

Der Bad Camberger Kneipp-Kräutergarten

»Die Natur ist die beste Apotheke.«

Sebastian Kneipp



Neue erweiterte Auflage Dezember 2009

Der Bad Camberger Kneipp- Kräutergarten



Liebe Besucherinnen und Besucher,

Bad Camberg ist das älteste Kneippbad Hessens, bzw. das drittälteste Kneippbad Deutschlands. Wir wollen mit diesem Garten, der im Anschluss an die Jahrtausendfeier der Stadt Bad Camberg im Jahre 2002 entstanden ist, an die Heilkraft der Natur und natürlich auch an Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897) erinnern, der bereits vor ca. 150 Jahren diese Kräuter heilwirksam anwendete und wichtige Erkenntnisse sammelte, die noch heute Beachtung finden.

Der Kneipp-Kräutergarten umfasst eine Fläche von ca. 800 qm. 120 Stauden- und 15 Gehölzarten sind in 14 unterschiedlichen Beeten angeordnet. Die einzelnen Pflanzbeete entsprechen dabei verschiedenen Anwendungsbereichen (z.B. zur Behandlung von Herz- und Kreislauferkrankungen oder zur Immunstärkung). In der erweiterten Neuauflage der Broschüre stellen wir Ihnen nachfolgend die Pflanzen im Einzelnen vor und erläutern Ihnen die Möglichkeiten der Anwendung.

Zur besseren Orientierung finden Sie auf der letzten Seite einen verkleinerten Übersichtsplan des Kräutergartens. Die Beschreibung der einzelnen Beete beginnt in der Broschüre bei Beet Nr. 1 (Rheuma), das neben dem Kur- und Gesundheitszentrum/Tennisplatz liegt und führt dann gegen den Uhrzeigersinn durch den Kräutergarten.

Bitte beachten Sie, dass nicht alle in dieser Broschüre verzeichneten Kräuter das ganze Jahr über zu finden sind: manche gedeihen nicht, andere verwelken oder müssen geschnitten werden.

Wir hoffen, dass Sie eine erholsame Zeit in unserem Kneipp-Kräutergarten verbracht und interessante Informationen durch diese Broschüre gewonnen haben.

Herzlichst Ihr Bürgermeister

Wolfgang Erk



Primel



Eisenhut, gelb

Beet 1

Rheuma

Wacholder <i>Juniperus communis</i>	Badezusatz zur Muskelentspannung
Eisenhut <i>Aconitum napellus</i>	Hautsalbe bei Schmerzen, auch bei Ischias
Meerrettich <i>Armoracia rusticana</i>	Tee bei Gicht
Große Klette <i>Arctium lappa</i>	Reinigende Wirkung bei rheumatischen Beschwerden
Silberweide <i>Salix alba</i>	Aus der Rinde: schmerzstillendes Arzneimittel
Primel <i>Primula vulgaris</i>	Sud bei Gelenkschmerzen
Echte Goldrute <i>Solidago vigaurea</i>	entwässernd
Eisenkraut <i>Verbena officinalis</i>	Tee: schmerzstillend und entzündungshemmend
Johannisbeere rot, schwarz <i>Ribes rubrum, Ribes nigrum</i>	Tee aus den Blättern: schmerzlindernd
Estragon <i>Artemisia dracunculus</i>	Öl oder Essig bei Muskelverspannung



»Im Innern des menschlichen Organismus räumt der Wacholder mit Krankheitsregern auf: die Beere räuchert gleichsam den Mund und den Magen und feilt gegen Ansteckung. Wer Ansteckungsgefahr ausgesetzt ist, kaue stets einige Wacholderbeeren. Sie verbrennen schädliche Ausdünstungen, wenn diese durch Mund und Nase eindringen wollen.«

Beet 2

Nerven und Schlaf



Johanniskraut



Hopfen

Johanniskraut <i>Hypericum perforatum</i>	als Tee oder Tabletten bei Depressionen
Melisse <i>Melissa officinalis</i>	Bäder bei Spannungszuständen und Einschlafstörungen
Baldrian <i>Valeriana officinalis</i>	Bäder bei Unruhe und Konzentrationsstörungen; Tropfen
Indianernessel <i>Monarda didyma</i>	Tee aus Blättern bei Schlafstörungen
Weinraute <i>Ruta graveolens</i>	Naturmedizin: beruhigend, krampflösend – giftig!
Katzenminze <i>Nepeta cataria</i>	Inhalation und Bäder bei Nervosität
Hopfen <i>Humulus lupulus</i>	als Extrakt häufig mit Baldrian kombiniert; wirkt entspannend und schlaffördernd
Silberkerze <i>Cimicifuga racemosa</i>	bei Ruhelosigkeit und Erschöpfung schmerzlindernd, krampflösend
Weißdorn <i>Crataegus monogyna</i>	Präparate bei Schlafstörungen und Stress
Lavendel <i>Lavandula angustifolia</i>	Tee oder Öl: beruhigend, entspannend, stimmungsaufhellend



»Johanniskraut: Dieses Heilkraut übt besonderen Einfluss aus auf die Leber; sein Tee ist ihr vorzüglichstes Heilmittel.«



Salbei



Beifuß

Beet 3

Vitamine und Gewürze

Alle Gewürze dienen der Geschmackverbesserung von Gerichten und beinhalten wichtige Spurenelemente und Vitamine. Sie ermöglichen landestypische Varianten. Durch ihre meist verdauungsfördernde Wirkung erfüllen sie zudem eine wohltuende Funktion.

Salbei <i>Salvia officinalis</i>	Blätter bei Geflügelgerichten
Rosmarin <i>Rosmarinus officinalis</i>	Bei Verdauungsstörung und Appetitlosigkeit
Bohnenkraut <i>Satureja montana</i>	bei Appetitlosigkeit
Petersilie <i>Petroselinum crispum</i>	harntreibend und verdauungsfördernd
Koriander <i>Coriandrum sativum</i>	bei Verdauungsstörungen
Basilikum <i>Ocimum basilicum</i>	für italienische Gerichte
Majoran <i>Origanum majorana</i>	bei Verdauungsstörungen
Knoblauch <i>Allium sativum</i>	wirkt bei erhöhten Blutfetten
Currykraut <i>Helichrisum italicum</i>	in Gewürzmischungen italienischer Note
Beifuß <i>Artemisia vulgaris</i>	bei Appetitlosigkeit
Bibernelle <i>Pimpinella anisum</i>	als Suppen- und Soßenwürze



»Salbei besitzt reinigende Kraft: wenn man ihn wie Tee in Wasser und Wein absiedet und trinkt, reinigt er Leber und Nieren«

Beet 3



Schafgarbe

Vitamine und Gewürze

Vetiver	vertreibt Insekten, Bestandteil in Parfüm
Bitterorange	Öl in Kosmetik, beruhigend, krampflösend
Safran	als Gewürz teuer, färbt Gerichte gelb, wirkt krankpflösend
Eberraute <i>Artemisia abrotanum</i>	appetitanregend, Würze für Soßen und Braten
Wacholder <i>Juniperus communis</i>	Beeren für Wildgerichte und Sauerkraut, wirkt harntreibend
Ysop <i>Hyssopus officinalis</i>	Aromatisierung von Likör, krampflösend, verdauungsfördernd
Lorbeer <i>Laurus nobilis</i>	Würze für Suppen, Soßen, Eintöpfe
Meisterwurz <i>Imperatoria ostrothium</i>	Magenbitter, verdauungsfördernd, appetitanregend, Tinktur bei Heuschnupfen





Bärlauch



Walderdbeere

Beet 4

Vitamine / Gewürze Beerensträucher

Liebstockel <i>Levisticum officinale</i>	„Maggikraut“ als Suppenwürze
Borretsch <i>Borago officinalis</i>	Salatwürze, Gurkengewürz
Bärlauch <i>Allium ursinum</i>	milder Knoblauchersatz in Quark- und Käsezubereitungen
Kümmel <i>Carum carvi</i>	verdauungsfördernd bei Kohlgerichten
Walderdbeere <i>Fragaria vesca</i>	bei Durchfall
Johannisbeere rot, schwarz <i>Ribes rubrum, Ribes nigrum</i>	reich an Vitamin C (Saft)
Walderdbeere <i>Fragaria vesca</i>	appetitanregend, harntreibend
Wermut <i>Artemisia absinthum</i>	verdauungsfördernd (Absinth)
Apfelbeere <i>Aronia</i>	eine der vitaminreichsten Beeren



