

## HÖHENLUFT UND KRÄUTERDUFT

Für Gruppen- und Einzelführungen steht Ihnen gerne Heilkräutercoach und Kräuterpädagogin Regina Müller gegen Voranmeldung unter der Tel. 0664/7362 6132 zur Verfügung.

## HEILKRÄUTERCOACH

Für Interessierte bieten wir auch eine Heilkräutercoach-Ausbildung unter der Leitung von Herrn Mag. Frühmann an. Informationen auf [www.heilpflanzenwissen.at](http://www.heilpflanzenwissen.at)

## GÄSTE-INFO

Tourismusverband Hochschwab, 8623 Afienz, Afienz Kurort 15  
Telefon: 03861/3700, [region.hochschwab@aon.at](mailto:region.hochschwab@aon.at)  
[www.regionhochschwab.at](http://www.regionhochschwab.at)

Kurverwaltung Afienz, 8623 Afienz, Afienz Kurort 9  
Telefon: 03861/2265, [kurverwaltung@afienz.gv.at](mailto:kurverwaltung@afienz.gv.at)  
[www.afienz.gv.at](http://www.afienz.gv.at)

Alpenregion [ah] Hochschwab



[www.afienz.gv.at](http://www.afienz.gv.at)

## HERAUSGEBER

Kurverwaltung Afienz, 8623 Afienz  
Inhaltliche Konzeptionierung: Mag. Ernst und Johannes Frühmann  
Wissenschaftliche Begleitung: Prof. Dr. R. Länger  
Layout und Produktion: graficom  
Änderungen vorbehalten. Neugestaltung 2017



## Gasthof Pierergut

auf 1000m Seehöhe mit Aussicht über das gesamte Afienzentertal, direkt an der Bürgeralm-Panoramastraße gelegen.

Dienstag Ruhetag  
Tel. 03861-32164  
[www.pierergut.at](http://www.pierergut.at)

## Dr. Ursula Parsché

Ärztin für Allgemeinmedizin und Arbeitsmedizin

8623 Afienz, Mariazellerstraße 24  
Tel. 03861-33330  
Email: [ursulaparsche@aon.at](mailto:ursulaparsche@aon.at)

Privat und alle Kassen



GESUNDHEITZENTRUM Afienz  
8623 Afienz, Afienz Kurort 10  
Telefon + Fax: +43 (0) 3861 2676  
[www.afienz-gut-fuer-mich.at](http://www.afienz-gut-fuer-mich.at)

Unterstützt und  
Cofinanziert von:



## Piererkogel Rundweg

Der Piererkogel Rundweg startet an der Forststraße knapp oberhalb des Pierergutes. Entlang des Weges können Sie viele Pflanzen sehen, besonders auffällig ist hier die Konzentration an Heilkräutern speziell für Frauen (HKP 4). Sanft bergauf führt die Forststraße am Hang entlang bis zur „Duftkurve“. Die „Duftnasen“ laden dazu ein, sich ganz auf die wohlriechenden Essenzen von ausgewählten Heilkräutern einzulassen. Die Auflösung, zu welcher Pflanze der Duft gehört, finden sie unter den Klapptafeln! Nach diesen Leckerbissen für Gaumen und Nase ist nun wieder ein anderes Sinnesorgan gefragt. „Augen auf“ heißt es nun, denn es gilt Heilkräuter zu entdecken, die eine spezielle Wirkung auf die Augen haben (HKP 5). Bald sind sie am höchsten Punkt des Weges angekommen – nutzen Sie Ihren geschärften Blick auch für die Umgebung! Nun geht es hinab durch den Wald. Die kühle Luft ladet ein, richtig durchzuatmen – und damit auch die Ruhe des Waldes aufzunehmen.

Bereits in Sichtweite des Pierergutes laden die „Landschaftsrahmen“ ein, sich spezielle Bilder der Natur zu machen. Wählen Sie die Weite des Panoramas oder geben Sie einfach Ihrer Lieblingspflanze eine Umrahmung, experimentieren Sie mit den verschiedenen Ausschnitten!



## Allgemeine Informationen zum Weg

Der Heilkräuterweg ist grundsätzlich als Rundweg konzipiert. Er startet und endet im Kurpark von Afienz Kurort. Trotzdem lässt sich der Weg auch in Etappen erwandern, wie z.B.

