

Heilpflanzen-Kartei

24 heimische Heil- und Wildpflanzen als Steckbrief-Karten – jede Karte zeigt eine schematische Zeichnung, die Erkennungsmerkmale, den Standort, die Erntezeit und eine neutrale Verwendung.

Was diese Datei für dich tut

- 24 Karten zu je einer Pflanze – immer gleicher Aufbau, sofort einsatzbereit.
- Schematische Linienzeichnung: Blattform und Blüte auf einen Blick.
- Klare Gliederung: Erkennungsmerkmale · Standort · Erntezeit · Verwendung · Merksatz.
- Der botanische Name steht dabei – so lernst du die richtige Bezeichnung.
- 2 Karten pro A4-Seite mit Schnittmarken – drucken und ausschneiden.

Die Anwendungshinweise sind bewusst neutral und dienen der Pflanzenkunde. Vor dem Sammeln und Verwenden immer sicher bestimmen lassen und die Angaben der Karte durch ein Kräuterbuch oder eine Fachperson prüfen.

So arbeitest du mit der Kartei

- 1 Karten ausdrucken (A4) und an den Marken ausschneiden.
- 2 Eine Pflanze pro Tag wählen und draußen wiederfinden.
- 3 Blattform und Blüte mit der Zeichnung vergleichen.
- 4 Den botanischen Namen laut sagen und den Merksatz in eigenen Worten erklären.
- 5 Rückseite frei lassen für Fundort, Datum oder eine eigene Skizze.

Übersicht – die 24 Pflanzen

Schnell finden, was du suchst: Pflanze, botanischer Name und Verwendung.

Nr	Pflanze	Botanischer Name	Verwendung (kurz)
1	Kamille	Matricaria chamomilla	Klassisches Teekraut; in der Pflanzenkunde als
2	Pfefferminze	Mentha × piperita	Beliebtes Tee- und Küchenkraut; kühlender Gesc
3	Salbei	Salvia officinalis	Küchenkraut und Teekraut; traditionell für die
4	Thymian	Thymus vulgaris	Würzkräut und Teekraut; aromatisch für Atemweg
5	Rosmarin	Rosmarinus officinalis	Würzkräut; in der Volkskunde Symbol für Treue
6	Lavendel	Lavandula angustifolia	Duftkräut für Kissen und Bäder; in der Volksku
7	Ringelblume	Calendula officinalis	Blüten für Tee und Ölauszüge; traditionell für
8	Spitzwegerich	Plantago lanceolata	Traditionelles Husten- und Wundkräut; junge Bl
9	Brennnessel	Urtica dioica	Junge Triebe als Spinat oder Kräutersuppe; tra
10	Löwenzahn	Taraxacum officinale	Blätter und Blüten als Salat oder Gebäck; Wurz
11	Schafgarbe	Achillea millefolium	Teekraut mit leicht bitterem Aroma; in der Vol
12	Fenchel	Foeniculum vulgare	Küchenkräut; Samen als Tee traditionell für di
13	Anis	Pimpinella anisum	Gewürz und Teekraut; typischer Bestandteil von
14	Kümmel	Carum carvi	Küchengewürz; Kräutertee traditionell nach sch
15	Melisse	Melissa officinalis	Tee- und Küchenkräut mit Zitronenaroma; in der
16	Sonnenhut	Echinacea purpurea	Zierpflanze und Teekraut; traditionell als Abw
17	Johanniskraut	Hypericum perforatum	Blüten für Rotöle; in der Volkskunde als Stimm
18	Baldrian	Valeriana officinalis	Wurzeltee und Auszüge; in der Volkskunde als B
19	Hopfen	Humulus lupulus	Bierwürze; Dolden in Kissen, traditionell als
20	Malve	Malva sylvestris	Farb- und Teepflanze; Blüten färben Tee und Sp
21	Huflattich	Tussilago farfara	Traditionelles Hustenmittel; als Teekraut heut
22	Gänseblümchen	Bellis perennis	Blüten als essbare Dekoration; in der Volkskun
23	Weißdorn	Crataegus monogyna	Heckenpflanze und Teekraut; Blätter und Blüten
24	Holunder	Sambucus nigra	Blüten für Sirup und Tee, Beeren für Saft und

Kamille

Matricaria chamomilla



Erkennung Kleine weiße Strahlblüten mit gelbem, hohlem Blütenboden; fein gefiederte, würzig duftende Blätter.

Standort Äcker, Weg- und Feldränder; sonnig, mager.

Erntezeit Blüten von Mai bis August an trockenen Vormittagen pflücken.

Verwendung Klassisches Teekraut; in der Pflanzenkunde als mildes Magen- und Beruhigungskraut beschrieben.

