













Sammelkalender





Juni





Heilpflanze	Vorkommen	Pflanzenteil	Wirkung	Nebenwirkungen	Anwendung	Sammelzeit
Hirtentäschel 	Äcker, Gärten, Schuttplätze	Kraut	Die Wirkung gilt als umstritten. In früheren Zeiten galt es als Kraut gegen Frauenbeschwerden und zur Kräftigung des Herzens. Gut geeignet als Frühjahrskur.	Keine bekannt	Tee: 2 Teelöffel Hirtentäschelkraut mit ¼ L kochendem Wasser übergießen, 10 Min ziehen lassen, abseihen und täglich trinken.	Das ganze Jahr
Birke 	Waldränder Moore, Wegränder	Blätter	Dient der erhöhten Wasserausscheidung und wird bei der Durchspülung der Harnwege bei bakteriellen Entzündungen eingesetzt.	Bei der Anwendung als Tee keine Nebenwirkungen bekannt. Die Verwendung von Birkensaft wird nicht empfohlen	Tee: 2 gehäufte Teelöffel Birkenblätter mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen. 3 Tassen lauwarm pro Tag trinken	Mai - Juni
Augentrost 	Wiesen, Berghänge, Wälder	Blühendes Kraut	Wirkt bei verschiedenen Augenentzündungen (Bindehaut, Lidrandentzündung, Gerstenkorn)	Keine bekannt	1-2 Teelöffel geschnittenes Kraut mit ¼ l kaltem Wasser übergießen, kochen lassen, 2 Minuten ziehen lassen und einige Kristalle Kochsalz hinzugeben, weil dadurch der Salzgehalt der Tränenflüssigkeit ausgeglichen wird, abseihen. Und als Augenspülung oder Umschläge nutzen	Juni - Oktober





Heilpflanze	Vorkommen	Pflanzenteil	Wirkung	Nebenwirkungen	Anwendung	Sammelzeit
Brennnessel 	Gärten, Schuttplätze, Ödland	Kraut	Zur Anregung des gesamten Stoffwechsel. Gegen Rheuma und Gicht. Gut geeignet als Frühjahrskur	Nicht bekannt	2 gehäufte Teelöffel Brennnesselblätter oder Brennnesselwurzeln mit ¼ L kochendem Wasser übergießen und 5 Min kochen, anschließend abseihen und den Tee lauwarm schluckweise trinken. Abends und Morgens 1 Tasse	Mai – Juni
Brombeere 	Sonnige Abhänge, Waldränder	Blätter und Früchte	Eignet sich zur Behandlung leichter Durchfallerkrankungen und entzündeter Schleimhäute	Bei reiner Teebereitung aus Blättern sind keine Nebenwirkungen bekannt	2 gehäufte Teelöffel Brombeerblätter mit ¼ L kochendem Wasser übergießen und 15 Min ziehen lassen dann abseihen mit Honig gesüßt trinken	Mai – Juni August - Oktober
Ehrenpreis 	Heideland, Waldränder, lichte Wälder	Blühendes Kraut	Die Wirkung gilt als umstritten. Als Zusatz für Hustentees sind jedoch gute Erfolge erzielt worden.	Keine bekannt	Teemischung Hustentee: Andornkraut 20g Pfefferminzblätter 10 g Löwenzahnwurzel 10 g Ehrenpreis 10 g 2 Teelöffel dieser Mischung mit kochendem Wasser übergießen 10 Min stehen lassen, abseihen mit Honig süßen und langsam trinken	Mai – Juni
Heidelbeere 	Lichte Wälder	Früchte	Beliebtes Mittel gegen Durchfall	Bei Verwendung der Beeren sind keine bekannt, beim Blätterttee Dauergebrauch vermeiden	Tee: 3 gehäufte Esslöffel getrocknete Heidelbeeren mit 1/2 l kaltem Wasser übergießen und 10 Minuten kochen lassen, abseihen. 3 Tassen pro Tag trinken	Juni - August

