

ANWB BASIS  
NATUURGIDSEN

# GENEESKRACHTIGE PLANTEN

98  
MEDICINALE  
SOORTEN  
EENVOUDIG  
HERKENNEN

---



KOSM • S

ZAKFORMAAT

**ANWB BASIS  
NATUURGIDSEN**

Eva-Maria Dreyer

# Geneeskrachtige **PLANTEN**



**98**  
**MEDICINALE**  
**SOORTEN**  
EENVOUDIG  
HERKENNEN



**KOSM • S**

# Vind snel de juiste soort met de **KLEURCODE**

**DE KLEURCODE** maakt het gemakkelijker om wilde planten te determineren, omdat het werkt met het meest onderscheidende kenmerk van planten: hun bloemkleur. In dit boek worden ter oriëntatie de vijf basiskleuren wit, geel, rood, blauw en groen/bruin gebruikt. Maar planten houden zich niet altijd strikt aan deze classificatie. Afhankelijk van de leeftijd en de bodemgesteldheid zijn er tussentonen zoals roze, lila of violet. Deze worden altijd ingedeeld naar de kleur waar ze het dichtstbij liggen. Violette bloemen vertonen verschillende kleurnuances tussen rood en blauw. Als ze er meer roodviolet uitzien, worden ze onder rood gesorteerd. Als ze meer blauwviolet lijken, vind je ze in de hoofdgroep blauw. Als je twijfelt, kijk dan eens bij beide basiskleuren.

Wit of een vleugje  
kleur



---

**BLZ. 6 TOT 41**

## **Witte bloemen**

De kleurgroep wit omvat bloemen variërend van puur wit tot gebroken wit. Daarnaast zijn er soorten waarvan de witte bloemen details in andere kleuren hebben: paarse aderen en een gele vlek aan de basis van de kroonbladen van klaverzuring bijvoorbeeld.

→ Het madeliefje en de echte kamille hebben een ring van witte lintbloemen rond het gele hart (buisbloemen). En de bloemen van het duizendblad hebben af en toe een roze zweem.

**INFO**  
De kleurenbalk  
helpt bij de  
navigatie door het  
boek.

**BLZ. 42 TOT 69**

## Gele bloemen

De kleur geel als bloemkleur is meestal vrij eenvoudig toe te wijzen. Het varieert van lichtgeel bij de sleutelbloem via goudgeel bij sint-janskruid tot oranje bij de goudsbloem.

→ Onzekerheden kunnen alleen ontstaan als planten van één soort in verschillende kleuren bloeien, zoals rode en gele Oost-Indische kers. Of de smeerwortel, die meestal roodviolet bloemen heeft, maar soms ook geelachtige bloemen. Bij twijfel dien je dan bij beide kleurgroepen een kijkje te nemen.

Bleek tot  
felgeel



Rood, maar ook  
roze en bruinrood



**BLZ. 70 TOT 97**

## Rode bloemen

Geneeskrachtige planten die duidelijk rood bloeien, vind je hier maar zelden.

→ De rode groep omvat dus ook de tinten roze zoals bij echte valerian, rozerood zoals bij grote kattenstaart en bruinrood zoals in de grote pimperl.

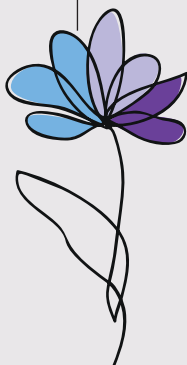
→ Er zijn ook soorten waarvan de bloemkleur verandert van rood naar blauw, zoals longkruid. Hij bloeit aanvankelijk roodachtig, maar ontwikkelt met het ouder worden blauwviolet bloemen.

---

**BLZ. 98 TOT 111**

## Blauwe bloemen

Blauw, maar  
ook licht- en  
donkerpaars



De kleurgroep blauw omvat een breed scala aan verschillende tinten blauw. Hiertoe behoren het lichtblauw van de cichorei of ereprijs, het krachtige blauw van de korenbloem, het inktblauw van de salie en het blauwviolet van het viooltje.

→ Onder blauw vallen echter ook bloemen in blauwpaarse tinten. De wilde kaardenbol hoort hier thuis, maar ook de echte lavendel. Bloemen in het overgangsgedebied naar rood, die sterkere rode componenten hebben, worden geclassificeerd als rood.

---

**BLZ. 112 TOT 121**

## Groene en bruine bloemen

In onze inheemse natuur zijn er ook – hoewel zeldzaam – planten met groene of onopvallende bruinachtige bloemen. De bekendste soort van deze kleurgroep is de brandnetel.

→ Ook smalle weegbree met zijn bruinige bloemaren hoort hier thuis, net als bijvoet met zijn bruingele bloemhoofdjes, die uitsluitend uit buisbloemen bestaan.

