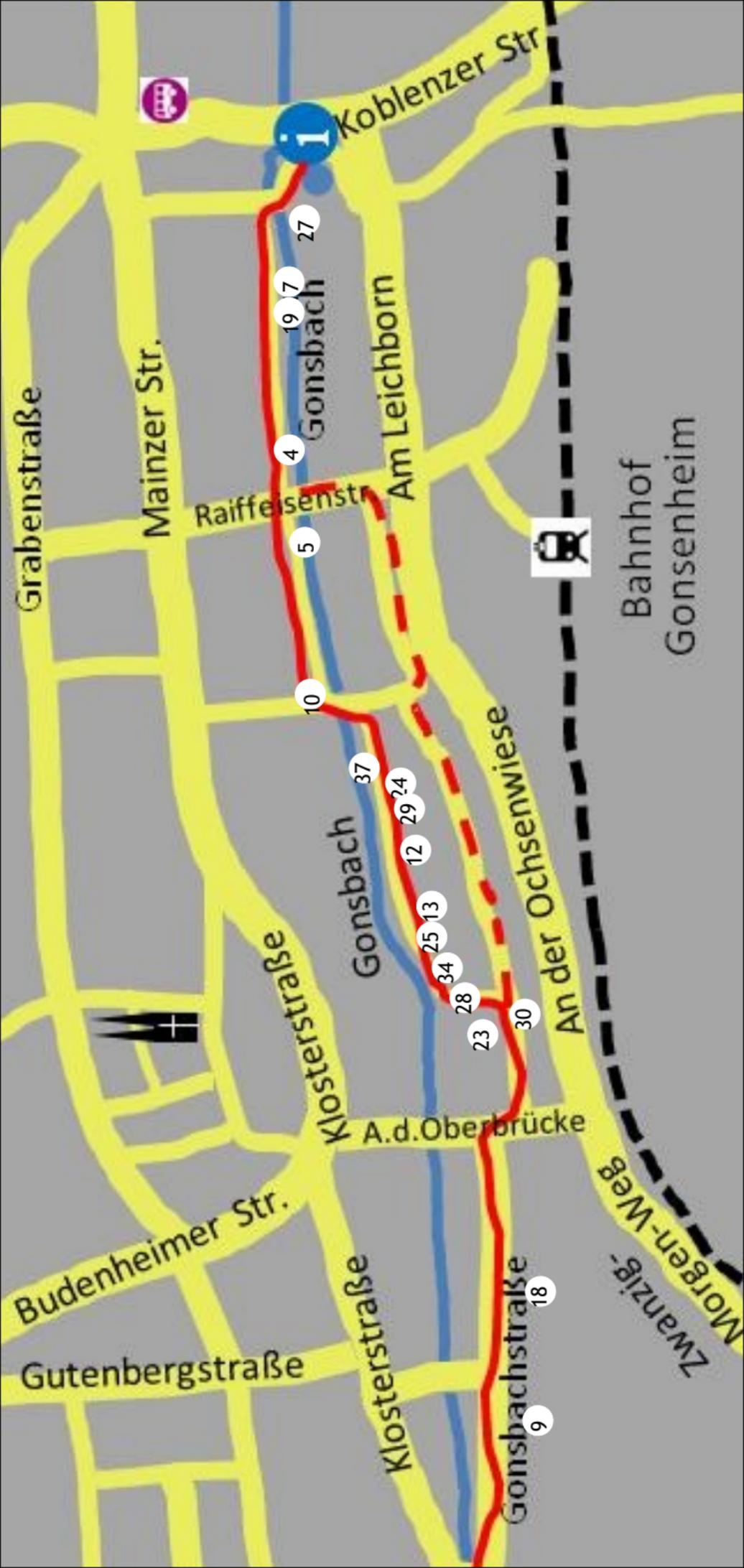


Akademie der Pflanzen

Heilpflanzenpfad im Gonsbachtal





Liebe Heilpflanzeninteressierte,

der Verein "Akademie der Pflanzen e.V." wurde ins Leben gerufen, um Menschen aktiv mit der Natur in Berührung zu bringen. Dafür sammelt, archiviert und vermittelt die Akademie altes und ursprüngliches Wissen über Heilwirkung, Anwendung & Beschaffenheit von unterschiedlichsten Pflanzen, um dieses anschließend der Allgemeinheit zur Verfügung zu stellen.

