

# Heilkräutergarten am Hallertor

  
**BUND**  
Naturschutz  
in Bayern e.V.



Heilpflanzen –  
Kraft aus der Natur



 [www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de](http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de)

# Inhalt



Grußwort von Dr. Peter Pluschke, Umweltreferent der Stadt Nürnberg .....	3
Acker-Schachtelhalm .....	4
Echter Beinwell .....	5
Gänsefingerkraut .....	6
Echtes Herzgespann .....	7
Echtes Johanniskraut .....	8
Große Kapuzinerkresse .....	9
Großblütige Königskerze .....	10
Mariendistel .....	11
Mönchspfeffer .....	12
Gewöhnliche Schafgarbe .....	13
Kahles Süßholz .....	14

## Impressum:

Text: Kazumi Nakayama | Konzeption: André Winkel

Layout: Markus Weber | Bilder: Kazumi Nakayama, André Winkel

Quellen: Heilkräuter | Schönfelder, der Kosmos Heilpflanzenführer (2010) | Doc Jones:

<http://www.docjones.de/>

## Dr. Peter Pluschke



Der Heilkräutergarten am Hallertor ist für mich ein Beispiel, wie sich ehrenamtliches und hauptamtliches Handeln wunderbar ergänzen können. Bei unseren ersten AbenteuerStadtNatur-Tagen 2010 führten Otto und Doris Heimbucher durch die Sebalder Altstadt, um versteckte grüne Nischen zu zeigen und ihren Beitrag zur biologischen Vielfalt dar zu stellen. An der Südseite der Burg erzählte Otto von seiner Idee, eines der alten Burggärtchen, in denen früher Arzneipflanzen angebaut wurden, zusammen mit interessierten Menschen wieder zu beleben. André Fischer von der Nürnberger Zeitung druckte am Ende seines Berichtes über den Rundgang die Telefonnummer meiner Mitarbeiterin Hiltrud Gödelmann ab, und in den folgenden Wochen meldeten sich acht Interessierte im Umweltreferat.

Nachdem sich die Idee vom Burggarten als nicht realisierbar erwies, schlug ein Mitarbeiter von SÖR vor, sich doch stattdessen um den früheren Heilpflanzengarten der Bionorica am Hallertor zu kümmern. Nach einer gemeinsamen Besichtigung des sehr reizvollen Standortes war alles klar. Unter Anleitung von Otto Heimbucher fand sich eine Gruppe von „Gärtnern“ zusammen, die sich liebevoll um den Garten bemühte. Heute ist der Garten ein richtiges Kleinod und eine der wenigen Stellen in der Stadt, wo man etwas über Heilkräuter lernen kann. Eine kleine Insel der Vielfalt, wie wir noch viele brauchen.

*Dr. Pluschke*

EQUISETUM ARVENSE

# Acker-Schachtelhalm

## Deutscher Name:

Acker-Schachtelhalm, auch Zinnkraut, Katzenwedel, Pferdeschwanz, oder Scheuerkraut

## Botanischer Name:

*Equisetum arvense*

## Familie:

Schachtelhalmgewächse  
(Equisetaceae)

**Blütezeit:** Sporenreife von März bis April

**Verbreitung:** auf feuchtem Boden, an Wegrändern

**Verwendete Teile:** grüne Sommertriebe

**Verbreitung:** Tee, Salbe, Bad, Arzneipräparat

**Inhaltstoffe:** Kieselsäure, Flavonoide, Alkaloide



Seine Vorfahren lebten vor etwa 400 Millionen Jahren als riesige Bäume und bildeten große Wälder. Aus deren Überresten sind die heutigen Steinkohlevorräte entstanden. Die Pflanze wird auch Zinnkraut genannt, da sie wegen ihres hohen Kieselsäuregehalts zum Polieren des Zinngeschirrs verwendet wurde. Im Frühjahr entwickeln sich weiche, hellbraune Sprosse, die in Japan gerne als Gemüse gegessen werden. Nachdem die Sporen durch Wind verbreitet worden sind, entwickeln sich die grünen Sommertriebe, die medizinische Anwendung finden. Das Kraut wirkt entwässernd und durchspülend auf die Harnwege.

