

Nr.	Botanischer Name	Deutscher Name	Verwendung	verwendet wird	Anmerkungen
<i>Der Staudengärtner</i>					
Kräuter / Heilpflanzen					
1	Achillea millefolium	Schafgarbe	Tee; essbare Blüten; Räuchern	Blatt, Blüte	Leber- und Gallebeschwerden, Magen
2	Achillea ptarmica	Bertramsgarbe	Tee;	Wurzeln	Zahnschmerzen
3	Aconitum napellus	Eisenhut			keine Selbstbehandlung - tödlich giftig
4	Acorus calamus	Kalmus	Tee	Wurzeln	Appetitlosigkeit, nervöse Magen- und Darmbeschwerden
5	Agastache foeniculum	Anis-Ysop	Tee	Blatt, Blüte	Auch geeignet an Süßspeisen und Salate; Bienenweide
6	Agastache rugosa "Korean Zest"	Koreanische Minze	Tee	Blatt, Blüte	Auch zu Fleischgerichten; Bienenweide
7	Agrimonia euphatoria	Odermennig kleiner	Tee; Färben	Blatt, Blüte	bei Entzündungen im Rachenraum, gegen Durchfall
8	Ajuga reptans	Günsel kriechender	Umschläge, Salbe	ganzes Kraut	Wundheilung
9	Alchemilla alpina + vulgaris	Frauenmantel	Tee	Blatt, Blüte	Frauenbeschwerden; Hautunreinheiten
10	Allium cepa v. viviparum	Etagezwiebel	Gewürz	Brutzwiebeln am Schaft	Frisch verwenden oder als Silberzwiebeln einlegen
11	Allium fistulosum	Winterheckenzwiebel	Gewürz, essbare Blüten	wie Schnittlauch	senkt d. Cholesterinspiegel, schleimlösend, entzündungshemmend
12	Allium schoenoprasum	Schnittlauch	Gewürz, essbare Blüten		
13	Allium ursinum	Bärlauch	Gewürz	Blätter	bei Verdauungsstörungen; Vitamin C haltig, Blutreinigend
14	Althaea officinalis	Eibisch	Tee; essbare Blüten;	Blatt, Blüte, Wurzel	Husten; äußerlich zur Wundbehandlung, Darmbeschwerden
15	Anchusa azurea	Ochsenzunge	essbare Blüten	Blüte	
16	Angelica archangelica	Engelwurz	Tee; Räuchern	Wurzeln, Bätter,	Magenbeschwerden und Appetitlosigkeit, nervenstärkend
17	Anthyllus vulneraria	Wundklee	Umschläge, Salbe	ganzes Kraut	schlecht heilende Wunden, Durchblutungsstörungen
18	Aquilegia vulgaris	Akelei gewöhnliche			keine Selbstbehandlung - giftig
19	Arnica chamissonis ssp. foliosa	Wiesenarnika	Umschläge, Salbe	Blüten	Zerrungen, Quetschungen, Blutergüsse, Rheuma
20	Artemisia absinthum	Wermut	Tee; Gewürz; Räuchern	ganzes Kraut	bei Verdauungsbeschwerden, nicht in großen Mengen
21	Artemisia dranunculus	Russischer Estragon	Gewürz	ganzes Kraut	apettitanregend
22	Artemisia vulgaris	Beifuss	Gewürz; Räuchern	ganzes Kraut	zur Fettverdauung
23	Aruncus dioicus	Waldgeißbart	Wildgemüse	Sprosse	Sprosse im Frühjahr als Wildgemüse
24	Betonica officinalis	Heilziest, Betonie	Tee	Blätter	Blutreinigung; bei Migräne
25	Calamintha nepeta	Kleine Bergminze	Tee, Gewürz	Blätter, Blüte	
26	Caltha palustris	Sumpfdotterblume			keine Selbstbehandlung - giftig
27	Campanula rapunculus	Rapunzelglockenblume	Wildgemüse	Blätter Wurzeln	junge Blattspresse wie Feldsalat ernten
28	Centaurea montana	Bergflockenblume	Tee	Blüte	bei Appetitlosigkeit sowie Harntreibend
29	Centaurium umbellatum	Tausendgüldenkraut	Tee	ganzes Kraut	bei Verdauungsbeschwerden, bei Leber- und Gallestörungen

Nr.	Botanischer Name	Deutscher Name	Verwendung	verwendet wird	Anmerkungen
<i>Der Staudengärtner</i>					
Kräuter / Heilpflanzen					
30	Centranthus ruber	Spornblume	Wildgemüse	Blätter	junge Blätter in Salate oder gekocht
31	Chrysanthemum leucanthemum	Wiesenmargerite	Tee	Blüte	Bei Erkältung und Asthma
32	Chrysanthemum parthenium	Mutterkraut	Tee	Blüte	Migräne - nicht in der Schwangerschaft verwenden
33	Cichorium intybus	Wegwarte	Tee Wildgemüse	Wurzeln jungen Blätter	Appetitlosigkeit , Salaten und Gemüse