## Pierergut – Mautstelle Bürgeralmstraße

Vorbei an der Sterzhütte beginnt gleich der Weißdornweg über die letzte Erfrischung. Vielleicht haben Sie dabei auch die kühle Luft bemerkt, die mit dem Bach talwärts fließt. So entstehen hier ganz spezielle klimatische Bedingungen – auch für die Pflanzenwelt. Solche Unterschiede werden Sie auf dem letzten Abschnitt des Weges noch mehrmals spüren können. Achten Sie dabei besonders auf den Wechsel in der Vegetation. So erleben Sie unmittelbar, wie sensibel Heilkräuter auf ihre Umwelt reagieren und auf geeignete Bedingungen (Boden, Wasser, Licht, etc.) angewiesen sind. Ein Grund mehr, Naturräume zu schützen und zu erhalten ...

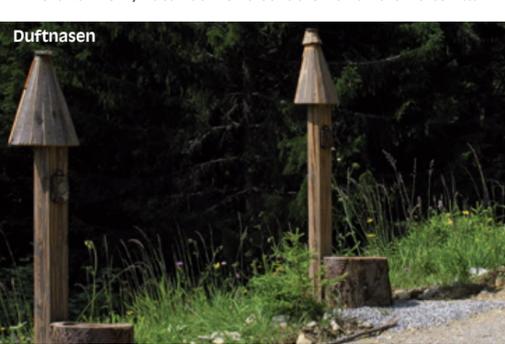
Weiter führt der Weg über ein Bächlein – eine gute Gelegenheit für eine letzte Erfrischung. Vielleicht haben Sie dabei auch die kühle Luft bemerkt, die mit dem Bach talwärts fließt. So entstehen hier ganz spezielle klimatische Bedingungen – auch für die Pflanzenwelt. Solche Unterschiede werden Sie auf dem letzten Abschnitt des Weges noch mehrmals spüren können. Achten Sie dabei besonders auf den Wechsel in der Vegetation. So erleben Sie unmittelbar, wie sensibel Heilkräuter auf ihre Umwelt reagieren und auf geeignete Bedingungen (Boden, Wasser, Licht, etc.) angewiesen sind. Ein Grund mehr, Naturräume zu schützen und zu erhalten ...

Wenn sie HKP 5 am Piererkogel versäumt haben, können sie sowohl die Duftnasen als auch die passenden Heilpflanzen hier finden.

- vom Kurpark hinauf zum Pierergut (1 Stunde)
- die Runde um den Piererkogel (2 Stunden)
- vom Pierergut zur Klangskulptur und zurück (40 min.)
- vom Pierergut über den Lammerbauer nach Afienz (1,5 Std.)

## Kurpark Afienz – Pierergut

Der Heilkräuterweg startet im Afienzer Kurpark bei der Kräuterspirale (HKP 1). Hier lassen sich Pflanzen auf engstem Raum ziehen und durch die spezielle Anordnung können Kräuter mit unterschiedlichen Bedürfnissen (Feuchtigkeit, Boden, Klima) dicht nebeneinander wachsen. So faszinierend eine Kräuterspirale auch ist, sie bietet nur Platz für einen kleinen Teil der unermesslichen Vielfalt der Natur. Der Heilkräuterweg führt Sie von diesem künstlich angelegten Garten hinaus – wo die Natur noch stärker ihren eigenen Rhythmen folgen kann. Dort wartet eine Fülle an (Heil)pflanzen, die es zu entdecken gilt. Auch wenn sich die Kräuter manchmal in versteckten Scheinen – mit offenen Augen und dem Finger in der Hand werden Sie mehr entdecken, als Sie vielleicht glauben!



Das Pierergut liegt auf einem kleinen Plateau auf 1000m Seehöhe und bietet eine malerische Aussicht. Als altes und beliebtes Ausflugsziel bot es schon immer den Wanderer eine willkommene Rast und Stärkung.

## Der Heilkräuterweg

Die Region um Afienz Kurort ist bekannt für ihr mildes Klima und ihre vielfältige Flora, die sich durch ein breites Spektrum von Heilkräutern auszeichnet. Auch die ganzheitliche Gesundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp hat in diesem Kurort Tradition. So hat der Heilkräuterweg Afienz auch das Ziel, die natürlichen Schätze der Region vor dem Hintergrund der fünf Kneippssäulen mehr Menschen zugänglich zu machen.