Als Tee, oft kombiniert mit Goldrutenkraut oder Birkenblättern zubereitet, wird die Pflanze bei Infektion der ableitenden Harnwege (z.B. Blasenentzündung), vorbeugend gegen Nierengriß und gegen Wassereinlagerung eingesetzt. Die Extrakte können auch zu einer Salbe verarbeitet und bei Behandlung schlecht heilender Wunden angewendet werden, auch in Bädern bei rheumatischen Beschwerden und Durchblutungsstörungen.

# Echter Beinwell

## Deutscher Name:

Beinwell (Echter)

## Botanischer Name:

Symphytum officinale

## Familie:

Raubblattgewächse (Boraginaceae)

**Blütezeit:** von Mai bis Juli

**Verbreitung:** an Bachufern, auf nassen Wiesen

**Verwendete Teile:** Wurzel, Kraut

**Verabreichung:** Tinktur, Salbe, Umschlag, Arzneipräparat

**Inhaltstoffe:** Allantoin, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Kieselsäure, Pyrrolizidinalkaloide



Sein Gattungsname *Symphytum* leitet sich vom Griechischen ab und bedeutet so viel wie „zusammenwachsend“. In der Antike wurde der eingedickte Saft aus der Wurzel wie Klebstoff zur Behandlung von gebrochenen Knochen und offenen Wunden eingesetzt. Die Pflanze wurde früher wegen ihrer in den Blättern enthaltenen wertvollen Vitamine und Mineralien als Tee oder Gemüse verwendet.

Medizinisch verwendet werden die Extrakte aus dem Kraut und der Wurzel. Sie haben wundheilende, entzündungshemmende und schmerzlin-dernde Wirkungen. In Form von Salben oder Umschlägen werden sie zur Behandlung von Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen beziehungsweise bei Arthrose und Arthritis eingesetzt.

**Achtung!** Neuerdings sind die leberschädigenden, eventuell krebserregenden Eigenschaften der Alkaloide, die in der ganzen Pflanze enthalten sind, erkannt. In vielen Ländern wird inzwischen nur die äußerliche Anwendung der Pflanze zugelassen und vom Verzehr der Pflanze abgeraten. Die Anwendungsdauer der Beinwellprodukte sollte 6 Wochen nicht überschreiten.

POTENTILLA ANSERINA

## Gänsefingerkraut

### Deutscher Name:

Gänsefingerkraut

### Botanischer Name:

Potentilla anserina

### Familie:

Rosengewächse (Rosaceae)

**Blütezeit:** von Mai bis August

**Verbreitung:** an Wegrändern, auf Wiesen

**Verwendete Teile:** blühendes Kraut,

**Verbreitung:** Tee

**Inhaltstoffe:** Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarine



Wie sein Name vermuten lässt, wird das würzige Kraut von Gänsen gern gefressen. Beheimatet in kühlen Gebieten wurde die Pflanze, in Milch zubereitet, von den Germanen lange zu Heilzwecken verwendet. Seine stärkehaltige Wurzel schmeckt wie Pastinaken und wird insbesondere in vegetationsarmen Gegenden als Wildgemüse gegessen.

Medizinisch wird das getrocknete Kraut verwendet. Es hat zusammenziehende, entzündungshemmende Wirkungen. Als warmer Tee zubereitet wird das Kraut bei leichten, unspezifischen Durchfallerkrankungen und gekühlt als Gurgellösung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum (z.B. Halsschmerzen, Zahnfleischentzündung) angewendet.

