



HEILPFLANZEN-LEHRPFAD

HEALING HERBS THEME TRIAL



AUENWEG PATH / AUENWEG IN NIEDERAU

www.wildschoenau.com



Liebe Naturliebhaber,
der Heilpflanzen-Lehrpfad
am Auenweg in Niederau
begleitet Sie mit den 4
großen Heilern:
LUFT / WASSER / ERDE
(Wildkräuter) / FEUER
(Sonne).

Entlang des Lehrpfades
zeigen sich, je nach Jahres-
zeit, zahlreiche verschie-
dene Kräuter und Pflanzen
in ihrem jeweiligen Wachs-
tumsstadium.

Bitte beachten Sie, dass
dieser Weg von vielen
Hunden besucht wird,
deswegen ist dort vom
Sammeln der Kräuter
abzuraten.

Am besten nimmt man die
Wildkräuter vom eigenen

Garten oder von einem
Lieblingsplatz, der nicht
überdüngt ist und nicht an
einer Straße liegt.
Bitte sammeln Sie mit Be-
dacht: Nur junge, saubere
und sicher erkannte Kräu-
ter. Immer nur ein Drittel
des Bestandes ernten,
sodass die Vermehrung
durch die Samen gewähr-
leistet ist und dass auch
für die Insekten noch was
vorhanden ist. Das Gesam-
melte sollte so frisch wie
möglich verarbeitet bzw.
im Schatten getrocknet
werden.

Wir wünschen viel Freude
mit der Kraft der Natur
und gute Erholung!

Dear Nature Lovers,
the Healing Herbs Theme
Trail on the Auenweg path
in Niederau is guided by
the 4 healing elements
AIR / WATER / EARTH (wild
herbs) / FIRE (the sun)
Along the pathway we can
find many different plants
and herbs in various
stages of their growth
cycle.

We recommend you not
to pick the herbs here (the
path is well-loved by dog
owners).

Once identified, the herbs
and plants can often be
gathered in gardens and
other favourite spots that
are not over-fertilised and

are well away from main
roads.

Please gather the herbs
carefully. Take only
young, clean and easily-
identifiable plants. Take
no more than a third of
the crop so that there
are enough left for
reproduction and the
needs of the insects. The
herbs should be processed
as quickly as possible
while still fresh and dried
in the shade.

We hope you enjoy
studying nature's gifts and
wish you good health.



Wegbeschreibung

Starten Sie in Niederau beim Wanderbuch (Parkplatz Markbachjochbahn). Beim Hotel Austria folgen Sie der Straße ca. 150 m bis zum Hotel Staffler. Biegen Sie nach dem Hotel Staffler rechts ab Richtung Hotel Sonnschein. Dort

beginnt der Startpunkt des Heilpflanzen-Lehrpfads. Der Auenweg ist 1 km lang. Entweder Sie gehen denselben Weg wieder retour oder Sie gehen auf dem Gehweg zurück zum Ausgangspunkt.

Route Description

Start in Niederau at the walking book (lift car park in the village centre). At the Hotel Austria take a left and follow the road for 150 m down to the Hotel Staffler. Bear right in the bend and pass the Hotel

Sonnschein. Here is the start of the Healing Herbs Theme Trail. The Auenweg path is approx. 1 km long. You can either return on the same route or take the village road back to your starting point.





Ackerschachtelhalm

Horsetail

Equisetum arvense
Pflanzenfamilie:
Schachtelhalmgewächse

Tee, Bäder, Färbemittel

Zinnkraut schmeckt der Niere!
 Der Ackerschachtelhalm bildet im Frühjahr zuerst Sporentriebe und wächst dann wie eine kleine Tanne. Er senkt die Harnsäure, lindert rheumatische Beschwerden und festigt das Gewebe.

Achtung bei eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion!
 Geeignet ist der Ackerschachtelhalm für Tees und Bäder aber auch im Garten als Jauche oder Ansatz vertreibt er Läuse und unterstützt die Pflanzengesundheit. Verwechslungsgefahr besteht mit den weiteren Arten: Winter-Schachtelhalm, Riesenschachtelhalm oder dem Teich-Schachtelhalm, die leicht giftig sind!

Equisetum arvense
Plant family:
Equisetaceae

Tea, baths, dye

Horsetails are good for the kidneys.
 The horsetail first grows shoots in the spring and then grows like a small fir tree.

Armonic acid is reduced, rheumatic symptoms alleviated, and tissue strengthened.
 Please take care with heart or kidney insufficiency.
 Horsetail can be made into a tea or used as a herbal bath.



Berg Ahorn

Great Maple

Acer pseudoplatanus
Pflanzenfamilie:
Seifenbaumgewächse

Bienenweide, Zucker

Der Berg Ahorn kann über 30 Meter hoch und 500 Jahre alt werden.
 Tirols ältester Ahornbestand, der große Ahornboden, befindet sich im Naturschutzgebiet Karwendel.
 Der Blutungssaft im zeitigen Frühjahr wurde zur Zuckergewinnung genutzt.

Der Saft kann auch zu einem most- oder weinähnlichen Getränk vergoren werden. Das Laub wurde früher den Schafen und Ziegen gefüttert oder als Einstreu im Stall verwendet.
 Für Pferde sind die reifen Früchte des Berg Ahorns hochgiftig! Für Bienen stellen die Blüten im Frühjahr eine ergiebige Nektarquelle dar.

Acer pseudoplatanus
Plant family:
Sapindaceae

Bee pasture, sugar

The Great Maple can grow to over 80 m and to an age of 500 years.
 Tirol's oldest maple grove is on the Ahorn Boden in the Karwendel Mountains.