- Heilpflanzen finden sich in Hüllen und Füllen entlang bestehender Waldwege, an Wegrändern und Wiesen.
- Die Bewegung ergibt sich beim Erkunden der Heilkräuter.
- Wasser aus der Region Hochschwab ist berühmt für seine hohe Qualität.
- Gesunde Ernährung lässt sich in der heimischen Gastronomie genießen.
- Das positive Denken hat sicher auch einen weiten Platz in einer Landschaft, die Körper, Geist und Seele erfrischt.
- Afienz wo dich die Natur mit allen Sinnen umarmt.

An neun gekennzeichneten Stationen sind besonders viele Heilkräuter zu finden. An jedem dieser Heilkräuterpunkte (HKP) informiert der Folder über ein spezielles Anwendungsgebiet und hebt wichtige Heilkräuter hervor – routiniertere Besucher werden meist noch viele weitere Pflanzen bestimmen können! So vereint der Weg Theorie und Praxis und hilft Verwechslungen zu vermeiden und Pflanzen sicher zu unterscheiden. Vorsicht ist aber jedenfalls angebracht - besonders bei Giftpflanzen z.B. Tollkirsche, Seidelbast, Pestwurz,...

Die Struktur des Weges erlaubt die Besichtigung in einer ausgedehnten Runde, gibt aber auch die Möglichkeit den Weg in Teiletappen zu erkunden. Zwischendurch bietet der Weg auch Erlebnisstationen, die zu einer ganzheitlichen Erfahrung der Natur mit allen Sinnen einladen – wie der Holzklang oder die Duftnasen.

Das Pierergut liegt auf einem kleinen Plateau auf 1000m Seehöhe und bietet eine malerische Aussicht. Als altes und beliebtes Ausflugsziel bot es schon immer den Wanderer eine willkommene Rast und Stärkung.

Vom Kurpark geht es vorbei am „Wasserschloss“ durch Wald und Schlag hinauf zum Pierergut. Der Piererkogel-Rundweg nimmt in etwa 1,5 - 2 Stunden in Anspruch und kann auch mit Kinderwagen befahren werden (Forststraße). Auch der Weg Richtung Lammerbauer ist durchaus für Familien mit

## kleinen Kindern zu empfehlen – vor allem die kleine Runde zur Klangskulptur lohnt sich allemal (40 min.)! Die große Runde führt auf Forstwegen/-straßen vom Pierergut über den Lammerbauer zurück nach Afienz Kurort.

kleinen Kindern zu empfehlen – vor allem die kleine Runde zur Klangskulptur lohnt sich allemal (40 min.)! Die große Runde führt auf Forstwegen/-straßen vom Pierergut über den Lammerbauer zurück nach Afienz Kurort.

kleinen Kindern zu empfehlen – vor allem die kleine Runde zur Klangskulptur lohnt sich allemal (40 min.)! Die große Runde führt auf Forstwegen/-straßen vom Pierergut über den Lammerbauer zurück nach Afienz Kurort.

kleinen Kindern zu empfehlen – vor allem die kleine Runde zur Klangskulptur lohnt sich allemal (40 min.)! Die große Runde führt auf Forstwegen/-straßen vom Pierergut über den Lammerbauer zurück nach Afienz Kurort.



kleinen Kindern zu empfehlen – vor allem die kleine Runde zur Klangskulptur lohnt sich allemal (40 min.)! Die große Runde führt auf Forstwegen/-straßen vom Pierergut über den Lammerbauer zurück nach Afienz Kurort.

## Heilkräuter für Ihre Gesundheit

Kennen Sie sanfte Wege der Heilung für Ihren Körper? Dann kennen Sie vielleicht die Wirkung so mancher Heilkräuter. Aber wussten Sie, dass auch heute noch rund 300 der in Europa heimischen Heilkräuter in der Phytotherapie (Heilpflanzenkunde) ihren festen Platz haben? Hinzu kommen noch weitere Pflanzen, die vorwiegend in der homöopathischen Medizin genutzt werden und noch wesentlich mehr Heilpflanzen in anderen Kulturkreisen – wie z.B. der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Traditionellen Indischen Medizin (Ayurveda). Heilkräuter haben in ihrer medizinischen Verwendung eine lange Tradition – sie sind nach wie vor wertvoll für die Heilung und Gesunderhaltung der Menschen.

