





Garten 5EckPalast Pflanzenportraits und ein paar persönliche Informationen



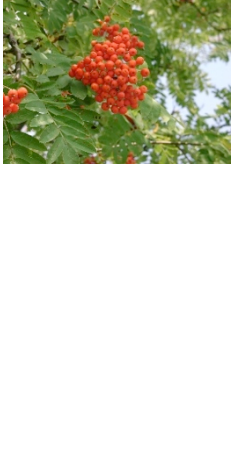




25.08.2022









Nachfolgende Zusammenstellung zeigt die Pflanzenvielfalt im 5Eck-Garten auf und enthält verschiedene Bemerkungen zu Besonderheiten, allfälliger Essbarkeit oder zu überlieferten volkshelkundlichen oder mystischen Anwendungen.








Mit der Volksheilkunde ist das frühere, in der nichtärztlichen Bevölkerung überlieferte Wissen über Krankheiten, Heilmethoden und Heilmittel gemeint und deckt sich zum Teil nicht mit der auf einzelnen Wirkstoffen ausgerichteten modernen Pharmakologie.




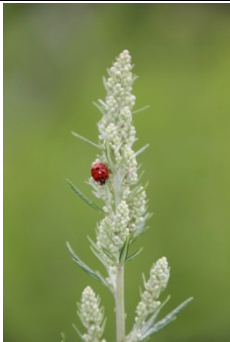

Die Aufzählung wurde nach bestem Wissen und Gewissen von mir zusammengestellt und ist sicherlich nicht abschliessend. Auch die Artenvielfalt wird sich mit den Jahren verändern, einzelne Arten verschwinden, neue kommen hinzu.







| Gehölze | Foto | Bemerkungen | Verwendung / Anmerkungen |
|--|---|---|--|
| Apfelbaum (<i>Malus</i> ssp) |  | Heilwirkung: blutreinigend & verdauungsfördernd Vitamin-Spender In der griechischen Mythologie bewachen die Hesperiden den Apfelbaum der Hera. Seine goldenen Früchte, sollen Unsterblichkeit schenken. Auch in der nordischen Mythologie und bei den Kelten stand der Apfelbaum für Unsterblichkeit, in China Baum der Sinnlichkeit und der Liebe | Früchte, Blätter |
| Berberitze, Sauerdorn (<i>Berberis vulgaris</i>) |  | Die Berberitzenwurzelrinde wird ausschliesslich in der Volksheilkunde bei Leberfunktionsstörungen und Gallenleiden verwendet. Die säuerlichen Früchte (roh oder getrocknet) spenden Vitamine und für Konfitüren. | Früchte und Wurzelrinde |
| Berglavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>) |  | antiseptisch, beruhigend, blähungstreibend, harntreibend, krampflösend, Asthma, Erschöpfungszustände, Herzbeschwerden, Husten, Kreislaufschwäche, Migräne, Nervosität, Nervenschwäche, Neuralgien, Schlaflosigkeit. | H, R, E |
| Eibe (<i>Taxus bacata</i>) |  | Die Eibe ist eine große Helferin bei Transformationsprozessen. So wurde sie auch gerne auf Friedhöfe gepflanzt, zur letzten großen Transformation. E: Fruchtfleisch ist wunderbar süss R: Ihr Baumgeist, so heisst es, sei weiblich und schützend. Schatten und Dunkelheit können ihr nichts anhaben. Sie trägt das Geheimnis um Leben und Tod, von Transformation und Wiedergeburt. Sie unterstützt uns, damit wir loslassen und das Sterben vergangener Dinge leichter angehen können. Durch das Verräuchern kontaktieren wir unsere Ahnen und reisen in die Erdwelten. Sie unterstützt Zeitreisen oder nächtliche Visionen und stärkt und schützt uns. Der Rauch ist leicht giftig. | ausser Fruchtfleisch alles stark giftig |






| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>Hainbuche, Weissbuche, Hagebuche (<i>Carpinus betulus</i>)</p> |  | <p>Bachblüte: Hornbeam Die Hainbuche - Geist des Schutzes und der Verbindung von Körper und Geist.</p> | <p>Sammelgut/essbare Teile: Blätter, Früchte/Samen</p> |
| <p>Pfaffenhüttchen, Gewöhnlicher Spindelstrauch (<i>Euonymus europaeus</i>)</p> |  | <p>Die nektarreichen Blüten sind zwar unauffällig, werden aber von vielen Insekten besucht, vor allem von Bienen und Schwebfliegen. Ein Nachtfalter, der Pfaffenspanner (<i>Ligdia adustata</i>), und die Pfaffenhütchen-Gespinstmotte (<i>Yponomeuta cagnagella</i>) sind auf das Pfaffenhütchen spezialisiert. Die Früchte sind nicht nur dekorativ, sondern auch beliebtes Vogelfutter, für 24 Vogelarten.</p> | <p>giftig</p> |
| <p>Vogelbeere, Eberesche (<i>Sorbus aucuparia</i>)</p> |  | <p>sehr Vitamin-C-haltig; bereits bei den Kelten wurde sie als Heilpflanze und zu rituellen Zwecken verwendet. (vielleicht wurde sie auch darum später als „giftig verpönt“) harntreibend, Leberprobleme, Leberzirrhose, Gallenprobleme, Gallenstauung, GallenBlasentzündung, Gallengangsentzündung, Gallensteine, Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Verstopfung, Skorbut, immunsystemsteigernd, harntreibend, Durchfall, Bronchitis, Lungenentzündung, Grüner Star, Durch die Bitter- und Gerbstoffe wirksam gegen Probleme des Verdauungssystems, insbesondere der Gallenfunktion.</p> | <p>Früchte als Tee, getrocknet oder in Konfitüren Blüte in Süßspeisen Blüte & Blätter für Tee</p> |
| <p>Winterschneeball, Duftschneeball (<i>Viburnum × bodnantense</i>)</p> |  | <p>Blüht im Winter (November bis April) Hauptblütezeit ist März Beliebt bei Insekten</p> | <p>giftig</p> |
| <p>Zaubernuss, Virginische (<i>Hamamelis virginiana</i>)</p> |  | <p>Haupt-Anwendungen: Hautentzündungen, Neurodermitis & Hämorrhoiden Heilwirkung: adstringierend, beruhigend, blutstillend, entzündungshemmend Äusserlich & Tee, Tinktur</p> | <p>H: Rinde, Blätter</p> |
| <p>Rosen</p> | <p>Foto</p> | <p>Wirkung</p> | <p>Verwendung / Anmerkungen</p> |
| <p>Büschelrose (<i>Rosa multiflora</i>)</p> |  | <p>ihre Blüten sind klein, aber durch ihre große Zahl, ist sie eine auffallende Rose, nicht nur zur Blüte sondern auch durch ihre vielen Hagebutten. Kommt in der Schweiz in vielen Sorten kultiviert und gelegentlich verwildert vor. Zumeist stachellos. Stammt aus Ostasien</p> | |
| <p>Aspirin-Rose</p> |  | <p>Bodendeckerrose, 80cm, weiss</p> | |







| | | | |
|--|---|---|---------------------------------|
| Schneeflocke |  | Bodendeckerrose, 40 - 60cm, weiss | |
| Bukavu Rose |  | Strauchrose, rot & innen weiss | |
| Madame Alfred Carrière |  | rosa; schatten-verträglich; Kletterrose | |
| Beerensträucher | Foto | Wirkung | Verwendung / Anmerkungen |
| Loch Ness('Nes-sy') (Brombeeren) |  | eine ertragreiche Sorte, wenig anfällig für Fruchtfäule, stark bis sehr stark wachsend, mit stachellosen Trieben. Brombeeren tragen am 2-jährigen Trie, waagerechte Triebe bilden mehr Blüten und Früchte aus | |
| Loganbeere (Rubus loganobac-cus) |  | Die ist eine bei uns noch wenig bekannte Kreuzungszüchtung aus Brombeere und Himbeere. Die ca. 4 cm grosse Beere ähnelt der Himbeere, hat jedoch eine längliche Form und ist auch dunkler. Reich an Vitamin C, leicht säuerlich und wird vor allem für Konfitüren, Kuchen oder Saft verwendet. Vom Wuchs her ähnlich wie Brombeere; verfügt über lange, feine Stacheln. Bildet keine Wurzelausläufer und wuchert deshalb nicht. Benötigt ein Rankgerüst und ist Selbstbefruchter. | |
| Dorman Red (Brombeere) |  | Die Brombeere Dorman Red sticht mit ihren hell- bis dunkelroten Früchten ins Auge. Die Beeren erinnern optisch und geschmacklich leicht an Himbeeren und überzeugen mit einem süß-säuerlichen Aroma. Zwischen Juli und August sind sie pflückbereit. «Dorman Red» trägt die Früchte an den zweijährigen Ruten, ist selbstbefruchtend und anspruchslos. | |
| Johannisbeeren Rot & weiss |  | Johannisbeeren zählen zu den bekanntesten und beliebtesten Beerensträuchern im Hausgarten. Werden sie an einem sonnigen Standort gepflanzt, entwickeln die Beeren mehr Zucker, im Halbschatten bleiben sie säuerlich. | |
| Cassis (schwarze Johannisbeeren) |  | Johannisbeeren zählen zu den bekanntesten und beliebtesten Beerensträuchern im Hausgarten. Werden sie an einem sonnigen Standort gepflanzt, entwickeln die Beeren mehr Zucker, im Halbschatten bleiben sie säuerlich. | |






| | | | |
|---|---|--|---|
| Jostabeere Jonova |  | Bei der Jostabeere handelt es sich um eine Kreuzung der Stachelbeere und der Schwarzen Johannisbeere mit den Eigenschaften von beiden. | |
| Stachelbeeren |  | Die Stachelbeere ist ertragsreich, selbstbefruchtend und wie der Name schon sagt mit vielen kleinen Stacheln versehen. Ausserdem ist sie ein Vogelnährgehölz, welches in jede Wild- oder Fruchthecke gehört. | |
| Aronia, Apfelbeere (Aronia melanocarpa) |   | Haupt-Anwendungen: Bluthochdruck, Arteriosklerose, Entzündungen Heilwirkung: blutdruckregulierend, durchblutungsfördernd, entkrampfend, entzündungshemmend, herzschützend, immunstimulierend Aronia-Bäume stammen ursprünglich aus Amerika, sind aber schon lange in Europa heimisch. In Russland und Osteuropa wird die Aronia-abeere schon seit Jahrzehnten als Heilpflanze angewendet. Bereits im Mai trägt sie wunderschöne, weisse Blüten und ist dadurch eine sehr gute Bienenweide. Sie ist selbstbefruchtend und entwickelt an Dolden schwarze herb-säuerliche, sehr vitamin- und mineralstoffreiche Beeren. Sichere und reiche Ernte, welche sich sehr gut verarbeiten lässt. Bietet vielen Insekten und Vögeln einen geeigneten Lebensraum. | Verwendet werden die Früchte |
| Rhabarber (Rheum rhabarbarum) |  | Essbar: Frischer Rhabarber-Stengel ist im Frühling eine wahre Köstlichkeit! Heilwirkung: Durchfall, Verstopfung Als Heilmittel wird schon seit fast 5000 Jahren der Wurzelstock der Pflanze verwendet, welcher ein starkes Abführmittel ist. Diese frühe Anwendung ist aus China dokumentiert. Über Russland kam der Rhabarber in der Antike nach Europa. | Stengel ist essbar |
| Walderdbeeren; ausläuferbildend |  | Die Erdbeere ist nicht nur wunderbar zum Essen, sondern auch eine Heilpflanze für Stoffwechselprobleme. Erdbeerblätter werden in der Volksmedizin aufgrund ihres Gerbstoffgehaltes als Heilmittel bei Durchfall verwendet. (Kraut, Frucht, Blüte als Tee) | |
| Wild- und Zierstauden | Foto | Wirkung | Verwendung / Anmerkungen |
| Alant (Inula helenium) |  | Appetitlosigkeit, Asthma, Husten , Chronische Bronchitis, Herstellung von Diabetikernährmitteln (Inulin als Zuckerersatz) auswurfördernd, antibakteriell, antimykotisch, antiseptisch, blutreinigend, entzündungshemmend, galletreibend, harntreibend, hustendämpfend, karminativ, krampfösend, leberanregend Färbemittel: Mit Alantwurzel wurde früher blau gefärbt. Dazu wird Alantwurzel in Urin gebeizt | H: Wurzel, (Blätter) als Tee, Tinktur, Kräuterwein oder Salbe R: Wurzel E: als Gewürz oder Likör nicht in grossen Mengen einnehmen |







