

Name, Familie	KommE	TEH	Höhe (cm)	Ausdauer	Pollen (1=wenig, 4=viel)	Nektar (1=wenig, 4=viel)	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	Standorte	Bezeichnung des Arzneimittels (Droge)	Anwendungsgebiete
Lungenkraut <i>(Pulmonaria officinalis)</i> Raublattgewächse (Boraginaceae)	Negativ	Nein	10 - 30	⌋	2	2	■	■	■						halbschattig bis schattig, humus- und nährstoffreich, sogar Moorbeete; ideal zur unterpflanzung von sträuchern	Pulmonariae herba (Lungenkraut)	Bei Erkrankungen und Beschwerden der Atemwege. Bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes sowie der Niere und ableitenden Harnwege. Äusserlich zur Wundbehandlung.
Löwenzahn <i>(Taraxacum officinale)</i> Korbblütler (Asteraceae)	Positiv	Ja	10 - 30	⌋	4	3		■	■	■					fast überall auf nährstoffreichen böden	Taraxaci folium (Löwenzahnblätter) Taraxaci radix (Löwenzahnwurzel) Taraxaci radix cum herba (Wurzel mit Kraut)	Störungen des Gallenflusses. Zur Anregung der Diurese. Appetitlosigkeit und dyspeptische Beschwerden.
Rosmarin <i>(Rosmarinus officinalis)</i> Lippenblütler (Lamiaceae)	Positiv	Ja	50 - 200	⌋	2	2			■	■	■				sonnige, trocken, kalkreich	Rosmarini aetheroleum (Rosmarinöl) Rosmarini folium (Rosmarinblätter) Flores Rosmarini (Rosmarinblüten)	Zur Verbesserung der Leber- und Gallefunktion sowie bei dyspeptischen Beschwerden; Äusserlich zur unterstützenden Therapie rheumatischer Erkrankungen und bei Kreislaufbeschwerden sowie als leichtes Antiseptikum zur Förderung der Wundheilung
Salbei <i>(Salvia officinalis)</i> Lippenblütler (Lamiaceae)	Positiv	Ja	30 - 80	⌋	1	3			■	■	■				sonnige, trocken, kalkreich	Salviae folium (Salbeiblätter)	Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, Zahnfleischentzündungen; dyspeptische Beschwerden; Linderung von Magen- und Darmschmerzen nach einer Antibiotika-Therapie
Thymian <i>(Thymus vulgaris)</i> Lippenblütler (Lamiaceae)	Positiv	Ja	10 - 40	⌋	1	4			■	■	■	■	■		sonnig, nährstoffarm	Thymi aetheroleum (Thymianöl) Thymi folium (Thymianblätter)	Symptome der Bronchitis und des Keuchhustens. Katarrhe der oberen Luftwege
Klatsch-Mohn <i>(Papaver rhoeas)</i> Hahnenfußartige (Ranunculales)	Nein	Nein	20 - 80	⊙	4	0			■	■	■				sonnig; magere, wasserdurchlässige böden	Papaveris rhoeados flos (getrocknete Kronblätter)	Früher als Hustensaft gegen Heiserkeit. Heute kaum mehr in Verwendung, außer als optischer Aufputz von Teemischungen
Rot-Klee, Wiesen-Klee <i>(Trifolium pratense)</i> Schmetterlingsblütler (Faboideae)	Nein	Nein	10 - 40	⌋	3	3			■	■	■	■	■	■	frische Lehmböden, Äcker, nährstoffreicher Boden, Frischwiesen	Trifolii pratensis flos (Rotkleeblüten)	Chronische Hautkrankheiten, Wechseljahrbeschwerden, cholesterolsenkend
Fenchel <i>(Foeniculum vulgare)</i> Doldenblütler (Apiaceae)	Positiv	Nein	50 - 180	⊙	1	4			■	■	■	■	■		sonnig, nährstoffreich	Foeniculi aetheroleum (Fenchelöl) Foeniculi fructus (Fenchelrüchte)	Dyspeptische Beschwerden wie leichte, krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl, Blähungen. Katarrhe der oberen Luftwege; Fenchelsirup, Fenchelhonig: Katarrhe der oberen Luftwege bei Kindern
Johanniskraut <i>(Hypericum perforatum)</i> Rosenähnliche (Rosiden)	Positiv	Ja	30 - 80	⌋	3	1			■	■	■	■	■		sonnig, leichte, kalkhaltige, sandige böden	Hyperici flos recens (Frische Johanniskrautblüten) Hyperici herba (Johanniskraut)	psychovegetative Störungen, depressive Verstimmungszustände, Angst und/oder nervöse Unruhe; ölige Johanniskraut-Zubereitungen bei dyspeptischen Beschwerden und zur Behandlung und Nachbehandlung von kleinen Wunden, bei Myalgien (Muskelschmerzen) und Verbrennungen 1. Grades