Die Akademie bemüht sich um die Anerkennung von Heilpflanzen, insbesondere im pharmakologischen Bereich und fördert wissenschaftliche Studien, die dazu beitragen sollen. Sie propagiert den Pflanzenschutz, um das Aussterben bedrohter Pflanzengattungen zu verhindern und die Verbreitung an bewussten Standorten wieder zu vermehren.

In dieser Broschüre sind rund 40 Heilpflanzen näher beschrieben. Mit Hilfe der Karte, welche einzelne Nummern enthält (Innenseiten des Umschlags), finden Sie die jeweiligen Pflanzen und Bäume im Gonsbachtal. Zu jeder Pflanze haben wir lediglich einen Standort markiert, selbstverständlich sind die einzelnen Exemplare mehrfach in der Natur vertreten. Darüber hinaus sind weitere Informationen, wie Blütezeit, traditionelle Anwendung in der Naturmedizin und Wirkung der einzelnen Pflanze in dieser Broschüre dargestellt.

Sind Sie interessiert mehr über die Pflanzen zu erfahren? Besuchen Sie gerne die Kurse der Akademie, welche wir im 2. Teil der Broschüre näher erläutern.

Viel Spaß auf dem Heilpflanzenweg!

Bitte pflücken Sie keine Pflanzen, damit auch die nächsten Pflanzenfreunde die Heilkräuter noch finden können. Herzlichen Dank.

Sie laufen diesen Weg auf eigene Gefahr.

Ihre
Akademie der Pflanzen e.V.



Ackerwinde (leicht giftig!)

(Convolvulus arvensis)

- harntreibend
- galletreibend
- wundheilend

Blüte: 5 - 10

1



Baldrian

(Valeriana officinalis)

- beruhigend
- schlaffördernd
- krampflösend

Blüte: 6 - 8

2

Beifuß

(Artemisia vulgaris)

- krampflösend
- tonisierend
- appetitanregend
- Schleimhaut
schützend

Monate 6 - 9

3



Weißer Birke

(Betula alba)

- blutreinigend
- ableitend
- schweiß- und
harntreibend
- Lymphsystem

Blätter 4 - 10

4

Brennnessel

(Urtica)

- entschlackend
- entgiftend
- blutreinigend
- harntreibend

Monate 4 - 10

5



4

Efeu (im Winter schwarze Früchte giftig!!!)

(Hedera helix)

- schleimlösend
- entkrampfend
- Steigerung der Bronchialsekretion

6



ganzjährig



Eiche

(Quercus robur)

- adstringierend
- entzündungshemmend
- blutstillend
- antibakteriell

7

ganzjährig

Fichte

(Picea abies)

- schleimlösend
- antibakteriell
- schweisstreibend
- tonisierend

8



ganzjährig



(Privat im Garten
Haus-Nr. 29)

Frauenmantel

(Alchemilla)

9

- hormonregulierend
- antioxidativ (Radikalfänger)
- bindegewebs- u. gefässtärkend
- blutungsregulierend
- antibakteriell, -viral, -mykotisch
- blutreinigend
- krampflösend

Monate 4 - 9

Gänseblümchen

(Bellis perennis)

- wundheilend
- stoffwechsellanregend
- entzündungshemmend
- antibakteriell
- blutstillend

10



Monate 3 - 11



Giersch

(Aegopodium podagraria)

- appetitanregend
- blutstillend
- harntreibend
- entgiftend

11

Monate 4 - 10

Goldrute (kanadische)

(Solidago canadensis)

- entzündungshemmend
- harntreibend
- Anregung der Nierenfunktion
- entgiftend über Niere und Blase

12



Monate 6 - 10



Hirtentäschel

(Capsella bursa pastoris)

- blutstillend
- wehenanregend
- blutdruckausgleichend

13

Monate 5 - 8

Holunder (Sambucus nigra)

- schweiß-, wassertreibend
- fiebersenkend
- Steigerung Bronchialsekretion
- antiviral, -mykotisch
- antibakteriell

14



Blüte 5, Frucht 8-9

Johanniskraut

(*Hypericum perforatum*)