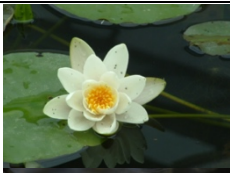



| | | | |
|--|---|---|--|
| |  | <p>und zusammen mit Heidelbeeren und Pottasche als Färbemittel verwendet.</p> <p>Verräuchert: Auch Elfenamper oder Sonnenwurz genannt. verbessert Zimmerluft, leicht desinfizierend. Symbolisiert die Sonne, gibt Kraft und Vertrauen und bringt die Lebenskräfte wieder zum Fluss. Hilfreich bei Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Melancholie, beruhigt bei Anspannung und Stress, harmonisiert und stärkt. wirkt Dämonen abwehrend und schützt vor krankmachenden Einflüssen.</p> | |
| <p>Baldrian (<i>Valeriana officinale</i>)</p> |  | <p>Schlafstörungen, beruhigend, entspannend, konzentrationsfördernd, krampflösend, schlaffördernd; Blähungen, Bluthochdruck, Darmkrämpfe, Gallenbeschwerden, Gastritis, Kopfschmerzen</p> <p>Krämpfe, Magenkrämpfe, Magenschleimhautentzündung, Migräne, Nervöse Herzbeschwerde, Nervosität, Neurodermitis, Prüfungsangst, Reizblase, Rückenschmerzen, Schilddrüsenüberfunktion, Schlafstörungen, Unruhe, Verspannungen, Wechseljahrsbeschwerden</p> <p>Vorsicht: in hohen Dosen Hemmung der Herz-tätigkeit und leichte Betäubung</p> | <p>Wurzeln als Tee (am besten Kaltauszug), Tinktur oder Pulver Blüten: als Tee oder Kräuterkissen E: Blätter & Blatt-sprossen</p> |
| <p>Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)</p> |  | <p>entgiftend, blutreinigend, entzündungshemmend, Rheuma, Blähungen, Bluthochdruck, Verdauungsstörungen, bei Frühjahrsmüdigkeit, Arteriosklerose, senkt den Blutdruck und kann somit sogar Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen; Frühjahrskur</p> | |
| <p>Beifuss, Gewürzbeifuss (<i>Artemisia vulgaris</i>)</p> |  | <p>(antibakteriell, antimykotisch, appetitanregend, beruhigend, durchblutungsfördernd, galletreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, stärkend, verdauungsfördernd, wehenfördernd, Appetitlosigkeit, Bauchspeicheldrüse, Blähungen, Blasenentzündung, Chronische Eierstockentzündung, Durchblutungsstörungen, Durchfall (chronisch), Frauenheilkunde, Gallenschwäche, Gebärmutterkrämpfe, Geburt, Hämorrhoiden, Kalte Füße, Kalte Hände, Menstruationsbeschwerden, Mundgeruch, Muskelkater, Müde Beine, Nervenanspannung, Neuralgien, Periodenschmerzen, Schlafstörungen, Übelkeit, Unruhe, Verdauungsschwäche, Wechseljahrsbeschwerden</p> <p>E: Küchengewürz (Bessere Verträglichkeit fetter Speisen, Gänsebratengewürz)</p> | <p>ganzes Kraut (Wurzel) Tee, Bad, Ölauszug (Tinktur)</p> <p>TCM: Moxakegel oder -kugel auf Akupunkturpunkte</p> |
| <p>Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)</p> |  | <p>Verletzungen des Bewegungsapparates</p> <p>adstringierend, beruhigend, blutbildend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, erweichend, kühlend, lindernd, wundheilend, schmerzstillend,</p> <p>Abszesse, Arthritis, Arthrose, Asthma, Blaue Flecken, Blutarmut, Bluterguss, Brandwunde, Bronchitis, Diabetes mellitus, Durchfall, Eiternde Wunden, Ekzeme, Furunkel, Gastritis, Gelenkschmerzen, Geschwüre, Geschwulst, Gichtknoten, Grippe, Insektenbiss, Insektenstich, Ischias,</p> | <p>Wurzeln, (Blätter) Öl-Auszug (als Grundlage für Salben) innerlich als Tinktur oder Tee</p> <p>E: Blätter enthält Pyrrrolizidinalkaloide; kann in</p> |




| | | | |
|---|---|--|---|
| | | Juckreiz, Hämorrhoiden, Hautjucken, Hautrisse, Hautschäden, Hornhaut, Knochenbruch, Knochenhautentzündung, Krampfadern, Lungenentzündung, Magenschleimhautentzündung, Muskelkater, Nasennebenhöhlenentzündung, Narbenschmerzen, Nierenerkrankung, Offenes Bein, Phantomschmerzen, Psoriasis, Quetschungen, Rheuma, Schlecht heilende Wunden, Schleimbeutelentzündung, Schmerzen, Schnittwunden, Schuppenflechte, Sehnenscheidenentzündung, Spinnenbiss, Unterschenkelgeschwüre, Varizen, Venenentzündung, Verbrennungen, Verdauungsbeschwerden, Verhärtung der Brustdrüsen, Verrenkung, Verstauchung, Zu starke Menstruation | grösseren Mengen leberschädigend sein |
| Berg-Flockenblume (<i>Cyanus montanus</i> , <i>Centaurea montana</i>) |  | Volksheilkunde: Verdauung abführend, adstringierend, appetitfördernd, entzündungshemmend, harntreibend, hustenstillend, menstruationsfördernd, verdauungsfördernd | Blüten (als Tee oder in Teemischungen) |
| Blutweiderich (<i>Lythrum salicaria</i>) |  | Das Kraut wird volksheilkundlich gegen Durchfall angewendet, wie auch andere „Gerbstoffdrogen“ (z.B. Frauenmantelkraut, Odermennigkraut oder Gänsefingerkraut). Volkstümliche Verwendung auch bei Entzündungen der Magenschleimhaut. antibakteriell, adstringierend, blutstillend, Blutzucker senkend, Diabetes | blühendes Kraut, Stengel, Wurzel als Tee oder Tinktur |
| Blutwurz (<i>Potentilla erecta</i>) |  | Durchfall, Mundschleimhautentzündung, Verbrennungen, Rachenentzündungen, leichte Zahnfleischentzündungen | Wurzelstock |
| Knotige Braunwurz (<i>Scrophularia nodosa</i>) |  | Pflanze wurde in der Volksheilkunde gegen eine Vielzahl von Leiden verwendet, beispielsweise gegen Lymphdrüsenanschwellungen, gegen Hautleiden (Ekzemen, Psoriasis) und zur Wundheilung, bei Halskrankheiten oder als harntreibendes Mittel. SONSTIGES Von dem unangenehmen Geruch der kleinen, rotbraunen Blüten werden besonders viele Wespen angelockt. Sie bestäuben die Blüten, wenn sie sich den Nektar am Grund der kurzen, aber weiten Kronröhre holen. | Kraut & Wurzel (je nach Quelle auch leicht giftig) |
| Buschwindröschen (<i>Anemone nemerosa</i>) |  | Für Insekten wichtiger Frühlingsblüher | Alle Pflanzenteile sind giftig |
| Buschwindröschen, gelb (<i>Anemone ranunculoides</i>) |  | Für Insekten wichtiger Frühlingsblüher; in der Schweiz heimisch; seltener als das normale Buschwindröschen | Alle Pflanzenteile sind giftig |


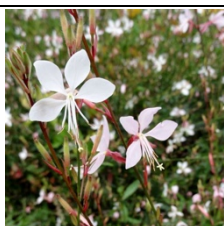





| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Christrose, Nieswurz (Helleborus niger)</p> |  | <p>Achtung! Stark giftig. Nur in verschriebenen Fertigpräparaten oder homöopathisch anwenden. HOMÖOPATHIE - Anwendungsgebiete: Hirnhautentzündung, Verwirrheitszustände, Gemütsleiden, Nierenentzündung, akute Durchfallerkrankungen.</p> | <p>Achtung! Stark giftig Getrockneter Wurzelstock</p> |
| <p>Eisenkraut (Verbena officinalis)</p> |  | <p>Schon bei den Kelten wurde das Eisenkraut (neben der Mistel) als heilig betrachtet und gehörte zu den Druidenkräutern. Bronchitis, Husten, Katarrhe der oberen Luftwege, harntreibend, menstruationsfördernd, milchbildend R: Da wo viel gestritten wird oder Geschäfte getätigt werden, sollte mit Eisenkraut geräuchert werden. Auch vor Prüfungen, es macht Mut und unsere Aura sympathisch. Es unterstützt Schutz und Abwehrkräfte und richtet innerlich auf. Traumerinnerung und Wahrträumen werden unterstützt. Eisenkraut baut die Selbstzweifel ab, stärkt die Entscheidungsfähigkeit und vermittelt uns Selbstvertrauen, Mut und Zuversicht.</p> | <p>Ganzes, blühendes Kraut</p> |
| <p>Engelwurz (Angelika ssp) Erz-Engelwurz Wald-Engelwurz</p> |  | <p>Die mannshohe Angelika ist eine alte Heilpflanze aus dem Norden. Früher stand sie in jedem Garten, inzwischen findet man sie jedoch häufiger verwildert als in Hausgärten. -> antiseptisch, abwehrsteigernd, kraftspendend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Erkältungskrankheiten, Erschöpfungszustände, Rheuma Bei uns wächst „nur“ die Wald-Engelwurz, die Erz-Engelwurz kommt weiter nördlich und östlich vor (kühl-gemäßigte bis subarktische Gebiete)</p> | <p>Wurzel, Blätter, Samen</p> |
| <p>Frauenmantel (Alchemilla vulgaris)</p> |  | <p>Frauenkrankheiten Klimakterische Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, Mund- u. Rachenentzündung, Weisfluss, Muttermilch fördernd, Nachtschweiss, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Durchfall, Eiterungen Heilwirkung: adstringierend, beruhigend, blutbildend, blutreinigend, blutstillend, harntreibend, krampflösend, tonisierend E: als Salatbeigabe oder als „Dekorationsstreu“</p> | <p>H: blühendes Kraut -> Tee, Tinktur, Ölauszug E: junge Blätter, Blüten</p> |
| <p>Gänseblümchen, Massliebchen (Bellis perennis)</p> |  | <p>Gänseblümchen ist die kleine grosse Schwester der Arnika regt Appetit und Stoffwechsel an, fördert die Verdauung, harntreibend blutreinigend, blutstillend, harntreibend, krampfstillend, schmerzstillend, Husten, Erkältungen, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Darmentzündung, Gicht, Rheumatismus, Stoffwechselanregend, Hautkrankheiten, Hautausschläge, Unreine Haut, Wunden Es vermittelt «innere Heimat», darum wird es gerne bei seelischen und körperlichen Verletzungen verordnet. Durch die grosse Vitalität und Regenerationskraft wird sie auch bei Menschen eingesetzt, die resigniert haben, schwere</p> | <p>Blühendes Kraut und Blätter</p> |