Weißer Senf <i>(Sinapis alba)</i> Kreuzblütler (Brassicaceae)	Positiv	Ja	30 - 60	⊙	2	3			■	■	■	■	■		sonnig bis halbschattig; humoser, kalkhaltigem Boden. Gute Nachbarn sind alle Gemüsearten, außer anderen Kreuzblütlern	Sinapis albae semen (reife Sensamen)	Verdauungsfördernd, antibakteriell
Seifenkraut <i>(Saponaria officinalis)</i> Nelkengewächse (Caryophyllaceae)	Positiv	Nein	30 - 80	⌋	1	1			■	■	■	■	■		Schotterfluren, Flusstäler, Unkrautfluren	Saponariae rubrae radix (Rote Seifenwurzel)	Katarrhe der Atemwege, schleimverflüssigend und auswurfördernd; harntreibend

Name, Familie	KommE	TEH	Höhe (cm)	Ausdauer	Pollen (1=wenig, 4=viel)	Nektar (1=wenig, 4=viel)	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	Standorte	Bezeichnung des Arzneimittels (Droge)	Anwendungsgebiete
Borretsch (Gurkenkraut) <i>(Borago officinalis)</i> Raublattgewächse (Boraginaceae)	Negativ	Nein	40 - 70	☉	2	4									sonnig bis halbschattig; humöse Böden	Boraginis flos (Borretschblüten) Boraginis herba (Borretschkraut, syn. Gurkenkraut) Boraginis oleum (Borretschsamenöl)	Blutreinigung und Entwässerung; beugt Brust- und Bauchfellentzündungen vor; bei Gelenkrheumatismus; schleimlösend, entzündungswidrig, schmerzlindernd, herzstärkend, beruhigend, schweisstreibend und leistungssteigernd
Wilde Malve (Käsepappel) <i>(Malva sylvestris)</i> Malvengewächse (Malvaceae)	Positiv	Ja	30 - 120	☉/☾	1	3									sandig-lehmige Böden, Sonne bis Halbschatten	Malvae flos (getrocknete Malvenblüten) Malvae folium (getrockneten Laubblätter)	Husten, Reizungen der Mund-, Rachen- und Magenschleimhaut
Katzenminze <i>(Nepeta cataria)</i> Lippenblütler (Lamiaceae)	Nein	Nein	40 - 120	☾	1	3									sonnig, warm; je nach Sorte trocken, karg oder feucht, nährstoffreich	Herba Nepetae catariae (Echtes Katzenkraut)	Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Erkältung, Grippe und Magenverstimmung. Ein Tee vor dem Essen wirkt er appetitanregend, nach dem Essen verdauungsfördernd.
Koriander <i>(Coriandrum sativum)</i> Doldenblütler (Apiaceae)	Positiv	Nein	20 - 60	☉	1	4									sonnig bis halbschattig; gleichmäßig feucht, humushaltig, Blumenerde	Coriandri aetheroleum (Korianderöl) Coriandri fructus (Korianderfrüchte)	Gewürzkraut; Dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit
Mädesüß <i>(Filipendula ulmaria)</i> Rosenähnliche (Rosiden)	Positiv	Ja	100 - 180	☾	3	0									sonnig bis halbschattig; nährstoffreichen, leicht lehmigen und eher feuchten Böden, leicht sauer	Spiraeae flos (Mädesüßblüten) Spiraeae herba (Mädesüßkraut)	Schweiß- und harntreibend; entzündungshemmend (wie Aspirin) Schwitzkuren bei beginnenden Erkältungen
Schafgarbe <i>(Achillea millefolium)</i> Korbblütler (Asteraceae)	Positiv	Ja	15 - 100	☾	2	1									Wiesen, (Schaf-)Weiden, Halbtrockenrasen, Acker- und Wegränder	Millefolii herba (Schafgarbenkraut) Millefolii flos (Schafgarbenblüten)	Appetitlosigkeit; Dyspeptische Beschwerden wie leichte, krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich; Schmerzhaftes Krampfzustände psychovegetativen Ursprungs im kleinen Becken der Frau (Pelvipathia vegetativa)
Zitronenmelisse <i>(Melissa officinalis)</i> Lippenblütler (Lamiaceae)	Positiv	Ja	30 - 90	☾	2	2									sonniger, geschützter Standort. Tiefgründige, humose Böden	Melissae aetheroleum (Melissenöl) Melissae folium (Melissenblätter)	Innerlich bei Angespanntheit, Unruhe und Reizbarkeit sowie zur symptomatischen Behandlung von Verdauungsbeschwerden wie leichte Bauchkrämpfe; äußerlich zur Behandlung der wunden Stellen (Lippenbläschen) bei Lippenherpes
