

Welke geneeskrachtige plant is dat?



ANWB-gids met meer dan
350 geneeskrachtige
planten uit Europa



WOLFGANG HENSEL

Welke
geneeskrachtige
— plant
is dat?



KOSM • S







Welke geneeskrachtige plant is dat?

Wolfgang Hensel





De kleurcode	4
Hoe determineer ik planten?	6
Welke effectieve stoffen hebben ze?	12
Hoe kan ik ze gebruiken?	14

Bloemkleur Rood

 hoogstens 4 kroonbladen	18
 5 kroonbladen	24
 meer dan 5 kroonbladen/korfje	38
 tweezijdig symmetrische bloemen	48







Bloemkleur Wit

 hoogstens 4 kroonbladen	66
 5 kroonbladen	75
 meer dan 5 kroonbladen/korfje	114
 tweezijdig symmetrische bloemen	125







Bloemkleur Blauw

 hoogstens 4 kroonbladen	134
 5 kroonbladen	136
 meer dan 5 kroonbladen/korfje	140
 tweezijdig symmetrische bloemen	144









Bloemkleur Geel

 hoogstens 4 kroonbladen	156
 5 kroonbladen	165
 meer dan 5 kroonbladen/korfje	180
 tweezijdig symmetrische bloemen	199



Bloemkleur Groen

 hoogstens 4 kroonbladen	206
 5 kroonbladen	210
 onopvallend, naaldbomen	211
 onopvallend, loofbomen	219
 onopvallend, kruiden	230
 geen bloemen	240



Register	246
Clips en app	254

Hoe determineer ik met de — kleurcode



BLOEMKLEUR ROOD

Hier vind je geneeskrachtige planten met bloemen in roodachtige tinten. Het kleurengamma omvat ook lichtroze en bijna witte bloemen, evenals violette of blauwe kleuren. Sommige medicinale planten met roodachtige bloemen vind je echter bij de bloemkleur Wit (bijv. weideschuimkruid) of Blauw (bijv. Griekse salie) als de meerderheid van de gevonden exemplaren neigt naar deze kleurgroepen. In enkele gevallen kan de bloemkleur zelfs veranderen naarmate de bloem ouder wordt (bijv. longkruid), maar deze planten worden toegewezen aan de hoofdbloemkleur Rood.



► BLZ. 18–65

BLOEMKLEUR WIT

Hier vind je geneeskrachtige planten met bloemen in witte tinten. Zuiver witte bloemen komen minder vaak voor dan roze, violette of blauwe overlopende, witachtige bloemen. Daarom zul je sommige medicinale planten met ogenschijnlijk witte bloemen vinden bij Rood (bijv. heemst) of Blauw (bijv. driekleurig viooltje) als het merendeel van de gevonden exemplaren er meer getint of veelkleurig uitziet dan puur wit. Bloemhoofdjes met een geel hart zijn hier te vinden als de straalbloemen wit zijn, zoals in het geval van het made-liefje.



► BLZ. 66–133

BLOEMKLEUR BLAUW

Hier vind je geneeskrachtige planten met bloemen in blauwe tinten. Het kleurengamma omvat ook lichtblauwe tot bijna witte bloemen. Het is bijzonder moeilijk om gemengde kleuren tussen blauw en rood (violette toon-schaal) te onderscheiden. Controleer daarom voor de zekerheid bloemen die blauw lijken onder Rood. In een enkele gevallen kan de bloemkleur zelfs veranderen van rood naar blauw naarmate de bloem ouder wordt (bv. longkruid). Deze planten krijgen echter de hoofdkleur van de bloem, rood.

► BLZ. 134–155



BLOEMKLEUR GEEL

Hier vind je geneeskrachtige planten met bloemen in gelige tinten. Het kleurenspectrum omvat ook lichtgele, bijna witte bloemen en bloemen die naar oranje of groen neigen. Het verwarren van de bloemkleur is minder gebruikelijk dan bij rood, wit of blauw. Controleer voor zeer kleine, geelgroene bloemen de toewijzing van de bloemkleur groen onder 'Bloemen onopvallend'.