34	Cimicifuga racemosa	Silberkerze	Tee	Wurzeln	Wechseljahrsbeschwerden
35	Clinopodium vulgare	Wirbeldost	Tee	Blätter	Magenverstimmung
36	Cymbalaria muralis	Zimbelkraut	Wildgemüse	Blätter	zum würzen
37	Dictamnus albus	Diptam	Tee	Wurzeln, Blätter	Hauterkrankungen
38	Digitalis purpurea	Fingerhut			keine Selbstbehandlung - tödlich giftig
39	Dipsacus silvestris	Karde	Tee, Tinktur (Borreliose)	Wurzel	verdauungsfördernd,entschlackend,harn-,galle-u. schweißtreibend
40	Dryopteris filix-mas	Wurmfarn			keine Selbstbehandlung - giftig
41	Echinacea pallida	Sonnenhut	Tee	alle Pflanzenteile	Erkältung, Grippe, Herpes
42	Echinacea purpurea	roter Sonnenhut	Tee	alle Pflanzenteile	Erkältung, Grippe, Herpes
43	Echium vulgare	Natternkopf	Tee Wildgemüse	Blüten, Blätter	bei Kopfschmerzen und für die Nerven
44	Eupatorium cannabinum	Wasserdost	Tee	Blatt, Blüte	stärkung der körpereigenen Abwehr
45	Filipendula hexapetala	knolliges Mädesüss	Tee	Blüte	Erkältung, Gicht, Blasenbeschwerden
46	Filipendula ulmaria	Mädesüss	Tee	Blüte	Erkältung, Gicht, Blasenbeschwerden
47	Foeniculum vulgare	Fenchel	Gewürz, Tee,essbare Blüten,	Blatt, Samen	Magenstärkend, gegen Blähungen
48	Fragaria vesca	Walderdbeere	Wildfrucht	Frucht	
49	Galium odoratum	Waldmeister			sehr problematische Anwendung
50	Galium verum	Echtes Labkraut	Tee	ganzes Kraut	zur Entwässerung
51	Geranium robertianum	Ruprechtskraut	Aufguss	ganzes Kraut	zum Gurgeln bei Hals- und Zahnfleischentzündungen
52	Geranium sanguineum	Blutstorchschnabel	Tee	ganzes Kraut	gegen Durchfall
53	Gratiola officinalis	Gottesgnadenkraut			keine Selbstbehandlung - stark giftig
54	Helianthemum nummularium	Sonnenröschen			Als Bachblüte unter Rock Rose bekannt
55	Helichrysum italicum	Currykraut	Gewürz	Blätter	erst kurz vor Ende der Kochzeit zugeben, wird sonst bitter
56	Hemerocallis	Tagililie	essbare Blüten	Blüte	vor allem die Wildformen
57	Hepatica nobilis	Leberblümchen			nur in der Homöopathie
58	Hesperis matronalis	Nachtviole	Gewürz, essbare Blüten	Blatt, Blüte	

Nr.	Botanischer Name	Deutscher Name	Verwendung	verwendet wird	Anmerkungen
<i>Der Staudengärtner</i>					
Kräuter / Heilpflanzen					
59	Hieracium pilosella	kleines Habichtskraut	Tee,	ganzes Kraut	bei Durchfall, Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum
60	Humulus lupulus	Hopfen	Tee, essbare Blüten, Wildgemüse	Blüten, junge Sprosse	Tee zur Beruhigung
61	Hypericum perforatum	Johanniskraut	Tee, Salbe, Räuchern	ganzes Kraut, Blüte	Tee bei Depressionen, Salbe als Wundheilmittel
62	Hyssopus officinalis	Ysop	Gewürz, Tee, Räuchern	ganzes Kraut	Tee bei Erkrankungen der oberen Atemwege
63	Inula helenium	Großer Alant	Tee, Räuchern	Wurzel	Tee wirkt schleimlösend und lungenstärkend
64	Knautia arvensis	Witwenblume		Blätter, Blüte	als Salat oder Gemüse
65	Lavendula angustifolia (& Sorten)	Lavendel	Tee, essbare Blüten, Räuchern	Blatt, Blüte	Tee zur Entspannung
66	Leonurus cardiaca	Herzgespann	Tee	ganzes Kraut	bei nervösen Herzstörungen
67	Levisticum officinale	Liebstock	Tee, Gewürz	Wurzel, Blatt	wassertreibend, blutreinigend
68	Lilium candidum	Madonnenlilie	Aufguss, Salbe	Blüte	äußerlich bei Hautproblemen
69	Lysimachia nummularia	Pfennigkraut	Tee	ganzes Kraut	bei Husten
70	Lysimachia vulgaris	Gilbweiderich	Tee, Räuchern	ganzes Kraut	Blutstillend
71	Lythrum salicaria	Blutweiderich	Tee	ganzes Kraut	leberschützend
72	Malva moschata	Moschusmalve	Tee, Aufguss	Wurzeln	innerlich und äußerlich bei Entzündungen