Dill <i>(Anethum graveolens)</i> Doldenblütler (Apiaceae)	Positiv	Nein	40 - 120	☉	2	3									sonniger Standort auf warmen, durchlässigen Böden, mit gutem Wasserhaushalt und mäßigem Nährstoffgehalt	Anethi fructus (Früchte) Anethi herba (Kraut)	Dillfrüchte: Völlegefühl und Appetitlosigkeit, Blähungen, Aufstossen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall Dillkraut (unbestätigt): Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden im Bereich des Magendarm-Traktes, der Niere und ableitenden Harnwege, bei
Königskerze <i>(Verbascum densiflorum)</i> Braunwurzgewächse (Scrophulariaceae)	Positiv	Nein	50 - 120	☉	4	1									Vollsonnig; gut durchlässige Böden genauso wie auf mageren und kalkhaltigen Böden	Verbasci flos (Wollblumen)	Husten, bei grippalen Infekten zur Anregung der Schweissproduktion, bei rheumatischen Beschwerden, Blasen- und Nierenerkrankungen und bei Entzündungen der Darmschleimhaut
Sonnenblume <i>(Helianthus annuus)</i> Korbblütler (Asteraceae)	Nein	Nein	120 - 250	☉	3	3									sonnig; kräftigen, gehaltvollen Boden mit reichlich Nährstoffen und viel Wasser	Helianthi annui flos (getrocknete Zungenblüten) Helianthi annui oleum raffinatum (raffiniertes Öl)	Zungenblätter als Deko in Teemischungen; wertvolles Speiseöl
Oregano (Echter Dost) <i>(Origanum vulgare)</i> Lippenblütler (Lamiaceae)	Nein	Nein	20 - 90	☾	3	4									sonnig bis halbschattig; Boden: gleichmäßig bis mäßig feucht, etwas Sand, feiner Kies, Lehm	Origani herba (Dostenkraut) Origani aetheroleum (Dostenöl)	Gewürzkraut; appetitanregend, blähungswidrig, krampflösend, die Gallenproduktion fördernd; bei Keuch- und Krampfhusten; Unterleibsbeschwerden

Name, Familie	KommE	TEH	Höhe (cm)	Ausdauer	Pollen (1=wenig, 4=viel)	Nektar (1=wenig, 4=viel)	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	Standorte	Bezeichnung des Arzneimittels (Droge)	Anwendungsgebiete
Lavendel <i>(Lavandula angustifolia)</i> Lippenblütler (Lamiaceae)	Positiv	Ja	30 - 120	⌵	2	4									sonnig, nährstoffarm, kalkhaltig, sandig, stein/kies	Lavandulae aetheroleum (Lavendelöl) Lavandulae flos (Lavendelblüten)	Innerlich angewendet: Befindungsstörungen wie Unruhezustände, Einschlafstörungen, funktionelle Oberbauchbeschwerden (nervöser Reizmagen, Roehmheld-Syndrom, Meteorismus, nervöse Darmbeschwerden)
Ysop <i>(Hyssopus officinalis)</i> Lippenblütler (Lamiaceae)	Negativ	Nein	20 - 60	⌵	1	4									warm, kalkhaltigen oder sonst basenreichen, lockeren, trockenen steinigen Boden	Hyssopi herba (Ysopkraut)	Wie Salbei zum Gurgeln bei Heiserkeit, Rachen- und Zahnfleischentzündungen. Schweißhemmend.
Sommer-Bohnenkraut <i>(Satureja hortensis)</i> Lippenblütler (Lamiaceae)	Nein	Nein	20 - 50	⊙	1	2									sonnig, leichte, lockere Böden	Saturejae herba (getrocknete, oberirdische Teile)	Gewürzkraut für Bohnengerichte; Verdauungsfördernd, appetitanregend und antiseptisch
Winter-Bohnenkraut <i>(Satureja montana)</i> Lippenblütler (Lamiaceae)	Nein	Nein	10 - 40	⌵	1	2									sonnig, leichte, lockere Böden	Saturejae herba (getrocknete, oberirdische Teile)	Gewürzkraut für Bohnengerichte; Verdauungsfördernd, appetitanregend und antiseptisch

Legende	KommE - Bewertung der Kommission E (Positiv, Negativ oder Nicht bewertet)	⊙ - Einjährige Pflanze
	TEH - als "TEH Kraut" angeführt (Stand Mai 2017)	⊖ - Zweijährige Pflanze
		⌵ - Ausdauernde Pflanze (Staupe)