



CENTER PARCS
UNTERSTÜTZT
DAS WWF JUNIOR
PROGRAMM



Kleines Kräuterwissen



Kräuter suchen und sammeln macht Spaß!

Vor allem, wenn die ganze Familie mitmacht. Mehr als 1.000 einheimische Pflanzenarten lassen sich auf vielfältige Weise nutzen – ob zum Heilen, Kochen oder Würzen. Wir stellen hier einige Kräuter vor und zeigen euch, was ihr damit Tolles machen könnt.

Ganz wichtig: Nicht alle Kräuter sind essbar, einige sogar giftig! Sammelt

deshalb nur Kräuter, die ihr sicher kennt. Lasst euch bei der Bestimmung von Kräuterfachleuten, Kräuterbüchern oder geeigneten Apps helfen.



= Aussehen



= Verwendung & Nutzen



Große Brennessel

Urtica dioica



 20–100 cm hoch (je nach Art)

Ihr Stängel ist vierkantig und hat Brennhaare. Die Blätter sind herzförmig und gezähnt. Im Boden ist die Pflanze durch einen kräftigen, bräunlich roten Wurzelstock verankert. Viele kleinere gelblich weiß verzweigte Wurzeln gehen davon ab und bilden oft große, weite Brennesselfuren. Beginnt die Große Brennessel zu blühen, reifen an den Fäden linsenförmige Früchte.

 Ihr findet die Pflanze am Wald- und Wegrand, auf Schuttplätzen oder im Gebüsch.

Brennessel-Tee (Blätter) gilt als gutes Heilmittel bei entzündlichen Erkrankungen, da die Pflanze wichtige Mineralstoffe, Vitamin C und Eisen enthält.

Die Naturkosmetik verarbeitet sie gerne in Shampoos.

Im Frühjahr dient sie mit ihren frischen Blättern zur Entschlackung und Blutreinigung.



Frauenmantel

Alchemilla vulgaris

 **Blatt:** behaart, wie ein Mantel in mehrere Lappen geteilt

Blüte: unscheinbar gelbgrün, in Rispen

Wurzel: verholzter, kräftiger Wurzelstock, dunkel gefärbt

Der Frauenmantel wächst auf Wiesen, Weiden und in Gärten.

 Er findet besonders Verwendung bei Frauenkrankheiten, aber auch bei Durchfall und Hauterkrankungen.

Genutzt wird das zur Blütezeit gesammelte Kraut.

Die Blätter sondern nachts bei entsprechender Luftfeuchtigkeit Wassertropfen aus, die sich in der Blattmitte sammeln. Diese Guttationstropfen werden oft für kosmetische Schönheitsessenzen verwendet.

Gänseblümchen

Bellis perennis



Die Pflanze bildet am Boden eine Blattrosette mit länglich eiförmigen Blättern. Die behaarten Stängel tragen nur eine Blüte. In der Mitte der Blüte stehen gelbe Röhrenblüten, umrandet von weißen Zungenblüten. Die färben sich nach kalten Nächten oft rosa.



Die zerriebenen und gequetschten Blätter eignen sich gut als Erste-Hilfe-Mittel bei Insektenstichen oder wenn man einer Brennnessel zu nahe gekommen ist.

Ein Tee aus Blüten, Blättern und Stängel löst Schleim in der Lunge.

Mit den Blütenköpfchen lassen sich Speisen hübsch dekorieren.

Hirtentäschel

Capsella bursa-pastoris



Höhe bis 50 cm. Sein Stängel ist fein behaart mit federartigen Grundblättern. Die Blüten zeigen sich traubenförmig; die Schötchen dreieckig bis verkehrt herzförmig.



Früher hat man die Pflanze wegen ihrer Würzkraft geschätzt, da ihre Senföle leicht pfeffrig schmecken.

Heute wird sie zur Blutstillung verwendet (Nasenbluten).



Hirtentäschel-Pfeffer
Die Samen der getrockneten Pflanze über einer Schüssel zwischen den Händen zerreiben. Dann absieben. So trennt man die Schale von den Samen. Die Samen dann in den Pfefferstreuer geben.

Tüpfel- Johanniskraut

Hypericum perforatum



Das besondere Merkmal dieser Pflanze sind ihre Blätter. Mit ihren kleinen Pünktchen, den Tüpfeln, schauen die so aus, als seien sie perforiert. Tatsächlich befinden sich dort die Öldrüsen. Zerreibt man eine Blüte oder Knospe, überträgt sich dunkelrote Farbe auf die Finger.



Die Pflanze hat eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Sehr beliebt ist das Johanniskrautöl, auch Rotöl genannt, wegen seiner vielerlei therapeutischen Wirkungen: z. B. bei Angstzuständen, innerer Unruhe, Schlaflosigkeit, aber auch bei Ekzemen, trockener Haut, kleinen Verbrennungen, Sonnenbrand und Insektenstichen.



Echte Kamille

Chamomilla recutita



Höhe bis zu 50 cm. Die Blätter sind fein gefiedert; ihre Stängel rund verzweigt mit goldgelben Blütenköpfchen. Die Zungenblüten sind weiß.

Die Echte Kamille wächst auf Äckern und Wegrändern. Sie bevorzugt nährstoffreichen Lehm- und Tonboden.

Aus den Blüten: Schlaf- und Beruhigungstee



Als Kamillenöl: zum Einreiben bei Entzündungen
Inhalieren mit Kamillendampf bei Erkältung oder Reizungen der oberen Atemwege



Vorsicht: Es besteht Verwechslungsgefahr mit der Strahlenlosen oder Duftlosen Kamille oder mit der Acker-Hundskamille (l.).

Mädesüß

Filipendula ulmaria



Sie ist mit einer Höhe von 50–200 cm eines der größten Kräuter.

Ihr Stängel ist rötlich braun gefärbt mit gefiedertem Blatt. Die weißgelben Blüten sitzen als Dolde an der Spitze ihres Stiels.



Mädesüß wirkt schweiß- und harntreibend, kann somit Fieber senken und Schmerzen lindern.

Sie hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen.

Mit ihren Gerbstoffen entfaltet die Pflanze auf der Haut eine entzündungshemmende Wirkung.

Außerdem schmeckt Mädesüß lecker in der Nachspeisenküche oder als Sirup, z. B. als Sommergetränk.



(Wilder Majoran) Dost

Origanum vulgare



Höhe bis zu 60 cm. Die Blätter sind eiförmig, haben einen

kurzen, teilweise rot gefärbten Stiel und sind behaart.

Die Lippenblüten sind rosa-lila in Rispen angeordnet.



In unseren Breiten kennen wir Dost meist unter dem Namen Oregano als Gewürz in der italienischen Küche.

Als Tee oder im Badewasser wirkt er entspannend und krampflösend.

Gegen Blähungen hilft das Kauen frischer Blätter!

Der Inhaltsstoff Thymol entfaltet sich schmerzstillend.

Dem Dost wird nachgesagt,
dass er Freude und Mut weckt –
„Dost spendet Trost“.

Ringelblume

Calendula



Der aufrechte Stängel hat ei- oder lanzettenförmige Blätter. Die gelb- bis orangefarbenen Blüten (2–5 cm) besitzen in der Mitte Röhrenblüten und die feinen Zungenblüten umranden diese wie Sonnenstrahlen.



Sie ist geeignet zu Heilzwecken rund um das Thema Haut und Schleimhaut, Wunden oder Hauterkrankungen.



Ringelblumenbalsam

100 ml Sonnenblumenöl und 10 g zerleinerte, getrocknete Ringelblumen im Topf erhitzen. 30 Min. unter Rühren ausziehen, über ein Geschirrtuch absieben. 10 g Bienenwachs mit dem Auszug im Topf schmelzen, dann in Gläser abfüllen.

Spitzwegerich

Plantago lanceolata

Das Wort „wega“ bedeutet in der althochdeutschen Sprache „Weg“ und rick oder rih ist der König oder Fürst.

Deshalb nennt man ihn auch den „Fürst am Wegesrand“.



Die Blätter bilden eine Rosette, typisch sind die Längsnerven. Der Stängel hat Furchen, aber keine Blätter. Die braune Blüten-Ähre ist unscheinbar – außer sie trägt ihr weiß-gelbes Krönchen (Staubblätter).



Verwendung finden alle Teile der Pflanze außer die Wurzeln:

Bei Insektenstichen als „Grüne Wiesenapotheke“, bei trockenem Husten oder Kratzen im Hals.



Quendel, Garten Thymian

Thymus pulegioides



Der kleine grüne Zwergstrauch mit den winzigen Blättchen hat einen kurzen Stiel und kriechende Ausläufer.



Die wilde Form des Thymians hat nicht so intensive Inhaltsstoffe wie der „Gemeine Thymian“ und ist deshalb für Kinder besser verträglich.



Griechisch bedeutet „Thymos“ Mut oder Kraft – deshalb auch sein Beiname Mutkraut.

Im alten Rom badeten die Soldaten, bevor sie in die Schlacht zogen, in Thymian, so konnten sie mutig in den Kampf ziehen.

„Die nächste Grippe kommt bestimmt,
doch nicht zu dem, der Thymian nimmt“

Zitronenmelisse

Melissa officinalis



Höhe bis zu 90 cm, vierkantiger Stängel mit gestielten, gesägten und an der Unterseite behaarten Blättern. Die Blüten sind klein und weiß, manchmal auch zartrosa.

Die Blätter mit viel Fingerspitzengefühl abzupfen, denn die ätherischen Öle sind direkt an der Blattoberfläche.



Sie ist eine sanfte Medizin für Körper und Seele und hilft Menschen, die von Stress geplagt sind.

Imker nutzen schon lange den betörenden Duft der Melisse und reiben damit ihre Bienenstöcke ein.



Entspannungsbad

3 EL getrocknete Kräuter mit 1,5 Liter heißem Wasser übergießen und 15 Min. zugedeckt ziehen lassen (sonst verfliegen die ätherischen Öle) – danach abseihen und ins Badewasser gießen.

Ein paar Tipps zum Sammeln und Ernten

Sammelt nur Pflanzen, die ihr kennt, und nehmt immer nur so viel, wie ihr wirklich braucht – bitte nicht den kompletten Pflanzenbestand abernten.

Erntet nur gesunde Pflanzen und keine „geschützten und seltenen Pflanzenarten“.

Bei der Bestimmung und Erkennung der Pflanzen ist es unbedingt nötig, mit Vorsicht und Bedacht zu „sammeln“. **Bei Unsicherheiten holt euch fachliche Hilfe und Informationen ein.**

Hier solltet ihr nicht sammeln: neben Straßen und auf gedüngten Wiesen.



Wohin mit dem Sammelgut? –

Am besten eignen sich Körbe, Stofftaschen oder Papiertaschen mit einem feuchten Küchentuch im Korb, so bleiben Kräuter länger frisch.

Kräuter und Pflanzen solltet ihr an einem sonnigen Tag sammeln und frisch verwenden oder verarbeiten.





Pflanzen, die man wegen ihres Duftes sammelt, am besten um die Mittagszeit pflücken – da ist der ätherische Gehalt am höchsten.

Waschen oder nicht waschen?

Am besten ist es, wenn man nur staubige, verschmutzte Pflanzen wäscht. Die vielen Inhaltsstoffe eines Krautes würden bei zu grober Reinigung leicht verloren gehen. Oft genügt es schon, die Kräuter auf einem Geschirrtuch auszulegen, dass Insekten die Möglichkeit haben, die Flucht zu ergreifen.



Impressum:

Herausgeber: WWF Deutschland,
Reinhardtstraße 18, 10117 Berlin,
Telefon: 030 311 777-701

Redaktion: Angelika Diepolder/WWF, Albert Wotke/WWF,
Jelka Germann/WWF

Gestaltung: Thomas Schlembach/WWF; Illustration: Tobias
Dahmen; Produktion: Maro Ballach/WWF; Druck: Druckhaus
Kay GmbH. Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.



Junior

Jetzt anmelden:
Mit Anmeldekarte auf der Rückseite
oder unter wwf-junior.de/kraeuter



Natur erleben und Tiere schützen?
Mach mit!

Schau mit uns genauer hin! Entdecke die Natur, lerne besondere Arten und Lebensräume kennen und erfahre, was sie bedroht. Mach dich gemeinsam mit dem WWF für den Naturschutz stark! Bei WWF Junior gibt's Aktionen und Tipps für den Umweltschutz im Alltag, regelmäßig tolle Mitgliedermagazine per Post nach Hause und jede Menge Spaß in den WWF Camps (ab 7 Jahre). Der Mitgliedsbeitrag ab 3 Euro im Monat ist eine Spende für die wichtige Naturschutzarbeit des WWF und steuerlich absetzbar.

Anmeldung WWF Junior

Ja, ich möchte eine **WWF Junior Mitgliedschaft (bis 12 Jahre)** verschenken.

Ja, wir werden **WWF Familien-Fördermitglieder.**

<input type="text"/> Vorname, Name neues WWF Junior Mitglied	<input type="text"/> Mädchen	<input type="text"/> Junge	<input type="text"/> Geburtsjahr (freiwillige Angabe) Wichtig, für altersgerechte Post.
<input type="text"/> Vorname, Name 2. Kind (nur bei Familienmitgliedschaft)	<input type="text"/> Mädchen	<input type="text"/> Junge	<input type="text"/> Geburtsjahr (freiwillige Angabe) Wichtig, für altersgerechte Post.
<input type="text"/> Vorname, Name 3. Kind (nur bei Familienmitgliedschaft)	<input type="text"/> Mädchen	<input type="text"/> Junge	<input type="text"/> Geburtsjahr (freiwillige Angabe) Wichtig, für altersgerechte Post.
<input type="text"/> Straße, Nr.	<input type="text"/> PLZ, Ort		

Der WWF darf den Beschenkten schriftlich für die Übermittlung von Informationen über den WWF kontaktieren.

Mitgliedsbeitrag **WWF Junior**: Ich spende

3 € monatl. 18 € halbjährl. 36 € jährl. _____ € jährl.
(freiwillig höherer Betrag)

Mitgliedsbeitrag **WWF Familie**: Ich spende

7 € monatl. 42 € halbjährl. 84 € jährl. _____ € jährl.
(freiwillig höherer Betrag)

SEPA-Lastschriftmandat:

Hiermit ermächtige ich den WWF (Gläubiger-ID: DE81WWF00000228595), Zahlungen von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom WWF Deutschland auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags vereinbaren. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz-Nr. wird mir vom WWF separat mitgeteilt.



<input type="text"/> Vorname, Name Kontoinhaber:in	
<input type="text"/> Straße, Nr.	<input type="text"/> PLZ, Ort
<input type="text"/> DE IBAN	
<input type="text"/> Telefon (freiwillige Angabe)	<input type="text"/> E-Mail (freiwillige Angabe)
<input type="text"/> Ort, Datum	<input type="text"/> Unterschrift Kontoinhaber:in

Der WWF darf Sie jederzeit schriftlich, bei Eintragung einer Telefonnummer auch telefonisch/per SMS und bei Eintragung einer E-Mail-Adresse auch nur auf elektronischem Wege mit Informationen über den WWF kontaktieren. Die Mitgliedschaft können Sie jederzeit ohne Angabe von Gründen beenden und das SEPA-Lastschriftmandat widerrufen. Einen formlosen Widerruf können Sie richten an: info@wwf.de oder **WWF Deutschland, Reinhardtstraße 18, 10117 Berlin**

99/RAM2301

**EINFACH AUSFÜLLEN UND ABSENDEN: WWF DEUTSCHLAND, REINHARDTSTR. 18, 10117 BERLIN
ODER ALS SCAN PER E-MAIL AN: [INFO@WWF.DE](mailto:info@wwf.de) ODER PER FAX AN 030 311 777-662**