## Welche Vorteile bieten uns unsere Heilkräuter?

- Heilkräuter haben in den meisten Fällen keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen.
- Sie haben häufig mild wirksame Inhaltsstoffe.
- Ihre Anwendung bringt meist auch bei längerer Therapie keine Probleme.
- Die Wirksamkeit oder Wirkung ist heute wissenschaftlich belegt.
- Die Anwendung ist in verschiedenen Arzneiformen möglich – Tees, Tinkturen, Extrakte, standardisierte Extrakte, Salben u.a.
- Die Individualität der Arzneizubereitung ist größer.
- Jeder, der Heilkräuter in der Natur sicher erkennt, kann diese selbst suchen.
- Bei banalen Erkrankungen sind Heilkräuter auch zur Selbstanwendung geeignet.

Unsere Heilkräuter bewähren sich bei Erkrankungen der Atemwege, bei Erkältungskrankheiten und verschiedenen Magen- und Darmerkrankungen. Sie haben noch immer große Bedeutung in der Behandlung der Venen-, Herz- und Kreislauftherapien sowie bei Nieren-, Blasen- und Prostataerkrankungen. Aber auch bei Indikationen wie Nervenberuhigung, Augen, Frauen, Haut und Verletzungen können Heilkräuter einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit leisten.

## Zusätzliche sehenswerte Stationen

- Klangskulptur
- Duftnasen
- Landschaftsrahmen
- Wald- und Vogellehrpfad
- H2Ochschwab Bründl
- Bach-Kneippanlage
- Österreichhöhe
- Energiemeilen Nordic Walking



kräutermeilen

# 1 Kurpark

## Leben ist Bewegung

Bewegung im Kurpark von Aflenz Kurort ist sicher auch ein probates Mittel, die Gefäße und Muskulatur zu trainieren. Es kommt nur auf die richtige Dosis an. Die Umgebung passt genau - denn man wandert unter vielen Kastanienbäumen. Die **Roskastanie** ist eine der Leitpflanzen bei der Therapie der venösen Erkrankungen. Venöse Durchblutungsstörungen verursachen oft Schmerzen, Spannungsgefühl und Schwere in den Beinen, Beinkrämpfe in der Nacht, Ödembildung - Beinschwellungen und anderes. Die Wirkstoffe der Kastanienkörner können die Ödembildung verhindern, wirken ödemasschwemmend, venotonisierend und verringern die gestörte Gefäßdurchlässigkeit. Ergänzend zu den vielen Kastanienbäumen findet man im Park auch zwei weitere Heilpflanzen, die auf das venöse System wirken - der **Mäusedorn** und der **Steinklee**. Bei Venenproblemen ist es sinnvoll die Heilkräfte unserer Heilpflanzen mit einer gesunden Dosis an Bewegung zu kombinieren. Der Kurpark kann auch für Sie der Start für mehr Bewegung in Ihrem Leben sein.



# 2 Wasserschlöss

## Alles fließt

Das Wasser war ein wesentlicher Bestandteil in der Gesundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp. Die Reinheit des Hochschwabwassers ist die Grundlage seiner Nutzung als Trinkwasser in der Steiermark und in Wien. Reines Wasser spielt auch eine große Rolle im Flüssigkeitshaushalt und die für die Gesundheit unseres Körpers. Rund um das „Wasserschloss“ stehen Heilpflanzen, die bei Störungen der Funktionen von Nieren, Blase und Prostata zur Unterstützung der Heilung geeignet sind. Der **Ackerschachtelhalm**, die **Brennnessel**, der **Löwenzahn**, die **Birke** und die **Goldrute** sind bekannte und gut wirksame Heilpflanzen zur unterstützenden Behandlung bei Blasen-Nieren Problemen. Ihre wasser-treibenden Eigenschaften sind Teil der Durchspülungstherapie. Das **Weidenröschen** kann bei Beschwerden beim Harnlassen und bei gutartiger Prostatavergrößerung (Benigne Prostatahyperplasie) hilfreich sein.

Auf zum „Wasserschloss“ - damit alles wieder fließt!



