

Welke geneeskrachtige plant is dat?



ANWB-gids voor het herkennen
van 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 madeliefje.

► 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 opvallend'.

► 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





Look-zonder-look

Alliaria petiolata (kruisbloemenfamilie)

H 20-100 cm april-juni eenjarig

Voorkomen Onkruidgebieden, bosranden, heggen, tuinen, parken. Op voedselrijke bodems. Europa, Noordwest-Afrika, Zuidwest-Azië.

- > bladeren ruiken na kneuzing sterk naar knoflook
- > onderste bladeren niervormig

kroonbladen 5-7 mm lang



Look-zonder-look – het kruid wordt alleen vers gebruikt – neemt een tussenpositie in tussen medicinale en aromatische kruiden. In de conventionele geneeskunde speelt het geen enkele rol. In de volksgeneeskunde wordt de licht antibiotische werking van mosterdolieglycosiden gebruikt: de plant wordt aangebracht op slecht genezende wonden en gebruikt om water te gorgelen voor ontstekingen in de mond. Omdat het relatief veel provitamine A en vitamine C bevat, past het goed in wilde kruidensalades.



hauw 4-kantig, afstaand

bloemen in eindstandige trossen

66



bovenste bladeren hartvormig



bladeren gesteeld

Gezondheidstip

De verse bladeren van de knoflookmosterd kunnen van de lente tot de herfst worden verzameld en, in kleine stukjes gesneden, worden gebruikt in groene en kleurrijke salades: ze geven ze een lichte knoflooksmak zonder dat de geur aan de eter blijft plakken!



Mierik

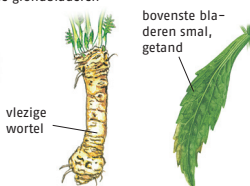
Armoracia rusticana (kruisbloemenfamilie)

H 60-120 cm Mai-Juli overblijvende plant

De scherpe smaak van de mierikswortel is te danken aan mosterdolie. Mierikswortel is diuretisch en bevordert de spijsvertering en de bloedcirculatie. De wortel wordt gebruikt in geneesmiddelen tegen griep en urineweginfecties. In de volksgeneeskunde zijn er veel externe toepassingen: reuma, wonden, insectenbeten, hoofdpijn.

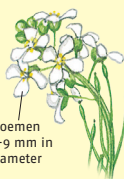
Niet gebruiken bij maag- en darmzweren, nierproblemen.

bloemtrossen steken voorbij de grondbladeren



Voorkomen Ruderaale terreinen, onkruid, sloten, tuinen. Overwoekerd op voedselrijke bodems door cultuur.

- > **hauwtjes bijna rond**
- > **grondbladeren tot 1 m lang**
- > **veelbloemige trossen**



bloemen 5-9 mm in diameter



67

Herderstasje

Capsella bursa-pastoris (kruisbloemenfamilie)

H 10-70 cm jan.-dec. een- tot tweejarig

Het onopvallende kruid laat zich zien zodra de vruchten verschijnen. De groene delen bevatten flavonoiden, verschillende plantaardige zuren en zouten en een hemostatisch peptide. Dit effect werd al vroeg herkend en herderstasje werd gebruikt als remedie tegen oppervlakkige wonden, neusbloedingen en baarmoederbloedingen. In de volksgeneeskunde wordt het gebruikt voor bloedzuiverende theeën.

hauwtje 3-hoekig tot hartvormig

stengel met langgesteelde hauwtjes

bovenste bladeren stengelomvattend



Voorkomen Ruderaale terreinen, onkruid, tuinen, akkerranden. Op voedselrijke bodems. Bijna wereldwijd.

- > **stikstofindicator**
- > **pionierplant**
- > **tot 40.000 zaden per plant**

kroonbladen slechts 3 mm lang



hauwtje 4-10 mm lang

Blauwe lis

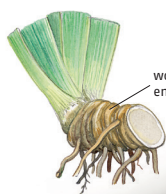
Iris germanica (lissenfamilie)

H 30–100 cm mei–juni overblijvende plant

Vanwege de prachtige bloemen en de geneeskracht van de wortelstok, die al sinds de oudheid wordt geprezen, gaf Karel de Grote opdracht voor de teelt bij zijn keizerlijke paleizen. De 'Gladiola' had ook een vaste plek in de beroemde kloostertuin van abt Walahfrid op het eiland Reichenau. De wortel maakt slijm los bij verkoudheid en zou helpen bij misselijkheid, winderigheid en een slechte bloedsomloop. Tegenwoordig wordt het alleen gebruikt in enkele preparaten, cosmetica en in sterkedrank.

