschleunigen. Die Pflanzen werden für gewöhnlich nicht länger als 3 Wochen als Teeaufguss getrunken. Allerdings bestätigt die Ausnahme auch hier diese Regel. Es gibt durchaus Arzneipflanzen, die erst nach einem längeren Zeitraum ihren Effekt zeigen: Johanniskraut beispielsweise wirkt erst nach 4-wöchiger Einnahme.

Ich gehe hier nicht auf Kräuter ein, die zwar ihre Berechtigung haben, aber wegen der Giftigkeit ihrer Inhaltsstoffe nicht ohne Bedenken gesammelt und eingenommen werden sollten. Darunter fallen bekannte Wildkräuter wie Arnika, Beifuß, Wermut, Thuja, Mutterkraut, Schöllkraut und Efeu, usw. “Leben und Tod” liegen hierbei manchmal dicht beieinander.

COMING SOON

---

FIND ME IN THE WILD.  
FIND ME IN THE WILD.  
FIND ME IN THE WILD.

Eine Liste wilder Heilpflanzen  
in und um urbane Gefilde  
in Mitteleuropa.