Merksatz Der hohle Blütenboden unterscheidet echte Kamille von der geruchlosen Hundskamille.

Pfefferminze

Mentha × piperita



Erkennung Vierkantiger Stängel, gesägte dunkelgrüne Blätter; starker Minzgeruch beim Reiben.

Standort Feuchte, nährstoffreiche Böden; breitet sich über Ausläufer aus.

Erntezeit Blätter vor der Blüte (Juni bis August) schneiden und trocknen.

Verwendung Beliebtes Tee- und Küchenkraut; kühlender Geschmack durch das ätherische Öl Menthol.

Merksatz Kreuzung aus Wasser- und Grüner Minze; Samen sind meist taub, vermehrt wird über Ausläufer.

Salbei

Salvia officinalis



Erkennung Graugrüne, lederige, runzelige Blätter; lippenförmige Blüten in ährenartigen Quirlen.

Standort Sonnig, trocken, kalkhaltig; Mittelmeerstaude, gut winterhart.

Erntezeit Blätter ganzjährig, bester Gehalt vor der Blüte (Mai/Juni).

Verwendung Küchenkraut und Teekraut; traditionell für die Pflege von Mund und Rachen genutzt.

Merksatz Sein Name heißt die Heilsame – Blätter erst nach der Blüte schneiden, sonst schmecken sie bitter.

Thymian

Thymus vulgaris



Erkennung Kleine, lederige Blätter an verholzten Stängeln; rosa Lippenblüten in dichten Quirlen.

Standort Trocken, sonnig, steinig; braucht Winterschutz.

Erntezeit Zweige vor und während der Blüte (Mai bis Juli) bündeln und trocknen.

Verwendung Würzkräut und Teekraut; aromatisch für Atemwege und Husten traditionell verwendet.

Merksatz Der Duft ist an sonnigen Mittagen am stärksten – dann schneiden.

Rosmarin

Rosmarinus officinalis



Erkennung Nadelige, lederige Blätter oben grün, unten weißfilzig; hellblaue Lippenblüten.

Standort Sonnig, trocken; nicht winterhart, im Topf überwintern.

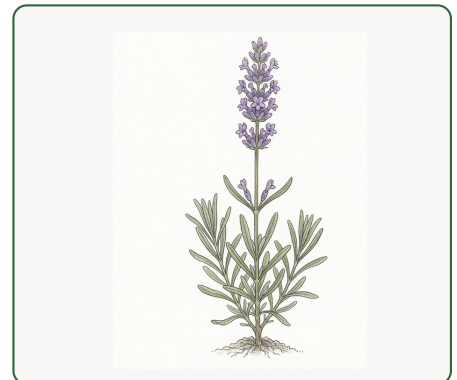
Erntezeit Zweige ganzjährig von den Strauchspitzen schneiden.

Verwendung Würzkräut; in der Volkskunde Symbol für Treue und Erinnerung.

Merksatz Braucht viel Sonne und wenig Wasser – Staunässe schadet mehr als Trockenheit.

Lavendel

Lavandula angustifolia



Erkennung Schmale, graugrüne Blätter; violettblaue Blüten in schlanken Ähren; intensiver Duft.

Standort Sonnig, mager, kalkhaltig; ideal an Mauern und Hängen.

Erntezeit Blüten beim Aufblühen (Juni bis Juli) schneiden und kopfüber trocknen.

Verwendung Duftkraut für Kissen und Bäder; in der Volkskunde als Beruhigungskraut beschrieben.

Merksatz Ein kräftiger Rückschnitt nach der Blüte hält den Strauch dicht und vital.

Ringelblume

Calendula officinalis



Erkennung Leuchtend orange-gelbe Köpfchen, die sich abends schließen; behaarte, längliche Blätter.

Standort Sonnig, nährstoffreich; einjährig, sät sich selbst aus.

Erntezeit Blüten den ganzen Sommer über regelmäßig abpflücken.

Verwendung Blüten für Tee und Ölauszüge; traditionell für Haut- und Wundpflege genutzt.

Merksatz Blüten abends geschlossen, morgens wieder offen – sie zeigen die Tageszeit.

Spitzwegerich

Plantago lanceolata



Erkennung Lanzettliche Blätter mit deutlich hervortretenden Längsrippen; Ähre mit unscheinbaren Blüten.

Standort Wiesen und Wegränder auf verdichteten Böden; sehr genügsam.

Erntezeit Junge Blätter vor der Blüte (April bis Juni).

Verwendung Traditionelles Husten- und Wundkraut; junge Blätter auch im Salat.

Merksatz Alle Blätter einer Rosette entspringen demselben Punkt – ein sicheres Erkennungsmerkmal.