Voorkomen Verwilderde sierplant, waarschijnlijk afkomstig uit het oostelijke Middellandse Zeegebied.

- > per plant 3–5 kort gesteelde bloemen
- > 3 bloembladen naar beneden, 3 naar boven gericht



wortelstok kort en dik

binnenste bloembladen opgeslagen



bloembladen tot 8 cm lang



143

buitenste bloembladen met gele baard



grondbladeren zwaardvormig

Wist je dat?

De gedroogde wortelstok wordt 'tandwortel' genoemd. Vroeger werd het aan peuters gegeven om op te kauwen, omdat het de pijn bij het wisselen zou verlichten. Tegenwoordig wordt het sterk afgeraden vanwege het risico op infectie door micro-organismen.



Blauwe monnikskap

Aconitum napellus (ranonkelfamilie)

H 50–150 cm juni–aug. overblijvende plant

Voorkomen Rivierbossen, hoge kruidachtige vegetatie, beekjes, bronnen. Bergen van Zuid- en Midden-Europa.

- > wortel knollig verdikt
- > bloemhelm even hoog als breed
- > indicator van vocht en voedsel

bloemhelm



bloem paars tot diepblauw

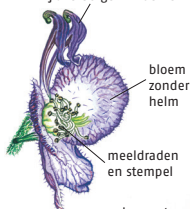
bloeiwijze enkelvoudig of vertakt



144



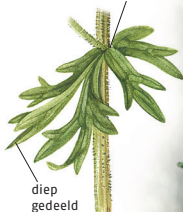
2 honingklieren, gewoonlijk verborgen in de helm



bloem zonder helm

meeldraden en stempel

bovenste bladeren zittend



diep gedeeld

stengel rechtop

Wist je dat?

Vergiftiging met monnikskap manifesteert zich snel als een branderig gevoel in de mond, tintelingen en zweten afgewisseld met rillingen. Er is misselijkheid en braken. Bel onmiddellijk een ambulance en probeer tot dan om braken op te wekken.



Zwarte mosterd

Brassica nigra (kruisbloemenfamilie)

H 50-100 cm juni-sept. eenjarig

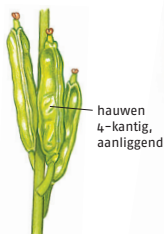
Voorkomen Akkers, woestenij, puinhopen, bermen. Vooral op natte bodems. Afkomstig uit Zuid- en West-Europa, wereldwijd verwilderd.

- > 4 kelkbladen rechtop
- > bladeren gesteeld, onderste diep ingesnedden met grote eindblad

bloemen
5-9 mm
breed



De mosterdzaadjes, die meer donkerbruin dan zwart zijn, vormen de grondstof voor mosterd. Mosterd heeft een antibacteriële werking, bevordert de bloedcirculatie en stimuleert de eetlust en de spijsvertering. In de volksgeneeskunde worden mosterdkompressen gebruikt bij reuma en zenuwpijn. Aangetaste gebieden mogen niet te lang worden behandeld, anders raakt de huid ontstoken.



alle
bladeren
gesteeld



156



Kool

Brassica oleracea var. *oleracea* (kruisbloemenfamilie)

H 30-250 cm mei-sept. tweejarig

Voorkomen Westelijk Middellandse Zeegebied, Helgoland.

- > oervorm van alle geteelde koolsoorten
- > sterk vergrote eindknop als 'koolkop'



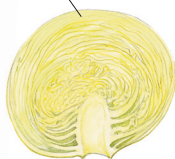
kroonbladen
1-2 cm lang

Kool en zijn variëteiten behoren tot de oudste groenten ter wereld. Volgens de Griekse mythologie werd kool gemaakt van het zweet van Zeus. Van het versegerste sap van de bladeren wordt gezegd dat het zweren in de maag en de twaalfvingerige darm geneest. Bij open zweren en wonden worden geplette koolbladeren toegepast, terwijl zuurkool helpt bij constipatie.



stengel
glad

geteelde kool in
doorsnede



Stinkende gouwe

Chelidonium majus var. *majus* (papaverfamilie)

H 30–70 cm april–okt. overblijvende plant

Omdat het kruid verschillende alkaloiden bevat, wordt het beschouwd als een licht giftige plant. Een gebruik dat sinds de oudheid is overgeleverd, is gebaseerd op een rapport van Plinius: hij zou hebben gezien dat zwaluwen (Griekse *chelidon*) hun blinde jongen lieten zien met het melkachtige sap. In de volksgeneeskunde wordt het verse melksap gebruikt om wratten te verwijderen. De conventionele geneeskunde schrijft geneesmiddelen op basis van stinkende gouwe voor bij lever- en galblaasaandoeningen.