73	Malva sylvestris	Wilde Malve	Tee, Aufguss, essbare Blüten	Wurzeln	innerlich und äußerlich bei Entzündungen
74	Malva sylvestris mauritiana	Malve	Tee	Blüten	
75	Melissa off ssp altissima	Kreta Melisse	Tee	ganzes Kraut	Beruhigend und entspannend
76	Melissa officinalis	Zitronen Melisse	Tee	ganzes Kraut	Beruhigend und entspannend
77	Menta aquatica	Wassermintze		ganzes Kraut	wenig Menthol
78	Mentha pulegium	Polei Minze			giftig - greift den Magen an
79	Mentha rotundifolia	Apfelminze	Tee, Gewürz, essbare Blüten	ganzes Kraut	sehr niedriger Mentholgehalt, daher Magenverträglicher
80	Mentha spicata var crispa	Krause Minze	Tee	ganzes Kraut	Hildegard Medizin
81	Mentha x piperita "Chocolate"	Schokoladen Minze	Tee, essbare Blüten	ganzes Kraut	sehr niedriger Mentholgehalt, daher Magenverträglicher
82	Mentha x piperita "Citrata"	Limonen Minze	Tee, essbare Blüten	ganzes Kraut	sehr niedriger Mentholgehalt, daher Magenverträglicher
83	Mentha x piperita "Mitcham"	Pfefferminze	Tee, Gewürz, essbare Blüten	ganzes Kraut	
84	Menyanthes trifoliata	Fiebertee	Tee	ganzes Kraut	bei Appetitlosigkeit und Durchfall
85	Meum athamanticum	Bärwurz	Gewürz	Blätter	Hildegard Medizin
86	Monarda didyma	Indianernessel	Tee, essbare Blüten	Blatt, Blüte	Anregende, schleimlösende und fiebersenkende Wirkung
87	Monarda punctata	Indianernessel	Gewürz	Blätter	ähnlich wie Oregano zu verwenden

Nr.	Botanischer Name	Deutscher Name	Verwendung	verwendet wird	Anmerkungen
<i>Der Staudengärtner</i>					
Kräuter / Heilpflanzen					
88	Myrrhis oderata	Süßholzwurzel	Gewürz, Wildgemüse	Blätter, Wurzeln, Samen	Suppen, Eintöpfe, Salate, der Verdauung förderlich, Husten
89	Nepeta cataria ssp citriodora	Zitronenkatzenminze	Tee, essbare Blüten	ganzes Kraut	entspannend
90	Oenothera biennis	Nachtkerze	Wildgemüse, essbare Blüten	Wurzel	
91	Ononis spinosa	Dornige Hauhechel			nur in der Homöopathie
92	Origanum vulgare (& Sorten)	Wilder Majoran	Tee, Gewürz	ganzes Kraut	Tee bei Husten, Appetitlosigkeit und Durchfall
93	Paeonia off. (& Sorten)	Pfingstrose			giftig - greift den Magen an
94	Peucedanum osthuthium	Meisterwurz	Tee	Wurzel	Verdauungsfördernd und Apetitanregend
95	Phlomis fruticosa	Brandkraut	Tee	Blätter	entzündungshemmend
96	Phyllitis scolopendrium	Hirschzungenfarn			keine Selbstbehandlung - stark giftig
97	Pimpinella saxifraga	Kleine Bibernelle	Tee	Wurzel	bei Husten
98	Platycodon grandiflorus	Ballonblume	Wildgemüse, essbare Blüten	Blätter	junge Blätter als Salatbeigabe
99	Polygonatum odoratum	Salomonsiegel			keine Selbstbehandlung - stark giftig
100	Polygonum bistorta	Schlangenknotenerich	Aufguss, Blätter (Wildgemüse)	Wurzel	zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum
101	Potentilla erecta	Blutwurz	Tee	Wurzel	blutstillend, bei Magen- und Darmentzündungen
102	Primula eliator	Himmelsschlüssel	Tee, essbare Blüten, Wildgemüse	Blüten, Blätter	gegen Husten, krampflösend
103	Primula veris	Goldschlüssel	Tee, essbare Blüten, Wildgemüse	Blüten, Blätter	gegen Husten, krampflösend
104	Pulsatilla vulgaris	Küchenschelle			Nur in der Homöopathie - stark giftig
105	Rosmarinus officinalis	Rosmarin	Gewürz, Räuchern	Blätter	
106	Ruta graveolens	Weinraute	Tee, Gewürz	Blätter	kann schwere Hautentzündungen und Allergien auslösen
107	Sagittaria sagittifolia	Pfeilkraut		Knollen	roh und gekocht genießbar
108	Salvia miltiorrhiza	Rotwurzelsalbei (TCM)	Aufguss	Wurzel	wichtige Heilpflanze in d. Chinesch. Medizin, u.a. Blut- u. Gefäßerkrank.