Die Inhaltsstoffe reagieren direkt mit dem Körpereinweiß und sorgen dafür, dass die Schleimhaut oberflächlich verdichtet. Dadurch wird das Eindringen von Schadstoffen bzw. Krankheitserregern in die entzündeten Stellen erschwert, die Schmerzempfindlichkeit herabgesetzt und die Wasserausscheidung im Darm vermindert. Außerdem wirkt das Kraut entspannend auf die Gebärmutter. Tee, oft in Kombination mit Schafgarben und Kamillenblüten, hilft bei krampfartigen Regelbeschwerden.

LEONURUS CARDIACA

## Echtes Herzgespann

### Deutscher Name:

Echtes Herzgespann,  
auch Löwenschwanz

### Botanischer Name:

Leonurus cardiaca

**Familie:** Lippenblütler (Lamiaceae)

**Blütezeit:** von Juni bis September

**Verbreitung:** an Wegrändern, auf  
Schutt und Ödland

**Verwendete Teile:** blühendes Kraut

**Verbreitung:** Tee, Arzneipräparat

**Inhaltstoffe:** Iridoide, Flavonoide, Bitterstoffe



Die Pflanze wird aufgrund der Form ihrer Blätter auch Löwenschwanz genannt. Sie ist in Europa heimisch und ihre Blätter wurde bereits im Mittelalter sowohl als bitterschmeckendes Gewürz für Suppen und Biere als auch zur Behandlung von Herzbeschwerden verwendet. Heute wird das getrocknete Kraut, oft kombiniert mit Baldrianwurzel und Melissenblättern, bei nervösen Herzbeschwerden wie Herzrasen, sowie begleitend bei Schilddrüsenüberfunktion eingesetzt. Die Inhaltsstoffe bewirken eine Steigerung des Blutvolumens, das den Herzmuskel versorgt. Gleichzeitig wird eine Verlangsamung des Herzschlags bewirkt, was zur Entlastung des Herzens und einer leichten Blutdrucksenkung führt.

Aufgrund der ihm zugeschriebenen krampflösenden und gebärmutterzusammenziehenden Wirkungen wird das Kraut ebenso in Form von Tee bei Beschwerden in den Wechseljahren und Bronchialasthma angewendet. In der traditionellen chinesischen Medizin wird das Kraut in der Geburtshilfe eingesetzt, worauf sein englischer Name „motherwort“ hinweist. Bei langfristiger (mehrere Monate) Anwendung wirkt die Pflanze beruhigend.

HYPERICUM PERFORATUM

## Echtes Johanniskraut

### Deutscher Name:

Johanniskraut (Echtes)

### Botanischer Name:

*Hypericum perforatum*

**Familie:** Johanniskrautgewächse  
(Hypericaceae)

**Blütezeit:** von Juni bis September

**Verbreitung:** an Wegrändern, auf  
trockenen Wiesen

**Verwendete Teile:** blühendes Kraut

**Verbreitung:** Tee, Tinktur, Öl-Auszug, Arzneipräparat

**Inhaltstoffe:** Hypericin, Hyperforin, Flavonoide, Gerbstoffe



Seine goldgelbe Blüte gibt beim Zerreiben einen roten Saft, der von den frühen Christen dem Blut Johannes des Täufers geweiht wurde. Das Kraut wurde traditionell am Johannistag (24. Juni) gesammelt. An den Blättern sind im Gegenlicht durchsichtige Punktierungen zu erkennen, bei denen es sich allerdings nicht um Löcher sondern um transparente Öldrüsen handelt. Im Mittelalter hielt man dies als Zeichen dafür, dass das Kraut zur Behandlung von „offenen“ Wunden angewendet werden kann.