► BLZ. 156–205



BLOEMKLEUR GROEN/BRUIN

Hier vind je geneeskrachtige planten met bloemen in groenige tinten. Het kleurengamma omvat ook groenachtig witte bloemen, evenals gelige bloemen (bijv. klimop). Je kunt ook enkele groengele bloemen vinden onder de kleurcode Geel (bijvoorbeeld duindoorn). Naaldbomen, loofbomen en kruiden met zeer kleine, onopvallende bloemen, maar ook varens en andere planten die geen bloemen ontwikkelen, zijn opgenomen in het hoofdstuk 'Bloemkleur Groen'.

► BLZ. 206–245



De kleur van de bloemen

Wat we als kleur zien, is gebaseerd op lichtstralen van verschillende golflengten die worden waargenomen door onze visuele cellen. De kleur van een bloem wordt pas echt in onze hersenen. Dit is de reden waarom bijen, vlinders of hommels andere bloemkleuren 'zien' dan wij, omdat hun ogen verschillende golflengten waarnemen. In de loop van de evolutie hebben de bloemen zich aangepast aan deze bestuivers – niet aan onze opvatting van schoonheid. Het ultraviolet blijft bijvoorbeeld volledig voor ons verborgen, terwijl ultraviolette vlekken en strepen op een witte bloem voor een bij fungeren als leidraden naar nectar. Een bij kan echter geen rood zien.

Waarom rood ook blauw kan zijn

Licht van verschillende golflengten – dus de kleur van een bloem – ontstaat doordat de kleurstoffen in de bloemen sommige delen van het witte zonlicht absorberen en andere reflecteren. Een van de belangrijkste groepen kleurstoffen zijn de anthocyanen. Dat zijn ringvormige moleculen gebonden aan suiker die zijn opgelost in het celsap. Afhankelijk van de zuurgraad van het celsap reflecteren ze de blauwe of rode delen van het zonlicht. Dit fenomeen verklaart ook de kleurverandering van sommige bloemen: de plant verandert de kleur van zijn bloemen met de zuurgraad van de cellen.

Lichtgele en witachtige tinten zijn gebaseerd op flavonolen en hun verwanten, diep geel op carotenoïden, anthoxanthinen en betalainen. In combinatie met matte, zijdeachtige of glanzende oppervlakken ontstaat het kleurenspeel dat wij zo waarderen.



De klaproos lokt met het **felrode** anthocyaan.



De meidoorn reflecteert alle golflengten en lijkt **wit**.



De **blauwe** bloemkleur van vlas is gebaseerd op de anthocyanen.



De **gele** kleurstof van de brem is een carotenoïde.



Het **groen** van de eenbes is gebaseerd op een hoog chlorofylgehalte.




De anthocyanen van longkruid worden eerst **rood** en dan **blauw** weergegeven.

Vorm en opbouw van de bloem

Bloemen bestaan uit verschillende onderdelen: een bloemdek bestaande uit een kelk en een kroon. De meeldraden zijn mannelijk; zij vormen het stuifmeel. Het vruchtbeingsel met stijl en stempel is vrouwelijk. Er zijn aanpassingen aan deze basisvorm: het bloemdek kan sterk worden verkleind of de onderdelen zien er hetzelfde uit.

De structuur en vorm van de bloem zijn onveranderlijke familiekenmerken. Daarom spelen ze een essentiële rol bij het bepalen van de soort. De delen van een bloem zijn symmetrisch gerangschikt; het uiterlijk van de bloem wordt bepaald door het aantal elementen en de positie van symmetrievlak(ken).

 **Bloemen met hoogstens 4 kroonbladen**

Viertallige bloemen zoals witte mosterd hebben 2 symmetrievlakken.