109	Salvia officinalis (& Sorten)	Salbei	Tee, Gewürz, Räuchern	Blätter	entzündungshemmend
110	Salvia sclarea	Muskatellersalbei	Räuchern	Blätter	
111	Sanguisorba minor	Pimpinelle	Tee, Gewürz	Blätter	zu Salaten, Soßen; als Tee verdauungsfördernd und harntreibend
112	Satureja montana	Bergbohnenkraut	Tee, Gewürz	ganzes Kraut	Verdauungsfördernd und Apetitanregend
113	Scutellaria baicalensis	Baikal Helmkraut	Tee	Wurzel	Bei Grippe, Magen und Darmerkrankungen
114	Sedum acre	Scharfer Mauerpfeffer			Nur in der Homöopathie
115	Sedum rupestre syn reflexum	Tripmadam	Gewürz	Blätter	viele Vitamine und Mineralien für Salat und Suppe
116	Solanum dulcamara	Bittersüßer Nachtschatten			keine Selbstbehandlung - stark giftig

Nr.	Botanischer Name	Deutscher Name	Verwendung	verwendet wird	Anmerkungen
<i>Der Staudengärtner</i>					
Kräuter / Heilpflanzen					
117	Solidago virgaurea	Echte Goldrute	Tee	ganzes Kraut	bei Blasen und Nierenentzündung
118	Succisa pratensis	Teufelsabbiß	Tee	Wurzel	schleimlösend bei Erkrankungen der Atemwege
119	Symphytum officinalis	Beinwell	Salbe	Wurzel	bei Verstauchungen, Quetschungen und Blutergüssen
120	Tanacetum vulgare	Rainfarn	Aufguss	Blätter	nur mehr als Spritzdroge im biologischen Pflanzenbau; Mottenmittel
121	Teucrium chamaedrys	Edelgamander	Aufguss, Salbe	blühendes Kraut	bei Zahnfleischentzündung, Hautausschlägen und Verletzungen
122	Thymus citriodorus	Zitronenthymian	Gewürz	blühendes Kraut	passt besonders gut zu Fisch- und Pilzgerichten
123	Thymus pulegioides	Arznei Thymian	Tee, Gewürz	blühendes Kraut	Bei Husten und Verdauungsstörungen; als Gewürz für fette Speisen
124	Thymus vulgaris (& Sorten)	Thymian	Tee, Gewürz	blühendes Kraut	Bei Husten und Verdauungsstörungen; als Gewürz für fette Speisen
125	Tragopogon pratense	Wiesenbocksbart	Wildgemüse	alle Pflanzenteile	zu Salaten, Gemüse
126	Valeriana officinalis	Baldrian	Tee	Wurzel	schlaffördernd, beruhigend
127	Verbascum densiflorum	Großbl. Königskerze	Tee	Blüten	Halsentzündungen, Husten; äußerlich bei wunden Stellen, Rheuma
128	Verbascum nigrum	Schwarze Königskerze	Tee	Blüten	Halsentzündungen, Husten; äußerlich bei wunden Stellen, Rheuma
129	Verbena hastata	Blaue Verbene	Tee	ganzes Kraut	Beruhigend und entspannend
130	Vernonia fasciculata	Vernonia			Frauenmedizin
131	Veronica baccabunga	Bach Ehrenpreis	Tee, Wildgemüse, essbare Blüten	blühendes Kraut, Blätter	Darmbeschwerden, Hautausschläge; Blutreinigung
132	Veronica officinalis	Wald Ehrenpreis	Tee	ganzes Kraut	Verdauungsstörungen, Husten, Erkältung
133	Vinca minor	Immergrün			keine Selbstbehandlung - giftig
134	Viola odorata	Duftveilchen	Tee, Salbe	Blüten	Husten, Wundheilung
135					
136					
137					
138					
139					
140					
141					
142					
143					
144					
145					