Onopvallend  
groen of bruin



# GENEESKRACHTIGE PLANTEN MET WITTE BLOEMEN

## sneller determineren



**De plant die je wilt determineren heeft witte bloemen.  
Hoe ga je nu verder?**



**Tel de kroonbladen.**



**Vervolgens ga je naar de bladzijde van waaraf de soorten met het overeenkomstige aantal kroonbladen worden gepresenteerd.**



**VANAF BLZ. 8**



## **Tot 4 kroonbladen**

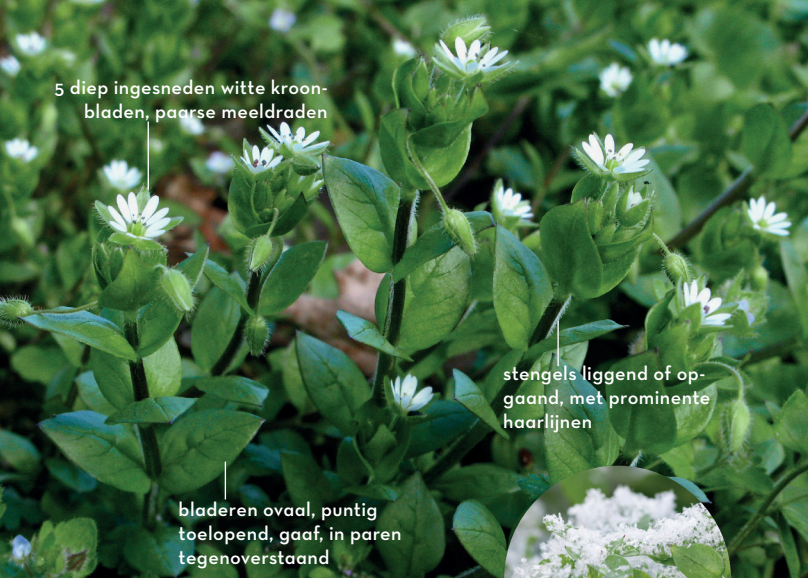
Er zijn niet zoveel witbloeiende geneeskrachtige planten met vier kroonbladen.  
→ De bekende witte waterkers hoort erbij, net als mierik en look-zonder-look. Hun zuiverwitte bloemen staan in groepjes aan het uiteinde van de stengel en zijn maximaal 1 cm groot. De kroonbladen zijn gerangschikt in een kruisvorm.

**VANAF BLZ. 12**



## **5 kroonbladen**

Tot de grote groep witbloeiende geneeskrachtige planten met vijf kroonbladen behoren veel soorten met uitspreidende bloemen. Daarom zijn hun kroonbladen gemakkelijk te



Vogelmuur is een van de weinige planten die ook in de winter beschikbaar zijn →



# Vogelmuur

*Stellaria media*

**Groeihoogte** 5-40 cm

**Bloeiperiode** Januari-december

**Biotoop** Groeit als een dicht groen gazon langs bos- en akkerranden, in tuinen en parken. Heel algemeen.

**Bruikbare delen** De scheuttoppen, inclusief de bloemen.

**Oogst** Hele jaar in milde winters, anders maart-november.

**Werkzame stoffen** Rijk aan ijzer, kalium, calcium, magnesium, bevat ook vitamine A, C, B1, B2, B3, slijmstoffen, kiezelzuur, gamma-linoleenzuur en aucubine.

→ **WERKZAAMHEID** De diverse ingrediënten maken vogelmuur populair in de volksgeneeskunde, bijvoorbeeld bij jeukende eczeem, insectenbeten, kleine schaafwonden en snijwonden. Het ondersteunt wondgenezing en vermindert zwelling en ontsteking. Ook heeft het een reinigende werking op de lymfe en bevordert het als sap of thee de ontgifting bij reumatische klachten.



kleine, bolvormige  
zwartblauwe vruchten

twijgen glad, don-  
kergrijs, gedoorn

bladeren met korte stelen, lang-  
werpig ovaal, rand gekarteld

Hete punch gemaakt van sleedoorn en  
rozenbottel smaakt lekker fruitig →



## Sleedoorn

*Prunus spinosa*

**Groeihoogte** Doornige struik, 1-3 m

**Bloeiperiode** Maart-april

**Biotoop** Bos-, akker- en wegranden, hagen.

**Bruikbare delen** De gedroogde bloemen en vruchten worden medicinaal gebruikt.

**Oogst** Bloemen: maart-april, vruchten: oktober-november.

**Werkzame stoffen** Flavonoïden, anthocyanen, tannines en bitterstoffen, vitamine C en fruitzuren.

→ **WERKZAAMHEID** Sleedoornvruchten zijn bij verkoudheid een vitaminerijke versterking voor ons immuunsysteem. Het sap wordt in de volksgeneeskunde gebruikt bij hoest en ontstekingen in de mond en keel. Thee van de gedroogde sleedoornbloesems is een mild laxermiddel, heeft een licht diuretisch effect, stimuleert en zuivert het lichaam. Daarom worden sleedoornbloesems gebruikt in bloedzuiverende en vochtafdrijvende theeën.



# GENEESKRACHTIGE PLANTEN MET GELE BLOEMEN

sneller determineren



**De plant die je wilt identificeren heeft gele bloemen.**

**Hoe gaat je nu verder?**



**Tel de kroonbladen.**



**Vervolgens ga je naar de pagina waar de soorten beginnen met het overeenkomstige aantal kroonbladen.**

---

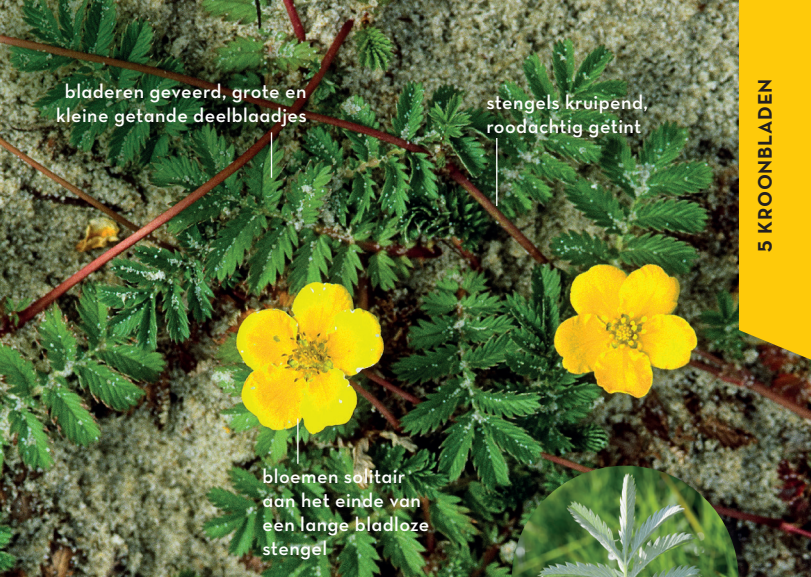


**VANAF BLZ. 44**

**Tot 4 kroonbladen**

Een typische en goed herkenbare vertegenwoordiger in deze groep geelbloeiende geneeskrachtige planten met vier kroonbladen is de teunisbloem. De grote, plaatvormige bloemen springen in het oog. Ze gaan echter alleen in de avonduren open.

→ Niet zo eenvoudig te determineren is geel walstro. De individuele bloemen zijn klein en de vierslippige bloemkroon heeft een diameter van slechts ongeveer 3 mm. Toch zijn er vier smalle gele kroonbladen en vier helmknoppen te zien.



Onderzijde blad zilverachtig behaard →



## Zilverschoon

*Potentilla anserina*

**Groeihoogte** 55-15 cm

**Bloeiperiode** Mei-augustus

**Biotoop** Wegbermen, spoordijken, braakland, tuinen.

**Bruikbare delen** Vers kruid (bladeren en bloemen).

**Oogst** Bloeiend kruid: mei-augustus.

**Werkzame stoffen** Tannines, bitterstoffen, flavonoïden, coumarines, krampstillende stoffen met een voorheen onbekende structuur.

→ **WERKZAAMHEID** Van zilverschoon wordt gezegd dat het goed werkt tegen krampen. Een thee gemaakt van het bloeiende kruid ontspant bij winderigheid, verlicht spasmen in het maag-darmkanaal, helpt bij hoesten en menstruatie. De tannines hebben een licht ontstekingsremmend effect. Het wordt ook gebruikt om te gorgelen bij ontstekingen van het mondslijmvlies en tandvlees en als kompressen bij oogontstekingen.

# GENEESKRACHTIGE PLANTEN MET RODE BLOEMEN

sneller determineren



**De plant die je wilt determineren heeft rode bloemen. Hoe gaat je nu verder?**



**Tel de kroonbladen.**



**Vervolgens ga je naar de bladzijde waar de soorten beginnen met het overeenkomstige aantal kroonbladen.**



**VANAF BLZ. 72**



**Tot 4 kroonbladen**

Zuring is al van verre zichtbaar in de wei. De losse bloeiwijzen van roodachtige individuele bloemen kunnen niet over het hoofd worden gezien. De individuele bloemen zelf zijn klein en de kelk- en kroonbladen hebben dezelfde vorm.