The sap of the maple is harvested in spring to make syrup. A fruit wine can also be made of the juice.
 Maple leaves used to be fed to sheep and goats and used to line the stalls.
 Ripe maple berries are poisonous for horses.
 The flowers are a great source of nectar for bees.



Gemeiner Augentrost

Eyebright

Euphrasia officinalis
Pflanzenfamilie:
Sommerwurzgewächse

Tee, Augenbäder

Der Augentrost gibt dem dritten Auge Trost!
 Der Augentrost ist ein Halbschmarotzer, der mit seinen Saugwurzelfasern aus den Wurzeln benachbarter Pflanzen fertige Nährlösungen aufnimmt.

Deswegen wird er auch Milchdieb oder Bauernfeind genannt.
 In der Homöopathie wird Euphrasia bei Augenentzündungen eingesetzt.
 Als Tee äußerlich verwendet, werden tiefende, verklebte, müde Augen sowie Bindehautentzündungen bei Mensch und Tier gelindert.

Euphrasia officinalis
Plant family:
Orobanchaceae

Tea, eye baths

Eyebright is a comfort for the third eye.
 Eyebright is a partial parasite. Invisible to the observer are the root suckers with which eyebright draws nourishment from the roots

of neighbouring grasses. For this reason, it is also known as milk thief or farmer's enemy.
 In homeopathy Euphrasia is used to alleviate any infections of the eye. Used externally, teas can help cure runny, tired eyes as well as conjunctivitis in humans and animals.



Bachbunze

Brooklime

Veronica beccabunga
Pflanzenfamilie:
Wegerichgewächse

Wildgemüse, Tee

Die Bachbunze ist ein Mitglied der Ehrenpreisfamilie und wächst bevorzugt in Wassernähe.
 Deshalb wird sie auch Quellenehrenpreis genannt und zeigt sauberes Wasser an.

Junge Blätter kann man in den Wildsalat mischen. Sie fördern die Verdauung und vertreiben die Frühjahrsmüdigkeit.
 Außerdem wächst die Bachbunze oft halb untergetaucht und bietet somit mehreren Tierarten einen geschützten Platz zur Fortpflanzung.

Veronica beccabunga
Plant family:
Plantaginaceae

Wild vegetables, tea

The brooklime grows near water and is said to indicate pure water springs.
 Young leaves can be eaten in a salad. They encourage good

digestion and alleviate spring fatigue.
 Brooklime grows half submerged and provides protection for several animal species.



Echter Baldrian

Common Valerian

Valeriana officinalis
Pflanzenfamilie:
Geißblattgewächse

Bienenweide, Tee

Vor allem die beruhigende und nervenstärkende Wirkung des Baldrians ist bekannt.

Katzen werden vom aromatischen Duft der Pflanzen magisch angezogen.

Früher fehlte der Baldrian in keinem Bauerngarten, man glaubte er schütze vor bösen Dämonen.

Die Bauern verwendeten Baldrian, wenn sich bei der Butterherstellung die Milch nicht vom Rahm trennen ließ. In diesem Fall goss man die Milch durch einen Baldriankranz.

Valeriana officinalis
Plant family:
Caprifoliaceae

Bee pasture, tea

The relaxing and calming effect of valerian is widely known.

Valerian used to be found in every kitchen garden. It was

believed that it warded off evil spirits.

In butter production, farmers would pour the milk through wreaths of valerian to help separate the cream.



Birke

Common Birch

Betula pendula
Pflanzenfamilie:
Birkengewächse

Wildsalat, Tee, Birkenzucker, Salbe, Färbemittel, Birkenwasser

Die Birke ist der Baum des Neubeginns und ist der erste Baum im Frühling der Blätter treibt.

Birkenwasser fördert die Stärkung des Körpers und war früher für seine

haarwuchsanregende Wirkung bekannt. Die jungen Blätter in Salat oder als Tee getrunken wirken wassertreibend (Achtung bei eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit!). Auf der schönen weißen Rinde wurden Liebesbriefe geschrieben und sie wurde als Anzünder verwendet. Birkenhaine galten bei den Kelten als heilige Orte.

Betula pendula
Plant family: Betulaceae

Wild salad, tea, birch sugar, ointment, dye, hair lotion

The birch is a tree for new beginnings and is the first tree to foliate in the spring. Birch juice strengthens the body and was a popular hair lotion.

The young leaves can be eaten in a salad or drunk as a tea and have a diuretic effect. (attention by limited cardiac or renal function)

The pretty white bark was used to write love letters upon. It was also used as a firelighter.

The Celts believed that birch groves were holy places.



Blutweiderich

Purple Loosestrife

Lythrum salicaria
Pflanzenfamilie:
Weiderich Gewächse

Tee, Salbe

Leider ist der Blutweiderich in Vergessenheit geraten. Er wurde früher als Blutstiller bei Nasenbluten oder bei Verletzungen aufgelegt. Salben wurden bei Hautausschlägen aufgetragen.

Außerdem wurde der Blutweiderich zum Gerben von Fellen verwendet. Das lateinische Wort Lythrum kommt vom griechischen Wort lytron, das besudelt, blutüberströmt bedeutet. Eine Geschichte rankt sich um Johannes den Täufer, aus dessen Blut nach seiner Enthauptung die Pflanze gewachsen sein soll.

Lythrum salicaria
Plant family: Lythraceae

Tea, ointment

Regrettably the Purple Loosestrife has somewhat fallen into oblivion. It was used as a blood stiller for nose bleeds or on fresh wounds. The ointment is used for skin rashes.