Heilpflanze	Vorkommen	Pflanzenteil	Wirkung	Nebenwirkungen	Anwendung	Sammelzeit
<p>Erdbeere</p> 	Waldlichtung, Waldwege, Wegeböschungen	Blätter und Früchte	Reife Walderdbeeren enthalten einen hohen Anteil an Vitamin C. Die Blätter werden zur Behandlung von leichten Durchfällen genommen	Es gibt Allergiker, die auf frische Erdbeeren mit juckendem Hautausschlag reagieren. Erdbeertee kann allerdings in den meisten Fällen problemlos vertragen werden.	Erdbeerblätterttee: 2 gehäufte Teelöffel Erdbeerblätter mit ¼ L kochendem Wasser übergießen 15 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. 3 mal täglich eine Tasse trinken	Mai – Juni Juni - Juli
<p>Gänsefingerkraut</p> 	Wegränder, Äcker	Kraut	Gilt als Magen- und Darmmittel und zur Linderung von Menstruationsschmerz en.	Bei sehr empfindlichem Magen wurden die Beschwerden verstärkt.	Gänsefingertee: 2 gehäufte Teelöffel Gänsefingerkraut mit ¼ L kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen dann abseihen .2 -3 Tassen Tee täglich, so heiß wie möglich, trinken	Mai - September
<p>Himbeere</p> 	Waldlichtungen, Böschungen ,Kahlschläge	Blätter, Früchte	Dient zur Behandlung von Schleimhautentzündun g im Mund und Rachen . Himbeersaft eignet sich als Gabe bei Fieber.	Nicht bekannt	Himbeertee: 2 gehäufte Teelöffel Himbeerblätter Mit ¼ L kochendem Wasser übergießen 10 Minuten ziehen lassen mit Honig süßen und langsam 1 bis 2 Tassen täglich trinken	Mai – Juli
<p>Kamille</p> 	Wege, Äcker, Brachland	Blüten	Wird bei akuten Magenbeschwerden und Entzündung der Magenschleimhaut empfohlen. Umschläge bei schlecht heilenden Wunden	Bei richtiger Dosierung keine Nebenwirkungen zu befürchten. Bei Dauergebrauch kann es zu nervöser Unruhe kommen. Kamille nicht als Augenspülung verwenden	Kamillentee: 1-2 gehäufte Teelöffel Kamillenblüten mit einer Tasse heißem Wasser übergießen und 10 Min ziehen lassen, dann abseihen und warm aber nicht heiß und möglichst ungesüßt trinken	Mai - Juni

Heilpflanze	Vorkommen	Pflanzenteil	Wirkung	Nebenwirkungen	Anwendung	Sammelzeit
Quendel 	Abhänge ,Wegränder	blühendes Kraut	Krampflösend und desinfizierend Keuchhusten kann durch diesen Tee gelindert werden	Nicht bekannt	Tee: 1-2 gehäufte Teelöffel Quendelkraut mit einem ¼ L kochendem Wasser übergießen und 10 Min ziehen lassen, dann abseihen und 3 Tassen Tee pro Tag trinken	Mai - August
Schöllkraut 	Wegränder, Hecken, Mauern	Kraut, Wurzel	Wirkt krampflösend auf Bronchien. Der Milchsaft wirkt gegen manche Arten von Warzen (Die Meinungen hierzu sind umstritten)	Anwendungen als Tee in den angegebenen Mengen gelten als ungefährlich, allerdings ist Schöllkraut giftig!	Tee: 2 Teelöffel Schöllkraut mit einem ¼ L kochendem Wasser übergießen und 10 Min ziehen lassen, dann abseihen und 1 Tasse 2 -3 tägliche trinken	Mai - Juli
Spitzwegerich 	Wegränder, Brachland, Wiesen	Kraut	Gilt als Hustenmittel und kann als Sofortmittel bei Blasen verwandt werden	Nicht bekannt	Tee: 1-2 Teelöffel Spitzwegerichblätter mit einem ¼ L kochendem Wasser übergießen und 15 Min ziehen lassen, dann abseihen, mit Honig süßen und 1 Tasse 2 -3 tägliche trinken. Bei Insektenstichen oder Blasen kann man die zerriebenen Spitzwegerichblätter zu sofortigen Linderung anwenden.	Mai - Juni
Stiefmütterchen 	Äcker, Wiesen, Gärten	blühendes Kraut	Bei Hauterkrankungen und Ekzemen von Kleinkindern gute Erfolge.	Nicht alle Menschen vertragen den Tee, es kann zu Hautreaktionen kommen	Tee: 2 Teelöffel Stiefmütterchenkraut mit einem ¼ L heißem Wasser übergießen und 10 Min ziehen lassen, dann abseihen und 1 Tasse 3 tägliche trinken. Empfehlung: Kur 8 Wochen	Mai - August

Heilpflanze	Vorkommen	Pflanzenteil	Wirkung	Nebenwirkungen	Anwendung	Sammelzeit
Taubnessel 	Ödland	Blüten	Dient zur unregelmäßiger und schmerzhafter Menstruation bei jungen Mädchen (Schulmedizinisch nicht anerkannt)	Keine bekannt	Tee: 1-2 Teelöffel Taubnesselblüten mit einem ¼ L Wasser übergießen und zum Kochen bringen, 5 Min ziehen lassen, dann abseihen und 1 Tasse 2-3 tägliche trinken. Die Anwendung sollte über einen längeren Zeitraum erfolgen.	Mai - August
Weißdorn 	Hänge, Hecken, Wälder	Blüten, Blätter, Früchte	Gilt als ausgezeichnetes Herzmittel, anzuwenden bei verschiedenen Herz- und Kreislaufbeschwerden	Keine bekannt	Tee: 2 Teelöffel Weißdornblüten mit einem ¼ L heißem Wasser übergießen, 20 Min ziehen lassen, dann abseihen und 1 Tasse 2-3 tägliche trinken.	Mai – Juni September - Oktober
Dost 	Südhänge, Böschungen, Waldränder	Blühendes Kraut	Erkrankung Magen und Darmkanal, Halsentzündung	Keine bekannt	Tee: 1 gehäuften Esslöffel Dost mit einem ¼ L heißem Wasser übergießen, 10 Min ziehen lassen, dann abseihen. und 1 Tasse 2-3 tägliche trinken.	Juni - August
Eisenkraut 	Hecken, Wegränder, Schuttplätze	Blühendes Kraut	Leichte Magenbeschwerden, Durchfall, Appetitlosigkeit, zur Wundbehandlung	Keine bekannt	Tee: 2 gehäufte Teelöffel Kraut mit einem ¼ L heißem Wasser übergießen, 5 Min ziehen lassen, dann abseihen und 1 Tasse 2-3 tägliche trinken.. Der Tee kann auch äußerlich zur Wundheilung angewandt werden.	Juni - September

Heilpflanze	Vorkommen	Pflanzenteil	Wirkung	Nebenwirkungen	Anwendung	Sammelzeit
Erdrauch 	Äcker und Wegränder	Blühendes Kraut	Krampflösende Wirkung bei Verstopfung, hilft auch bei Beschwerden der Galle	Bei Überdosierung kann es zu Bauchschmerzen führen	Tee: 1 Teelöffel Erdrauch mit einem ¼ L Wasser übergießen und zum Kochen bringen, 10 Min ziehen lassen, dann abseihen. und 3 Tasse täglich trinken.	Juni - Juli
Holunder 	Laubwälder und Gärten	Blüten	Schweißtreibend bei fieberhaften Erkältungskrankheiten	Bei Holunderblüten keine Nebenwirkungen bekannt, bei Blätter und Rinde Vorsicht, kann zu Magen- und Darmproblemen führen. Achtung: Beeren sind schwach giftig	Tee: 2 gehäufte Teelöffel Holunderblüten mit einem ¼ L kochendem Wasser übergießen, 10 Min ziehen lassen, dann abseihen. und etwa einen ½ L sehr warmen Tee trinken.	Juni – Juli
Johanniskraut 	Weg- und Waldränder, Wiesen	Blühendes Kraut	Dient als pflanzliches Antidepressivum	Macht lichtempfindlich, pralles Sonnenlicht und Solarien meiden	Tee: 2 gehäufte Teelöffel Johanniskraut mit einem ¼ L kochendem Wasser übergießen, 3 Min ziehen lassen, dann abseihen. und 2 – 3 mal tägliche eine Tasse Tee trinken.	Juni – Juli
Linde 	Parkanlagen	Blüten	Schweißtreibend bei fieberhaften Erkältungskrankheiten	Bei häufigerem Gebrauch kann es zu Herzschädigungen kommen. Trifft aber wohl nur dann zu, wenn zu oft Schwitzkuren gemacht werden	Tee: 2 gehäufte Teelöffel Lindenblüten mit einem ¼ L kochendem Wasser übergießen, 10 Min ziehen lassen, dann abseihen. und sehr heiß trinken.	Juni

Heilpflanze	Vorkommen	Pflanzenteil	Wirkung	Nebenwirkungen	Anwendung	Sammelzeit
Mäuseklee 	Sonnige Hügel, trockene Wiesen	Blühendes Kraut	Durchfallerkrankungen	Nicht bekannt	Tee: 2 gehäufte Teelöffel Mäuseklee mit einem ¼ L kaltem Wasser übergießen, und zum Kochen bringen 1-2 Min ziehen lassen, dann abseihen. und langsam über den ganzen Tag verteilt trinken	Juni - September
Schachtelhalm 	Äcker, Ödland, Böschungen	Kraut	Bei rheumatischen Beschwerden, Stoffwechselerkrankungen Zeichnet sich aus durch einen hohen Anteil an Kieselsäure	Es gibt durchaus auch leicht giftige Arten des Ackerschachtelhalm s. Nur bei entsprechenden Kenntnissen sammeln und verwenden	Als Tee und als Badezusatz: 2 Teelöffel geschnittenes Kraut mit einem ¼ L kochendem Wasser übergießen, 30 Min ziehen lassen, dann abseihen. 3 Tassen Tee pro Tag über einen längeren Zeitraum trinken	Juni - Juli
Schafgarbe 	Trockene Wiesen, Wegränder	Kraut	Bei Magen- und Darmbeschwerden , entzündungshemmend und krampflösend	Es kann zu Hautausschlägen kommen	Tee: 2 Teelöffel Schafgarbenkraut mit einem ¼ L kochendem Wasser übergießen, 15 Min ziehen lassen, dann abseihen. 2 - 3 Tassen Tee pro Tag lauwarm trinken	Juni - September
Steinklee 	Schuttplätze	Blühendes Kraut	Bei Krampfadern und Hämorrhoiden	Kann bei empfindlichen Personen zu Kopfschmerzen führen	Tee: 1 - 2 Teelöffel Steinklee mit einem ¼ L kochendem Wasser übergießen, 10 Min ziehen lassen, dann abseihen. 2 - 3 Tassen Tee pro Tag trinken	Juni - August

