

# Basilikum

## Aussehen:

Das Basilikum ist ein 30 - 50 cm hohes, einjähriges Lippenblütengewächs, muss also jedes Jahr etwa Mitte Mai neu angesät oder als vorgezogene Pflanze eingepflanzt werden. Die Blätter des Basilikums sind eiförmig bis breit lanzettlich und haben einen ganzen bis undeutlich gezähnten Rand. Seine Blüten sind weiß bis leicht rötlich und stehen in Scheinquirlen in den Blattachseln, wo sie etwa zwischen Juni und September zu sehen sind.

## Heilwirkung:

Die wohl bedeutendste Rolle spielt beim Basilikum die Anwendung als Magenmittel. Aus den Blättern kann ein Tee gekocht werden, der unter anderem gegen Blähungen und Magenverstimmungen hilft, was sogar durch das Bundesministerium für Arzneimittel und Medizinprodukte bestätigt wurde. Neben dem Einfluss auf das Verdauungssystem soll Basilikum auch beruhigend auf das Nervensystem wirken und so gegen Nervosität, Depressionen und Schlafstörungen helfen sowie die Schmerzen bei Insektenstichen lindern.



Basilikum

Quelle:

<https://pixnio.com/free-images/2017/03/15/2017-03-15-10-45-10-1152x768.jpg>

Quelle Basilikum-Blüte von Beet-Schild:

<https://archzine.net/wp-content/uploads/2023/06/was-tun-wenn-basilikum-verblueht-ist-basilikum-blueht-in-weiss.webp>

## Borretsch

### Aussehen:

Der Borretsch ist ein einjähriges Raublattgewächs, wird etwa 20 – 60 cm hoch und kann Anfang April im Garten ausgesät werden, sät sich in der Regel aber gut selbst aus. Wie der Name schon vermuten lässt, sind die Blätter borstig behaart, und zwar auf beiden Seiten. Was die Form der Blätter betrifft, so sind diese eiförmig, haben einen welligen bis buchtigen Rand und sind etwa bis zu 10 cm lang. Die etwa zwischen Mai und September erscheinenden Blüten sind himmelblau mit schwarzvioletten Staubbeuteln und zu einem lockeren, scheinrispigen Blütenstand zusammengefasst.

### Heilwirkung:

Borretsch ist eher keine der klassischen Heilkräuter, hat aber nichtsdestotrotz einige förderliche Eigenschaften. Unter anderem können mit einem Breiumschlag oder dem frischen Saft der Pflanze Wunden und entzündete Haut behandelt werden.



Borretsch

Quelle:

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/80/Borretsch%2C\\_lat.\\_Borago\\_officinalis\\_06.jpg/675px-Borretsch%2C\\_lat.\\_Borago\\_officinalis\\_06.jpg?20150916145622](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/80/Borretsch%2C_lat._Borago_officinalis_06.jpg/675px-Borretsch%2C_lat._Borago_officinalis_06.jpg?20150916145622)

# Lavendel

## Aussehen:

Lavendel gehört zu den Lippenblütengewächsen und wächst als Halbstrauch, der bis zu 60 cm hoch wird. Die Blätter sind dabei sehr schmal lineal bis lanzettlich und ganzrandig, wobei der Rand nach unten eingerollt ist. Sie haben eine graugrüne Farbe, sind beidseitig filzig behaart und werden bis zu 5 cm lang. Die sehr bekannten lilafarbenen Blütenstände stehen ährenförmig am Ende des Stängels und bestehen aus mehreren Scheinquirlen, die jeweils einige lila Lippenblüten umfassen. Sie sind in der Regel zwischen Juli und August zu sehen.

## Heilwirkung:

Der Lavendel ist eine sehr wichtige Heilpflanze mit vielen Anwendungsgebieten. Darunter ist das wahrscheinlich Bekannteste der Einsatz der beruhigend wirkenden Pflanze zur Bekämpfung von Schlaflosigkeit sowie von Reizbarkeit und Kopfschmerzen. Durch die zusätzlichen entspannenden und antidepressiven Eigenschaften wird Lavendel auch in der Behandlung von Angststörungen und Depressionen angewandt. Außerdem ist das ätherische Öl antiseptisch und leistet einen wertvollen Dienst bei der Behandlung von Wunden und Verbrennungen.