Loosestrife is used in leather tanning. The Latin word lythrum means blood-covered. One legend tells that after the decapitation of John the Baptist, loosestrife began to grow where his blood had been spilled.



Blutwurz

Tormentil

Potentilla erecta
Pflanzenfamilie:
Rosengewächse

Bienenweide, Tee, Salbe, Blutwurzschnaps, Färbemittel, Zahnpasta

Die Blutwurz ist auch unter den Namen Tormentill oder Rotwurz bekannt. Sehr beliebt ist die Blutwurz als Tinktur zum Gurgeln bei Hals- und Mandelbeschwerden. Sie gilt auch als Hausmittel bei Durchfällen.

Potentilla erecta
Plant family: Rosaceae

Bee pasture, tea, ointment, schnapps, dye, toothpaste

Eine alte Geschichte erzählt: Im Jahre 1348/49 herrschte im badischen Wiesental die Pest. In der Zeit als die Not am größten war, als Rettung unmöglich erschien, sei ein Vogel vom Himmel gekommen und habe folgendes Lied gepfiffen, so deutlich, dass alle es verstehen konnten: „Esst Tormentill und Bibernell, dann sterbt ihr nicht so schnell!“ (H. Marzell)

Tormentil is also used to gurgel with for sore throats or tonsillitis and works very well against diarrhea.



Brennnessel

Common Nettle

Urtica dioica

Pflanzenfamilie: Nesselgewächse

Wildgemüse, Tee, Färbemittel

Die Brennnessel ist von alters her eine sogenannte Universalpflanze. Als echte Rosskur gilt wohl, die Nesseln einzusetzen. Dabei schlägt man sich die Brennnessel auf die entzündete oder verspannte Stelle und fördert dadurch die Durchblutung. Brennnesseltee wird gerne zur Blutreinigung als Frühjahrskur getrunken. **(Achtung: Den Tee nie über einen längeren Zeitraum trinken!)** Die jungen Blätter sind sehr beliebt als Spinat oder in der

Suppe.

Die Brennnesselsamen sind ein echtes Kräftigungsmittel und zeichnen sich besonders durch den hohen Eisengehalt aus. Die Wurzeln werden gerne für Haarspülungen genommen. Der Brennnessel wird nachgesagt, dass sie schlechte Gedanken, Neid und Missgunst anderer Menschen abfangen kann und wurde deshalb rund um Haus und Hof gepflanzt. Die Brennnessel wird nachgesagt, dass sie schlechte Gedanken, Neid und Missgunst anderer Menschen abfangen kann und wurde deshalb rund um Haus und Hof gepflanzt. Als Jauche und Auszug unterstützt sie die Gesundheit der Pflanzen im Garten und wirkt schneckenabwehrend. Schmetterlingsraupen brauchen die Brennnessel als Nahrung und sollen daher in keinem naturnahen Garten fehlen.

Urtica dioica

Plant family: Urticaceae

Wild vegetables, tea, dye

The nettle has always been known as a universal healing herb. Nettles can be used for a drastic remedy or as a first aid method. A nettle poultice activates the blood circulation and brings relief for infections or injuries. **(Attention: Never drink nettle tea for a longer period of time!)** Nettle tea can be used as a purifying drink in the spring.

Young leaves taste like spinach and can be eaten in salads or soups. Nettle seeds are a true tonic and have a high iron content. The roots are an excellent treatment for healthy hair. It is also said to improve your disposition and to fight negative emotions and for this reason was planted near houses. Nettle fertiliser is effective against garden snails. Caterpillars need the sturdy nettle for food, and it should therefore be a feature of every natural garden.



Brombeere

Brambleberry

Rubus fruticosus

Pflanzenfamilie: Rosengewächse

Wildfrüchte, Bienenweide, Tee, Färbemittel

Die Brombeere wächst auf Schuttplätzen, Kahlschlägen sowie Wegböschungen und zeigt fetten, nährstoffreichen Boden an. Brombeerblätter sind wegen des Gerbstoffgehaltes

ein altes Hausmittel bei Durchfallerkrankungen und entzündeten Schleimhäuten. Früher kaute man junge Blätter zur Kräftigung des Zahnfleisches. Die Brombeerenfrüchte werden gerne zu Sirup, Gelees oder Marmeladen verarbeitet und stärken das Immunsystem!

Rubus fruticosus

Plant family: Rosaceae

Wild fruit, bee pasture, tea, dye

The blackberry or bramble grows on wasteland, in clearings and hedgerows and is an indication for moist and nutritious earth. Blackberry leaves are an ancient remedy for diarrhea

and infected mucous membrane. The young leaves used to be chewed to strengthen the gums. Blackberries are well-loved for cordial, jelly or jam and support the immune system.



Gemeine Brunelle

Common Self-heal

Prunella vulgaris

Pflanzenfamilie: Lippenblütler

Wildgemüse, Wundsalbe, Tee

Die gemeine Brunelle ist ein beliebtes Mittel bei Heiserkeit und wird daher auch Sängerkraut genannt. Sie wird gerne zur Anregung der Wundheilung verwendet (Salben, Tees).

Außerdem schmeckt die Brunelle gut im Wildkräutersalat oder verfeinert Aufstriche und Suppen.

Als kalifornische Blütenessenz regt sie die Selbstheilungskräfte an!

Prunella vulgaris

Plant family: Lamiaceae

Wild vegetable, ointment, tea

The Self Heal is a popular remedy for sore throats, and therefore known as the Singer's Herb.

It is used for healing wounds in ointment and tea form. Self-Heal tastes good in salads, spreads or soups. It is a Californian Bach Flower Remedy that supports the body's own immune system.



Drüsen-Springkraut

Himalayan Balsam

Impatiens glandulifera

Pflanzenfamilie: Springkrautgewächse

Bienenweide, Bachblüte

Die Pflanze gegen die Ungeduld wird als Bachblüte Impatiens verwendet. Sie ist im frischen Zustand leicht giftig!

Als Zeigerpflanze wächst sie am liebsten auf nährstoffreichen, fetten Böden und beim Wasser. Der Nektar der Blüten, der einen hohen Zuckergehalt hat, wird gerne von Bienen und Hummeln gesammelt. Die Samen sind ölhaltig und schmecken nussig.

Impatiens glandulifera

Plant family: Balsaminaceae

Bee pasture, Bach Flower remedy

The plant is used to treat impatience. It is slightly toxic in its fresh state.

As an indicator plant it grows best on thick, nutritious soil near water. The nectar from the blossoms has a high sugar content and is loved by bees and bumble bees. The seeds are oily and have a nutty taste.



Eberesche

Rowan

Sorbus aucuparia

Pflanzenfamilie:
Rosengewächse

Wildfrüchte, Bienenweide, Tee

Die Eberesche zählt zu den edlen harmonischen Rosengewächsen. Somit ist sie ein Baum der Harmonie aber auch ein Baum des Lebens, dessen roten Früchte (Vogelbeeren) seit Urzeiten für Lebenskraft und Fruchtbarkeit stehen. Der Vogelbeerschnaps ist unter Kennern sehr beliebt!

Die Vogelbeeren werden wegen des hohen Vitamin C Gehaltes auch die Zitronen des Nordens genannt. Gesammelt werden die vollreifen Früchte, am besten nach dem ersten Frost und dann mit Apfel zu einem Mus verkocht. Roh gegessen sehr bitter wegen der enthaltenen Parasobinsäure deswegen kann beim Verzehr größerer Mengen Unwohlsein und Erbrechen auftreten.

Sorbus aucuparia

Plant family: Rosaceae

Wild fruit, bee pasture, tea

The rowan or mountain ash is one of the most elegant and harmonious trees in the rose family. It's red rowan berries are a symbol for fertility and vitality. The schnapps made from them is held in high regard by connoisseurs.

18



Eiche

English oak

Quercus
Pflanzenfamilie:
Buchengewächse

Bachblüte, Kaffee, Färbemittel, Salbe, Tee

Es gibt 2 Arten: die Trauben-Eiche oder die Stiel-Eiche. Sie ist ein robuster, widerstandsfähiger und knorriger Baum, der über 1000 Jahre alt werden kann. In der Antike genoss die Eiche als heiliger Baum uneingeschränkten Schutz. Der Blitz und die Eiche bilden in der Mythologie ein

untrennbares Kräftepaar. Eichen strahlen ein Gefühl der Stärke, Sicherheit, Geborgenheit und der Willensstärke aus. Eichenholz hat eine hohe wirtschaftliche Bedeutung. Fast alle Eichenvorkommen sind von sinkendem Grundwasserspiegel, Klimawandel und der Ozon- und Luftverschmutzung bedroht. Eine von Europas ältesten Eichen steht in Bad Blumau (Steiermark). Sie soll über 1000 Jahre alt sein.

Quercus
Plant family: Fagaceae

Bach Flower remedy, coffee, dye, ointment, tea

There are 2 types of oak: The Sessile Oak or the Common Oak. It is a robust, resistant and gnarled tree that can live to an age of 1000 years. In ancient times, it was protected as a holy tree. Lightning and the oak tree

are an inseparable duo in mythology. Oak trees give one a feeling of security, comfort and strength of will. Oak wood is a precious commodity. Almost all species of oak, however, are threatened by climate change, sinking ground water levels and air pollution. One of Europe's oldest oaks stands in Bad Blumau (Styria) and is over 1000 years old.

19



Gemeine Fichte

Common Spruce

Picea abies
Pflanzenfamilie:
Kieferngewächse

*Bäder, Salbe, Bienenweide,
 Harz, Sirup, Tee*

Die Fichte oder Rottanne ist bei uns ein weitverbreiteter Baum.

Der bis zu 60 Meter hoch werdende Baum hat eine rotbraune bis graubraune Borke und kann ein Alter bis zu 600 Jahren erreichen.

Die Fichte ist ein Flachwurzler.

Die ätherischen Öle der Fichte wirken schleimlösend und regen die Durchblutung an.

Schon Hildegard von Bingen bezeichnete die Fichte als Sinnbild der Kraft und Hoffnung. Das Fichtenharz wird auch als Weihrauch des armen Mannes bezeichnet, es wirkt keimtötend und Raumluft desinfizierend.

Picea abies
Plant family: Pinaceae

Herb bath, ointment, bee pasture, resin, cordial, tea

Spruce trees are prolific in our region.

The spruce grows to a height of 60 m and has a red-brown to grey-brown bark. It can reach an age of 600 years. The spruce has a fibrous root system.

Its essential oils activate the blood circulation and work as an expectorant.

St Hildegard von Bingen described the spruce as a symbol for hope and strength.

Spruce resin is used in incense and has a disinfecting property.



Gemeiner Frauenmantel

Lady's mantle

Alchemilla xanthochlora
Pflanzenfamilie:
Rosengewächse

Tee, Salbe

Das Alchimistenkraut ist vor allem als Frauenheilpflanze bekannt – gleicht bei der Frau alles aus, was aus dem Gleichgewicht ist. Durch den hohen Gerbstoffgehalt ist er auch zur Unterstützung der Wundheilung beliebt.

