

# Wildkräuter erkennen mit Stefanie Gross blau

**Huflattich, *Tussilago farfara***, Familie der Korbblütler (Asteraceae)



Bilder: imago

Lebensform	Krautige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 10-30 Zentimetern.
Vorkommen	Trocken-warme Standorte auf durchlässigen Böden, bis ca. 2300 Meter über Meer.
Botanische Merkmale	Im frühen Frühjahr erscheinen zunächst nur die gelben korb-förmigen Blütenstände, erst nach dem Verblühen folgen die huf-artig geformten Blätter. Die Blätter haben schwarze Blattrandzähne.
Inhaltsstoffe	Schleim, Bitterstoffe, Gerbstoff, Phytosterine, ätherisches Öl, Glykosid, Inulin, Kieselsäure, Natrium, Kalium, Eisen, Magnesium, Schwefel, Vitamin C, Pyrrolizitinalkaloide.
Verwendete Teile	Blüten, Blätter.
Wirkungsweise	krampflösend, schweiss- und harntreibend, stopfend, schleimlösend, auswurf-fördernd, erweichend, hustenlindernd.

**Bärlauch *Allium ursinum*, Familie der Liliengewächse (Liliacea)**



Bilder: imago

Lebensform	Krautige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 20-30 Zentimetern.
Vorkommen	Bevorzugt Beckenlagen und die Auenbereiche grosser Flüsse.
Botanische Merkmale	Eliptisch lanzettliche Blätter, Blattoberseite glänzt, matte Blattunterseite, längliche Zwiebel wird aus den Laubblättern gebildet und ist 2-6 Zentimeter lang.
Inhaltsstoffe	Ätherisches Öl, Allicin, Glycoside, Fructosane, Vitamin C, Eisen.
Verwendete Teile	Blätter, Blüten, Samen, Zwiebeln.
Wirkungsweise	Blutdruck- und Colesterinwerte senkend und ausgleichend, verdauungsfördernd, harntreibend, krampflösend, antiseptisch, entzündungswidrig, regt den Stoffwechsel an, erweitert die Gefässe und fördert so die Durchblutung.

**Löwenzahn, *Taraxacum officinale*, Familie der Korbblütler (Asteraceae)**



Bilder: imago

Lebensform	Krautige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 10-30 cm.
Vorkommen	Wiesen, Wegränder, Gärten, Schutthalden, Brachflächen, Westliches Asien und Europa, weite Verbreitung auf der Nordhalbkugel, in Ländern mit Durchschnittstemperatur von 5-26 Grad.
Botanische Merkmale	Pfahlwurzel, bis zu 1 Meter lang, Grundständige Blattrosette, Blätter : eilanzettlich, unregelmässig stark gelappt, tief eingeschnitten und gezahnt.
Inhaltsstoffe	Taraxin, Taraxanthin, Laevulin, Carotinoide, Cholin, Stärke, Saponine, Wachs, Eiweiss, Zucker, Inulin, Vitamine, Kieselsäure, Spurenelemente vor allem von: Magnesium, Kalzium, Eisen.
Verwendete Teile	Blätter, Röhren, Blüten, Wurzel.
Wirkungsweise	Anregend für Leber und Galle, Magen-Darm, verdauungsfördernd, bei Aufstossen, Völlegefühl, PMS, Wassereinlagerungen, Rheuma, Arthritis, und Schlaflosigkeit.

**Scharbockskraut, *Ranunculus ficaria***, Familie der Hahnenfussgewächse,  
(Ranunculaceae)



Bilder: imago

Lebensform	Krautige Pflanze, Wuchshöhe, 10-20 cm.
Vorkommen	Meist in feuchten Wiesen, Gebüsch, Hecken oder Laubwäldern- erste grüne Bodenschicht im Frühjahr.
Botanische Merkmale	Herz- bis nierenförmige oft fett glänzende Blätter mit gekerbtem Blattrand, feigenwarzenähnliche Wurzelknollen, dicht unter der Oberfläche liegendes Rhizom, goldgelbe, sternförmige Blüten.
Inhaltsstoffe	Vitamine, Mineralstoffe, Protoanemonin.
Verwendete Teile	Blätter wenn die vor der Blüte gepflückt werden.
Wirkungsweise	Vitaminspendend, blasenziehend.

**Brennnessel, *Urtica dioica* (kleine) *Urtica urens* (grosse), Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae)**



Bilder: imago

Lebensform	Zweihäusige, krautige Pflanze mit Wuchshöhe von 30-300 cm.
Vorkommen	Stickstoffanzeiger, Nordhalbkugel abseits der Tropen und Arktik.
Botanische Merkmale	Wurzelt bis zu 70 cm tief, aufrechter unverzweigter, oder verzweigter stark kantiger Stängel, Kieselsäure verstärkte Brennhaare, Blätter: gegenständig, herzförmige, zugespitzte Blattspreite, unterseits behaart, Blattrand gesägt.
Inhaltsstoffe	Kieselsäure, Gerbstoffe, Histamin, Ameisensäure, Essigsäure, Kaffeesäure, Magnesium, Eisen, Kalium. Silicium, Natrium Chlorophylle, Karotinoide, Vitamin A, B, C, Hormone, Enzyme, Lignane.
Verwendete Teile	Blätter, Samen, Wurzel.
Wirkungsweise	Blutbildend, stoffwechsellanregend, durchfallhemmend, darmregulierend, blutdrucksenkend, schleimlösend, wassertreibend, stärkend, blutreinigend, Cholesterinsenkend, reguliert den Zuckerstoffwechsel, bei Magenkrämpfen, Anämie und zu starker Menstruation, bei Gelbsucht und bei Hämorrhoiden. Entschlackend, Erhöhung der Enzymproduktion der Bauchspeicheldrüse.

**Gundelrebe oder Gundermann, *Glechoma hederacea*, Familie der Lippenblütler, (Laminaceae)**



Bilder: imago

Lebensform	Wintergrüne, ausdauernde krautige Pflanze.
Vorkommen	Bevorzugt feuchte, schwere, fruchtbare, kalkhaltige Böden, innerhalb nitratreicher, feuchtigkeitbedürftiger Saumgesellschaften, verträgt kein Salz.
Botanische Merkmale	Laubblätter; kreuzgegenständig, Blattspreite: nierenförmig bis rundlich herzförmig, Die 2-bis 5 ständigen Blütenstände entspringen den Achseln der Laubblätter.
Inhaltsstoffe	Bitterstoffe, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Vitamin C.
Verwendete Teile	das ganze Kraut, Blüten.
Wirkungsweise	entzündungshemmend, schmerzlindernd, zusammenziehend, schleimlösend, anregend auf Blase und Nierenstein lösend, Harnsäure lösend, anregende, regulierende Wirkung auf den Stoffwechsel; hilft bei langwierigen Krankheiten, bei Zuständen des Siechens, Faulens, Eiterns, bei Stoffwechselkrankheiten, lungenwirksam, magenwirksam.

**Wiesenlabkraut, *Galium mollugo*, Familie der Rötengewächse (Rubiaceae)**  
**Echtes Labkraut *Galium verum*, Familie der Rötengewächse (Rubiaceae)**



Bilder: imago

Lebensform	Krautige Pflanze mit einer Wuchshöhe bis zu einem Meter.
Vorkommen	Auf nährstoffreichem, frischem Lehmboden, Waldsaumgesellschaften und Wiesen (wenig schattenverträglich).
Botanische Merkmale	kahler, vierkantiger Stängel, Blattquirle mit meist 8 lanzettförmigen Einzelblättern, traubenförmige Blütenstände.
Inhaltsstoffe	Labferment, Kieselsäure, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Zitronensäure, Glykosid, Aucubin, Flavonoide.
Verwendete Teile	Kraut und Blüten.
Wirkungsweise	Wassertreibend, harntreibend, wundheilend, hautreinigend, krampflösend, nervenberuhigend, schleimlösend, krebsfeindlich, steinlösend, blutreinigend.

**Giersch, *Aegopodium podagraria*, Familie der Doldenblütler (Apiaceae)**



Bilder: www.biolib.de & imago

**ACHTUNG** Verwechslungsgefahr mit giftigen Doldenblütlern, z.B. Schierling. Giersch hat jedoch einen 3-eckigen Stängel, „Daumen“.

Inhaltsstoffe	Labferment, Kieselsäure, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Zitronensäure, Glykosid, Aucubin, Flavonoide.
Verwendete Teile	Blätter, Blütenstände.
Wirkungsweise	Entgiftend, blutreinigend, harnsäuretreibend.

**Vogelmiere, *Stellaria media*, Familie der Nelkengewächse, (Caryophyllacea)**



Bilder: imago

Lebensform	Krautige Pflanze niederliegende 3-40 cm lange Stängel, Laubblätter eiförmig und spitz.
Vorkommen	Weltweit, feuchte, nährstoffreiche Böden, Äcker, Gärten, Blumentöpfe, Weinberge (auch im Schatten) Ebenen, bis Berge.
Botanische Merkmale	Einreihig behaarter Stengel, „Hühnerdarm“, kleine, weisse Blüten.
Inhaltsstoffe	Saponine, Vitamine, Mineralstoffe, Kalium, Gerbstoffe, ätherisches Öl.
Verwendete Teile	Das ganze Kraut.
Wirkungsweise	Hustenstillend, harntreibend, heilend, schleimlösend, auflösend, antiviral.
Inhaltsstoffe	Labferment, Kieselsäure, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Zitronensäure, Glykosid, Aucubin, Flavonoide.
Verwendete Teile	Blätter, Blütenstände.
Wirkungsweise	Entgiftend, blutreinigend, harnsäuretreibend.

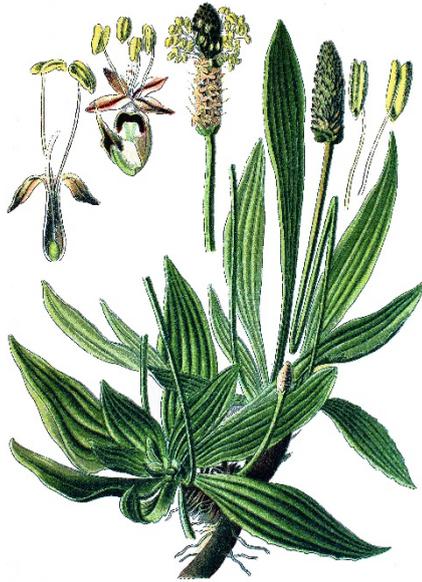
**Gänseblümchen, *Bellis perennis*, Familie der Korbblütler, Asteraceae**



Bilder: imago

Lebensform	Krautige Pflanze, Wuchshöhe 4-15 cm.
Vorkommen	Weiden, Parkrasen und Gärten, nährstoffreicher Untergrund, Zeiger für verdichtete Böden, Schnitt erforderlich, sonst wird sie überwuchert.
Botanische Merkmale	Dichte Blattrosette, blattlose Blütenstände mit einzeln stehenden Blütenkörbchen, mehr als 100 Einzelblüten.
Inhaltsstoffe	Saponine, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Schleim, Anthoxanthin.
Verwendete Teile	Blütenköpfe und Blätter.
Wirkungsweise	blutreinigend, schleimlösend, wassertreibend.

**Spitzwegerich, *plantago lanceolata*, Familie der Wegerichgewächse  
(Plantaginaceae)**



Bilder: imago

Lebensform	Krautige Pflanze mit Wuchshöhe von 5-50 cm.
Vorkommen	Ursprünglich Europa, heute weltweit, Fettwiesen Wege Äcker.
Botanische Merkmale	Grundständige Rosette, Laubblätter ungestielt, Reich verzweigte, Blattspreite spitz, schmal und lanzettlich, Wurzel, bis zu 60 cm tief.
Inhaltsstoffe	Schleimstoffe, Aucubin, Catapol, Gerbstoff, Emulsin, Bitterstoffe, Harz, Labenzym, Kieselsäure.
Verwendete Teile	junge Blätter, Samenstände.
Wirkungsweise	Blutreinigend, kühlend, astringierend, hustenlindernd, harntreibend.

→ Mehr Informationen auf: <https://www.srf.ch/sendungen/puls/schnarch-stop-operationeroboter-wildpflanzen-essen>