Gezondheidstip

Vanwege de giftigheid mag het alleen worden gebruikt na overleg met een arts. Voor uitwendig gebruik bij huidaandoeningen wordt een aftreksel van 2 theelepels van het kruid bereid. Laat het 10 minuten trekken en breng aan als compress op de huid.



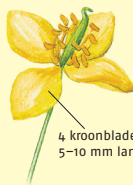
bladranden onregelmatig ingesnedden



oranjegeel melksap in de stengel

Voorkomen Bermen, heggen, bosranden, tuinen. Op voedselrijke kleigronden. Heel Europa en Azië.

- > bladeren geveerd met ovale deelblaadjes
- > doosvrucht houwachtig
- > twee lichtgele kelkbladen



4 kroonbladen, 5–10 mm lang



157

talrijke meeldraden





Kalmoes

Acorus calamus (kalmoesfamilie)

H 60–120 cm juni–juli overblijvende plant

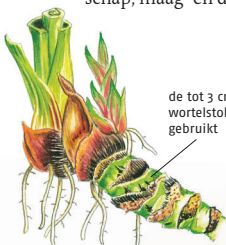
Voorkomen Moerassen, oevers van meren of langzaam stromende wateren. Afkomsytig uit Zuidoost-Azië, bij ons ingeburgerd.

- > vormt in Europa kleine vruchten
- > vermeerdering uitsluitend via brostukken van het rizoom



bloemen in een kolf

Kalmoes is een van de oudst bekende geneeskrachtige planten op aarde. Hij wordt genoemd in zowel oude Perzische geschriften als in het Oude Testament. Hij kwam in de 16e eeuw naar Europa. De onderstam bevat vooral bitterstoffen en een etherische olie. Het wordt verwerkt tot kruidenbitters die de eetlust en de spijsvertering bevorderen. In de volksgeneeskunde uitwendig gebruikt bij reuma en als de bloedsomloop bevorderend middel. Niet gebruiken bij zwangerschap, maag- en darmzweren.



de tot 3 cm dikke wortelstok wordt gebruikt



bladeren zwaardvormig

206



blad tot 2 cm breed

stengel 3-kantig, met roodachtige basis

Wist je dat?

De olie bevat met β -asaron een bestanddeel dat bij dierproeven tumoren en genetische schade veroorzaakt. Daarom worden medicinale preparaten gemaakt van calamuswortels met een bijzonder laag asarongehalte.

Mansoor

Asarum europaeum (pijpbloemfamilie)

H 5-10 cm maart-mei overblijvende plant

Hoewel de wortel in hoge doses tot de dood kan leiden, werd hij in de middeleeuwen vrij algemeen gebruikt. Mansoor werd aanbevolen als braak- en laxermiddel, bij waterzucht en ischias – en wordt ook misbruikt voor abortussen. De moderne plantengeneeskunde gebruikt alleen preparaten bij ontsteking van de luchtwegen en astma.



Voorkomen Loof- en gemengde naaldbossen. Op vochtige, veelal kalkrijke bodems. Midden- en Oost-Europa, West-Azië.

- > bloemen vaak verborgen onder afgevallen bladeren
- > bloem van buiten groen, vanbinnen roodbruin



kroon 3-4 slippig



207

Eenbes

Paris quadrifolia (eenbesfamilie)

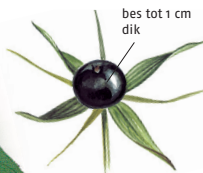
H 10-30 cm mei-juni overblijvende plant

De wetenschappelijke geslachtsnaam *Paris* komt uit de Griekse mythologie en de eenbes werd gelijkgesteld aan de beroemde Eris-appel (oordeel van Paris). Net als de uitleg van de naam, is het gebruik van deze nu vergeten medicinale plant legendarisch: degene die de bessen droeg, dacht dat hij veilig was voor de pest. Het kruid wordt in de homeopathie alleen gebruikt bij hoofdpijn en luchtwegontstekingen.



Voorkomen Kruidenrijke, vochtige gemengde bossen, rivierbossen. Europa, West-Azië.

- > indicator van grond- en kwelwater
- > meestal 4 kruisgewijs gerangschikte bladeren



bes tot 1 cm dik

2 maal 4, bloembladen



De andere ANWB zakgidsen



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
NUR 428



9 789043 930475

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL