

**Claudia Ritter**

# **Heimische Nahrungspflanzen als Heilmittel**

Gemüse, Früchte und Getreide – von Ackerbohne bis Zwiebel  
Pflanzenkunde, Heilanwendungen und Rezepte

# Inhaltsverzeichnis

- 9 Die Idee zu diesem Buch
- 11 Evolution und Ernährung in Mitteleuropa
- 15 Die pflanzlichen Wirkstoffe

## Die Pflanzen von A bis Z

- 28 Ackerbohne (*Vicia faba*)
- 31 Amaranarten (*Amaranthus* spp.)
- 34 Ampfer (*Rumex* spp.)
- 38 Apfel (*Malus domestica*, *Pirus malus*)
- 42 Berberitze (*Berberis vulgaris*)
- 46 Birne (*Pyrus communis*)
- 50 Bohnenkraut (*Satureja hortensis*, *Satureja montana*)
- 53 Brennnessel (*Urtica dioica*)
- 58 Brombeere (*Rubus fruticosus*)
- 62 Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*)
- 65 Dill (*Anethum graveolens*)
- 69 Dinkel und Grünkern (*Triticum spelta*)
- 72 Dost, Echter (*Origanum vulgare*)
- 77 Eberesche (*Sorbus aucuparia*)
- 81 Eberraute (*Artemisia abrotanum*)
- 85 Einkorn (*Triticum monococcum*)
- 88 immer (*Triticum dicoccum*)
- 91 Erbse, Gartenerbse (*Pisum sativum*)
- 94 Erdbeere (*Fragaria x ananassa* und *Fragaria vesca*)
- 99 Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
- 103 Gartenmelde (*Atriplex hortensis*)
- 106 Gemüsekohl (*Brassica oleracea*)
- 111 Gerste (*Hordeum vulgare*)
- 115 Giersch (*Aegopodium podagraria*)
- 118 Gurke (*Cucumis sativus*)
- 121 Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*)
- 124 Hafer (*Avena sativa*)
- 128 Haferwurzel (*Tragopogon porrifolius*)
- 130 Hagebutte (*Rosa canina*)
- 134 Hasel (*Corylus avellana*)
- 139 Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)
- 143 Himbeere (*Rubus idaeus*)
- 147 Hirse (*Panicum miliaceum*)

- 150 Holunder (*Sambucus nigra*)  
155 Honig  
159 Hopfen (*Humulus lupulus*)  
163 Johannisbeere, Rote und Schwarze (*Ribes rubrum*, *Ribes nigrum*)  
168 Karotte (*Daucus carota*)  
172 Kartoffel (*Solanum tuberosum*)  
175 Kirsche (*Prunus avium*)  
179 Knoblauch (*Allium sativum*)  
183 Kopfsalat (*Lactuca sativa*)  
186 Kümmel (*Carum carvi*)  
190 Kürbis, Gartenkürbis (*Cucurbita pepo*)  
194 Lavendel (*Lavandula angustifolia*)  
198 Lein (*Linum usitatissimum*)  
202 Liebstöckel (*Levisticum officinale*)  
206 Linsen (*Lens esculenta*/*Lens culinaris*)  
209 Lorbeer (*Laurus nobilis*)  
212 Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)  
216 Mangold (*Beta vulgaris* var. *cicla*)  
220 Meerrettich (*Armoracia rusticana*)  
223 Pastinake (*Pastinaca sativa*)  
227 Petersilie (*Petroselinum crispum*)  
231 Pfefferminze (*Mentha x piperita*)  
235 Pfirsich (*Prunus persica*)  
239 Pflaumen und Zwetschgen (*Prunus domestica*)  
242 Pilze  
248 Porree, Lauch (*Allium porrum*)  
251 Portulak (*Portulaca oleracea*)  
254 Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*)  
257 Quitte (*Cydonia oblonga*)  
260 Radieschen (*Raphanus sativus* var. *sativus*)  
484" Rettich (*Raphanus sativus*)  
266 Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*, *Rheum palmatum*)  
270 Roggen (*Secale cereale*)  
273 Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)  
278 Rote Bete (*Beta vulgaris* var. *curenta rubra*)  
281 Salbei (*Salvia officinalis*)  
286 Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*)  
290 Schlehe (*Prunus spinosa*)  
295 Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)  
297 Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica*)  
300 Sellerie (*Apium graveolens*)  
303 Senf, Weißer (*Sinapis alba*, *Brassica alba*)  
307 Sonnenblume (*Helianthus annuus*)  
310 Stachelbeere (*Ribes uva-crispa*)

313	Thymian ( <i>Thymus vulgaris</i> )
317	Wacholder ( <i>Juniperus communis</i> )
321	Walnuss ( <i>Juglans regia</i> )
326	Wegericharten ( <i>Plantago</i> spp.)
330	Wegwarte ( <i>Cichorium intybus</i> )
334	Weintraube ( <i>Vitis vinifera</i> )
340	Weißkohl ( <i>Brassica oleracea</i> convar. <i>capitata</i> var. <i>alba</i> )
344	Weizen ( <i>Triticum aestivum</i> )
348	Wermut ( <i>Artemisia absinthium</i> )
352	Wurzelpetersilie ( <i>Petroselinum Radix</i> )
355	Zwiebel ( <i>Allium cepa</i> )

### **Anhang**

359	Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung
360	Überblick über bedeutende alte Naturheiler, Botaniker und ihre Schriften
364	Indikationsverzeichnis
372	Literaturverzeichnis
375	Bezugsadressen für Saatgut, Pflanzen, Kräuter und Arzneien
376	Dank