 **Bloemen met 5 kroonbladen**

Kaasjeskruid met 5 **kroonbladen** is radiaal-symmetrisch.



Ook de akelei met 5 **vergroeide kroonbladen** is radiaal symmetrisch.



 **Bloemen met meer dan 5 kroonbladen of bloemen in korfjes**

Sommige bloemen, hier het leverbloempje, hebben **meer dan 5 stralen**.



Wilde cichorei heeft een **bloemkorfje met straalbloemen**.



Bij de mariadistel bestaat het **korfje alleen uit buisbloemen**.



Het korfje van het madeliefje heeft **straal- en buisbloemen**.



Bij de pimpernel staan de **afzonderlijke bloemen in een hoofdje**.



 **Bloemen tweezijdig symmetrisch**

De bloem van de monnikskap heeft **een symmetrievlak**.



Alle lipbloemigen, hier andoorn, **hebben lipbloemen**.



De **vlinderbloem** van de brem is kenmerkend voor deze familie.



Rangschikking van bloemen

Al bij de eerste blik op een bloeiende weide valt op dat maar heel weinig planten tevreden zijn met een enkele bloem. Uiterlijk bij de tweede blik kun je zien dat de veelheid aan bloemen zeker niet toevallig uit het plantenlichaam groeit. In feite is de opstelling van de bloemen een soortkenmerk. Voor een betrouwbare determinatie moet men daarom de verdeling van de bloemen ten opzichte van de stengel of hun buren nader bekijken.

Afzonderlijke bloemen – niet altijd alleen

Er zijn maar weinig planten, zoals de eenbes, die eindigen met een enkele bloem aan het uiteinde van hun stengel. Het komt vaker voor dat er aan het einde van een scheut meerdere individuele bloemen verschijnen, zoals het geval is bij slaapbol. De bloeiwijze van composieten vormen een uitzondering: de 'enkele' bloem van de paardenbloem bestaat uit talrijke individuele bloemen die samen een hoofdje vormen.

Samen zijn ze effectiever

Als de individuele bloemen van een plant dicht bij elkaar worden geschoven en in hun geheel een karakteristieke geheel vormen, is er sprake van een bloeiwijze. Dergelijke bloeiwijzen zijn vaak vanaf een bepaalde afstand te herkennen,

waardoor ze een sterke determineringswaarde hebben voor een plant of een plantenfamilie. Hoewel plantkundigen onderscheid maken tussen een aantal van dergelijke bloeiwijzen, worden in dit boek alleen de belangrijkste, karakteristieke vormen gebruikt en benoemd. In de overige gevallen wordt de vorm van de bloeiwijzen – vertakt, dicht, los, hoog, enzovoort – omschreven. Op de eerste pagina wordt al een bloemhoofdje getoond, een bloeiwijze die kenmerkend is voor de composieten.

Genadekruid draagt **afzonderlijke bloemen op lange steel-tjes** die in de bladoksel staan.



Bij het **scherm** van de wilde peen komen de stralen vanuit een centraal punt; ze kunnen opnieuw in een scherm eindigen.



Trossen zijn smalle, lange bloeiwijzen met afwisselend kort gesteelde bloemen, hier zoethout.



In de **krans** van de dovenetel verdringen de bloemen zich rondom de stengel.



De **katjes** van de berk zijn hangende, dichtopeenstaande bloeiwijzen.



Bij de **aar** van de wederik zitten de bloemen ongesteeld aan een lange as.



In de **aren** van grassen, hier gerst, zijn de bloemen sterk gereduceerd.