Keine Wirkung ohne mögliche Nebenwirkungen

Die Verwendung von Heilkräutern ist auf dem Vormarsch. Unsere Vorfahren bedienten sich dieses Wissens gegen allerlei Beschwerden. Allerdings können auch Heilkräuter Nebenwirkungen haben, wie zum Beispiel das Johanniskraut. Es verstärkt im Körper die Bildung bestimmter Enzyme. Diese P450-Cytochrome sind am Abbau von etwa der Hälfte aller Medikamente beteiligt. Werden die Enzyme vermehrt gebildet, so bauen sie die Medikamente mitunter so stark ab, dass die Wirkung ausbleibt. Betroffen sind unter anderem Immunsuppressiva, Gerinnungshemmer, Protease-Inhibitoren und vermutlich auch die Anti-Baby-Pille. Auf die Wirkung von Antidepressiva dagegen hat Johanniskraut wahrscheinlich die genau entgegengesetzte Wirkung: Da das Pflanzenmittel ebenso wie Trizyklika oder SSRIs die Wiederaufnahme von Neurotransmittern hemmt, können sich diese Stoffe gegenseitig verstärken.

Man sollte auch im Hinterkopf behalten, dass sich viele Heilpflanzen nicht zur Dauernutzung eignen. So schwächt der Sonnenhut zum Beispiel das Immunsystem, wenn man es über längere Zeit einnimmt, oder Schafgarbentee, der den Blutdruck senkt und die Verdauung unterstützt, kann geringe Mengen giftiges Thujon enthalten. Er sollte deswegen nicht in starker Dosierung über einen längeren Zeitraum getrunken werden. Das Sammeln von Kräutern sollte nur dann erfolgen, wenn man wirklich weiß, was man da so sammelt. Wer sich nicht auskennt, verwechselt möglicherweise ähnlich aussehende Kräuter oder verwendet die falschen Teile einer Pflanze. Und es gibt ja durchaus Heilpflanzen, die giftige "Doppelgänger" haben. Zudem können Kräuter am Rande gedüngter oder gespritzter Wiesen mit Schadstoffen belastet sein.

Bei schweren Erkrankungen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir hier keine Heil- oder Gesundheitsberatung durchführen. Es wird auf diesen Seiten lediglich darauf hingewiesen, welche Kräuter gegen welche Krankheiten helfen KÖNNEN. **Bei einer Erkrankung sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!** Wir weisen außerdem darauf hin, dass manche Kräuter giftig wirken können! Bevor Sie sich selbst mit Kräutern behandeln, sollten Sie unbedingt einen Arzt befragen, ob für Sie ein Risiko besteht, bzw. ob Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten möglich sind!

Für Schäden durch den Gebrauch der hier aufgeführten Kräuter und deren Anwendung übernimmt der Herausgeber dieser Seiten keinerlei Haftung!

Die vorgestellten Kräuter-Rezepte und Anwendungen entstammen teilweise aus sehr alten Überlieferungen und stellen nicht unbedingt den Stand des heutigen Wissens dar. Bevor Sie sich selbst mit Kräutern behandeln sollten Sie unbedingt vorher einen Arzt oder Apotheker nach irgendwelchen Nebenwirkungen und auch Wirkungen befragen! Die vorgestellten Rezepte und andere Anwendungen stellen keine medizinische Behandlungsmethode dar, auch nicht einen medizinischen Rat zur Behandlung von Krankheiten. Sie dienen allein der Dokumentation alter Anwendungsgebiete der Heilpflanzen. Wenn Sie diese Kräuterrezepte verwenden oder Anwendungen bei sich oder anderen durchführen, so geschieht dies ohne die Verantwortung des Inhabers dieser Seiten.