»Mit Kümmel erzielt man ähnliche Wirkung wie mit Fenchel oder Anis: Ein Heiltrank ist meist sehr gut und sehr schnell bei Kolik und krampfartigen Zuständen.«

Beet 5

Niere und Blase / Unterleib



Weidenröschen



Bärentraube

Frauenmantel <i>Alchemilla vulgaris</i>	Tee zur „Blutreinigung“, Badezusatz bei Wechseljahrsbeschwerden
Bärentraube <i>Arctostaphylos ursi</i>	„pflanzliches Antibiotikum“: Tee bei Entzündung der Harnwege
Goldrute <i>Solidago virgaurea</i>	Tee bei chronischer Reizblase; entzündungshemmend, krampflösend
Weidenröschen <i>Epilobium parviflorum</i>	entzündungshemmend
Dorniger Hauhechel <i>Ononis spinosa</i>	Durchspülungstherapie bei Harngrieß (umstritten)
Seifenkraut <i>Saponaria officinalis</i>	leicht harntreibend, abführend
Mädesüß <i>Filipendula ulmaria</i>	stark harntreibend, schmerzstillend bei Nieren- und Blasensteinen
Liebstockel <i>Levisticum officinale</i>	entwässernd
Blutweiderich <i>Lythrum salicaria</i>	antibakteriell, harntreibend
Färberginster <i>Genista tinctoria</i>	Tee bei Harngries
Waldmeister <i>Galium adorum</i>	regt Harnbildung an, wirkt beruhigend, entschlackt



»Gesund bleiben und lang leben will jeder, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.«



Roter Fingerhut



Nieswurz

Beet 6

Herz- / Kreislauf

Knoblauch <i>Allium sativum</i>	Kapseln/Tabletten zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankung
Roter Fingerhut <i>Digitalis</i>	sehr giftig! Keine Selbstmedikation! Arznei bei akuten Herzerkrankungen
Herzgespann <i>Leonorus cardiaca</i>	bei nervösen Herzbeschwerden
Weißdorn <i>Crataegus monogyma</i>	Naturmedizin: bei coronarer Herzkrankheit und leichten Herzrhythmusstörungen
Nieswurz <i>Heleborus foetidus</i>	in der Homöopathie: bei niedrigem Blutdruck und Herzschwäche, tödlich giftig!
Wurmfarn <i>syn. Dryopteris filix-mas</i>	nicht mehr als Heilmittel genutzt; Überdosierung gefährlich!
Maihlöckchen <i>Convallaria majalis</i>	in der Homöopathie, giftig!
Besenginster <i>Cytisus scoparius</i>	Beruhigend bei Herzrhythmusstörungen, gut verträglich



»Viele hundert Kräuter werden für wertlose Unkräuter gehalten und mit Füßen zertreten, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.«

Beet 7

Leber / Galle



Rosmarin



Mariendistel

Wermut <i>Artemisia absinthium</i>	Tinktur bei gestörtem Gallenfluss, Übelkeit
Artischocke <i>Cynara scolymus</i>	Saft bei erhöhter Belastung der Leber
Pfefferminze <i>Mentha x piperita</i>	Tee bei Gallenbeschwerden
Rosmarin <i>Rosmarinus officinalis</i>	Naturmedizin: bei Bauchkrämpfen
Mariendistel <i>Silybum marianum</i>	bei toxischen Leberschäden, chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen
Ysop <i>Hyssopus officinalis</i>	Tinktur bei Gallenbeschwerden
Kuhschelle <i>Pulsatilla vulgaris</i>	nur noch in der Homöopathie; bei Galle- und Leberleiden, alle Teile giftig!
Schöllkraut <i>Chelidonium majus</i>	Naturarznei bei Gallenblasenentzündung
Andorn <i>Marrubium vulgare</i>	In der Homöopathie für besseren Gallefluss



»Wermut zählt zu den bekanntesten Magenmitteln. Er leitet die Magenwinde aus, verbessert und unterstützt die Magensäfte und hilft so guten Appetit und gute Verdauung bereiten, mag er als Tee oder als Pulver genommen werden.«



Mädesüß



Kleinblütige Königskerze

Beet 8

Husten und Erkältung

Kamille <i>Matricaria recutita</i>	Tee bei Entzündungen des Rachenraumes, Inhalation mit Kamilledampf
Thymian <i>Thymus vulgaris</i>	Tee wirkt schleimlösend
Echter Eibisch <i>Althaea officinalis</i>	Tee bei trockenem Reizhusten
Mädesüß <i>Filipendula ulmaria</i>	Tee bei fieberhaften Erkältungskrankheiten
Salbei <i>Salvia officinalis</i>	Spülen und Gurgeln bei Entzündungen des Rachenraumes; Salbeibonbons
Alant <i>Inula helenium</i>	bei festsitzendem Husten und Bronchitis
Kleine Bibernelle <i>Pimpinella saxifraga</i>	Aufguss aus getrockneten Wurzeln bei Heiserkeit und Bronchitis
Kleinblütige Königskerze <i>Verbascum nigra</i>	Infektionen des Rachenraumes
Schlüsselblume <i>Primula veris</i>	Extrakt/ Aufguss als Hustensaft-Beimischung (Thymian-Anis-Primel-Tee)
Indianernessel <i>Monarda didyma</i>	Tee aus Blättern bei Atemwegsinfekten



»Auch wer Anlage zum Gliederreißen hat, trinke längere Zeit hindurch täglich eine Tasse Schlüsselblumenthee, wozu nur die aus den Kelchen gezogenen Blumen verwendet werden.«

Beet 9

Immunstimulation / Stärkung der Abwehrkräfte



Gelber Enzian



Aster

Roter Sonnenhut <i>Echinacea purpurea</i>	Tropfen zur Abwehr von Atemweg- Infekten
Kissenaster <i>Aster dumosus</i>	schleimlösend
Gelber Enzian <i>Gentiana lutea</i>	bei Magenbeschwerden vorbeugend
Wermut <i>Artemisia absinthum</i>	vorbeugend als Tinktur bei Reise- krankheiten, immunstimulierend
Engelwurz <i>Angelica</i>	antiseptisch
Fenchel <i>Foeniculum vulgare</i>	Früchte regen – äußerlich ange- wendet, Kreislauf an
Alant <i>Inula helenium</i>	antiseptisch, entzündungshemmend
Frauenmantel <i>Alchemilla vulgaris</i>	leicht antiseptisch
Schwertlilie <i>Iris germanica</i>	früher bei Zahnpflege, wird heute nicht mehr benutzt



»Wenn eine Speise den Magen belästigt und bei Magendrücken nehme man 1 Kaffeelöffel des *Enzianextraktes* in einem halben Glase warmen Wassers.«



Salbei

Beet 10

Duft und Gewürze

Viele Rosen, die zumeist am Zaun des Kräutergartens angepflanzt wurden, verströmen zur Blütezeit ebenfalls intensive Düfte, die sich mit denen der Gewürzpflanzen mischen. Besonders die alten Sorten sollen an die Vielfalt der Arten erinnern, deren Wirkung noch nicht gänzlich untersucht wurde. Ihre Farbenpracht erfreut zudem das Auge des Besuchers.

Die meisten auf diesem Beet angesiedelten Gewürzpflanzen sind auf Seite 2 unter dem Kapitel „Vitamine und Gewürze“ beschrieben, hier noch ergänzt:

Eberraute <i>Artemisia abrotanum</i>	Intensiver Duft
Muskatellersalbei <i>Salvia sclarea</i>	Würzen von Wein – Muskateller, Parfum
Salbei <i>Salvia officinalis</i>	Italienische Gerichte
Katzenminze <i>Nepeta cataria</i>	Katzenspielzeug, selten für Tee



»Verschleimungen im Gaumen, Hals und Magen entfernt Tee von Salbei.«

Beet 11

Wundheilung



Nachtkerze



Beinwell

Borretsch <i>Borago officinalis</i>	Öl zur äußerlichen und innerlichen Anwendung bei Ekzemen
Nachtkerze <i>Oenothera biennis</i>	Öl, das aus den Samen gewonnen wird, bei Neurodermitis
Arnika <i>Arnica chamissonis</i>	Salbe oder Tinktur auf Prellungen und Verstauchungen; fördert die Wundheilung
Ringelblume <i>Calendula officinalis</i>	Salbe bei entzündlichen Hauterkrankungen
Heiligenkraut (Zypressenkraut) <i>Santolina chamaecyparissus</i>	Salbe bei Juckreiz und Insektenstichen
Beinwell <i>Symphytum officinale</i>	Kompresse aus dem Sud der Wurzel bei Verstauchung, Muskel- und Gelenkschmerzen
Johanniskraut <i>Hypericum perforatum</i>	Blüte mit Olivenöl (Rotöl) bei stumpfen Verletzungen und Verbrennungen 1. Grades
Zaubernuss <i>Hamamelis virginiana</i>	Salbe bei Krampfadern und Wunden
Echtes Seifenkraut <i>Saponaria officinalis</i>	Badezusatz bei Hauterkrankungen



»Gegen Verwundungen und Verletzungen wird die **Ringelblumen-Tinktur** sehr empfohlen.«



Kamille



Schafgarbe

Beet 12

Magen und Darm

Minze <i>Mentha piperita</i>	Tee bei krampfartigen Schmerzen
Salbei <i>Salvia officinalis</i>	Tee bei Verdauungsstörungen
Gänsefingerkraut <i>Potentilla anserina</i>	bei Durchfall
Blutweiderich <i>Lythrum salicaria</i>	bei Durchfall und Magenschleimhautentzündung
Schafgarbe <i>Achillea millefolium</i>	Tee bei entzündlichen Magen-Darmerkrankungen
Engelwurz <i>Angelica archangelica</i>	krampflösend gegen Blähungen
Wermut <i>Artemisia absinthum</i>	Tee bei Verdauungsstörungen
Fenchel <i>Foeniculum vulgare</i>	Tee aus Samen bei Krämpfen und Blähungen
Anis <i>Pimpinella anisum</i>	Tee bei Verdauungsstörungen
Blutwurz <i>Potentilla erecta</i>	Sud aus Wurzel bei Infekten von Mund und Rachen
Lein <i>Linum usitatissimum</i>	Samen bei Verstopfung
Kamille <i>Matricaria recutita</i>	Tee aus Blüten bei Verdauungsstörungen
Andorn <i>Marrubium vulgare</i>	Tee bei Appetitlosigkeit



»Thee von *Anserinenkraut* ist ein vortreffliches Mittel bei Krampfanfällen, seien dieselben auch im Magen.«

Beet 13

Küchenkräuter



Beifuß



Majoran

Koriander <i>Coriandrum sativum</i>	unterstützt die Verdauung
Lorbeer <i>Laurus nobilis</i>	getrocknete Blätter als Speisewürze
Bibernelle <i>Pimpinella major</i>	Suppen- und Soßenwürze
Beifuß <i>Artemisa vulgaris</i>	appetitanregend
Majoran <i>Origanum majorana</i>	„Wurstgewürz“
Poleiminze <i>Mentha pulegium</i>	sparsamer Gebrauch! In Suppen und Salaten
Jakobsleiter <i>Polemonium caeruleum</i>	„griechischer Baldrian“ als Heilkraut nicht mehr verwendet!
Wermut <i>Artemisia absinthum</i>	mit Pfefferminze gemischt als Tee appetitanregend
Melisse <i>Melissa officinalis</i>	für Salate, Fisch, Suppen
Estragon <i>Artemisia dracunculus</i>	Kräuteressig- öl, Geflügel, Fisch
Bohnenkraut <i>Satureja montana</i>	alle Bohnengerichte, Grillmarinade, Tomatensoßen
Thymian <i>Thymus vulgaris</i>	Lamm, mediterrane Gerichte
Pimpinelle <i>Pimpinella minor</i>	fein gehackt für Eier- und Quarkspeisen, nicht kochen
Knoblauch <i>Allium sativum</i>	für mediterrane Speisen
Liebstockel <i>Levisticum officinale</i>	herzhafter Geschmack von Eintopf, Gemüse



Lavendel



Melisse

Beet 14

Duft und Bäder

Lavendel <i>Lavandula angustifolia</i>	Badezusatz zur Entspannung
Melisse <i>Melissa officinalis</i>	Badeöl bei Einschlafstörungen und Spannungszuständen
Rosmarin <i>Rosmarinus officinalis</i>	Badezusatz bei Muskel- und Weichteilrheuma
Wacholder <i>Juniperus communis</i>	zur Entspannung
Kiefer <i>Pinus</i>	Badeöl zur Entspannung, Rheumasalbe
Currykraut <i>Helichrysum italicum</i>	Mottenabwehr
Arnika <i>Arnica chamissonis</i>	wohltuend bei Prellungen und stumpfen Verletzungen
Eberraute <i>Artemisia abrotanum</i>	Blätter zur Abwehr von Schädlingen zwischen Karotten aussäen
Heiligenkraut <i>Santolina virens chamaecyparissus</i>	Mottenabwehr, entzündungshemmend
Thymian <i>Thymus vulgaris</i>	Badezusatz bei Atemwegbeschwerden, allgemeine Erschöpfung
Baldrian <i>Valeriana officinalis</i>	Entspannung bei Schlaflosigkeit
Fenchel <i>Foeniculum vulgare</i>	Dampfbad bei trockener Gesichtshaut, gegen Asthma und Keuchhusten
Minze <i>Mentha piperita</i>	bei verstopfter Nase Inhalation



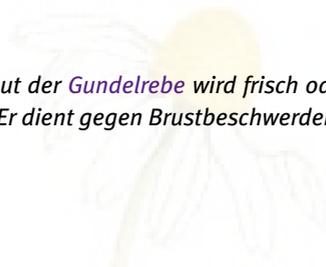
Wildkräuter

Wildkräuter und-gehölze mit Heilwirkung, die sich selbst aussäen oder durch Wurzel ausläufer vermehren, siedeln sich auch im Kneipp-Kräutergarten an.

Ruprechtskraut <i>Geranium robertianum</i>	entzündungshemmend, wundheilend, gegen starke Monatsblutungen
Habichtskraut <i>Hieracium pilosella</i>	harntreibend, fiebersenkend, bei Herzkrankheiten, Gichtanfällen, Nierenentzündungen, Grippe, wundheilend
<i>Spitzwegerich Plantago lanceolata</i> <i>Breitwegerich Planatago major</i>	harntreibend, entzündungshemmend, wundheilend bei Akne
<i>Brennnessel Urtica dioica</i>	harntreibend, entzündungshemmend (Darmtrakt)
Efeu <i>Hedera helix</i>	hustenlindernd, schleimlösend, schmerzstillend bei rheumatischen Schmerzen, hilft bei Cellulitis
Gundelrebe <i>Glechoma hederacea</i>	hustenstillend, leicht harntreibend, wundheilend, schleimlösend
Hartriegel <i>Cornus mas</i>	gegen Durchfall, fiebersenkend
Eiche <i>Quercus robur</i>	entzündungshemmend, zusammenziehend, leicht antiseptisch, gegen Durchfall
Löwenzahn <i>Taraxacum officinale</i>	verdauungsfördernd, besserer Gallenfluss, leicht harntreibend, abführend, bei Leberproblemen, sehr gut als Salat geeignet
Eibe <i>Taxus baccata</i>	Gicht, Leberprobleme, Taxin hemmt Wachstum von Krebszellen



»Das Kraut der *Gundelrebe* wird frisch oder getrocknet als Tee verwendet. Er dient gegen Brustbeschwerden und Wechseljieber.«





Echte Kamille

Wildkräuter

Huflattich <i>Tussilago farfara</i>	hustenlindernd, schleimlösend, schmerzstillend, zusammenziehend
Bergflockenblume <i>Centaurea montana</i>	leichtzusammenziehend, entzündungshemmend, harntreibend, hustenlindernd
Vogelknöterich <i>Polygonum aviculare</i>	zusammenziehend, blutstillend, wundheilend, harntreibend, leicht sedativ
Hirtentäschelkraut <i>Capsella bursa pastoris</i>	blutungshemmend, regelt Monatsblutung
Haselnuss <i>Corylus avellana</i>	entzündungshemmend, fiebersenkend, reinigend, zusammenziehend, gegen Durchfall
Holunder <i>Sambucus nigra</i>	harn- und schweißtreibend, abführend, antirheumatisch, gegen Hämorrhoiden
Hopfen <i>Humulus lupulus</i>	sedaktiv bei nervösen Störungen, gegen Schlaflosigkeit