## Weitere Anwendung:

Da Kleidermotten, deren Larven Keratin-haltige Stoffe wie Pelze, Leder, Wolle und Federn fressen, den Geruch von Lavendel nicht mögen, kann er dazu verwendet werden, um diese aus dem Kleiderschrank fernzuhalten.



Lavendel

Quelle:

[https://www.ndr.de/ratgeber/garten/bluehenderlavendel100\\_v-fullhd.jpg](https://www.ndr.de/ratgeber/garten/bluehenderlavendel100_v-fullhd.jpg)

## Majoran (wilder)

### Aussehen:

Der wilde Majoran, auch Dost genannt, wächst in Form einer ausdauernden, 20 – 60 cm hohen Staude und gehört zu den Lippenblütengewächsen. An dem rötlich gefärbten Stängel wachsen die behaarten, schmal eiförmigen und meist ganzrandigen Blätter. Diese werden zwischen 1 und 4 cm lang. Die Blüten des wilden Majorans sind blassrosa und bilden köpfchenförmige, scheindoldige Blütenstände, die zusammen einen straußigen Gesamtblütenstand ergeben. Die Blüten sind etwa zwischen Juni und September zu sehen.

### Heilwirkung:

Durch seine desinfizierende und Verdauungssaftproduktion anregende Wirkung ist der wilde Majoran sehr geeignet für die Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen. Aber auch bei der Bekämpfung von Infektionen der Atemwege kann er gut eingesetzt werden und dient so unter anderem der Behandlung von Bronchitis, Husten und auch Mandelentzündungen. So kann zum einen der aus Dost gebrühte Tee bei Atemwegserkrankungen helfen, zusätzlich unterstützt aber auch ein Bad in einer Abkochung des Krautes die Genesung.



Majoran

Quelle:

[https://www.picturethisai.com/image-handle/website/cmsname/image/1080/1526157530303744.jpeg?x-oss-process=image/format,webp/resize,s\\_422&v=1.2](https://www.picturethisai.com/image-handle/website/cmsname/image/1080/1526157530303744.jpeg?x-oss-process=image/format,webp/resize,s_422&v=1.2)

# Pfefferminze

## Aussehen:

Auch die Pfefferminze ist eine ausdauernde Staude der Familie der Lippenblütengewächse und wird etwa 30 – 80 cm hoch. Ihre eiförmigen bis lanzettlichen Blätter haben einen gesägten Rand und werden etwa zwischen 4 und 8 cm lang. Sie hat ährenartige Blütenstände, die jeweils aus vielen, dicht stehenden, rosaroten Lippenblüten bestehen. Diese blühen etwa zwischen Juni und Juli.

## Heilwirkung:

Die wohl verbreitetste Anwendung findet die Pfefferminze in der Behandlung von Verdauungsbeschwerden. Besonders bei akutem Erbrechen oder Übelkeit kann ein lauwarmer Pfefferminztee überzeugende Abhilfe leisten, aber auch zur Linderung von Blähungen, Durchfall etc. findet Pfefferminze Anwendung. Zudem senkt das ätherische Öl, wenn es auf die Haut aufgetragen wird, die Empfindlichkeit herab und kann so gegen Schmerzen helfen, allerdings ist dabei Vorsicht geboten, denn ätherisches Pfefferminzöl wirkt ebenso kühlend und kann bei großflächiger Anwendung zu einer Unterkühlung führen. Wird das verdünnte ätherische Öl auf die Brust aufgetragen oder inhaliert, so kann es ebenso Atemwegsinfektionen mildern.

## Weitere Anwendung:

Der Pfefferminz-Geschmack wird wegen seiner erfrischenden, kühlenden Wirkung in Bonbons und Kaugummis eingesetzt und sorgt dabei für einen frischen Atem.



*Pfefferminze*

Quelle:

<https://bs.plantnet.org/image/o/c38dd3dbbcc6c68f84394cf0290e6ccad5939448>

# Rosmarin

## Aussehen:

Rosmarin ist ein 50 – 150 cm hoher immergrüner Halbstrauch und gehört zu den Lippenblütengewächsen. Seine Blätter sind lineal, am Rand nach unten gewölbt und ihre Oberfläche ist auf der Oberseite glänzend und auf der Unterseite filzig. Sie haben einen ganzen Rand und werden bis zu 4 cm lang. In den Blattachseln sitzen die blauen bis blauvioletten Blüten in Scheintrauben oder -rispen, die zwischen März und Juni blühen.

## Heilwirkung:

Eine besondere Wirkung des Rosmarins ist die Stärkung der Durchblutung. So können zum einen durch die verbesserte Durchblutung des Gehirns die Konzentration und Gedächtnisleistung verbessert werden und zum anderen auch bei durchblutungsbedingter Schwäche helfen. Zudem kann er auch eine Kräftigung bewirken, da er die Adrenalinausschüttung anregt und wird deshalb in der Volksmedizin oft eingesetzt, um Genesene wieder zu Kräften zu bringen. Von offiziellen Stellen wie dem BfArM wird außerdem gestützt, dass Rosmarin bei Verdauungsproblemen Abhilfe leistet und zur äußerlichen Behandlung von Rheumatismus geeignet ist.

## Weitere Anwendung:

Rosmarin kann im Garten eingesetzt werden, um andere Pflanzen und Blumen durch sein ätherisches Öl vor Ungeziefer wie den Blattläusen zu schützen.



*Rosmarin*

Quelle:

<https://www.weber-baumschule.de/Content/files/3800/Rosmarinus-officinalis-600x800-proportionalsmallest.webp>

# Salbei

## Aussehen:

Der Salbei ist ebenso wie der Rosmarin immergrün und wird bis zu 80 cm hoch. Er ist ein zu den Lippenblütengewächsen gehörender Halbstrauch, der eiförmige, grünlich-graue Blätter hat. Sie sind etwa 2-7 cm lang, runzelig, haben einen fein gekerbten bis ganzen Rand und sind auf der Unterseite haarig. Die Blüten sind violett und in Quirlen angeordnet und bilden so einen ährenartigen Blütenstand, der am Ende des Stängels sitzt und zwischen Mai und Juli zu sehen ist.

## Heilwirkung:

Salbei besitzt eine antiseptische und adstringierende Wirkung und eignet sich dadurch zur Behandlung von Hals- und Zahnfleischentzündungen. Diese Anwendung sowie die beruhigende Wirkung und der positive Einfluss auf Magen und Darm werden auch durch das BfArM bestätigt. Zudem können die Blätter des Salbeis ein gutes Mittel bei der Linderung von Stichen und Bissen darstellen.



Salbei

Quelle:

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/83/Salbei.JPG/1200px-Salbei.JPG?20100122212845>

# Thymian

## Aussehen:

Der Thymian ist ein ausdauerndes Lippenblütengewächs, das etwa 30 cm hoch wird. Seine 0,7 - 2 cm langen Blättchen sind eiförmig bis spatelförmig, ganzrandig und oft behaart. Die kleinen rosaroten Blüten bilden an den Enden der Stängel kleine köpfchen- oder ährenförmige Blütenstände und sind zwischen Mai und August zu beobachten.

## Heilwirkung:

Durch seine antiseptische Wirkung ist Thymian ideal zur Bekämpfung von Atemwegsinfektionen wie Bronchitis oder Keuchhusten geeignet. Da der Tee zudem schleimlösend wirkt, wird er in der Volksmedizin nicht nur zur Behandlung von Husten verwendet, sondern hilft auch bei Katarrhen. Zudem wirkt Thymian auf Magen und Darm und hat hier besonders eine belebende, appetitanregende und verdauungsförderliche Funktion. Zuletzt können die frischen Blätter auch bei Insektenbissen Anwendung finden.



Thymian

Quelle:

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f6/Thymus\\_fg01.jpg?20080103091802](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f6/Thymus_fg01.jpg?20080103091802)