- beruhigend
- antidepressiv
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- „Arnika“ der Nerven

15



Monate 6 - 8



Kamille (oft keine echte)
(*Matricaria chamomilla*)

- beruhigend
- krampflösend
- entzündungshemmend
- antibakteriell

16

Monate 6 - 10

Knoblauchsrauke

(*Alliaria petiolata*)

- antiseptisch
- harntreibend
- wundreinigend
und -heilend
- auswurffördernd

17



Monate 4 - 6



Lavendel

(*Lavandula officinalis*)

- insektizid
- harntreibend
- beruhigend
- krampflösend

18

Blüte 6 – 10

(privat - Haus-Nr. 17)

Linde

(*Tilia grandiflora*)

- beruhigend
- entzündungshemmend
- schleimlösend
- schweißtreibend
- harntreibend

19

ganzjährig

7



Löwenzahn

(*Taraxacum officinale*)

- harntreibend
- blutreinigend
- Anregung
Gallen-, Leber-,
Nierenfunktion
- Schwermetall ausleitend

20



Monate 3 - 10



Mädesüß

(*Filipendula ulmaria*)

- blutreinigend
- entgiftend
- entzündungs-
hemmend
- schmerzstillend
- schweisstreibend

21

Monate 6 - 8

Nachtkerze

(*Oenothera biennis*)

- krampflösend
- blutreinigend
- entzündungshemmend
- cholesterinsenkend

22



Blüte 6 - 9



Ringelblume

(*Calendula officinalis*)

- wundheilungs- und
granulationsfördernd
- entzündungshemmend

23

Blüte 5 - 10 (Privatgarten)

Robinie

(*Robinia pseudoacacia*)

- erweichend
- krampflösend
- galletreibend

24

ganzjährig

8



Rosmarin

(Rosmarinus officinalis)

- Ausscheidung
üb. Darm u. Nieren
- krampflösend
- tonisierend
- kreislauf- und
gefäßenregend

Blüte: 5 - 6

25



Roskastanie

(Aesculus hippocastanum)

- adstringierend
- blutreinigend
- krampflösend
- schmerzstillend
- antibakteriell

Blüte: 5 - 6

26

Rotklee

(Trifolium pratense)

- blutreinigend
- erweichend
- appetitanregend
- Wechseljahrs-
beschwerden

Monate: 5 - 9

27



Salbei

(Salvia officinalis)

- schweißhemmend
- sekretionsfördernd
- entzündungs-
hemmend
- antibakteriell
- antimykotisch
- adstringierend
- blutstillend

Blüte: 6 - 8

28

Schafgarbe

(*Achillea millefolium*)

- Mittel f. Leber-, Blasen- u. Nierenbeschwerden
- Förderung der Gallensekretion
- Phytohormon
- Frauenerkrankungen

Blüte 6 - 9



29



Schlehdorn

(*Prunus spinosa*)

- krampflösend
- schleimlösend
- antiödematös
- blutreinigend

Blüte: 4 - 5

30

Schöllkraut

(*Chelidonium majus*)

- zellwachstumshemmend
- schmerzstillend
- antibakteriell
- fungizid
- schweisstreibend
- beruhigend
- krampflösend

Blüte: 5 - 7



31



Spitz- und Breitwegerich

(*Plantago lanceolata* und -major)

- antibakteriell
- schleimlösend
- blutreinigend
- blutstillend
- harntreibend
- entzündungshemmend
- adstringierend

Monate 5 - 8

32



Taubnessel

(*Lamium album*)

- adstringierend
- antibakteriell
- beruhigend
- blutstillend
- blutreinigend
- harntreibend
- krampflösend
- schleimlösend

33



Monate 4 - 10

Thymian

(*Thymus vulgaris*)

- entzündungshemmend
- auswurffördernd
- antibakteriell
- verdauungsfördernd
- krampflösend
- antiseptisch

34



Monate 4 - 10

Walnuss

(*Juglans regia*)

- adstringierend
- anregend
- blutstillend
- blutreinigend
- entzündungshemmend
- harntreibend
- schmerzstillend

35



ganzjährig, Nuss im Herbst

Wegwarte

(*Cichorium intybus*)

- adstringierend
- anregend
- blutreinigend
- entzündungshemmend

36

Blüte: 6 - 9



Weide

(Salix alba)

- entzündungshemmend
- schmerzstillend
- harntreibend
- schweisstreibend
- antirheumatisch
- fiebersenkend

ganzjährig

37



Weißdorn

(Crataegus)

- herzstärkend
- blutdruckregulierend
- Altersherz

Blüte: 5 – 6

Früchte rot: 8 - 9

38

Wilde Möhre

(Daucus carota)

39

- mineralsalzzuführend
- blutzuckersenkend
- harntreibend
- menstruationsregulierend

Blüte: 7 – 9

(schwarzer Punkt in Mitte)



Zaunrübe - giftig!

(Bryonia dioica)

- Homöopathisch ab D3!
- abführend
- schleimlösend
- schweisstreibend

Monate 5 - 9

40

Legende: Text = traditionelle Anwendung
Monate 5 - 9 = die Pflanze wächst Mai - Sept.
(kann sich durch Klima auch mal verschieben)

38

= Nr., die in der Karte eingetragen ist

Hat Ihnen der Heilpflanzenpfad gefallen und möchten Sie mehr über Pflanzen erfahren?

Dann besuchen Sie unsere Workshops und Seminare. Aktuelle Daten entnehmen Sie bitte der Homepage

www.akademie-der-pflanzen.de

oder telefonisch unter 06131/554 678 4.



Darüber hinaus bietet die „Akademie der Pflanzen e.V.“ eine Vielfalt an Aktivitäten rund um das Thema Pflanzen an. Gerne führen wir Sie dabei auch in Gruppen

durch unseren **Heilpflanzenpfad** für Kindergärten, sowie Schulen rund um Mainz/ Wiesbaden und zeigen Ihnen **weitere Orte, an denen Sie ebenfalls begehrte Heilkräuter** finden können.

In anschließenden Seminaren bekommen Sie dann nach Bedarf eine Anleitung zur **Herstellung von Urtinkturen, Kräuterseifen, Naturkosmetik**, sowie weitere Anwendungstipps von **Heilkräutern für die Küche**.

Sie erhalten in unseren Kochkursen **inspirierende Ideen**, wie Sie Ihre Salate, Suppen, Pfannkuchen und andere Gerichte mit heimischen Kräutern und essbaren Blumen aufwerten können.



Naturheilkunde im Alltag

Die Naturheilkunde vermittelt uns ein jahrhundertealtes, immer wieder neu entdecktes Wissen rund um die Pflanzenheilkunde - ein großer Baustein unserer Medizin. Wir unterrichten Sie über die Pflanzen, ihre Zubereitungen, ihre wirksamen Bestandteile und die Anwendung in Form von Tees, Extrakten, Pulver. Im Weiteren widmen wir uns der Herstellung von Tinkturen, Salben u.v.m.

Der Kurs der Pflanzenheilkunde ist für Jedermann ausgelegt, der gerne mehr über die Heilwirkung und Anwendung von Pflanzen erfahren möchte. Unabhängig, ob Sie ein Einsteiger sind oder sich bereits mit der Pflanzenlehre beschäftigt haben. Wir bieten in flexiblen Bausteinen auch themenbezogenen Seminare an.

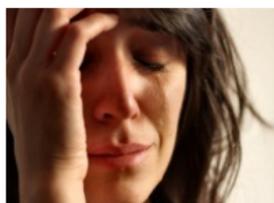


Allergien, Neurodermitis - das Immunsystem stärken

Jeder dritte Mensch leidet unter einer Allergie und Neurodermitis zählt zu den häufigsten Kindererkrankungen in unserer Zeit. Was kann man auf natürliche Art und Weise tun, um Beschwerden zu lindern und möglicherweise sogar Heilung zu erfahren?



Erschöpfungszustände, Burn Out, depressive Verstimmungen, Krebsleiden



Wie kann man den Menschen körperlich zur Vitalität und geistig zur Kreativität verhelfen?

Krebserkrankungen belasten leider einen großen Teil unserer Mitmenschen, was kann man aus Sicht der Naturheilkunde tun?

Praktischer Tag - Herstellung von Salbe, Urtinkturen, Öle und mehr

Freuen Sie sich unter anderem auf Ringelblumensalbe, Johanniskrautöl, Brennesselpesto oder ausgefallene Tee-Extrakte.



An diesem Tag gilt weniger Theorie.

Heilpflanzen - Kinderheilkunde + Geriatrie

Kinderbeschwerden, wie Dreimonatsblähungen, Zahnen, Fieber, Bauchweh, Durchfall, Erbrechen und grippale Infekte, können mit Pflanzen gelindert und geheilt werden.

Beschwerden im Alter, wie Knochen- und Gelenkschmerzen, Demenz, Inkontinenz und Herzschwäche, können mit speziellen Heilkräutern behandelt werden.

Kinder entdecken unsere Natur

Die Gruppe spaziert gemeinsam durch das Gonsbachtal in Mainz / Goldsteintal in Wiesbaden und betrachtet mit all ihren Sinnen die Botanik-Landschaft. Dabei werden zahlreiche Pflanzenarten entdeckt und erkundet. Im Anschluss werden die vielen Eindrücke in einem kreativen Prozess festgehalten.



Ziel des Ausflugs:

Die Kinder entdecken auf spielerische Art und Weise zahlreiche Pflanzen. Hintergrundinformationen und Anwendungstipps werden an die Kinder pädagogisch angemessen kommuniziert. In einer angenehmen Atmosphäre wird eine „Nähe zur Natur“ durch künstlerische Arbeit, wie malerische Gestaltung einer Pflanze oder das Erstellen einer Kollage, hergestellt.



Kreativwerkstatt kreatives Basteln rund ums Jahr

Der Prozess des kreativen Denkens und deren Umsetzung, ist nicht nur eine wichtige Stufe zur Intelligenzförderung unserer Kinder, sondern kennzeichnet u.a. auch die Entwicklung zur schöpferischen Persönlichkeit.

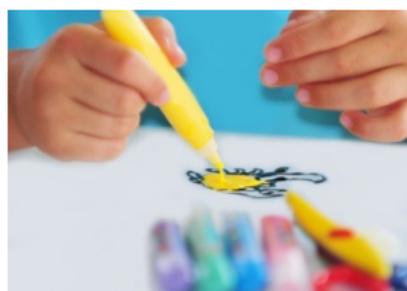


Die „Akademie der Pflanzen e.V.“ hat sich zum Ziel gemacht, diesen Prozess in der Kreativwerkstatt mit Projekten kompetenzfördernd zu unterstützen.



Aus diesem Grund bietet der Verein passend zu den jeweiligen Jahreszeiten verschiedene Bastelprojekte an, bei denen die Kinder die Natur und ihre eigene Kreativität an einem Nachmittag oder Wochenende entdecken können, ob

- Geburtstag
- Fasching
- Ostern
- Muttertag
- Erntedank
- Halloween
- Weihnachten u.v.m.



Herstellung von Kräuterseifen und Badekugeln

Die Seifenherstellung gehört zu den ältesten chemischen Verfahren, die der Mensch in größerem Maßstab einsetzte. **4500 v. Chr.** entwickelten die Sumerer (Mesopotamien - heute Irak) eine Vorform der Seife, welche aus Ölen und Pottasche hergestellt wurde. Sie nutzten dieses Gemisch auch in der Medizin als Heilmittel.

Das Prinzip der reinigenden Wirkung ist bis heute das Gleiche geblieben!



Sie erfahren im Kurs etwas über die Geschichte des Seifensiedens und fertigen selbst:

- Badekugeln
- bunte Glyzerin- und
- Kräuterseifen.

Jeder Teilnehmer nimmt nach dem Kurs seine eigenen Werke mit nach Hause. Duftende Seifen sind immer wieder eine schöne Geschenkidee.



Akademie der Pflanzen

Ansprechpartner Karoline Dabbelt

Grabenstraße 72
55124 Mainz

Informationen und Buchungen:

Tel. 0 61 31 / 554 678 4

Email: info@akademie-der-pflanzen.de
www.akademie-der-pflanzen.de



In Kooperation mit:

Naturheilpraxis Sonnenschein
An der alten Synagoge 6 - 8
65183 Wiesbaden

www.naturheilpraxis-sonnenschein.de