# 3 Mautstation

## Intakte Hülle

Intakte Umwelt und intakte Haut haben in unserem Leben auch einen Zusammenhang. Bei der Mautstation wird einem beim Blick in das Land und zu den gesunden Wäldern rund um Aflenz bewusst, dass hier das Umfeld noch stimmt. Haut und Verletzungen ist das Thema dieses Standortes. Die letzten Jahrzehnte haben immer deutlicher gezeigt, dass die Haut auf äußere Belastungen immer sensibler reagiert, und mit entzündlichen Zuständen reagiert. Es ist daher wichtig, die Haut gesund zu erhalten, damit sie die Schutzfunktion für den Körper auch erfüllen kann. Zwei Heilpflanzen, die schon lange als bewährte Hautmittel gelten, stehen neben einigen anderen Heilkräutern an diesem Standort. Dies sind das **Ackerstiefmütterchen** und die **Weiß-Taubnessel**. Anwendung finden beide Pflanzen bei Akne, Ekzemen, Hautausschlägen und Hautunreinheiten. Der **Beinwell** war lange Zeit ein wichtiges Mittel bei Verletzungen. Seine Anwendung unterliegt heute gewissen Einschränkungen. Die Haut ist nach dem Haus und der Kleidung die dritte wichtige Hülle. Sie ist auch Spiegel unseres Lebens!



# 4 Piererkogel

## Frauen-Geheimnisse

Die Behandlung verschiedener „Frauenleiden“ war früher sicher ein Thema, über das man nicht gesprochen hat. So wurde das wertvolle Wissen über Heilkräuter bei verschiedenen Beschwerden, die Frauen betreffen - über die man aber nicht spricht, von den erfahrenen Großmüttern an die Töchter oder Enkelinnen weitergegeben. Der **Frauenmantel** mit seinen gefalteten Blättern gehört zu diesen Heilpflanzen, die bei typischen Frauenkrankheiten auch heute noch Anwendung finden, obwohl die wissenschaftliche Erklärung fehlt. Auch die **Schafgarbe** mit Ihren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten war immer auch ein Mittel bei krampfartigen Schmerzzuständen im kleinen Becken der Frau.



# 5 Piererkogel

## Augen auf

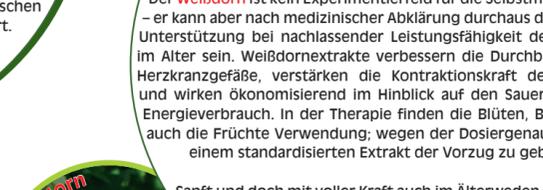
Der höchste Punkt des Kräuterweges ist geschafft. Umgeben vom für die Augen beruhigenden Grün der Bäume und Planzen ist der Blick weit und frei in das unter uns liegende Gebiet zwischen Thörl und Aflenz-Kurort. Am südlichen Rand der Forststraße begleiten uns auf den letzten 200 Metern die fast mannshohen Stauden der **Tollkirsche**; verlockend und für Kinder einladend sind im Hochsommer die glänzenden, schwarzen Beeren dieser Giftpflanze. Rund 12 Stück dieser Früchte können für den Erwachsenen bereits tödlich sein. In der Augenheilkunde und in der Homöopathie hat diese Giftpflanze noch ihren Wert und Ihre Berechtigung. Der Augenarzt verwendet das giftige Atropin bei der Untersuchung der Augen zur Erweiterung der Pupillen; der Homöopath sieht in der Tollkirsche ein wertvolles Arzneimittel bei Entzündungen. Der **Augentrost** hat sich besonders in homöopathischen Zubereitungen bei Augenentzündungen bewährt.



# 6 zur Klangskulptur

## Weißdornweg

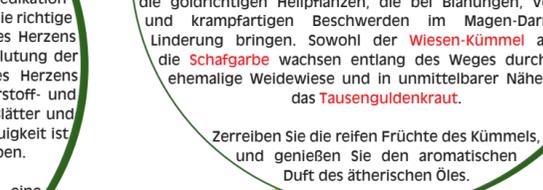
Sanft und gar nicht anstrengend ist der Weißdornweg auf dem Weg vom Pierergut zum Lammerbauer. Sanft könnte man auch die Wirkung der Inhaltsstoffe dieser Heilpflanze beschreiben. Der **Weißdorn** ist kein Experimentierfeld für die Selbstmedikation - er kann aber nach medizinischer Abklärung durchaus die richtige Unterstützung bei nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens im Alter sein. Weißdornextrakte verbessern die Durchblutung der Herzkranzgefäße, verstärken die Kontraktionskraft des Herzens und wirken ökonomisierend im Hinblick auf den Sauerstoff- und Energieverbrauch. In der Therapie finden die Blüten, Blätter und auch die Früchte Verwendung; wegen der Dosiergenauigkeit ist ein standardisierter Extrakt der Vorzug zu geben.