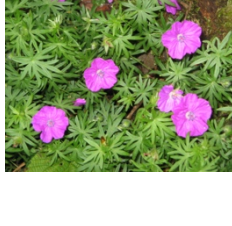





| | | | |
|--|---|---|---|
| | | <p>Schicksalsschläge nicht verkraften können, sich zerschlagen und hoffnungslos fühlen oder im Gefühl, es sei ihnen Unrecht getan worden, stecken bleiben. Nach sexuellen Übergriffen ist es oft Mittel erster Wahl für die psychische Verarbeitung</p> <p>In der Frauenheilkunde fördert das Gänseblümchen die Rückbildung nach der Geburt, indem es Bindegewebe strafft und Beckenorgane kräftigt</p> | |
| <p>Gänsefingerkraut (<i>Potentilla anserina</i>)</p> |  | <p>Krämpfe, Schmerzhaftes Periode, Magen- Darmkrämpfe, Koliken bei Säuglingen, Durchfall, Entzündungen der Mundhöhle, Hämorrhoiden, Magen- und Darmschleimhautentzündungen, Wundheilung</p> | <p>Ganzes Kraut & Wurzel</p> |
| <p>Geissbart, Wald-Geissbart (<i>Aruncus dioicus</i>)</p> |  | <p>Vor allem die Wurzel wurde in der Volksheilkunde genutzt, die leicht giftigen Blätter als Frühlingsgemüse gegessen.</p> <p>Fieber, Magenbeschwerden, Gelenkschmerzen</p> | <p>H: Wurzel, Kraut, Samen E: Blätter als Frühlingsgemüse; enthalten in geringen Mengen Blausäureverbindungen</p> |
| <p>Gilbweiderich, Gewöhnliche (<i>Lysimachia vulgaris</i>)</p> |  | <p>Heilwirkung: adstringierend, auswurfördernd</p> <p>Anwendungsbereiche: Blutgerinnung, Bronchitis, Darmprobleme, Durchfall</p> <p>Geschwüre, Husten, Nasenbluten, Wunden (reinigend), Zahnfleischbluten, Zahnfleischentzündung</p> | <p>Blühendes Kraut als Tee</p> |
| <p>Goldnessel (<i>Lamium galabodolon</i>)</p> |  | <p>Je nach Quelle, gleiche Wirkung wie die Weisse Taubnessel (<i>Lamium album</i>)</p> <p>Und sonst: alle Teile essbar als Gemüse, Spinat, Blüten zur Dekoration</p> | <p>alles</p> |
| <p>Gundermann, Gundelrebe (<i>Glechoma hederacea</i>)</p> |  | <p>entzündungshemmend, Blase und Niere anregend, stoffwechselfördernd, schleimlösend</p> <p>Und sonst: alle Teile essbar als Gemüse, Spinat, Blüten zur Dekoration</p> | <p>ganzes Kraut</p> |
| <p>Hängepolster Glockenblume (<i>Campanula poscharskyana</i>)</p> |  | <p>Die Hängepolster-Glockenblume gehört zur großen Familie der Glockenblumengewächse und ist eine von etwa 300 Glockenblumen-Arten. Ihre Heimat liegt auf dem Balkan, und zwar vor allem in den Gebirgen Kroatiens und Bosnien-Herzegowinas. <i>Campanula poscharskyana</i> wurde Anfang des letzten Jahrhunderts erstmals beschrieben und danach bald überall auf der Welt in Kultur genommen.</p> | <p>Einfach schön</p> |






| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Herzgespann (Leonurus cardiaca)</p> |  | <p>Schon Dioskurides im Altertum kannte das Herzgespann und empfahl es gegen Magenleiden. Erst im Mittelalter wurde seine Herzwirkung entdeckt.</p> <p>Haupt-Anwendungen: Nervöse Herzbeschwerden, auch im Rahmen einer Schilddrüsenüberfunktion</p> <p>Heilwirkung: beruhigend, blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd, herzstärkend, krampflösend, wehenfördernd,</p> | <p>Blühendes Kraut als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat</p> |
| <p>Himmelsleiter, Jakobsleiter (Polemonium caeruleum)</p> |  | <p>Die Jakobsleiter wächst wild vor allem in feuchten Wiesen, Auen, Ufergebüsch und bergigen Regionen. In Deutschland und der Schweiz gilt die Art mittlerweile als gefährdet. Der Name der Staude rührt zum einen von den länglichen, gefiederten Blättern her, die wie kleine Leitern wirken. Zum anderen wird Bezug auf eine Bibelstelle genommen, bei der Jakob von einer Himmelsleiter träumt.</p> | |
| <p>Immergrün, gemeines (Vinca minor)</p> |  | <p>Früher wurde das Immergrün gerne in der Volksheilkunde eingesetzt. Es sollte gegen Husten, Halsentzündungen und Verdauungsprobleme helfen. Auch gegen Herzschwäche und hohen Blutdruck wurde das Immergrün verwendet.</p> <p>Äusserlich angewandt wurde das Immergrün früher zur Behandlung von Wunden und Abszessen benutzt. Homöopathie: Anwendungsgebiete: Bei nässendem Ekzem und Schleimhautblutungen.</p> | <p>Leicht giftig. Nur in Fertigpräparaten, homöopathisch oder äußerlich anwenden.</p> |
| <p>Johanniskraut (Hypericum perforatum)</p> |  | <p>Das Johanniskraut ist die bekannteste typische Mittsommerpflanze. Selbst sein Name stammt vom Johanni-Tag am 24. Juni ab.</p> <p>Das Johanniskraut bringt wärmende Sonnenstrahlen in depressive Gemüter.</p> <p>Bettnässen, Depressive Verstimmungen, Leichte, klimakterische Beschwerden, Krampfadern, Magenschleimhautentzündungen, Menstruations-, Beschwerden, Neuralgische und Rheumatische Schmerzen</p> | <p>Blüten, blühendes Kraut</p> |
| <p>Kalmus (Acorus calamus)</p> |  | <p>Appetitlosigkeit, Erschöpfung und Schwäche, Gallenbeschwerden, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen</p> <p>R: Die Kalmuswurzel verströmt einen krautigen, bitter-würzigen Rauch, der die Nerven stärkt und bei geistiger Übermüdung und seelischer Erschöpfung hilft. Ihr Rauch führt uns wieder zu unseren Kraftzentren. Mit der Kalmuswurzel kann man sehr gut Räume reinigen. Sie ist ein Mittel mit großer Kraft, um negative Energien auszuräuchern.</p> <p>Sie ist eine Röhrichtpflanze, deren Blätter leicht mit jenen der giftigen Sumpfschwertlilie verwechselt werden können. Der Rand seiner schwertähnlichen Blätter ist jedoch im Unterschied zu den Blättern der Sumpfschwertlilie stellenweise stark gewellt.</p> | <p>Wurzel</p> |