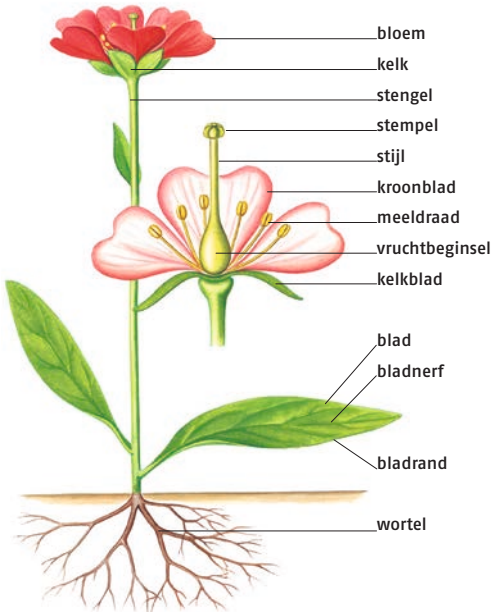
De **schubben** van een cederkegel dragen elk een vrije zaadknop, die zonder vruchtomhulsel tot een zaadje rijpt.



Sommige geneeskrachtige planten zijn geen bloeiende planten. De paardestaart **vormt sporen** in zulke kolven.



Schema van een bloeiende plant





De soortbeschrijvingen





Struikhei

Calluna vulgaris (heidefamilie)

H 30–100 cm aug.–okt. struik

Voorkomen Heide, arme weilanden, heidevelden en den-bossen. Op voedselarme, zure bodems. Europa tot Klein-Azië.

- > bloemen in eenzijdige trossen
- > bloembladachtige kelk twee keer zo lang als de kroon

Kroonbladen
versmolten
aan de basis



18



4 kelk- en
4 kroonbladen

bladeren groen-
blijvend, in vier
rijen rond houtige
stengels



Gezondheidstip

Bloesemthee met honing om gemakkelijker in slaap te vallen: giet kokend water over 1 theelepel bloesems per kopje. Na 10 minuten zeven en de thee in slokjes opdrinken.

Als 'de heide bloeit' rijpt een struik die al in de middeleeuwen als geneeskrachtig werd beschouwd. Nu wordt heide alleen gebruikt in de volksgeneeskunde en homeopathie: bladeren en bloemen bevatten voornamelijk tanninen, flavonoïden en plantaardige zuren. Een diuretische thee van heide helpt bij blaas- en nierproblemen en er wordt ook van gezegd dat het helpt bij slapeloosheid en reuma. In de bachbloesemtherapie wordt Heather verondersteld interpersoonlijke contacten te vergemakkelijken.



Rood peperboompje

Daphne mezereum (peperboompjesfamilie)

H 40–120 cm maart–april struik

bladeren verschijnen aan de top



Rood peperboompje is een gevaarlijke en giftige plant en mag daarom in geen geval worden verzameld. Gezezers gebruiken vroeger bessen en schorsextract als krachtig laxeremiddel, maar ook tegen blaren, reuma en jicht en zelfs kinkhoest. Tegenwoordig wordt de groene bast voorgeschreven als homeopatisch middel bij huidaandoeningen, spijsverteringsstoornissen en reuma.

steenvruchten
5–10 mm groot



Voorkomen Gemengde bossen met rijke ondergroei. Op voedselrijke bodems die zo kalkrijk mogelijk zijn. Europa tot West-Azië.

- > bladverliezend, bladeren lancetvormig
- > bladeren verschijnen na de bloei
- > alleen kelk-, geen kroonbladen



kelk zijde-achtig behaard



19

Wilgenroosje

Epilobium angustifolium (teunisbloemfamilie)

H 60–120 cm juli–aug. overblijvende plant

Bloeiend valt het wilgenroosje op met zijn heldere bloemen. De bovengrondse, gedroogde delen bevatten een mengsel van actieve ingrediënten die het urineren vergemakkelijken bij een goedaardige prostaatvergroting. In de volksgeneeskunde werd wilgenroosje gebruikt als middel tegen maag- en darmontstekingen en voor wondgenezing. In Oost-Europa worden jonge bladeren gebruikt om een populaire huisthee te maken, 'Koptische thee'.

zaden komen gelijktijdig vrij

doosvrucht houwachtig



Voorkomen Kaal-kapvlaktes, open plekken, bermen. In dichte, opvallende groepen. Europa, Azië, Noord-Amerika.