Der aus dem frischen Kraut hergestellte Öl-Auszug (Rotöl) wirkt tatsächlich entzündungshemmend und wundheilungsfördernd. Das Rotöl kommt daher äußerlich bei Muskelschmerzen, offenen Wunden und leichten Verbrennungen und auch innerlich bei Magen-Darbeschwerden zum Einsatz. Außerdem wirken die Krautextrakte bei langfristiger Einnahme stimmungsaufhellend. Als Tee zubereitet oder als standardisiertes Arzneipräparat wird die Pflanze gegen leichte Depressionen angewendet.

Vor der Anwendung ist ärztliche Beratung angezeigt, da Wechselwirkungen mit zahlreichen Medikamenten, z.B. mit der Antibabypille vorhanden sind.

TROPAEOLUM MAJUS

# Große Kapuzinerkresse

## Deutscher Name:

Große Kapuzinerkresse

## Botanischer Name:

Tropaeolum majus

**Familie:** Kapuzinerkressegewächse

(Tropeaeolaeae)

**Blütezeit:** von Juni bis Oktober

**Verbreitung:** in Auen und anderen feuchten Stellen

**Verwendete Teile:** Kraut

**Verbreitung:** Rohkost, Arzneipräparat

**Inhaltstoffe:** Senfölglycoside, Vitamin C, Flavonoide



Die Pflanze stammt ursprünglich aus Südamerika. Die peruanischen Indianer schätzen das frische Kraut als Wundheilmittel. Im 17. Jahrhundert wurde sie als Zierpflanze nach Europa eingeführt. Die kresseartige schmeckenden Blätter und Blüten werden hierzulande gern als Salat gegessen sowie Knospen, in Essig eingelegt, als Ersatz für Kapern.

Heute wird das Kraut als pflanzliches Antibiotikum mit breitem Wirkungsspektrum angeboten und kommt bei Infektionen in den Atemwegen (z.B. Bronchitis) oder in den Harnwegen (z.B. Blasenentzündung) zum Einsatz. Da der scharfschmeckende Wirkstoff beim Erhitzen zerstört wird, wird die Pflanze am besten als Rohkost oder Arzneipräparat (nicht als Tee!) eingenommen. Außerdem wird das Kraut aufgrund seiner durchblutungsfördernden Wirkung äußerlich für Umschläge bei leichten Muskelschmerzen eingesetzt.

Wegen seiner haut- und schleimhautreizenden Eigenschaft kann übermäßiger Verzehr des Krautes Übelkeit hervorrufen. Die Anwendungsdauer sollte auf maximal sechs Wochen beschränkt sein.

VERBASCUM DENSIFLORUM

## Großblütige Königskerze

### Deutscher Name:

Großblütige Königskerze

### Botanischer Name:

Verbascum densiflorum

### Familie: Braunwurzgewächse

(Scrophulariaceae)

### Blütezeit: von Juni bis Oktober

### Verbreitung: auf sandigem Boden

**Verwendete Teile:** Blüten mitsamt Staubblättern

### Verbreitung: Tee

**Inhaltstoffe:** Schleimstoffe, Saponine, Iridoide, Flavonoide



Die bis zu 2 m hoch wachsende imposante Pflanze besitzt wollig behaarte Stängel und Blätter, worauf ihr lateinischer Gattungsname verbascum, übersetzt: „Bart“, hinweist. Die Heilkraft der Pflanze ist seit der Antike bekannt. Sie wurde lange als Wundheilmittel geschätzt. Heute werden die nach Honig duftenden Blüten getrocknet und als Heiltee zubereitet. Die Blütenextrakte wirken schleimlösend, hustenreizlindernd und entzündungshemmend und werden bei entzündlichen Erkrankungen der Atemwege, z.B. bei Bronchitis mit quälendem trockenem Reizhusten, eingesetzt.

Schluckweise getrunken, breiten sich die Inhaltsstoffe des warmen Tees wie ein dünner Film über der entzündeten Schleimhaut aus und schützen sie so vor dem Eindringen der Reizstoffe, lindern die Halsschmerzen und den Hustenreiz. Außerdem bewirken die Inhaltsstoffe eine Verflüssigung des Bronchialschleims. Der Schleim, der in den Atemwegen festsetzt und die Atmung erschwert, wird dadurch leichter abgehustet. Aufgrund seiner sanften Wirkung und des angenehmen Geschmacks eignet sich der Tee auch für Kleinkinder.

SILYBUM MARIANUM

# Mariendistel

**Deutscher Name:**

Mariendistel

**Botanischer Name:**

Silybum marianum

**Familie:** Korbblütler (Asteraceae)

**Blütezeit:** von Juni bis September

**Verbreitung:** an Wegrändern, auf Schuttplätzen

**Verwendete Teile:** reife Früchte

**Verbreitung:** Tee, Arzneipräparat

**Inhaltstoffe:** Silymarin, Flavonoide



Foto: H. Zell



Die Pflanze wurde in der Antike zur Behandlung von Schlangenbissen oder Skorpionstichen eingesetzt, wohl aufgrund der an ein Tiergebiss erinnernden stechenden Zähne am Blattrand. Die frühen Christen glaubten, dass die Pflanze die Heilkraft aufnahm, als Milchtropfen der stillenden Jungfrau Maria auf das Blatt fielen und weißliche Flecken hinterließen. Heute werden die reifen Früchte bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl eingesetzt. Die Früchte werden im Mörser leicht angestoßen, kombiniert mit Pfefferminzblättern als Tee zubereitet.

Ihre Wirksamkeit bei Lebererkrankungen wurde erst im 19. Jahrhundert entdeckt. Die Früchte-Extrakte wirken auf die Leberzellen schützend und regenerierend und werden bei chronischen Lebererkrankungen wie Zirrhose, Hepatitis sowie bei durch übermäßigen Alkoholkonsum hervorgerufenen Leberkrankheiten eingesetzt. Sie werden außerdem zur Behandlung von Knollenblätterpilzvergiftungen eingesetzt. Allerdings kommt die Anwendung bei Lebererkrankungen nur in Form von standardisiertem Arzneipräparat (nicht als Tee!) in Frage, da die entsprechenden Inhaltsstoffe schwer wasserlöslich sind.

VITEX AGNUS-CASTUS

# Mönchspfeffer

## Deutscher Name:

Mönchspfeffer, auch Keuschlamm

## Botanischer Name:

Vitex agnus-castus

**Familie:** Lippenblütler (Lamiaceae)

**Blütezeit:** von Juni bis September

**Verbreitung:** an Flussufern, in Küstennähe

**Verwendete Teile:** reife Früchte

**Verbreitung:** Arzneipräparat

**Inhaltstoffe:** Flavonoide, Iridoide, ätherisches Öl



Seit der Antike ist die Pflanze mit Frauengesundheit assoziiert und wird bei Menstruationsbeschwerden oder in der Geburtshilfe eingesetzt. Sein botanischer Artname agnus-castus stammt vom Lateinischen und bedeutet „keusches Lamm“. Im Mittelalter wurde der Pflanze antiprodisierende Wirkung nachgesagt und Mönche und Nonnen haben die getrockneten Früchte regelmäßig verzehrt. Außerdem wurden die scharfschmeckenden Früchte als Ersatz für Pfeffer verwendet.

Die Wirksamkeit der Pflanze zur Behandlung des prämenstruellen Syndroms (PMS) wurde erst vor kurzem festgestellt. Die für das PMS typischen Befindlichkeitsstörungen wie Kopf- und Brustschmerzen, Stimmungsschwankungen, die vor oder während der Regelblutung auftreten, werden wesentlich durch das gestörte hormonelle Gleichgewicht verursacht. Die Früchteextrakte der Pflanze wirken regulierend auf den weiblichen Hormonhaushalt und lindern so diese Symptome. Die Heilwirkung tritt typischerweise erst nach drei Monaten ein. Schwangere und stillende Frauen dürfen die Pflanze nicht einnehmen, da sie die Milchbildung hemmt.