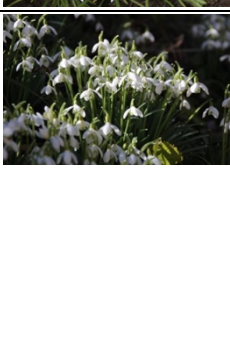

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Karde (<i>Dipsacus sativus</i>, <i>fullonum</i>, <i>sylvestris</i>)</p>  |   | <p>Die Karde ist eine zweijährige Pflanze und sieht aus wie eine Distel, ist es aber nicht, sondern gehört in eine eigene Pflanzenfamilie. Früher wurden die getrockneten, stacheligen Kardenköpfe zum Karden (Kämmen) der Wolle benutzt, eine wichtige Vorbereitung vor dem Spinnen zu Garn.</p> <p>Als Heilpflanze ist die Karde relativ unbekannt. Borreliose, antibakteriell, blutreinigend, harn-treibend, schweisstreibend, Immunsystem stärkend</p> | <p>Wurzel im Herbst des ersten Jahres bzw. im Frühling des 2. Jahres</p> |
| <p>Katzenpfötchen <i>Antennaria dioica</i> <i>Rubra</i></p> |  | <p>Das Katzenpfötchen hat seinen Namen aufgrund der Anordnung der Blüten. Sie sitzen wie kleine Katzenpfötchen nebeneinander und erstrahlen in einem Silberrot. Ihre Blütezeit ist Mai bis Juni aber auch nach der Blüte ist das silbergrüne Laub ein schöner Akzent im Beet.</p> | <p>Einfach schön</p> |
| <p>Mauerpfeffer, weisser, Fett-henne (<i>Sedum album</i>)</p> |   | <p>Essbar sind die junge Triebe (von April bis Mai), die Blätter das ganze Jahr über.</p> <p>Der Geschmack der kleinen fleischigen Blätter erinnert an grünen, saftigen Paprika, manchmal schmecken sie auch leicht säuerlich. Über das Ausmass der Giftigkeit herrscht Uneinigkeit. Manche essen den Mauerpfeffer als Gewürz in Salaten, andere warnen eher vor der inneren Anwendung.</p> <p>Kann mit dem scharfen Mauerpfeffer (<i>Sedum acre</i>) verwechselt werden; einziger Unterschied: die Schärfe.</p> | <p>Über das Ausmass der Giftigkeit herrscht Uneinigkeit.</p> |
| <p>Mini-Seerose; rot & weiss <i>Nymphaea Pygmea Rubra</i> bzw. <i>alba</i> (<i>Nymphaea tetragona</i>)</p> |   | <p>Einfach schön</p> | |
| <p>Nachtkerze, Gemeine N (<i>Oenothera biennis</i>)</p> <p>Kleinblütige N (<i>O. parviflora</i>) stammen beide aus Nordamerika</p> |   | <p>Blätter: adstringierend, beruhigend, Durchfall, Husten, Asthma, Bluthochdruck, Gicht, Ekzem, Quetschung, Magenbeschwerden, Darmbeschwerden, Prämenstruelles Syndrom, Wechseljahrsbeschwerden</p> <p>-> als Tee innerlich oder äusserlich als Kompressen anwenden oder als Gemüse</p> <p>Samen: Arteriosklerose, Hautprobleme, Ekzeme</p> <p>Wurzeln (als Gemüse essen): stärkend, Rekonvaleszenz</p> <p>-> Nachtkerzenöl, aus den Samen gewonnen, enthält mehr Gamma-Linolensäure, als jede andere bekannte Pflanze. Gamma-Linolensäure ist eine besondere ungesättigte Fettsäure, die in vielen Organen hilft, die Prostaglandine zu bilden.</p> | <p>alles ist essbar</p> |



| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Nachtviole, Gewöhnliche (<i>Hesperis matronalis</i>)</p> |  | <p>Die Nachtviole wird heute nur noch selten in der Heilpflanzenkunde verwendet Früher verwendet wegen harntreibenden, auswurfördernden und schweißtreibenden Eigenschaften</p> | <p>E: Blüten, junge Blätter, Samen Nicht zu viel!</p> |
| <p>Odermennig (<i>Agrimonia eupatoria</i>)</p> |  | <p>Schon Plinius und Dioskurides in der Antike kannten und empfahlen den Odermennig. Im Mittelalter gehörte Odermennig zu den häufig verordneten Heilpflanzen. Heutzutage hat er an Bedeutung verloren, weil es viele Pflanzen gibt, die, wie er, bei Problemen des Verdauungssystems und des Harnapparates helfen, aber in Teemischungen für Sänger und Redner können wir ihn immer noch oft antreffen. Durchfall, Gallen- und Leberleiden, Verdauungs-, Störungen, Rachen- und Kehlkopfentzündungen -> Bachblüte, alte Färber- und Gerbepflanze R: Räuchern mit dem Odermennig, das bedeutet, sich hinter ein Schutzschild stellen, denn diese Pflanze wird seit altersher bei Schutzräucherungen verwendet. Ihr wird nachgesagt, dass sie Angriffe aus der Schwarzen Magie, Flüche, Verwünschungen und böse Geister abhalten, ja gar auflösen kann. Odermennig ist auch ein gutes Räuchermittel gegen energieraubende Mitmenschen und Situationen. Er hat aber auch noch eine weiche Seite. Mit dieser führt er uns in eine Haltung, in der wir das Leben wieder begrüßen und auch für die kleinen Dinge im Leben wieder Dankbarkeit empfinden.</p> | <p>H & E: blühendes Kraut</p> |
| <p>Oregano, echter, Dost, wilder Majoran (<i>Origanum vulgare</i>)</p> |  | <p>antiseptisch, antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antioxidativ Stoffwechselformend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Husten, Krampfhusten, Keuchhusten, Menstruationsbeschwerden, Mundentzündungen, Rachenentzündungen, Verdauungsstörungen, Cellulitis, Ekzeme, Psoriasis ausgezeichnete Quelle für Vitamin A, Vitamin C, Vitamin K, B-Komplex, Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium R: Dämonen abwehrendes Räucherkraut; krautig, leicht, minzig, würzig, aromatisch wichtig für die einheimische Insektenwelt!</p> | <p>H: Kraut (als Tee, Tinktur o. Ölauszug) E & R: Kraut Achtung! Während Schwangerschaft Dost nicht innerlich einnehmen</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>Pfennigkraut, Pfennig-Gilbweiderich (<i>Lysimachia nummularia</i>)</p> |  | <p>Das Pfennigkraut ist ein unermüdlich wuchernder, gelb-blühender Bodendecker. Seinen Namen hat das Pfennigkraut von seinen runden Blättern, die an kleine Pfennigstücke erinnern. Es bildet lange kriechende Triebe, die sich dann später bewurzeln. Wirkung: Wundheilend, harntreibend, zusammenziehend Anwendung: Aufgrund der wundheilenden Eigenschaften können frische Blätter mit etwas Wasser gemixt werden und als Paste auf die Hautreizung aufgetragen werden. In der Volksheilkunde wird das Pfennigkraut auch noch bei Magen-Darm-Beschwerden und bei Atemwegserkrankungen als Tee eingesetzt. Wurde im Mittelalter „Tausendkrankheitskraut“ genannt.</p> | <p>Blühendes Kraut mit Wurzeln</p> |
| <p>Prachtkerze, Präriekerze (<i>Gaura lindheimeri</i>)</p> |  | <p>Eine wahre Blütenpracht Die Präriekerze, ist verwandt mit den Nachtkerzen und ist im südlichen Nordamerika in der Grenzregion zwischen den USA und Mexiko beheimatet.</p> | <p>--</p> |
| <p>Rainfarn (<i>Tanacetum vulgare</i>)</p> |  | <p>Volksheilkunde: Trotz der Vergiftungsgefahr wurde früher der Rainfarn bei Bandwurmbefall, Stoffwechsel- und Verdauungsproblemen eingenommen. Hilft äusserlich angewendet gegen Kopfläuse und als Sud gegen Schädlinge an Pflanzen Verräuchert: Schützt vor Strahlen und hilft gegen Würmer und Insekten. Ein wunderbares Nervenmittel. Er macht uns mutig und hilft unsere innere Wahrheit zu äussern. Er schützt vor energieraubenden Wesen. Da die Pflanze leicht giftig ist, darf sie nicht zu intensiv geräuchert werden.</p> | <p>ganzes Kraut Vorsicht: giftig</p> |
| <p>Salomonssiegel, Weisswurz (<i>Polygonatum ssp.</i>)</p> |  | <p>adstringierend, beruhigend, Blutzucker senkend Anwendungsbereiche: Gicht, Herzschwäche, Rheuma (Salbe), Sehnen und Bänder Nur in Fertigpräparaten, homöopathisch oder äußerlich anwenden.</p> | <p>Achtung! Früchte stark giftig; Verwendet wird der ungiftige Wurzelstock</p> |
| <p>Sonnenhut, roter (<i>Echinacea purpurea</i>)</p> |  | <p>Abwehrstärkend antibakteriell, antibiotisch, antiviral, entzündungshemmend, immunstimulierend, schmerzstillend bei wiederkehrenden Infekten im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege</p> | <p>Verwendet: Wurzelstock, Kraut</p> |
| <p>Schaumblüte, Herzblättrige (<i>Tiarella cordifolia</i>)</p> |  | <p>Die Schaumblüte, ist eine meist wintergrüne Staude mit schönen trichterförmigen Blütenständen. Sie wächst ursprünglich in feuchten, nährstoffreichen Gebirgswäldern und an Uferändern im Osten Nordamerikas.</p> | <p>Einfach schön</p> |
| <p>Schlüsselblume, Wald- (<i>Primula elatior</i>)</p> |  | <p>Haupt-Anwendungen: Husten, Bronchitis, Erkältungskrankheiten, nervöse Kopfschmerzen, nervöse Schlaflosigkeit</p> | <p>Blüten (& Wurzel) als Tee oder Tinktur</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Steinsame, Echter (Lithospermum officinale)</p> |  | <p>Heilwirkung Ganzpflanze: bei Gallen- und Harnsteinen, Rheuma und Gicht Frucht: bei Steinleiden (Harngruess, Nierensteine), steigert Harnausscheidung Eine verwandte Art des Steinsamen, der Lithospermum ruderales, wurde früher von den Indianern als Mittel zur Empfängnisverhütung verwendet. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass diese Art wie auch der Echte Steinsame Stoffe enthalten, die nach einigen Tagen Einnahme den normalen Zyklus von Eierstock und Gebärmutter stocken liess und dieser erst fünf bis acht Tage nach Einstellen der Behandlung wieder einsetzte (-> schwangerschaftshemmende Wirkung) E: junge Triebe in kleinen Mengen als Kochgemüse; Tee</p> | <p>H: Ganzpflanze, Blätter, reife Samen E: Tee, junges Kraut enthält Pyrrolizidinalkaloide; kann in grossen Mengen leberschädigend sein</p> |
| <p>Storchschnabel, blutroter (Geranium sanguineum)</p> |  | <p>Der Blutrote Storchschnabel, genannt auch Blutkraut, enthält vor allem im Wurzelstock adstringierende Gerbstoffe und wurde deshalb zur Blutstillung eingesetzt.</p> | <p>junge Blätter für Salate, Suppen oder Spinat. Blüten sind essbar; auch zur Dekoration von Salaten oder für Tees.</p> |
| <p>Storchenschnabel, Wald- (Geranium sylvaticum)</p> |  | <p>Der Wald-Storchenschnabel ist seit 1623 in Kultur. Er wird in Naturgärten und Staudenrabatten angepflanzt und gedeiht in sonnigen bis halbschattigen Standorten. Im Schwarzwald sollen die Blüten zum Blaufärben von Ostereiern verwendet worden sein. Auf Island soll das schon in vorchristlicher Zeit gewesen sein. In Norwegen wurde aus Pflanzenteilen ein gelber Farbstoff gewonnen.</p> | <p>junge Blätter für Salate, Suppen oder Spinat. Blüten sind essbar; auch zur Dekoration von Salaten oder für Tees.</p> |
| <p>Sumpfschwertlilie, Gelbe Schwertlilie, Wasserschwertlilie (Iris pseudacorus)</p> |  | <p>Der frische Wurzelstock verursacht heftigen Brechreiz und Durchfall. Dank seinem hohen Gerbstoffgehalt eignet sich der Wurzelstock der Sumpfschwertlilien auch zum Gerben von Häuten. Die verschiedenfarbige Sumpfschwertlilie (Iris versicolor) wird in der Homöopathie verwendet.</p> | <p>giftig</p> |
| <p>Gefleckte Taubnessel (Lamium maculatum)</p> |  | <p>essbare Teile: Blätter und Triebspitzen, Blüten</p> | |
| <p>Taubnessel, Weisse (Lamium album)</p> |  | <p>Blasenleiden, Darmstörungen, Husten, Katarrhen der oberen Luftwege, Menstruationsbeschwerden, Weissfluss, Prostataschwellung. Äusserlich bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie bei unspezifischem Fluor albus (Scheiden-Weissausfluss) und leichten oberflächlichen Entzündungen der Haut.</p> | |
| <p>Thymian (Thymus vulgaris u. pulegioides)</p> |  | <p>desinfizierend, Bronchitis, Erkältungskrankheiten, Kehlkopfkatarrh, Keuch- und Krampfhusten, Verdauungsstörungen, Infektionen des Nieren-Blasenapparates.</p> | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Waldmeister (Galium odoratum)</p> |  | <p>beruhigend, blutreinigend, gefätsstärkend, krampflösend, schweisstreibend, vermindert die Blutgerinnung hilft bei Kopfschmerzen, Migräne, nervöse Schlaflosigkeit, nervöse Unruhe, Verdauungsbeschwerden</p> | <p>Blühendes Kraut als Tee oder im Duftkissen</p> |
| <p>Weidenröschen, Schmalblättriges (Epilobium angustifolium)</p> |  | <p>Als Heilpflanze war es lange Zeit weitgehend unbekannt, bis Maria Treben vor einigen Jahrzehnten seine heilkräftige Wirkung auf die Prostata bekannt machte (das kleinblütige Weidenröschen). antibakteriell, entzündungshemmend, Prostatabeschwerden, Blasenkrankheiten, Nierenkrankheiten</p> | <p>H: ganzes Kraut; Tee, Tinktur E: junge Blätter als Salat oder Gemüse. als Schwarztee-Ersatz</p> |
| <p>Wiesenraute, Akeleiblättrige (Thalictrum aquilegifolium)</p> |  | <p>Die Akeleiblättrige Wiesenraute ist die einzige Vertreterin der Gattung der Wiesenrauten, die in Mitteleuropa heimisch ist. Von Europa erstreckt sich ihr Verbreitungsgebiet bis China, Japan, Korea und selbst in Sibirien ist sie zu finden. Sie wurde früher als Heilkraut gegen Wechsel- fieber angewendet. Weitere Volksnamen dieser Pflanzenart sind Kaisertee, Brusttee und Lungenkraut.</p> | <p>Einfach schön</p> |
| <p>Wundklee (Anthyllis vulneraria)</p> |  | <p>In der Volksmedizin beliebte Heilpflanze Husten, Wundheilmittel Heilwirkung: adstringierend, antibakteriell, blut- reinigend, blutstillend, harntreibend, hustenstil- lend, magenstärkend, Stoffwechsel anregend, wundheilend Anwendungsbereiche: Abführmittel, Frostbeu- len, Furunkel, Halsentzündung, Husten, Kreis- lauferkrankungen, Lippenherpes, Mundentzün- dung, Offene Beine, Rachenentzündung, Ver- stopfung, schlecht heilende Wunden, Zerrungen</p> | <p>H: Blätter, Blüten, Kraut -> frischer Saft & fri- sches Kraut -> Tee, Öl-Auszug E: Blüten</p> |
| <p>Wurmfarn (Dryopteris filix- mas)</p> |  | <p>früher wurde die Wurzel gegen Wurminfektio- nen, insbesondere durch Bandwürmer und den gefährlichen Hakenwurm, eingenommen. Ausserordentlich zahlreich waren die geheimen Wundereigenschaften dieser Zauberpflanze; am blossen Körper getragen, galt sie als ein unfeh- lbarer Schutz gegen alle Verfluchungen, gegen jegliche Hexerei, und böse Geister, das Haus be- wahrte sie vor dem Blitz, die Felder vor dem Ha- gelschlag, überhaupt war sie dem Teufel gründ- lichst verhasst, er mied ihre Nähe und verrich- tete seine finsternen Werke niemals dort, wo sie wuchs. Doch war das Farnkraut nicht nur ein Schutzgewächs, es war auch ein Glückskraut.</p> | <p>giftig; zT heftige Ne- benwirkungen</p> |