- > bloeit eerst mannelijk, dan vrouwelijk
- > pionierplant met talrijke vliegende zaden

oudere bloemen spiegelsymmetrisch





Viltige basterdwederik

Epilobium parviflorum (teunisbloemfamilie)

H 30–80 cm juni–sept. overblijvende plant

Voorkomen Beek-
oevers, vochtige
bermen, sloten, natte,
voedselrijke bodems.
Algemeen. Europa,
Azië, Noord-Afrika.

- > bladeren tegenoverstaand, niet stengelvat-
tend, boven verspreid
- > stengel rond, afstand
behaard

6–9 mm breed,
kroonbladen hartvormig



20



Zoals de wetenschappelijke naam suggereert, kan het kleinbloemige wilgenroosje niet pronken met spectaculaire bloemen. Niettemin is dit bescheiden lid van het geslacht net zo medicinaal effectief als zijn grootbloemige familielid. Het kruid dat tijdens de bloei wordt verzameld, bevat voornamelijk flavonoiden en tanninen. Het is vastgesteld dat de thee het urineren vergemakkelijkt, maar er is geen bewijs voor de veronderstelde genezende eigenschappen tegen prostaatkanker.



bloemen in de
bladoksels van de
bovenste bladen

doosvrucht
scheurt open



sterk
behaarde
zaden

Gezondheidstip

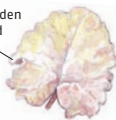
Zwarte huisstee (ook van wilgenroosje): ongeveer 2 theelepels droge bladeren met kokend water begieten en na 15 minuten zeven. De thee mag niet gedurende langere tijd gedronken worden.

Henna

Lawsonia inermis (kattenstaartfamilie)

H 2-6 m okt.-april struik

bloembladen
gerimpeld



Lang voordat henna bekend stond als haarverf in westerse cosmetica, werd het in de Arabische wereld al als een medicinale plant beschouwd. De kleurstof van de bladeren werd gebruikt als remedie tegen diarreeziekten (amoebische dysenterie), maagzweren en koorts.

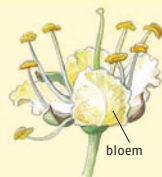
Uitwendig werd een brouwsel van de bladeren gebruikt bij eczeem, zweren, schimmelinfecties en schrammen.



bladeren ovaal,
toegespijst

Voorkomen droge, woestijnachtige locaties. Noord-Afrika tot Sahara, India.

- > lichte, wittige bast
- > bloemen in pluimen, wit tot rood



21

Grote klaproos

Papaver rhoeas (papaverfamilie)

H 30-90 cm mei-juli eenjarig

De felrode bloembladen bevatten geen farmaceutisch actieve stoffen. Ondanks de zeer kleine hoeveelheden alkaloiden werd in de volksgeneeskunde maanzaadthee gedronken tegen pijn en slaapstoornissen. Papaverzaadsiroop gemaakt met suiker zou heesheid en hoest moeten helpen verlichten. Tegenwoordig

voeg je de bladeren toe aan andere theesoorten om de kleur van de infusie te verbeteren.



doosvrucht
cilindrisch,
vanonder
afgerond



knikkende
knop

Voorkomen graanvelden, paden, woestijnen, kale plekken. Op voedselrijke, kalkrijke bodems. Wereldwijd verspreid.

- > knop knikkend, bloem en vrucht rechtop
- > kroonbladen met donkere vlek aan de basis
- > wit melksap

8-18-stralige
stempel





Slaapbol

Papaver somniferum (papaverfamilie)

H 40-150 cm juni-aug. eenjarig

Voorkomen ruderaale terreinen, puin. Op voedselrijke kleigronden. Afkomstig uit West-Azië, legaal en illegaal verbouwd.