# 7 Piererleith

## Magen-Darm

Wer kennt sie nicht, die vielen kleinen Probleme, die durch Ernährungsfehler, zu hastiges Essen, ungenügendes Kauen und geringes Einspeicheln der Nahrung entstehen? Liegt Ihre „Kraftjause“ vom Pierer jetzt schwer im Magen und hemmt damit Ihren gewohnten Elan? Oder beeinträchtigt zu viel Luft im Bauch Ihren beschwingten Schritt? Die „Kümmelwiese“ zwischen Pierergut und Lammerbauer hat die goldrichtigen Heilpflanzen, die bei Blähungen, Völlegefühl und krampfartigen Beschwerden im Magen-Darmbereich Linderung bringen. Sowohl der **Wiesen-Kümmel** als auch die **Schafgarbe** wachsen entlang des Weges durch diese ehemalige Weidewiese und in unmittelbarer Nähe auch das **Tausenguldenkraut**.



# 8 Auf dem Weg zum Lammerbauer

## Loslassen - Entspannen

Zur Hälfte des Weges sollte es schon gelungen sein dem Stress des Alltags entkommen zu sein. Schalten auch Sie einmal einen Gang zurück, gehen entspannter auf etwas zu oder nehmen sich sogar Zeit zum Verweilen. Die hohen, kräftigen **Baldrianpflanzen** laden auch Sie zu einer stillen Betrachtung ein. Denken Sie an die schönen, entspannenden letzten Stunden in der Natur, wie befreiend es ist die täglichen Fesseln zu sprengen, loszulassen und unbeschwert in den Abend zu gehen. Zusätzlich begleitet sie das gelbblühende **Tüpfel-Johanniskraut**, dass Ihnen auch an trüben Tagen Sonne ins Leben bringen kann.



# 9 Lammerbauer

## Befreit durchatmen

Entspannt vom Baldrian erreichen wir den Lammerbauer. Ins Auge fällt die alte Linde - ein mächtiger Baum. Wie viele Blüten hat er in seinen rund 300 Jahren schon getragen? Ein unglaubliches Potenzial an Heilkraft. Nicht nur die **Linde** ist auf diesem Bauernhof ein „Kraut“, das vor Erkältungskrankheiten schützt. Die **Weide**, die **Hundsrose** oder der **Schwarze Holunder**, vor dem früher jeder den Hut gezogen hat, sind wertvolle Hilfen bei grippalen Infekten und ähnlichem. Aber auch für die Behandlung des Hustens war man gerüstet. **Huftattich**, **Feldthymian**, **Schlüsselblume**, **Spitzwegerich** und **Efeu** sind wichtige Hilfen, wenn es darum geht, zähen Schleim zu verflüssigen und krampfartigen Husten zu beruhigen. Dank dieser Vielfalt von Heilkräutern ist es leicht möglich, bald wieder frei zu atmen. Atmen auch wir entspannt und tief durch; der nächste Aufstieg kommt bestimmt.



**Weitere Heilpflanzen**  
 Beifuß, Berberitze, Besenheide, Bibernelle, Bingelkraut, Blutwurz, Braunwurz, Breitwegerich, Brombeere, Christophskraut, Eberesche, Echter Ehrenpreis, Erdbeere, Fuchs-Kreuzkraut, Gänsefingerkraut, Großblütiger Fingerhut, Haselwurz, Himbeere, Hirtentäschel, Kleiner Wiesenknopf, Kren, Kreuzdorn, Labkraut, Lärche, Lungenkraut, Mädesüß, Oregano, Rosminze, Salomonsiegel, Sanikel, Schöllkraut, Schwalbenwurz, Schwarzer Holunder, Storchenschnabel, Strahlenlose Kamille, Sumpfschachtelhalm, Waldengelwurz, Waldmeister, Wasserdost, Weißer Germer, Weiße Pestwurz, Wilde Möhre, Wundklee.

Ackerschachtelhalm	Husten-, Rheuma-, Nieren- und Blasesees, Haut, Bindegewebe	Kr
Ackerstiefmütterchen	Hautkrankheiten bei Kindern, Rheumatische Erkrankungen	Kr
Augentrost	Augenentzündungen, Spülungen, Umschläge, Augentropfen (HOM)	Kr
Baldrian	Nervöse Unruhe, Einschlafstörungen, Nerv. Herzklopfen u. Magenschmerzen	Wu
Beinwell	Wundheilung, Knochenbrüche, Zerrungen, Verstauchungen	Wu
Birke	Durchspülungstherapie der Harnwege, Rheuma, Haarwasser	Bla
† Bittersüßer Nachtschatten	Hauterkrankungen, Ekzem, Rheumatische Erkr., Blasenentzündung	HOM
Brennnessel	Stoffwechsel, Niere, Blase, Prostata, Verbrennungen (HOM)	Kr, Wu
† Efeu	Chronische entzündliche Bronchialerkrankheiten, Keuchhusten	Bla, FA
Faulbaum	Abführmittel, nur für kurzfristige Anwendung	Ri
Feldthymian	Reizhusten, Keuchhusten, Verdauungsmittel für Magen und Darm	Kr
† Frauenmantel	Durchfallerkrankungen, Magen- und Darmstörungen, Frauenbeschwerden	Kr
Goldrute	Blasen- und Nierenentzündungen, Durchspülungstherapie, Hauterkrankungen	Kr
Hundsrose - Hagebutte	Erkältung, Fieber, Abwehrsteigerung, Wundheilung	Fr
† Heidelbeere	Durchfallerkrankungen, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut	Fr
† Holunder Schwarzer	Fieberhafte Erkältungskrankheiten, Steigerung der Abwehrkräfte	Bli, Fr
† Huftattich	Chronische Bronchitis, Reizhusten, Verschleimung	Bli, Kr
† Johanniskraut, Tüpfel	Nervöse Unruhe, Depressionen, Muskelschmerzen, Verletzungen	Kr, Ol
† Königskerze	Katarrhe der oberen Luftwege, Schmerzen (HOM)	Bli
† Kümmel Wiesen	Völlegefühl, Blähungen, krampfartige Magen- und Darmbeschwerden	Fr
† Linde Winter, Sommer	Steigerung der Abwehrkräfte, fieberhafte Erkrankungen	Bli
† Löwenzahn	Störungen des Gallenflusses, Verdauungsprobleme, Wasser-treibendes Mittel	Bla, Wu
† Mäusedorn	Venenprobleme, schwere Beine, Schwellungen	Wu
† Roskastanie	Wirkung auf das venöse Gefäßsystem, Hämorrhoiden	Bli, Sa
† Rotklee	Schleimhautentzündungen; Isoflavone: Wechselbeschwerden	Bli, Bla
† Schafgarbe	Magen-, Darm- und Gallenmittel, Wundbehandlung, Frühjahrs-, Herbstkur	Kr
† Schlüsselblume	Abhusten zäher Sekrete, chronische Bronchitis, Altershusten	Bli, Wu
† Schneerose	Nur in der Homöopathie: Kollapsneigung	HOM
† Seidelbast	Nur in der Homöopathie: Hautkrankheiten, Gürtelrose, versch. Schmerzen	HOM
† Sonnenhut	Heilung von Wunden, Stärkung der körpereigenen Abwehr	Kr, Wu
† Spitzwegerich	Klassisches Hustenmittel, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut	Kr
† Steinklee	Krampfaderen, Hämorrhoiden, Venenprobleme	Kr
† Tausenguldenkraut	Appetitsteigerung, Dyspeptische Beschwerden Galle	Kr
† Tollkirsche	Atropin in der Augenheilkunde, Entzündungen und Schmerzen	Bla, HOM
† Weide	Fieber- und Rheumamittel, Kopfschmerzen	Ri
† Weidenröschen	Unterstützend in der Prostata-therapie - BPH	Kr
† Weißdorn	Herz- und Kreislaufbeschwerden, Herzrhythmusstörungen	Kr, Bli, Fr
† Weiße Taubnessel	Magen-, Darmbeschwerden, Frauenkrankheiten	Bli

<b>Legende Indikation</b>	<b>Legende</b>
Blau.....Blatt	Blatt
Rot.....Venen	Blüte
Grün.....Niere - Blase - Prostata	FA.....Fertig Arzneimittel
Orange.....Verletzungen - Haut	Fr.....Frucht
Blau.....Augen	HOM.....Homöopathie
Rot.....Herz - Kreislauf	Kr.....Kraut
Grün.....Magen - Darm - Galle	Ri.....Rinde
Blau.....Nerven - Beruhigung	Wu.....Wurzel
Orange.....Erkältung - Husten	†.....Giftig
	.....Vorsicht