Brennnessel

Urtica dioica



Erkennung Grob gesägte, gegenständige Blätter; brennende Haare an Stängel und Blattunterseite.

Standort Nährstoffreiche, feuchte Böden; Stickstoffzeiger an Zäunen und Kompost.

Erntezeit Junge Triebe im Frühjahr (April bis Juni) mit Handschuhen schneiden.

Verwendung Junge Triebe als Spinat oder Kräutersuppe; traditionell für Haar- und Blutpflege.

Merksatz Nur die jungen Spitzentriebe ernten – alte Blätter bilden feine, harte Kalkeinlagerungen.

Löwenzahn

Taraxacum officinale



Erkennung Gezähnte, lappige Rosettenblätter; hohle Stängel mit gelben Köpfchen, später Pusteblume.

Standort Wiesen und Gärten; tiefe Pfahlwurzel, sehr anpassungsfähig.

Erntezeit Junge Blätter (März bis Mai), Blüten April bis Mai, Wurzel im Herbst.

Verwendung Blätter und Blüten als Salat oder Gebäck; Wurzel geröstet als Kaffeeersatz.

Merksatz Hohler Stängel und Milchsaft unterscheiden ihn von ähnlichen Korbblütlern.

Schafgarbe

Achillea millefolium



Erkennung Fein gefiederte, tausendblättrige Blätter; weiße Blüten in flachen Dolden.

Standort Wiesen und Wegränder; sonnig, mäßig nährstoffreich.

Erntezeit Blüten und Kraut von Juni bis August.

Verwendung Teekraut mit leicht bitterem Aroma; in der Volkskunde als Frauenkraut bekannt.

Merksatz Der feine Blattduft ist würzig-bitter – ein gutes Erkennungsmerkmal.

Fenchel

Foeniculum vulgare



Erkennung Bläulich grüne, fein zerteilte Blätter; gelbe Doppeldolden; anisartiger Duft.

Standort Sonnig, tiefgründig, kalkhaltig.

Erntezeit Samen ab August; Blätter vor und während der Blüte.

Verwendung Küchenkraut; Samen als Tee traditionell für die Verdauung genutzt.

Merksatz Fenchel, Anis und Kümmel tragen alle Doppeldolden und ein typisches Tee-Aroma.

Anis

Pimpinella anisum



Erkennung Zarte, unten gelappte Stängelblätter; weiße Doppeldolden; süßlicher Anisduft.

Standort Sonnig und warm; einjährig, gute Nachbarschaft zu anderen Kräutern.

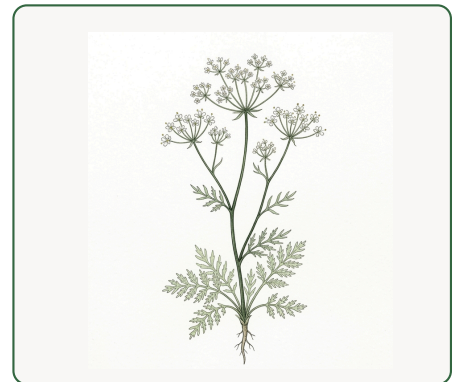
Erntezeit Samen im August, sobald sie braun sind.

Verwendung Gewürz und Teekraut; typischer Bestandteil von Kräutertees.

Merksatz Anis, Fenchel und Sternanis duften ähnlich – heimisch sind Anis und Fenchel.

Kümmel

Carum carvi



Erkennung Fein gefiederte Blätter; kleine weiße Doppeldolden; deutlicher Kümmelduft.

Standort Sonnig, tiefgründig; zweijährig, blüht im zweiten Jahr.

Erntezeit Samen im Frühsommer des zweiten Jahres.

Verwendung Küchengewürz; Kräutertee traditionell nach schweren Mahlzeiten.

Merksatz Zweijährig; im ersten Jahr nur Blattrosette, erst im zweiten Jahr Blüte und Samen.

Melisse

Melissa officinalis



Erkennung Gegenständige, gesägte, hellgrüne Blätter; zitroniger Duft beim Reiben.

Standort Halbschatten, feucht, nährstoffreich.

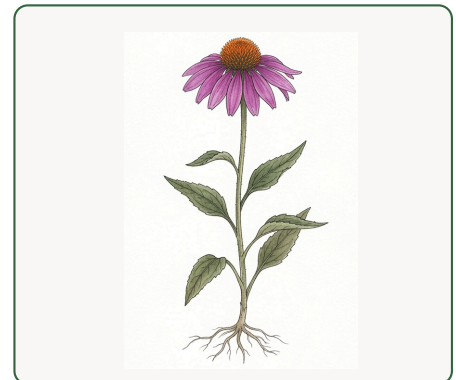
Erntezeit Blätter vor der Blüte (Juni bis August); mehrmals schneidbar.

Verwendung Tee- und Küchenkraut mit Zitronenaroma; in der Volkskunde als Beruhigungskraut.

Merksatz Zitronenduft und rau behaarte Blätter – so verwechselst du sie nicht mit Minze.

Sonnenhut

Echinacea purpurea



Erkennung Rauer Stängel, lanzettliche Blätter; purpurne Strahlblüten mit gewölbtem Stachelkegel.

Standort Sonnig, tiefgründig; anspruchslos und winterhart.

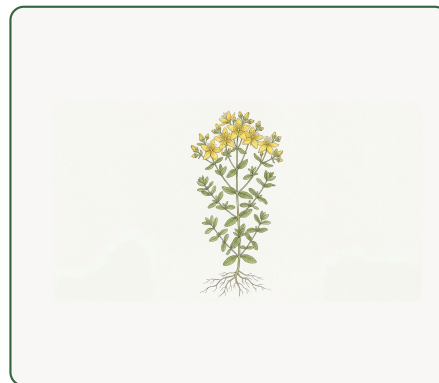
Erntezeit Blüten von Juli bis September; Wurzel im Herbst.

Verwendung Zierpflanze und Teekraut; traditionell als Abwehrkraut beschrieben.

Merksatz Der stachelige Blütenkegel gab den Namen: griechisch echinos heißt Igel.

Johanniskraut

Hypericum perforatum



Erkennung Gegenständige, ovale Blätter; gelbe Blüten mit fünf Blättern; Blätter gegen Licht gepunktet.

Standort Trockene Wiesen und Wegränder; vollsonnig.

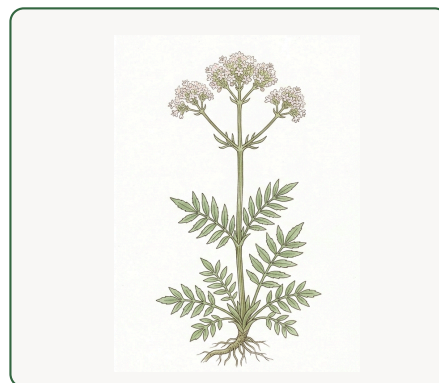
Erntezeit Blüten um Johanni (24. Juni), am besten mittags.

Verwendung Blüten für Rotöl; in der Volkskunde als Stimmungsheilkraut beschrieben.

Merksatz Gegen das Licht gehalten zeigen die Blätter feine Löcher – das sind Öldrüsen.

Baldrian

Valeriana officinalis



Erkennung Gefiederte Blätter; hellrosafarbene, duftende Dolden; Wurzel mit strengem Geruch.

Standort Feucht, halbschattig, nährstoffreich.

Erntezeit Wurzel im Herbst des zweiten oder dritten Jahres.

Verwendung Wurzeltee und Auszüge; in der Volkskunde als Beruhigungskraut bekannt.

Merksatz Der streng-würzige Wurzelgeruch ist unverwechselbar – Baldrian wirkt traditionell beruhigend.

Hopfen

Humulus lupulus



Erkennung Kletternde Ranken, gelappte Blätter; unscheinbare grüne Zapfen (Dolden).

Standort Nährstoffreicher, feuchter Boden; windgeschützt.

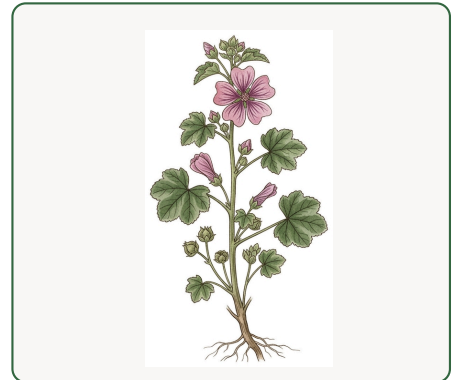
Erntezeit Dolden im Spätsommer (August bis September).

Verwendung Bierwürze; Dolden in Kissen, traditionell als Einschlafhilfe.

Merksatz Nur die weiblichen Pflanzen bilden die aromatischen Zapfen.

Malve

Malva sylvestris



Erkennung Rundlich gelappte, gesägte Blätter; fünfblättrige, violett geaderte Blüten.

Standort Wegränder und Schuttplätze; sonnig, nährstoffreich.

Erntezeit Blüten und junge Blätter von Juni bis September.

Verwendung Farb- und Teepflanze; Blüten färben Tee und Speisen blauviolett.

Merksatz Aus den Blüten wird ein blau-violetter Tee – ein schöner Farbeffekt.