- > bladeren onregelmatig diep getand, aan de basis stengelomvattend
- > bloemen solitair, tot 10 cm groot
- > plant met wit melksap

kroonbladen rood tot violet



doosvrucht bijna kogelrond, 5-12 stralen



slaapbolzaden zijn niet giftig

22



kroonbladen met donkere vlek



bladeren stengelomvattend



Wist je dat?

Slaapbol hoort niet in de handen van de leek, hoewel baby's vroeger een afkooksel van de doosvruchten kregen om ze te kalmeren! De heerlijke zwarte maanzaadjes op cakes en broodjes bevatten daarentegen geen giftige alkaloiden meer en kunnen zonder aarzelen worden genoten.

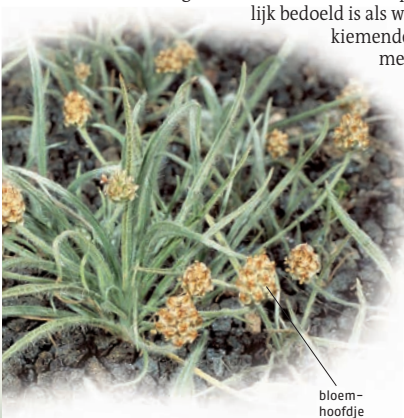
Indische weegbree

Plantago ovata (weegbreefamilie)

H 5–20 cm dec.–april een- tot tweejarig

De specialiteit van deze weegbree zijn de zaden of zaadmantels. Ze bevatten grote hoeveelheden sterk opzwellend slijm, dat eigen-

lijk bedoeld is als watervoorziening van de kiemende zaden. Als je de zaden met veel water binnenkrijgt, wordt de ontlasting verzacht en worden de darmen gestimuleerd en geleegd.



bloem-
hoofdje



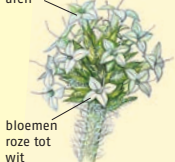
bladeren
zilverig behaard



Voorkomen open, droge locaties op zandgronden. Middellandse Zee tot Zuidwest-Azië, Canarische Eilanden.

- > bladeren in een grondstandige rozet
- > bladeren smal
- > bloemen zeer klein

bloemen in eivormige aren



bloemen roze tot wit



23

Grote pimpernel

Sanguisorba officinalis (rozenfamilie)

H 30–150 cm juni–sep. overblijvende plant

In de volksgeneeskunde werd het kruid beschouwd als een middel om bloedende wonden en inwendige bloedingen te genezen. In een kruidenboek uit de 16e eeuw wordt gezegd dat pimpernel 'alle rivieren van bloed stelpt'. De tanninen zijn hiervoor verantwoordelijk. Tegenwoordig wordt pimpernel in de homeopathie alleen gebruikt als middel tegen spataderen en diarree.



bloeiwijze kogelrond tot elliptisch



Voorkomen Natte weiden, moerassen. Tot het middelgebte in gebieden op voedselrijke bodems. Centraal-Europa, Azië, Noord-Amerika.

- > grondbladeren in een rozet
- > stengelbladeren verspreid, oneven geveerd

stempel hoofdje-achtig



bloem met slechts kelkbladeren

Welke planten hebben een geneeskrachtige werking?

In deze handige veldgids vind je **ruim 350 geneeskrachtige planten, struiken en bomen** waarvan je de bloemen, vruchten, bladeren of andere onderdelen kunt gebruiken.

Alle belangrijke kenmerken overzichtelijk in beeld:

- ingedeeld op bloemkleur
- heldere foto's voor snelle herkenning,
- duidelijke tekeningen met alle details,
- snelle informatie over waar je de plant kunt vinden,
- specifieke kenmerken in praktische symbolen,
- informatie over bijzondere weetjes.

Met speciale aandacht voor verwante soorten, geschiedenis van de plant en gezondheidstips **voor een optimale geneeskrachtige werking.**

Een complete gids in handig zakformaat, dus gemakkelijk mee te nemen.



**KOS
M•S**

KOSMOS UITGEVERS
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789021 581507

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL