



# Heilpflanzen Factsheet

In diesem Dokument werden die einzelnen Pflanzen vom Film Blumenweg aufgeführt. So können sie in Ruhe die einzelnen Pflanzen und deren Heilwirkungen nachschlagen. Die Informationen beziehen sich auf das Buch Mikrokosmos Chäserrugg von René Güttinger und Hansjörg Egger.

- Seite 1      Grauer Alpendost, Blauer Eisenhut
- Seite 2      Margerite, Meisterwurz
- Seite 3      Wald- Habichtskraut, Silberdistel



## Grauer Alpendost

Korbblüter  
Juni- September

Der graue Alpendost kann bis zu 60 cm hoch werden und hat eine auffalende rosa Blütenpracht.

Zu Heilzwecken werden vor allem die Blüten und Wurzeln verwendet. Die Blätter helfen in Form von Umschlägen und in Bäder gegen Hautgeschwüren. Die zerkleinerten Wurzeln und Blätter dienen als Räuchermittel gegen Reizhusten. Innerliche Anwendungen, wie z.B. als aufgegossener Tee sollte man aufgrund leberschädigenden Inhaltsstoffen der Pflanze verzichten.



## Blauer Eisenhut

Hahnenfussgewächs  
Juni- August

Der Blaue Eisenhut hat eine Höhe von 50 cm, doch er kann bis zu 2 Meter hochwachsen.

Das Merkmal vom blauen Eisenhut sind die violetten, traubenförmige Blüten und der buschige Untersatz. So verlockend die Pflanze auch aussieht, sie ist hochgiftig. Bereits wenig von der Wurzel der Pflanze ist tödlich. Deshalb wird von ihrer therapeutischen Anwendung abgeraten. In der chinesischen Medizin wird die Pflanze aber gegen Erkältungen, Rheuma und Nervenschmerzen eingesetzt.



# Margerite

Korbblüter  
Mai- Oktober

Von der Margerite gibt es viele verschiedene Arten, am bekanntesten ist die mit den weissen Blüte und der goldenen Mitte. Sie erreicht eine Höhe von 50- 80 cm.

Für Heilzwecken wird die Pflanze gegen Astmah und Erkältungen eingesetzt. Die jungen Blätter und Blütenknospen sind essbar und heilsam. Sie kann aber auch als Tee getrunken und als Tinktur verwendet werden. Der Pflanzen- Tee gilt als harntreibend und Umschläge helfen bei offenen Wunden.



# Meisterwurz

Doldengewächs  
Juni- Oktober

Der Meisterwurz hat eine weiss, wolkige Blütenpracht, die Blume kann bis 1 Meter hochwachsen.

Der Wurzelstock der Pflanze enthält wertvolle ätherische Öle. Dieses findet Verwendung gegen mykobaktieren, die Tuberkulose bei Menschen verursachen. Aus den Wurzeln werden Pillen, Pulver, Aufgüsse und Salben gefertigt. Die werden gegen Asthma, Epilepsie sowie Wundbehandlung, Magenbeschwerden und Zahnschmerzen eingesetzt.



## Wald- Habichtskraut

Korbblüter  
Mai- Oktober

Das Wald- Habichtskraut ist gelb wie die Sonne und hat eine aufgefächerte Blüte. Die Blume erreicht eine Höhe von 20- 60 cm.

Die oberirdischen Teile der Pflanze sind gut essbar, sie enthält Gerb- und Bitterstoffe sowie Flavonoide. Das Wald- Habichtskraut kann für äussere sowie innere Behandlungen eingesetzt werden. Der frische Saft wird für Wundheilung oder Augenerkrankungen eingesetzt, sie hilft auch bei Blutungen, Durchfall und Wurmbefall.



## Silberdistel

Korbblüter  
Juli- September

Die Silberdistel ist fast stängellos, so erreicht sie eine Höhe bis zu 40 cm. Ihre Wurzeln dagegen könne bis 1 Meter tief wachsen.

Der Saft der Pflanze ist reich an Heilmitteln, so hilft sie gegen Verdauungsbeschwerden, Akne und Erkältungskrankheiten. Als Mundspülung lindert sie den Schmerz bei Zahnbeschwerden und Zungenkrebs. Hauptsächlich wird die Wurzel der Pflanze verwendet, doch sie enthält auch giftige Stoffe, deshalb Vorsicht bei einer Überdosierung.