Bezugsquellennachweis:

1. Brigitte Frohn / Dr. med. Hans-Jürgen Dibbert, *Knaurs Buch der Selbstmedikation* Knaur, München 2005
 2. Hans Horst Fröhlich, *Sebastian Kneipps Kräuter- und Naturgarten*, Kosmos Verlag, Stuttgart 2001
 3. Klosterfrau, *Gesundheitsbuch*, Knaur, München 2003
 4. Sebastian Kneipp, *Pfarrer Kneipps Hausapotheke*, Oesch Verlag, Zürich 2005
 5. Dirk Mann, *Kräutergarten*, Kosmos, Stuttgart 2003
 6. Nico Vermeulen, *Kräuter-Enzyklopädie*, Dörfler-Nebel-Verlag
 7. Omas *Lexikon der Kräuter und Heilpflanzen*, Weltbild Verlag 2005
 8. Apotheker M. Pahlow, *Das große Buch der Heilpflanzen*, Weltbild Verlag 2006
- Alle Zitate nach „Pflanzen-Atlas“ zu Sebastian Kneipps „Wasserkur“, Kempten 1894, 5. Auflage



Der Bad Camberger Kneipp-Kräutergarten



1 **Rheuma**
z.B. Wacholder
Eisenhut
Meerrettich
Prinzel
Große Klette

2 **Nerven und Schlaf**
z.B. Melisse
Johanniskraut
Baldrian
Katzeminze
Silberkerze

3 **Duft und Gewürze**
z.B. Rosmarin
Koriander
Duftpelargonie
Ysop
Kamille

4 **Vitamin und Gewürzpflanzen**
z.B. Boretsch
Liebsterkel
Walderdbeere
Bärlauch
Johannibeere

5 **Nieren und Blase**
z.B. Frauenmantel
Goldrute
Weidenröschen
Denniger Haselhechel

6 **Herz u. Kreislauf**
z.B. Knoblauch
Roter Fingerhut
Herzgespann
Weißdorn
Nieswurz, Wurmfern

7 **Leber und Galle**
z.B. Wermut
Artischocke
Pfefferminze
Schöllkraut
Mariendistel



14 **Duft und Bäder**
z.B. Eberworte
Rosen (am Zaun)
Rosmarin
Kiefer, Melisse
Lavendel

13 **Küchenkräuter**
z.B. Petersilie
Dill, Koriander
Bibernelle
Basilikum
Majoran, Estragon

12 **Magen u. Darm**
z.B. Minzen
Salbei, Ysop
Blutweiderich
Fenchel
Wermut, Anis

11 **Wundheilung**
z.B. Nachtkerze
Brennnessel
Arnika, Beinwell
Ringelblume
Johanniskraut

10 **Duft u. Gewürze**
z.B. Lavendel
Thymian, Kiefer
Melisse, Ysop
Rosmarin
Wacholder

9 **Immunstimulation**
z.B. Roter Sonnenhut
Wermut
Gelber Enzian
Aster

8 **Harzen und Erkältung**
z.B. Kamille
Echter Eibisch
Mädesüß
Eisbällige Königskerze
Schlüsselblume

Standort

Eine ausführliche Informationsbroschüre zum Bad Camberger Kneipp-Kräutergarten erhalten Sie gegen eine Schutzgebühr von 50 Cent im Kur- und Gesundheitszentrum, am Kurschalter im Kurhaus (am Wochenenda), im Bürgerbüro (Altes Rathaus) und beim Kiosk am Minigolfplatz zu den jeweils gültigen Öffnungszeiten.
Auf Wunsch organisieren wir für Sie eine fachliche Führung durch den Kräutergarten.

Bitte sprechen Sie uns an Kurverwaltung Bad Camberg Tel. 06434-202-411/154. Weitere Informationen unter www.bad-camberg.de

© 2011 Bad Camberg, Taunus

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Stadt Bad Camberg

Titelfoto: Karl-Heinz Braun

Texte: Marianne Adam und Volker Kreppel

Übersichtsplan / Pflanzenabbildungen: Stadtbauamt/Grafikstudio Kalte

Druck und Gestaltung: Druckerei Ammeling, Bad Camberg

Schutzgebühr: —,50 €