

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|----------------|----------------------|------------|--|---|------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| Schafgarbe | Achillea millefolium | Asteraceae | Mai bis August | Appetitlosigkeit Magenkrämpfe Durchfall Leber- und Gallenleiden Blasen- und Nierenleiden Frauenleiden Entzündungen von Haut, Mund und Rachen | blühendes Kraut | ätherische Öle Mineralien Bitterstoffe Gerbstoffe | Tee Salbe | Beliebt Heilpflanze für Verdauung und Frauenheilkunde |
| Odermennig | Agrimonia eupatoria | Rosaceae | Juni bis September | Durchfall Heiserkeit (Gurgelmittel) schlecht heilende Wunden | blühendes Kraut | Gerbstoffe Flavonoide | Tee | |
| Frauenmantel | Alchemilla vulgaris | Rosaceae | Mai bis August | Frauenleiden Magen-Darm-Erkrankungen | blühendes Kraut | Gerbstoffe Bitterstoffe ätherische Öle | Tee | wenig Nebenwirkungen bekannt |
| Knoblauch | Allium sativum | Alliaceae | je nach Pflanze meist Juni bis August | Blähungen Atemwegserkrankungen erhöhte Blutfettwerte Verdauungsbeschwerden | Zwiebel | Lauchöle (Alliin, Allicin) Vitamine (A, B, C) Fermente Hormone Cholin Jod | frische Zwiebeln Saft Extrakte | typischer Knoblauchgeruch |
| Bärlauch | Allium ursinum | Alliaceae | April bis Mai | erhöhte Blutfettwerte altersbedingte Gefäßerkrankungen Bluthochdruck Schlafstörungen | Blüte Kraut Zwiebeln | organische Schwefelverbindungen Lauchöle Flavonoide Vitamin C | frisches Kraut frischer Saft | verliert beim Trocknen seine Wirksamkeit! |
| Eibisch | Althaea officinalis | Malvaceae | Juli bis August | trockener Reizhusten Verschleimung entzündliche Magen-Darm- Erkrankungen | Blüten Wurzeln Blätter | ätherisches Öl Schleimstoffe Saponine | Tee als Kaltauszug | Kaltauszug herstellen |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|-----------------------|---------------------------------------|--------------|--------------------|---|-------------------------------|--|--|---|
| Mehrkjähriger Bertram | Anacyclus pyrethrum var. pyrethrum | Asteraceae | Mai bis August | Verdauungsstörungen Schlaflosigkeit Angstzustände Zahnschmerzen Magenprobleme Bettnässe | Wurzeln | ätherische Öle Inulin Gerbstoffe | Tee Tinktur Salbe Pulver | Heilpflanze aus dem Schatz der Klöster des Mittelmeerraumes |
| Engelwurz | Angelica archangelica | Apiaceae | Juni bis August | Appetitlosigkeit Verdauungsstörungen Erschöpfung | Wurzeln Blätter Samen | ätherisches Öl Bitterstoffe | Tee Tinktur Salbe | Erhöht die Empfindlichkeit für Sonnenlicht |
| Kerbel | Anthriscus cerefolium ssp. cerefolium | Apiaceae | Juni bis August | Appetitlosigkeit Blutreinigung | Kraut | Apiin ätherisches Öl Zink | Tee frisches Kraut: als Gewürz | am besten frisch verwenden |
| Sellerie | Apium graveolens var. graveolens | Apiaceae | Juli bis September | Blutreinigung harntreibend zur Stuhlregelung Rheuma Gicht Steinleiden | Stengel Blätter Knollen | ätherisches Öl Butylphthalide Prenylcumarine Furanocumarine | Tee Gemüse | Sellerie kann eine allergische Reaktion auslösen Blüte erst im 2. Jahr |
| Meerrettich | Armoracia rusticana | Brassicaceae | Mai bis September | Entzündungen der ableitenden Harnwege Lähmungen der Gallenwege Muskel- und Weichteilrheuma Gicht Husten | Wurzel | Senfölglykoside Senföle Vitamin C Kaliumsalze | gerieben mit Honig vermischt: bei Husten oder Blasenleiden Breiumschläge | Meerrettich ist haut- und schleimhautreizend |
| Arnika | Arnica montana | Asteraceae | Mai bis September | Zerrungen Sehnen- und Muskelverletzungen Quetschungen schlechte Wundheilung | Blüten | ätherische Öle Flavonoide Bitterstoffe | Globoli Tee äußerliche Umschläge Tinktur Salben | Pflanze steht unter Naturschutz |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|---------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|---|--------------------------|---|---|---|
| Eberraute | Artemisia abrotanum | Asteraceae | Juli bis September | Appetitlosigkeit mangelnder Gallenfluss Verdauungsstörungen | Kraut | ätherische Öle Bitterstoffe Gerbstoffe | Tee Tinktur | Geruch nach Cola |
| Wermut | Artemisia absinthium | Asteraceae | Juli bis September | Appetitlosigkeit mangelnder Gallenfluss Verdauungsstörungen | Kraut | ätherische Öle Bitterstoffe | Tee Tinktur | nicht in großen Mengen und nicht länger als 3 Wochen verwenden |
| Beifuss | Artemisia vulgaris | Asteraceae | Juli bis September | Appetitlosigkeit Verdauungsstörungen früher: Wurmmittel Blasenentzündung Frauenbeschwerden | Kraut Wurzel | ätherisches Öl Bitterstoffe Gerbstoffe | Tee als Gewürz bei fettigen Speisen | Ruft häufig Allergien hervor! |
| Hafer | Avena sativa | Poaceae | Juni bis August | Unruhe Spannungszustände Einschlafstörungen entzündliche Hauterkrankungen Rheuma Gicht | Samen Kraut Stroh | Vitamine (B-Gruppe) Alkaloide Mineralien (Kieselsäure, Zink) | Tee Tinktur Haferstroh-Bäder | Gut für Körper und Geist ist eine Frühjahrskur |
| Boretsch (Gurkenkraut) | Borago officinalis | Boraginaceae | Mai bis September | Husten Heiserkeit Bronchialkatarrh entzündliche Hauterkrankungen Gicht | Blüten Kraut | Gerbstoffe Saponine Schleimstoffe Kieselsäure Flavonoide | Tinktur Tee Brei-Umschläge Gewürz | Junge Blätter werden als Gewürz bei Salaten und zum Einlegen von Gurken verwendet |
| Ringelblume | Calendula officinalis | Asteraceae | Juni bis Oktober | Abschürfungen Blutergüsse Geschwüre Quetschungen Windeldermatitis entzündliche Hauterkrankungen | Blüten Blätter | Saponine ätherische Öle Flavonoide Carotinoide Bitterstoffe | frischer Pflanzensaft Salbe Umschläge | wichtiges Wunderheilkraut |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|--------------------|-------------------------|---------------|--------------------|---|----------------------------------|---|---|--|
| Heidekraut | Calluna vulgaris | Ericaceae | August bis Oktober | Blasen- und Nierensteine Gicht Rheuma Ekzeme | Blüten Kraut | Arbutin Enzyme Flavonglykoside Gerbstoffe Saponine Mineralstoffe | Tee | Sebastian Kneipp schätzte v.a. die blutreinigende Wirkung des Heidekrauts |
| Hirtentäschel | Capsella bursa-pastoris | Brassicaceae | April bis Oktober | zu starke Monatsblutungen Nasenbluten Gicht | blühendes Kraut | Cholin Flavonoide Kaliumsalze Saponine | Tee | Hirtentäschel nicht in der Schwangerschaft anwenden |
| Kümmel | Carum carvi | Apiaceae | Mai bis Juni | Blähungen Appetitlosigkeit Gallenbeschwerden | Samen Blätter Wurzeln | Cumarine ätherische Öle Gerbstoffe Flavonoide | Tee | Dieses Gewürz ist ein altbewährtes Hausmittel für eine gesunde Verdauung. Auch für Kleinkinder geeignet. |
| Schöllkraut | Chelidonium majus | Papaveraceae | Mai bis Oktober | Gallenbeschwerden Magen-Darm-Krämpfe Warzen (frischer, gelber Milchsaft) | blühendes Kraut Wurzel (Saft) | ätherische Öle Alkaloide Flavonoide Bitterstoffe | Tee Tinktur | bei zu hoher Dosierung: Leberschädigung möglich |
| Traubensilberkerze | Cimicifuga racemosa | Ranunculaceae | Juni bis September | Menstruationsbeschwerden Wechseljahrsbeschwerden depressive Verstimmungen nervöse Herzbeschwerden Schlafstörungen Gallensteine Ohrenschmerzen | Wurzel | Isoflavone Bitterstoffe Harze Gerbstoffe | Tee Tinktur | enthält östrogen-ähnliche Pflanzen - Hormone |
| Benediktenkraut | Cnicus benedictus | Asteraceae | Juni bis September | Magensäuremangel Verdauungsbeschwerden Blähungen Lebder-Gallenschwäche chronische Lebererkrankungen | Kraut | Bitterstoffe ätherisches Öl Mineralstoffe | Tee Tinktur Würzkräut Kräuterlikör | Vorsicht: Allergische Reaktionen auf Korbblütler möglich |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|--------------------|-----------------------------------|----------------|---|---|--|--|------------------------------------|--|
| Weißdorn | Crataegus monogyna | Rosaceae | Mai bis Juni | Altersherz Wechseljahresbeschwerden leichte Herzrhythmusstörungen | Blüten Blätter Früchte | Gerbstoffe Flavonoide oligomere Procyanidine ätherische Öle | Tee Tinktur | Zum Dauergebrauch geeignet |
| Flaschenkürbis | Cucurbita lagenaria | Curcubitaceae | Juni bis August | Prostatabeschwerden Blasenschwäche Nierenerkrankungen Gicht Rheuma | Blätter Fruchtfleisch Samen | Öle Mineralstoffe Kieselsäure Vitamine | Öl Kerne Fruchtfleisch | in südlichen Ländern getrocknet als Gefäß oder Musikinstrument genutzt |
| Artischocke | Cynara scolymus | Asteraceae | August bis September | Überkeit Völlegefühl Blähungen Leberschwäche | Hüllen der Blütenköpfe Blätter Wurzeln | Cynaropikrin Cynarin Bitterstoffe | Tee Tinktur | Senkt Blutfettwerte und Cholesterinspiegel |
| Roter Fingerhut | Digitalis purpurea ssp. digitalis | Plantaginaceae | Juni bis August | bei Herzbeschwerden meist homöopathisch eingesetzt | Blätter | herzwirksame Glykoside (Digitoxin, Digoxin) | Fertigpräparate, Homöopathie | Vorsicht: Sehr giftig, keine Selbstmedikation! |
| Roter Sonnenhut | Echinacea purpurea | Asteraceae | Juli bis September | Zur Stimulierung der Immunabwehr bei Atemwegsinfektionen oder anderen Infekten infizierte Wunden | Kraut Wurzel | Glucose Echinacin ätherische Öle Harze | Tinktur Tee Salben | Bei Indianern: wichtige Wundheilpflanze |
| Ackerschachtelhalm | Equisetum arvense | Equisetaceae | keine Blüte Vermehrung durch Sporen auf den Sprossen | Blasen- und Nierenschwäche Rheuma Hautentzündungen Krampfadern Durchblutungsstörungen Menstruationsbeschwerden | Sommertriebe | Kieselsäure Saponine Flavone Spurenelemente | Tee Kompressen Wickel Bad | Triebe mit braunen Stellen nicht verwenden! |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|-------------------------|-------------------------------|------------|--------------------|---|----------------------------|---|-------------------------------|--|
| Gewöhnlicher Wasserdost | Eupatorium Cannabinum | Asteraceae | Juli bis September | abwehrsteigernd bei Grippe Schnupfen grippalen Infekte Erkältung Rekonvaleszenz | ganze Pflanze | Eupatorin Bitterstoffglykosid Harz Gerbstoffe ätherisches Öl Pyrrolizidinalkaloide | Tee als Kaltauszug Tinktur | am wirkungsvollsten gleich zu Beginn einer Erkältung Wichtig: nicht zu hoch und zu lange dosieren |
| Fenchel | Foeniculum vulgare | Apiaceae | Juli bis September | Erkältungskrankheiten Blähungen Stillzeit | Samen Wurzel | ätherische Öle Flavonoide Cumarine | Tee Fenchelöl | Fencheltee beruhigt Kleinkinder und regt bei stillenden Müttern die Milchbildung an. |
| Süßer Fenchel | Foeniculum vulgare var. dulce | Apiaceae | Juli bis September | Verdauungsbeschwerden Blähungen Magenkrämpfe Gallenbeschwerden Menstruationsbeschwerden | Wurzel Samen Früchte | Flavonoide ätherische Öle Cumarine | Tee Saft ätherisches Öl | |
| Walderdbeere | Fragaria vesca var. vesca | Rosaceae | April bis Juni | Leberleiden Blasen- und Nierenleiden Gicht Rekonvaleszenz | Blätter | Gerbstoffe Vitamin C | Tee | Im Gegensatz zu frischen Früchten löst der Tee aus den Blättern keine Allergie aus. Gute Grundlage für Hausteemischung |
| Walderdbeere | Fragaria vesca | Rosaceae | April bis Juni | Leberleiden Blasen- und Nierenleiden Gicht Rekonvaleszenz | Blätter | Gerbstoffe Vitamin C | Tee | |
| Waldmeister | Galium odoratum | Rubiaceae | April bis Juni | Leberstauungen Darmstörungen krampfartige Zustände Schlafmittel | blühendes Kraut | Cumarin Glykoside Bitterstoffe Gerbstoffe | Tee Bowlé | Duft entwickelt sich erst im angewelkten Zustand |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|----------------|----------------------|----------------|-----------------------|--|-------------------------------------|---|--|---|
| Gelber Enzian | Gentiana lutea | Getianaceae | Juni bis August | Appetitlosigkeit Magen-Darm-Beschwerden | Wurzel | Gerbsäure Gerbstoffe Bitterstoffe Inulin | Tinktur Tee "Verdauungs-schnaps" | Vorsicht geschützt! Die Wurzel des Gelben Enzians gilt als das bitterste Bittermittel |
| Zaubernuss | Hamamelis virginiana | Hamamelidaceae | Oktober bis November | Venenleiden Durchfall Hämorrhoiden Hautleiden zur Mundpflege | Rinde Blätter | Flavonoide ätherische Öle Gerbstoffe Gerbsäure | äußerlich: Tee für Umschläge oder Bäder Salben Tinktur | |
| Efeu | Hedera helix | Araliaceae | September bis Oktober | festsetzender Husten Bronchitis Krampfhusten (v.a. bei Kindern) | Blätter | Saponine Phenolcarbonsäuren | Tee Hustensaft | Giftig in allen Teilen Dosierung beachten |
| Topinambur | Helianthus tuberosus | Asteraceae | August bis Oktober | Speisefrucht für Diabetiker geeignet | Rhizom Knolle | Stärke Eiweiß Fett Vitamin D Inulin | wie bei der Kartoffel, roh und gekocht möglich | stammt aus Mexiko, Geschmack der Artischocke ähnlich |
| Christrose | Helleborus niger | Ranunculaceae | Februar bis April | Nierenentzündung Wassersucht Herzschwäche bei Ödemen | Wurzel | Digitalis - Glykoside Saponine (v.a. Helleborin) | Tabletten: in der Homöopathie D3 | Vorsicht: Alle Pflanzenteile sind sehr stark giftig! |
| Hopfen | Humulus lupulus | Cannabaceae | Juli bis August | Appetitlosigkeit nervöse Erregung Einschlafstörungen leichte Depressionen | weibliche Blüten Drüstenschuppen | Bitterstoffe ätherische Öle Mineralstoffe Harzsubstanzen | Tee Hopfenkissen Bad | Hausmittel bei klimakterischen Beschwerden! Enthält östrogenartige Phytohormone |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|-------------------|----------------------|---------------|--------------------|--|--------------------------|---|--|--|
| Johanniskraut | Hypericum perforatum | Hypericaceae | Juli bis September | Depressionen Angst- und Unruhezustände nervöse Schlafstörungen Verbrennungen Hauterkrankungen | Kraut Blüte | Flavonoide ätherische Öle Hypericin Bitterstoffe Gerbstoffe Harz | innerlich: Tee äußerlich: Öl bei Gicht und Rheuma Salbe | leichtes Antidepressivum! |
| Ysop, Bienenkraut | Hyssopus officinalis | Lamiaceae | Juni bis September | Blähungen Asthma Magen-Darm-Beschwerden Bronchitis Entzündungen | Kraut | ätherische Öle Gerbstoffe Harz Cholin | Tee Wurzkraut | verwandt mit Lavendel, Thymian, Salbei, Rosmarin |
| Alant | Inula helenium | Asteraceae | Juni bis September | festsetzender Husten Bronchitis Inulin als Zuckeraustauschstoff bei Diabetes Wechseljahresbeschwerden | Wurzeln Blätter | ätherisches Öl Bitterstoffe Polyacetylene Inulin | Tinktur Tee Fertigarzneimittel Salbe | Ruft manchmal Allergien hervor! |
| Schwertlilie | Iris germanica | Iridaceae | Juni | Blutreinigend Husten Homöopathie: Migräne, Ictus, Magenleiden Zahnungsbeschwerden | Wurzelstock | ätherisches Öl Flavonoide Harz Gerbstoffe Triterpene | Tee Fertigpräparate | Zahnwurzeln zum Kauen für zahnende Kinder veilchenartiger Geruch bei Lagerung |
| Kalebasse | Lagenaria vulgaris | Cucurbitaceae | Juni bis August | gutartige Vergrößerung der Prostata Reizblase | Samen | Linolsäure Spurenelemente Harz | Suppe Fertigpräparate Kürbiskerne essen | älteste Kulturpflanze des Menschen verholzte Fruchtschale als Gefäß oder Rassel genutzt. |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|-------------------|------------------------|-----------|--------------------|---|----------------------------------|--|---|--|
| Weißes Taubnessel | Lamium album | Lamiaceae | April bis Oktober | Weißfluss unregelmäßiger Zyklus schmerzhafte Zyklusbeschwerden Magen-Darm-Beschwerden | Blüten Kraut | Saponine Schleim Gerbstoffe ätherische Öle | Tee äußerlich und innerlich | Blatt ähnelt der Brennnessel |
| Lavendel | Lavandula angustifolia | Lamiaceae | Mai bis September | Kopfschmerzen Schlaflosigkeit Nervosität Migräne Verdauungsstörungen Gallenbeschwerden | Blüten | ätherische Öle Gerbstoffe Glykosid Saponin | Tinktur innerlich: Tee Ölauszug Lavendelkissen | Hält Motten ab! |
| Herzgespann | Leonurus cardiaca | Lamiaceae | Juni bis September | Wechseljahrsbeschwerden nervöse Unruhe Herzschwäche Blähungen Magen-Darm-Störungen | blühendes Kraut | Bitterstoffe Flavonoide herzwirksame Glycoside ätherische Öle Gerbstoffe | Tee Tinktur Fertigpräparat | Auch Würzkräuter für die Küche z.B. Erbsen / Linsensuppe |
| Liebstockel | Levisticum officinalis | Apiaceae | Juli bis August | harntreibend Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen oder Völlegefühl blutreinigend | Samen Wurzel Kraut (Küche) | Gerbstoffe ätherische Öle Bitterstoffe | Tinktur Tee: Würzkräuter | "Maggikraut" |
| Weißes Lilie | Lilium candidum | Liliaceae | Mai bis Juli | Hautausschläge leichte Verbrennungen narbenbildender Wundverschluss | Blüte Wurzel Blätter | Flavonoide Schleimstoffe Saponine ätherische Öle | Tinktur ätherisches Öl Lilienwasser Salbe äußerliche Anwendung | wichtige Pflanze Hildegard von Bingen |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|----------------|---------------------|------------|--------------------|---|--|---|---|---|
| Lein | Linum usitatissimum | Linaceae | Mai bis August | Verstopfung zur Stuhlerweichung bei Hämorrhoiden entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen | Blatt Samen Blüte (Homöopathie) | Ballaststoffe Quellstoffe fettes Öl cyanogene Glykoside | geschrotete Samen mit viel Flüssigkeit einnehmen Tee Umschlag | Das fette Leinöl ist ein altbekanntes Imprägniermittel! |
| Malve | Malva sylvestris | Malvaceae | Juni bis September | Mund- und Rachenentzündungen Magen- und Darmschleimhaut-Entzündungen Bronchitis Fieber Hautentzündungen | Blüten Blätter Samen Wurzeln | Schleimstoffe Antocyane Gerbstoffe | Tee Komresse | Tee als Kaltauszug |
| Andorn | Marrubium vulgare | Lamiaceae | Juni bis August | Appetitlosigkeit Husten Verdauungsstörungen mangelnder Gallenfluss Bronchitis Hauterkrankungen | blühendes Kraut | Gerbstoffe Bitterstoffe ätherische Öle | Tee Tinktur | kommt aus dem Mittelmeerraum und über die Klostergärten nach Mitteleuropa |
| Kamille | Matricaria recutita | Asteraceae | Mai bis Oktober | Magenschmerzen Durchfall, Darminfektionen Blähungen Übelkeit Entzündungen im Mund- und Rachenraum schlecht heilende Wunden | Blüten Kraut | ätherische Öle (v.a. das entzündungshemmende Azulen) Schleimstoffe Bitterstoffe | Tee Inhalation äußerlich als Bad Komresse Spülung | Sehr bekannte und beliebte Heilpflanze |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|----------------|-------------------------------|-----------|--------------------|--|--------------------------|--|---|--|
| Melisse | Melissa officinalis | Lamiaceae | Juni bis August | bei nervösen Störungen Schlaflosigkeit Herzklopfen Übelkeit Erbrechen Verdauungsstörungen Menstruationsbeschwerden | Kraut | ätherische Öle Gerbstoffe Bitterstoffe Harz | Tee Tinktur äußerlich als Bäder Gewürzkraut (Küche) | Im Mittelalter hochgeschätztes Heilkraut |
| Poleiminze | Mentha pulegium | Lamiaceae | Mai bis September | Verdauungsbeschwerden | Blätter Kraut | Pulgeon ätherische Öle Gerbstoffe | nur äußerlich da leicht giftig | Nicht innerlich verwenden da leicht giftig! |
| Krause Minze | Mentha spicata var. crispa | Lamiaceae | Juli bis September | Blähungen leichte Gastritis | Blätter | ätherisches Öl (frei von Menthol) Gerbstoffe | Tee | Für Kinder gut geeignet, da kein Menthol |
| Pfefferminze | Mentha x piperita | Lamiaceae | Juli bis September | Magen-Darm-Beschwerden Erbrechen Übelkeit Gallenleiden Migräne- und Spannungskopfschmerzen | Blätter | ätherische Öle (Menthol) Bitterstoffe Gerbstoffe | Tee äußerlich Bäder und Salben | Pfefferminze hilft bei Entzündungen und Krämpfen im Magen- Darmtrakt. Nicht zum Dauergebrauch geeignet! |
| Katzenminze | Nepeta cataria | Lamiaceae | Juli bis September | Entspannung Schlafstörungen Magenbeschwerden Blähungen Menstruationsbeschwerden | Blätter | Gerbstoffe ätherische Öle Bitterstoffe | Tee Salbe pulverisiert essen (Hildegard von Bingen) | Wie Baldrian: große Anziehungskraft auf Katzen |
| Dost | Origanum vulgare | Lamiaceae | Juni bis September | Blähungen Verdauungsstörungen Husten | blühendes Kraut | ätherisches Öl Bitterstoffe Phenolcarbonsäure | Tee Würzkraut | In der italienischen Küche ist er als Gewürz mit der Bezeichnung "Oregano" unverzichtbar |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|------------------------|------------------------|----------------|--------------------|--|--------------------------|--|---|--|
| Pfingstrose | Paeonia officinalis | Paeoniaceae | Mai bis Juni | Epilepsie Darmstörungen Gicht Bluthochdruck Rheuma | Blüten | Fertigpräparate Salbe | giftig Fertigpräparate oder Homöopathie | antike Heilpflanze Vorsicht giftig! Keine Selbstmedikation |
| Anis | Pimpinella anisum | Apiaceae | Juni bis September | festsetzender Husten Bronchitis Verdauungsstörungen Milchbildung bei stillenden Müttern | Früchte | ätherisches Öl Anissäure | Tee Hustensaft Öl | Anis wird oft mit Fenchel und Kümmel als Tee angeboten bei Blähungen |
| Flohsamen Wegerich | Plantago afra | Plantaginaceae | Juni bis September | Verstopfung Angina Geschwüre Übergewicht | Samen | ätherische Öle Aucubin Zellulose | Einnahme mit Flüssigkeit Breiumschlag Fertigpräparate | Vorsicht bei Diabetikern: Auswirkung auf Insulindosis |
| Blutwurz, Tormentil | Potentilla erecta | Rosaceae | Mai bis Oktober | Durchfall Hämorrhoiden Entzündungen im Mund- und Rachenraum schlecht heilende Wunden | Wurzelstock | ätherisches Öl Gerbstoffe Harz Gerbsäure | Tee Abkochen für Teilbäder oder Umschläge Tinktur | kann den Blutzucker senken, gut für Diabetiker |
| Schlüsselblume | Primula veris | Primulaceae | März bis April | festsetzender Husten chronische Bronchitis Schnupfen | Wurzel Blüten | Saponin Flavone ätherisches Öl Kieselsäure Gerbstoff | Tee Tinktur | Achtung: die Schlüsselblume ist geschützt. |
| Lungenkraut | Pulmonaria officinalis | Boraginaceae | März bis April | reizlindernd bei entzündeten Schleimhäuten im Magen, Darm, Mund oder Rachen Lungenheilkraut | Kraut | Schleimstoffe Flavonoide Allantoin Kieselsäure Mineralstoffe | Tee | Heute wird es seltener als Heilpflanze verwendet |
| Rettich | Raphanus sativus | Brassicaceae | Mai bis Juni | Gallen- oder Leberleiden Husten Keuchhusten | Wurzel | schwefelhaltiges, ätherisches Öl Vitamin C | Gemüse Rettichsaft Rettich-Honig-Saft | guter Hustensirup |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|----------------|--------------------------------|--------------|---------------------|--|--|--|--|---|
| Rettich | Raphanus sativus var. niger | Brassicaceae | Mai bis Juni | Gallen- oder Leberleiden Husten Keuchhusten | Wurzel | schwefelhaltiges, ätherisches Öl Vitamin C | Rettichsaft Sirup Rettich essen | guter Hustensirup |
| Hundsrose | Rosa canina | Rosaceae | Juni | Hustenteemischung unterstützend bei Erkältungskrankheiten | reife Früchte mit oder ohne Samen (Hagebutte) | Vitamine (v.a. Vitamin C) Mineralstoffe Zucker Fruchtsäure Pektine | Pulver Tee Marmelade | Sehr hoher Vitamin C Gehalt, gut bei Erkältung, Fieber |
| Apothekerrose | Rosa gallica | Rosaceae | Juni bis Juli | Heilung im Mund- und Rachenbereich schlecht heilende Wunden Kopfschmerzen Wechseljahresbeschwerden | Blütenblätter Rosenöl Samen | Gerbstoffe ätherisches Öl Saponine | Öl Tee Wein | ungefüllte, alte Rosenart |
| Rosmarin | Rosmarinus officinalis | Lamiaceae | März bis Mai | Rheuma Gicht Kreislaufschwäche Hauterkrankungen Unterleibsbeschwerden Verdauungsstörungen Appetitlosigkeit | Blätter Blüte | ätherische Öle Harze Bitterstoffe Pflanzensäure Gerbstoffe | Öl Tinktur innerlich: Tee äußerlich: Bäder Würzkräut | Eines der besten Heilmittel bei niedrigem Blutdruck! |
| Sauerampfer | Rumex acetosa | Polygonaceae | April bis September | Appetitlosigkeit Blutreinigung Unterleibsschmerzen Hautkrankheiten | Kraut | Kaliumoxalat Oxalsäure Flavonglykoside Vitamin C | Tee: für äußerliche und innerliche Anwendung | Dosierung wichtig, da Oxalsäure in großen Mengen giftig ist. |
| Weinraute | Ruta graveolens | Rutaceae | Juni bis Oktober | Verdauungsstörungen Verkrampfungen Venenleiden Schlafstörungen Kopfschmerzen | Blätter | ätherisches Öl Furanocumarine Gerbstoffe Flavonoide (Rutin) | Tee | Kann allergische Reaktionen hervorrufen. Wurde früher zum Würzen von Wein genutzt. |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|--------------------|--------------------|----------------|--------------------|---|--------------------------------------|--|---|---|
| Salbei | Salvia officinalis | Lamiaceae | Mai bis Juli | Heiserkeit Angina Entzündungen im Hals- und Rachenraum Verdauungsstörungen übermäßige Schweißabsonderung | Blätter | ätherische Öle Gerbstoffe Bitterstoffe | Tee Gurgellösung | In der Schwangerschaft & Stillzeit nicht innerlich anwenden |
| Muskateller-Salbei | Salvia sclarea | Lamiaceae | Juni bis Juli | Zahnfleischentzündungen Appetitlosigkeit Verdauungsschwäche Blähungen Krämpfe | Blüten Blätter | ätherische Öle Buttersäure Gerbsäure | Tee früher: Zum Aromatisieren von Wein Zum Würzen von Omlettes, Süßspeisen, Säften, Marmeladen für Seifen, Duftsträußchen und Kräutersäckchen | kommt aus den warmen Regionen Europas, Nordafrikas. Nicht immer winterhart! |
| Holunder | Sambucus nigra | Caprifoliaceae | Mai bis Juni | fiebrige Erkältungskrankheiten Rheuma Schnupfen | Blüten Blätter Rinde Beeren | ätherische Öle schweißtreibende Glykoside Flavonoide Gerbstoffe Schleim | Tee Saft Breiumschlag | Die Blüten und Beeren mobilisieren die körpereigenen Abwehrkräfte |
| Fetthenne | Sedum telephium | Crassulaceae | August bis Oktober | Entwässerung Wundheilung | Blätter | Alkaloide Gerbstoffe Schleim Flavonoide | Tee | Vorsichtig dosieren: leicht giftig! |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|--------------------------|----------------------|--------------|--------------------|---|----------------------------|---|---|--|
| Goldrute | Solidago virgaurea | Asteraceae | Juni bis September | Blasen- und Nierenentzündung schmerzhafte Harnentleerung Harnsteine | blühendes Kraut | ätherische Öle Gerbstoffe Saponine Bitterstoffe | Tee Tinktur Wein | Nicht verwechseln mit der hohen kanadischen Goldrute |
| Heilziest | Stachys officinalis | Lamiaceae | Juni bis September | Durchfall Halsentzündungen Lugenverschleimung Gicht | Kraut | Gerbstoffe Bitterstoffe Stachydrin | Tee: zum Trinken oder Gurgeln | vergessenes Heilkraut der Volksmedizin |
| Mariendistel | Silybum marianum | Asteraceae | Mai bis September | Leber- und Gallenleiden Magen - Darmbeschwerden | Samen mit Schale | Silymarin Gerbstoffe Bitterstoffe Flavonoide | Tee Homöopathie | Früchte vor Zubereitung anstoßen. |
| Beinwell | Symphytum officinale | Boraginaceae | Mai bis Oktober | bei Wunden und Geschwüren Zerrungen Quetschungen Prellungen Verstauchungen | Blätter Wurzel | Allantoin Schleimstoffe Gerbstoffe Vitamin B Pyrrolizidinalkaloide (giftig) | Tinktur Tee für Bäder Umschläge Waschungen Brei als Auflage | nur äußerlich verwenden: innerlich giftig! |
| Frauenminze, Balsamkraut | Tanacetum balsamita | Asteraceae | Juli bis Oktober | Verdauungsstörungen entspannend und krampflösend | Blätter | ätherisches Öl Gerbsäure | Tee | FrISCHE Blätter sind bitter und werden zum Würzen von Salat, Wild und Suppe verwendet. |
| Löwenzahn | Taraxacum officinale | Asteraceae | April bis Juli | Appetitlosigkeit Verdauungsbeschwerden rheumatische Beschwerden zur Blutreinigung Gallenleiden | Blüte Wurzel Blätter | Bitterstoffe Enzyme Vitamine Mineralstoffe Spurenelemente | Tee Saft Salat | Beliebt zum Entschlacken als "Frühjahrskur". |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|----------------|---------------------------|---------------|------------------|---|--------------------------|---|---|---|
| Thymian | Thymus vulgaris | Lamiaceae | Mai bis Oktober | Bronchitis Keuchhusten Katarrhe der oberen Luftwege Entzündungen in Mund- und Rachenraum Verdauungsschwäche | Blätter | ätherische Öle Gerbstoffe Bitterstoffe | Salbe Tinktur Tee Saft äußerlich als Bad Gewürz | "Pizza-Kraut" |
| Bockshornklee | Trigonella foenum-graecum | Fabaceae | April bis Juli | Hautverhärtungen Furunkeln entzündliche Hauterkrankungen | Samen | Schleimstoffe Saponine Proteine fettes Öl Bitterstoffe | pulverisierte Samen einnehmen Brei-Umschläge Tee | Bockshornklee ist Bestandteil von Curry |
| Dinkel | Triticum spelta | Poaceae | Juni bis Juli | Steigerung der Verdauungsleistung Durchblutungsstörungen Stärkung in der Rekonvaleszenz Haut- und Schleimhautentzündungen | Samen Korn | Kohlenhydrate Fett Protein Kalium Natrium Viatamine | Verwendung in der Küche | |
| Brennessel | Urtica dioica | Urticaceae | Juni bis Oktober | Harnwegserkrankung Blutreinigung bei Rheuma und Gicht Bluthochdruck | Kraut Wurzel Samen | Mineralstoffe Ameisensäure Histamin Eisen Vitamine (v.a. A und C) | Tee Saft Salat Tinktur | Gut für eine Frühjahrskur |
| Baldrian | Valeriana officinalis | Valerianaceae | Mai bis August | Nervenberuhigend Unruhe Herzklopfen Konzentrations- und Einschlafstörungen nervöse Kopfschmerzen Angstzustände | Wurzel | Bitterstoffe ätherische Öle Lignane Gerbstoffe | Tinktur Tee Badezusatz Schlafkissen Fertigpräparate | Baldrian Tee sollte als Kaltauszug angesetzt werden |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|-------------------|-----------------------|------------------|--------------------|--|--------------------------|---|--|--|
| Königskerze | Verbascum densiflorum | Scrophulariaceae | Juni bis September | bei Beschwerden der oberen Atemwege wie trockenem Reizhusten, festsitzendem Husten oder Bronchitis | Blüten | äthrische Öle Schleimstoffe Saponine Flavone | Tee Tinktur | Trocken lagern. Zieht Feuchtigkeit an, sonst Schimmelbildung. |
| Eisenkraut | Verbena officinalis | Verbenaceae | Juni bis Oktober | Magen-Darm-Beschwerden Appetitlosigkeit Husten Bronchitis Wundheilmittel | blühendes Kraut | ätherische Öle Gerbstoffe Schleimstoffe Kieselsäure | Tee Tinktur | vergessene Heilpflanze mit sehr langer Verwendung seit der Antike |
| Ehrenpreis | Veronica officinalis | Plantaginaceae | Juli bis September | verschiedene Brust- und Lungenleiden Leber- und Hautleiden Rheuma Gicht Blasenleiden | blühendes Kraut | Gerbstoffe Bitterstoffe Flavonoide ätherisches Öl Aucubin | Tinktur Tee Salbe | Mittelalterlicher Name "Allerweltsheil" |
| Kleines Immergrün | Vinca minor | Apocynaceae | März bis Juni | Husten Verdauungsbeschwerden Herzschwächen Wunden | Blätter | Gerbsäure Flavonoide Alkaloide (Vincamin) Bitterstoffe | Giftig! Keine innerliche Verwendung | Neben dem Kleinen Immergrün wird auch das Große Immergrün gern an schattigen Stellen in Parkanlagen gepflanzt. Vorsicht leicht giftig! |

Kräutergarten beim Kloster Roggenburg

Übersichtsliste der Kräuter



Der Inhalt der Pflanzenliste des Kräutergartens beim Kloster Roggenburg wurde mit größter Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich zur Information bestimmt. Die Inhalte dieser Website dürfen keinesfalls als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen oder Ärzte bzw. Heilpraktikerinnen oder Heilpraktiker angesehen werden. Der Inhalt darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen. Dies gilt insbesondere auch für die giftigen und leicht giftigen Pflanzen des Kräutergartens. Weder das Kloster Roggenburg noch das Bildungszentrum am Kloster Roggenburg haften für eventuelle Unvollständigkeiten, Anwendungsfehler oder Falscheinschätzungen und deren Folgen.

| Deutscher Name | Botanischer Name | Familie | Blütezeit | Anwendung | Verwendete Pflanzenteile | wichtige Inhaltsstoffe | Zubereitung | Wissenswertes |
|----------------|--------------------|-------------|-----------------|--|--------------------------|--|--|---|
| Mönchspfeffer | Vitex agnus-castus | Verbenaceae | Juli bis August | krampfartige Schmerzen und Verstimmungen während der Monatsblutung Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten unregelmäßige Monatsblutung | Früchte Blätter | Iridoiglycoside Flavonoide ätherisches Öl Flavone | Tee Tinktur Trockenexakt in alkoholischer Lösung | Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammender Strauch, wächst gern in Ufernähe |