ACHILLEA MILLEFOLIUM

## Gewöhnliche Schafgarbe

### Deutscher Name:

Gewöhnliche Schafgarbe

### Botanischer Name:

Achillea millefolium

**Familie:** Korbblütlern (Asteraceae)

**Blütezeit:** von Juni bis Oktober

**Verbreitung:** auf Wiesen, an Weg-  
rändern

**Verwendete Teile:** blühendes Kraut

**Verbreitung:** Tee, Vollbad oder  
Sitzbad, Arzneipräparat

**Inhaltstoffe:** ätherische Öle,  
Sesquiterpenlactone, Flavonoide



Der Gattungsname Achillea deutet auf den legendären Helden des trojanischen Krieges, Achilles, hin. Er soll mit dem Kraut die verwundeten Krieger behandelt haben. Die Pflanze wird seit der Antike als Heilmittel gegen Verletzungen sowie gegen Magen- und Darmbeschwerden geschätzt. Im Mittelalter empfahl Hildegard von Bingen das Kraut bei Fieber und Regelbeschwerden.

Heute wird das blühende Kraut bei Appetitlosigkeit sowie bei Verdauungsbeschwerden (z.B. Völlegefühl und Blähungen) eingesetzt. Eine halbe Stunde vor der Mahlzeit als warmer Tee getrunken, fördern die bitterschmeckenden Inhaltsstoffe die Absonderung von Verdauungssäften, was appetitfördernd wirkt. Zwischen den Mahlzeiten getrunken, regt der Tee die Verdauung an. Aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaft wird der gekühlte Tee zum Gurgeln bei Mundschleimhautentzündung eingesetzt oder auch als Kompresse auf Wunden gelegt. Bei Frauenleiden helfen Sitzbäder oder Teemischungen z.B. in Kombination mit Zitronenmelisse, die entspannend auf die Gebärmuttermuskulatur wirken.

GLYCYRRHIZA GLABRA

# Kahles Süßholz

**Deutscher Name:** Kahles Süßholz

**Botanischer Name:**

*Glycyrrhiza glabra*

**Familie:**

Hülsenfrüchtler (Fabaceae)

**Blütezeit:** von Juni bis Juli

**Verbreitung:** Kulturpflanze

**Verwendete Teile:** Wurzeln

**Verbreitung:** Tee, Arzneipräparat

**Inhaltstoffe:** Triterpensaponine,

Flavonoide, Cumarine



Seine Heilkraft war schon im alten Ägypten, China und Indien bekannt und die Wurzelextrakte wurden unter anderem als Abführ- oder Hustenmittel verwendet. Der Gattungsname *Glycyrrhiza* leitet sich vom Griechischen ab und bedeutet „süße Wurzel“. Der eingedickte Wurzelsaft schmeckt 50-mal so süß wie Rohrzucker und daraus wird Lakritze hergestellt. Heute findet die Pflanze in verschiedenen Produkten Anwendung, z.B. als Feuchtigkeitsregulator in Zigaretten, als Hautaufheller in Kosmetikartikeln.

Die Wurzelextrakte wirken entzündungshemmend, auswurfördernd. Als Tee zubereitet helfen sie bei Entzündungen der oberen Luftwege (z.B. Husten, Bronchitis). Zur Behandlung von Magen- und Darmgeschwüren wird das standardisierte Arzneipräparat eingesetzt.

**Achtung!** Übermäßiger und langfristiger Verzehr der Pflanze kann Nebenwirkungen hervorrufen. Ihre Inhaltsstoffe können den Hormonhaushalt ungünstig beeinflussen und dadurch zur Erhöhung des Blutdrucks und zur Wassereinlagerung führen. Die Anwendungsdauer sollte sechs Wochen nicht überschreiten.





JAHRE

**BUND NATURSCHUTZ**