

# Heilziest



Kaum jemand kennt den Heilziest, obwohl er mit seiner Schönheit auffällt, wenn man ihm zufällig auf einer Wiese begegnet. Auch die offizielle Heilpflanzenkunde setzt den Heilziest kaum ein, obwohl er in seinem wissenschaftlichen Namen ein "officinalis" trägt. Die Volksmedizin schätzt ihn jedoch umso mehr, wie das bei fast vergessenen Pflanzen oft der Fall ist.

---

## Steckbrief

<b>Heilwirkung:</b>	blutstillend, adstringierend, kräftigend, schleimlösend, Durchfall, Darmbeschwerden, Halsentzündung, Mundentzündung, Zahnfleischentzündung, Asthma, Schwächezustände, <a href="#">Gicht</a> , Rheuma,
<b>wissenschaftlicher Name:</b>	Stachys officinalis oder Betonica officinalis oder Stachys betonica
<b>Pflanzenfamilie:</b>	Lippenblütler = Lamiaceae
<b>englischer Name:</b>	Betony, Common hedgenettle, Woundwort
<b>volkstümlicher Name:</b>	Betonie, Ziest, Heil-Batunge, Betonienziest, Pfaffenblume, Zahnkraut
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Kraut
<b><a href="#">Inhaltsstoffe:</a></b>	Gerbstoffe, Bitterstoffe, Stachydrin (blutstillend)
<b>Sammelzeit:</b>	Juli bis August

## ***Anwendung***



Aus dem ganzen Kraut kann man einen Tee bereiten, den man für die innerliche Anwendung trinken kann. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum nimmt man diesen Tee zum Spülen und Gurgeln.

---

## ***Pflanzenbeschreibung***

Der mehrjährige Heilziest aus der Familie der Lippenblüter wächst gerne auf trockenen Wiesen, an sonnigen Abhängen, auf sandigen Triften und wird bis zu 60 cm hoch.

Auf einer Wiese voller Wildkräuter fällt er dadurch auf, dass er sehr schön aussieht.

Eine Pflanze, die man sich unbedingt näher ansehen mag, weil sie ins Auge fällt.

Die schmalen Blätter sind gegenständig angeordnet und am Rande eingekerbt. Sie

riechen weniger gut, als man bei so einer gut aussehenden Pflanze erwartet.

Die roten Blüten entfalten sich an der Stengelspitze in Form einer Ähre und bilden Scheinquirle.