Der morgendliche Tautropfen auf den Blättern wird auch Königstropfen genannt. Er war sehr beliebt bei Mädchen mit unreiner Haut und zur Erfrischung, aber auch zur Beruhigung. Einfach das Blatt nehmen und damit auf der Schläfe berühren.

Junge Blätter werden gerne mit Löwenzahnblätter in den Salat, vor allem zum Kartoffelsalat, verwendet.

Alchemilla xanthochlora
Plant family: Rosaceae

Tee, ointment

This alchemist herb is particularly good for women's complaints and restores the inner balance.

Its high tannin content aids wound healing.

The morning dew on its leaves are called Royal Drops. A popular treatment for skin impurities was to rub the leaf with the dew directly onto the temples.

Young leaves can be used with dandelion leaves in a salad and taste very good in potato salad.



Gänseblümchen

Daisy

Bellis perennis
Pflanzenfamilie:
Korbblütler

Essbare Blüten, Tee, Salbe

Das natürliche Antidepressivum bringt die heile Welt zurück!
Das Gänseblümchen wird auch „Arnika für Kinder“ genannt, da es viele Vitamine enthält.
Die lieblichen Blüten verschönern Salate, Suppen,

Aufstriche oder Kuchen und helfen uns bei der Anregung und Aktivierung des Gesamtstoffwechsels.
Der Name Maßliebchen zeigt die große Wertschätzung im Mittelalter.
Bleiben morgens die Gänseblümchenblüten geschlossen, wird tagsüber kaum die Sonne scheinen und es ziemlich sicher noch regnen.

Bellis perennis
Plant family: Compositae

Edible blossoms, tea, ointment

The natural anti-depressant puts the world to rights.
The daisy is also known as “children’s arnica” because of its high vitamin content.

The pretty flowers enhance salads, soups, spreads or cakes and stimulate our metabolism.
In the middle ages it was known as margurite.
If the daisy remains closed then it will be a cloudy day and rain is very likely.



Gänsefingerkraut

Common Silverweed

Potentilla anserina
Pflanzenfamilie:
Rosengewächse

Wildgemüse, Tee

Wie der alte Name Krampfkraut schon sagt, wurde es bei Krämpfen

(Menstruationsbeschwerden, Bauchweh bei Babys) als Tee verwendet.
Junge Blätter in den Salat gemischt helfen der Verdauung.

Potentilla anserina
Plant family: Rosaceae

Wild vegetable, tea

Silverweed is used in a tea to treat menstruation pains and colic in babies.

Young leaves when eaten in a salad help with the digestion.



Giersch
Goat Weed

Aegopodium podagraria
Pflanzenfamilie:
Doldenblütler

Wildgemüse, Tee

Der Giersch, auch Erdholler oder Geißfuß genannt, ist häufig auf Wiesen oder im Garten vertreten. In früheren Zeiten sagten die Bauern: jeden Tag ein Blatt Giersch und man wird keine Probleme mit Gicht und Rheuma bekommen.

Er vermag es die Harnsäure zu lösen und wirkt entgiftend, schmeckt Petersilienartig und ist in der Küche vielseitig anzuwenden z.B. Knödel, Salat, Spinat, Suppen. Der Name Aegopodium leitet sich aus den griechischen Wörtern für Ziege und Füßchen ab, wegen der einem Ziegenfuß ähnelnden Kronblättern.

Aegopodium podagraria
Plant family:
Umbelliferae

Wild vegetable, tea

Goat weed is often found in meadows or gardens. It used to be said that a goat weed leaf a day protected from gout and rheumatism. It has a detoxifying effect and

dissolves uric acid. Its taste is similar to parsley and it has many uses in the kitchen; in salads, spinach and soups for example. The name Aegopodium comes from the Greek words for goat and hoof because of the shape of its leaves.



Gundelrebe
Ground Ivy

Glechoma hederacea
Pflanzenfamilie:
Lippenblütler

Wildgemüse, Salbe, Tee

Über die Gundelrebe oder Gundermann sagt man, dass sie Gund (Eiter, giftiges Körpersekret) ausleitet und Blei aus dem Körper schwemmt. Daher auch der Name Gundkraut. Die Gundelrebe ist ein Bodendecker, die den Boden nicht austrocknen lässt und in jedem Garten toleriert

werden sollte. Gemeinsam mit Brennessen, Schafgarbe und Spitzwegerich gehört die Gundelrebe in die Gründonnerstagsuppe. Für Pferde ist die Gundelrebe giftig aber auf den Menschen hat sie eine Reizwirkung und Anregung auf fast aller Körperorgane und hebt damit das Wohlbefinden (nicht überdosieren!).
Gourmettipp: 3 Blätter in einer Rahmsoße ergeben ein herrliches Aroma oder in einen guten Essig einlegen!

Glechoma hederacea
Plant family: Labiatae

Wild vegetable, ointment, tea

Ground ivy is known for its purifying effect: It washes out pus, toxic fluids and lead from the body. The ivy is an evergreen ground covering plant, which keeps the soil moist and which therefore ought to be tolerated in every garden.

In combination with the nettle, yarrow and ribwort the ivy is delicious in a herb soup. Ivy is poisonous for horses but in humans it activates almost all bodily organs and raises the spirits (do not overdose).
Gourmet tip: 8 leaves in cream give every sauce a marvellous aroma, or pickle leaves in high quality vinegar.



Hagebutte

Rosehip

Rosa canina
Pflanzenfamilie:
Rosengewächse

Wildfrüchte, Bienenweide, Tee, Salbe, Bachblüte, Färbemittel

Die Hagebutte, auch Hundsrose oder Hetschepetsch genannt, ist eine wertvolle Pflanze, deren Früchte im Tee nicht nur angenehm schmecken, sondern gerade in Erkältungszeiten das Immunsystem stärken. Wildrosen sind ungefüllt, blühen einmal im Jahr, besitzen fünf Blütenblätter und bilden Hagebutten aus.

Rosa canina
Plant family: Rosaceae

Wild fruit, bee pasture, tea, ointment, Bach Flower remedy, dye

The Rosehip or Dog's Rose is a particularly valuable plant whose fruits not only taste very pleasant in a tea but are also a very effective cold remedy. Wild roses bloom once a year and have five petals. The

In Europa findet man von den 120 bekannten Arten, die Hundsrose ist die häufigste. Hagebuttenmarmelade schmeckt sehr gut und ist sehr vitaminreich.

Die Blüten der Hagebutte in ein wertvolles Öl eingelegt, ergeben ein wunderbares Hautöl.

Die Rose öffnet das Herz für Annäherung und Versöhnung mit sich selbst. Sie stärkt die Nerven, hellt die Stimmung auf und eröffnet den Weg zur Harmonie. Sie schützt und stärkt die Aura und das Herzchakra.

seed pod is then the rosehip. There are 120 known species in Europe alone.

Rosehip jam is delicious and full of vitamins.

When laid in oil, the petals make a valuable skin oil.

The rose opens the heart for affection and reconciliation.

It strengthens nerves and improves the mood and open the way to harmony.

It protects the aura and the heart chakra.



Haselnuss

Hazelnut

Corylus avellana
Pflanzenfamilie:
Birkengewächse

Wildfrüchte, Bienenweide, Tee, Öl

Die Haselnuss blüht schon ab Februar/März vor dem Laubaustrieb und ist somit ein wichtiger Pollenlieferant für Bienen.

Haselnusskerne weisen einen sehr hohen Ölgehalt (bis zu

65%) auf, wobei die Ölsäure den Ton angibt. Sie enthalten noch B-Vitamine, zahlreiche Spurenelemente und Enzyme. Das Haselnussöl weist ein feinnussiges Aroma auf und ist für Salate, Desserts, Müslis oder Vollwertgerichte beliebt.

Achtung bei Nussallergie!

Corylus avellana
Plant family: Betulaceae

Wild fruit, bee pasture, tea, oil

The hazelnut blooms from February/March before foliage and is therefore an important source of pollen for bees.

Hazelnuts have a high fat content (up to 65%) and

contain vitamin B and many enzymes and trace elements. Hazelnut oil has a fine, nutty aroma and is delicious in salads, desserts, muesli or whole food dishes.

Please take care in case of allergies!



Himbeere

Raspberry

Rubus idaeus
Pflanzenfamilie:
Rosengewächse

Wildfrüchte, Bienenweide, Tee

Die jungen Himbeerblätter im Frühling gesammelt werden für Tee getrocknet! Sie wirken gesundheitsfördernd und helfen bei Schleimhautentzündungen. Hebammen empfehlen

Himbeerblätterttee ab dem 5. Schwangerschaftsmonat zur Geburtsvorbereitung. Die Blüten der Himbeere sind eine wichtige Nektarquelle für Bienen und andere Insekten. Die vitaminreichen Beeren werden gerne zu Säften, Gelees oder Marmeladen verarbeitet.

Rubus idaeus
Plant family: Rosaceae

Wild fruit, bee pasture, tea

Young raspberry leaves gathered in spring make a healthy tea used to treat infections of the mucous membranes. Midwives recommend raspberry leaf tea from the

5th month of pregnancy to prepare for birth.

The raspberry flowers are an important source of nectar for bees and other insects. The berries are full of vitamins and used for making cordial, jams and jellies



Hirtentäschel

Shepherd's Purse

Capsella bursa-pastoris
Pflanzenfamilie:
Kreuzblütler

Wildgemüse, Tee, Öl

In der Volksheilkunde gilt Hirtentäschel oder Herzkraut als Blutstillerin der Gebärmutter. Die jungen Hirtentäschelblätter schmecken sehr gut im Salat. In der Homöopathie ist sie als hilfreiches Mittel bei

reichlichen Blutungen aus allen Teilen des Körpers bekannt. Interessant ist auch, dass man an einer Pflanze oben noch Blütenknospen, darunter geöffnete Blüten und weiter unten die gestielten herzförmigen Kapsel Früchte sieht.

Achtung bei Schwangerschaft nicht verwenden!

Capsella bursa-pastoris
Plant family:
Brassicaceae

Wild vegetable, tea, oil

In folk medicine Shepherds' Purse is used to stop bleeding after birth.

Young leaves taste very good in a salad. In homeopathy it is used to stop bleeding from any part of the body.

Do NOT use in pregnancy!



Schwarzer Holunder

Common Elder

Sambucus nigra
Pflanzenfamilie:
Moschuskrautgewächse

Wildfrüchte, Tee, Färbemittel, Sirup

„Vor dem Holunder soll man den Hut ziehen“ lautet ein altes Sprichwort!

Der Holunder gilt seit jeher als Schutzpflanze für Haus und Hof und ist zusammen mit der Brennnessel, ein Begleiter von Mensch und Tier.

Die Blüten im Frühling gesammelt, werden für Tee

(Schwitz- und Fiebertee), Gelee, Sirup oder auch in der Küche als Kiachl (Süßspeise) zubereitet.

Die Blätter wurden früher den Tieren verfüttert da sie gesundheitsfördernd waren. Die Holunderbeeren sind roh giftig und sollen gut abgekocht werden, bevor man sie zu Saft, Marmelade oder Sirup verarbeitet. Sie sind ein wahrer Immunstärker für den Winter!

Sambucus nigra
Plant family: Adoxaceae

Wild fruit, tea, dye, cordial

Elder is a veritable all-rounder and protection for house and home.

The flowers, gathered in the spring can be eaten in batter, made into tea, jam or cordial.

The leaves used to be given to farm animals as a healthy addition to their fodder. Elderberries are poisonous if eaten raw and should be well boiled before being made into cordial or jam.

They are excellent in warding off colds and infections in the winter.



Durchlöchertes Johanniskraut

St. John's Wort

Hypericum perforatum
Pflanzenfamilie:
Hartheugewächse

Färbemittel, Tee, Öl

Das Johanniskraut hat am 24. Juni (Johannistag) seine höchste Wirkung.

Die Blüten werden für das beliebte Rotöl gesammelt. Johanniskraut hilft Menschen, die keine Sonne mehr sehen! Somit gilt sie als Sonnenpflanze und wird auch Arnika der Nerven genannt. Zu beachten ist, dass sie lichtempfindlich macht und bei der Verhütung

die Wirkung der Pille beeinträchtigen kann. Eine alte Geschichte erzählt: Das Hypericin (roter Saft) entstand als ein Jäger in den Wald ging, um einem Hirsch zu jagen. Doch der Hirsch entkam dem Pfeil und traf stattdessen eine Elfe bei der Flucht. Ihr Blut tropfte auf eine gelbe Blume. „Eisenhart (Eisenkraut) und Hartenau (Johanniskraut) brennt an, dass sich das Wetter stau“ als Gewitter Schutzräucherung.

Hypericum perforatum
Plant family:
Hypericaceae

Dye, tea, oil

Take St John's Wort on 24th June (St. John's day) for the best effect.

The flowers are made into healing red oil.

St John's Wort helps people with depression. When taking St John's Wort exposure to sun must be avoided. It may also interrupt the efficiency of the contraceptive pill.



Lärche

Larch

Larix decidua
Pflanzenfamilie:
Kieferngewächse

Bäder, Bachblüte, Salbe, Harz

Die Lärche ist eine Besonderheit im Reich der Nadelbäume, denn sie verliert jedes Jahr ihre Nadeln. Geräuchert ist sie seit Urzeiten Symbol für den Neuanfang, Wagemut, Erneuerung. Der Sage nach leben bei den Lärchen die Saligen, die

weisen Frauengeister, die den Menschen meistens wohl gesonnen sind. Das typische Wurzelsystem ist das Herzwurzelsystem, dadurch geht sie tief in skelettreiche Böden. Lärchenterpentin (Harz) wird in Form von Salben, Emulsionen, Zuggpflastern oder in Bademitteln angeboten. Man benutzt es bei Atemwegserkrankungen, rheumatischen Beschwerden oder zur Wundheilung.

Larix decidua
Plant family: Pinaceae

Herb baths, Bach Flower remedy, ointment, resin

The larch tree is an exception among coniferous trees as it loses its needles every year. It is the symbol for a new

beginning, courage and renewal. According to legend, white female ghosts live in the larch trees. Larch turpentine is used in ointments, and bath salts against coughs and colds and to heal wounds.



Löwenzahn

Dandelion

Taraxacum officinale
Pflanzenfamilie:
Korbblütler

Wildgemüse, Bienenweide, Färbemittel, Tee, Kaffee

Früher war der Löwenzahn als Röhr Salat (Stängel und Blätter) beliebt. Die Wurzeln wurden als Kaffeeersatz verwendet. Junge Blütenknospen werden gerne in Essig eingelegt und als Kapernersatz verwendet. Die Blüten werden zu Löwen-

zahnhonig oder Sirup verarbeitet. Am bekanntesten ist seine leberanregende Wirkung und die enthaltenen Bitterstoffe, soll daher nur in Maßen gegessen werden. Die Bitterstoffe bringen die Verdauung in Schwung und sind gut fürs Gemüt. Etwas weniger bitter sind die ganz jungen Blätter. Da Löwenzahn entwässernd wirkt, ist er gut für die Niere und Leber und wirkt zudem blutreinigend.

Taraxacum officinale
Plant family: Compositae

Wild vegetable, bee pasture, dye, tea, coffee

The dandelion stalks and leaves can be eaten in salads, while the roots can be used for ersatz coffee. Young buds can be marinated in vinegar and taste similar to capers. A cordial can be made from the flowers. The dandelion

is widely used for treatment of the liver but because of its bitter substances it should be taken in small amounts only. The bitter substances activate the digestion and are good for the disposition. The younger leaves taste a little milder. Dandelion is good for sufferers of water retention and is excellent for the kidneys, the liver and for blood purification.



Echtes Mädesüß

Meadowsweet

Filipendula ulmaria

Pflanzenfamilie:
Rosengewächse

Bienenweide, Tee, Färbemittel

In der Volksheilkunde wird das Mädesüß, Wiesengeißbart oder Spierstaude genannt und wegen des Salizylgehaltes gerne bei Erkältungskrankheiten eingesetzt.

Die Blüten riechen angenehm süßlich und werden gerne von Bienen besucht. Ein weiterer Name ist Immenwohl. Früher wurden Bienenstöcke damit eingerieben, damit sie sich in der neuen Behausung wohl fühlten.

Die Blüten wurden früher wie Holunderblüten als Kiachl oder Sirup zubereitet.

Filipendula ulmaria

Plant family: Rosaceae

Bee pasture, tea, dye

In folk medicine meadow-sweet was used against colds and flu because of its salicylic acid.

Bee hives used to be rubbed with meadowsweet so that the bees could feel at home! The blossoms were used for making sweet fritters or syrup in the same way as elderberries.



Schafgarbe

Yarrow

Achillea millefolium

Pflanzenfamilie:
Korbblütler

Wildgemüse, Tee, Salbe, Färbemittel, Bienenweide

Sie wird auch die Augenbraue der Venus genannt! Junge Blätter enthalten viele Mineralien und verfeinern Aufstriche und Salate. Nicht nur als Frauenheilpflanze, sondern auch als Universalpflanze für die Kräftigung des gesamten

Organismus ist sie sehr beliebt. In der Gründonnerstagsuppe gekocht soll die Schafgarbe mit weiteren Kräutern das ganze Jahr gesund erhalten. Als Jauche oder Pflanzenauszug wird die Schafgarbe zum Düngen und als Vorbeugung von Krankheiten der Pflanzen verwendet, deswegen wird sie auch als Bodenheilerin bezeichnet.

Achillea millefolium

Plant family: Compositae

Wild vegetable, tea, ointment, dye, bee pasture

Known as Venus' Eyebrows. Young leaves contain many minerals and enhance spreads and salads. Yarrow is popular as a healing

herb not only for women's complaints but also for the whole body. Yarrow can be used with other herbs to make extremely healthy soups. It is also popular in fertilisers to protect plants from disease.



Schlangenknoterich

Bistort

Persicaria bistorta
Pflanzenfamilie:
Knöterichgewächse

Wildgemüse, Tee

Man findet den Schlangenknoterich meist in ausladenden Beständen auf feuchten Wiesen. Besonders häufig ist der Schlangenknoterich in höheren Lagen anzutreffen. Der in der Naturheilkunde benutzte Wurzelstock weist einen hohen Gehalt an Gerbstoff und Stärke auf.

Die Wurzeln des Schlangenknoterich eignen sich besonders gut zur Behandlung von Durchfall. Auch die oberirdischen Teile des Schlangenknoterichs werden genutzt. Die jungen Blätter der Pflanze werden wie Spinat zubereitet; der Schlangenknoterich wird deshalb auch in manchen Bauergärten angebaut.

Persicaria bistorta
Plant family:
Polygonaceae

Wild vegetables, tea

Bistort is found in great numbers in moist meadows at higher altitudes. The roots are used in tanning leather in folk medicine they

are used as a treatment for diarrhoea. The leaves can be eaten like spinach and Bistort is therefore often found in farm gardens.



Spitzwegerich

Ribwort Plantain

Plantago lanceolata
Pflanzenfamilie:
Plantanengewächse

Wildgemüse, Tee, Wundsalbe

Der Spitzwegerich ist erste Hilfe bei Insektenstichen! Ein Blatt wird geknickt, man beißt kurz darauf herum, damit sich der entzündungshemmende Wirkstoff schneller löst, und reibt den Stich mit dem Blatt ein.

Spitzwegerichsirup ist beliebt als Hustenmittel und allgemein unterstützend für die Lunge. Er wirkt antibiotisch und fördert den

Auswurf.

Junge Spitzwegerichblätter schmecken auch gut in Aufstrichen, Knödeln oder Spinat.

Alte Kräuterfrauen wussten, dass man Blutreinigungen am besten im Frühjahr durchführt, sobald die Spitzwegerichblätter kommen. Am ersten Tag ein Blatt essen, am nächsten Tag zwei und so weiter bis man zu einer Tagesdosis von 15 Blättern kommt. Danach reduziert man wieder Tag für Tag, bis man bei null Blättern angelangt ist.

Plantago lanceolata
Plant family:
Plantaginaceae

Wild vegetable, tea, ointment

The ribwort is first aid for insect bites! A leaf is folded and chewed to release the anti-inflammatory substances and then rubbed onto the bite.

Ribwort is also a popular remedy for coughs and for ail-

ments of the lung in general. It has an antibiotic effect and frees the lung from phlegm. Young ribwort leaves taste good in spreads and soups. The healers of old knew that blood purification works best in the spring as soon as the ribwort starts to grow. On the first day eat one leaf, on the second day two and so on for 15 days. Then reduce the dose by one leaf per day.



Waldengelwurz

Wood Angelica

Angelica sylvestris Pflanzenfamilie: Doldenblütler

Räucherpflanze, Tee, Salbe

Die Waldengelwurz oder Brustwurz ist eine zweijährige Pflanze, die im ersten Jahr die Blätter ausbildet und im zweiten Jahr blüht.

Angelica wirkt antiseptisch und abwehrkraftsteigernd. Sie ist ein typisches *Amarum aromaticum*, deren Wirkung

auf das ätherische Öl und Bitterstoffe zurückgeht. Geräuchert erinnert die Engelwurz an eine tanzende Waldnymphe, die Lichtplätze anzeigt. Sie ist eine Lichtbringerin unter den Räucherpflanzen und umhüllt uns mit einem schützenden Lichtmantel.

Angelica sylvestris Plant family: **Apiaceae**

Tea, ointment

Wood Angelica is a biennial plant, which foliates in the first year and flowers in the second.

It has antiseptic properties and strengthens the immune system. Its essential oils and bitter substances have a healing effect.





Wildschönau Tourismus
Hauserweg, Oberau 337 • A-6311 Wildschönau
Tel. +43 5339 8255-0 • Fax +43 5339 8255-50
info@wilschoenau.com • www.wilschoenau.com

Herausgeber: Wildschönau Tourismus • Fotorechte: Wildschönau Tourismus
Fotos: Lisa Gruber, Pixabay
Gesamtherstellung: mg-design.at