| Ziest, Wald- (<i>Stachys sylvatica</i>) |  | Heilwirkung: krampflösend, reguliert die Menstruation, sedativ (beruhigend) In der Naturheilkunde benutzt man von dem Waldziest die blühenden Sprossspitzen. Essbar sind die jungen Blätter und Blüten | blühende Sprossspitzen |
|--|---|---|--|
| Blumenzwiebeln | Foto | Bemerkungen | Verwendung / Anmerkungen |
| Blausternchen (<i>Scilla siberica</i>) |  | Die ersten Blütengrüsse im Frühling; wichtige Insektennahrung. Das Blausternchen kommt ursprünglich aus dem Kaukasus und hat sich in Osteuropa an vielen Stellen verbreitet. | giftig |
| Krokus, div. (<i>Crocus</i>) |  | Die ersten Blütengrüsse im Frühling; wichtige Insektennahrung | Giftig |
| Kugellauch, div. (<i>Allium</i> ssp.) |  | | |
| Milchstern (<i>Ornithogalum balansae</i>) |  | | Giftig |
| Schneeglöckchen (<i>Galanthus nivalis</i>) |  | Schneeglöckchen, bei uns unbekannte Heilpflanze (jedoch im Kaukasus verwendet) Wird verwendet: Alzheimer, Gedächtnisstörungen, Kinderlähmung, Nervenschmerzen, Trigeminal Neuralgie, Myasthenie (Muskelschwäche), Menstruations fördernd https://www.vorsichtgesund.de/glossary/schneegloeckchen-galanthus-nivalis/ zeigt verschiedene Anwendungsmöglichkeiten auf | Giftig verwendet werden die Knollen Alle Pflanzenteile enthalten jedoch giftige Alkaloide |
| Traubenhyazinthe (<i>Muscari armeniacum</i>) |  | Die ersten Blütengrüsse im Frühling; wichtige Insektennahrung | Giftig |

| | | | |
|---------------------------------------|---|--|---------------|
| Wildtulpe, verschiedene |  | Ursprünglich stammen die Wildtulpen aus der Türkei; wichtige Insektennahrung | Giftig |
| Zwergsterntulpe (Tulipa tarda) |  | Die ersten Blütengrüsse im Frühling; wichtige Insektennahrung | Giftig |

Fotos

- Robert Kull & Internet

Quellenangaben (u.a.)

- Wolf-Dieter Storl, Maria Treben, Peter Kaufhold, uswuf
- www.heilkraeuter.de/lexikon/heilpflanzen.htm
- www.awl.ch/heilpflanzen/index.htm
- www.phytomagister.com/Das_Buch/das_buch.html -> Peter Kaufhold
- Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen
2000 Pflanzen Mitteleuropas; Steffen Guido Fleischhauer, Roland Spiegelberger, Jürgen Guthmann
- www.rohkostwiki.de
- Und vieles mehr
- persönliche Erfahrungen

dieses Dokument kann auf der Homepage www.robekull.ch heruntergeladen werden.

Mehr zu mir und meinen Angeboten

www.rkull.ch für Landschaftsplanung und Gartengestaltung

www.allerwerk.ch Angebote und Kurse

Für Fragen und Rückmeldungen

Robert Kull, Bergweg 3, 9043 Trogen, 079 219 7107, robert@allerwerk.ch