→ De situatie is vergelijkbaar bij de grote pimpernel. Ook hier is de plant eerder te herkennen aan de bruinrode eivormige bloeiwijzen. Ze zijn onmiskenbaar. En ook hier hebben de kleine individuele bloemen een bijzonderheid: ze hebben alleen vier kelkbladen, kroonbladen ontbreken.



bloemen roze, in tot 10 cm lange, aarvormige bloeiwijzen

bladeren smal lancetvormig, direct op de stengel

Bladstand is ofwel tegenoverstaand of met drie in kranzen →

## Grote kattenstaart

*Lythrum salicaria*

**Groeihoogte** 50-150 cm

**Bloeiperiode** Juli-augustus

**Biotoop** Vochtige voedselrijke bodems, natte weilanden, op sloten en oevers van plassen en beekjes.

**Bruikbare delen** Gedroogde bladeren en bloemen.

**Oogst** In bloeitijd de bladeren en bloemen, het best op zonnige ochtenden.

**Werkzame stoffen** Veel tannines, flavonoïden, hars en weinig etherische olie.

→ **WERKZAAMHEID** In de moderne geneeskunde speelt de plant ondanks het bijzonder hoge tanninegehalte nauwelijks een rol. In de volksgeneeskunde wordt kattenstaart aanbevolen als thee tegen diarree en bij ontstekingen van het maag- en darmslijmvlies. Bij jeukende eczeem en slecht genezende wonden worden in de thee gedrenkte kompressen gebruikt.



bloemhoofdjes tot 8 cm doorsnee,  
roodbruine buisbloemen en paar-  
se lintbloemen

lintbloemen iets  
afgebogen

bladeren lancetvor-  
mig, toegespitst

Rode zonnehoed was in Europa lange tijd alleen bekend als siertuinplant →



## Rode zonnehoed

*Echinacea purpurea*

**Groeihoogte** 60-160 cm

**Bloeiperiode** Juli-september

**Biotoop** Afkomstig uit Noord-Amerika, voor medicinale doeleinden in Europa gekweekt.

**Bruikbare delen** Bloeiend kruid (bladeren, bloemen) en wortel.

**Oogst** Het kruid in juli, de wortels in het voor- of najaar. Let op: de ingrediënten van de zonnehoed verliezen hun werking na drogen, verwerk de plant dus vers en direct na de oogst.

**Werkzame stoffen** Polysacchariden, alkylamiden, etherische oliën, flavonoïden.

→ **WERKZAAMHEID** Wanneer het immuunsysteem verzwakt, wordt de rode zonnehoed gebruikt, waarschijnlijk de meest

# GENEESKRACHTIGE PLANTEN MET BLAU- WE BLOEMEN

## sneller determineren



**De plant die je wilt determineren heeft blauwe bloemen. Hoe gaat je nu verder?**



**Tel de kroonbladen.**



**Vervolgens ga je naar de bladzijde waarop de soorten beginnen met het overeenkomstige aantal kroonbladen.**

---



**VANAF BLZ. 100**

## **Tot 4 kroonbladen**

Er zijn niet zoveel blauw-bloeiende geneeskrachtige planten met maximaal vier kroonbladen. In dit boek zijn dat in deze groep slechts twee soorten: mannetjesereprijs en grote kaardenbol. → Beide hebben vier kroonbladen, bij de kaardenbol zijn ze versmolten tot een buis, bij de ereprijs zijn ze uitgespreid. En: ereprijsbloemen hebben kroonbladen van ongelijke grootte, de bovenste is iets groter, de onderste is smaller dan de twee zijdelingse.



blauwvioletten bloemen,  
kroonbladen wit aan de  
basis

bladeren met een  
lange steel, niervormig  
tot hartvormig, rand  
gekarteld

bladeren in een  
rozet dicht bij de  
grond

Violtjesthee kan ook koud gebruikt  
worden als gezichtstonic →



## Maarts viooltje

*Viola odorata*

**Groeihoogte** 3-10 cm

**Bloeiperiode** Maart-april

**Biotoop** Loofbossen, bosranden, hagen, struiken.

**Bruikbare delen** Bladeren, bloemen, wortels.

**Oogst** Bladeren: gedurende het hele leven van de plant,  
bloemen: maart-april, wortel: september-maart.

**Werkzame stoffen** Bladeren: flavonoïden, eugenol, bitter-  
stoffen, slijm. Bloemen: de blauwe kleurstof cyamine en  
etherische olie. Wortels: voornamelijk slijmoplossende  
saponinen.

→ **WERKZAAMHEID** Het maarts viooltje verspreidt niet  
alleen een aangename geur die een balancerend effect heeft bij  
stress, het bevat ook effectieve ingrediënten die hoest en  
verkoudheid verlichten, voornamelijk als thee gemaakt van de  
verse plant.

# GENEESKRACHTIGE PLANTEN MET GROENE OF BRUINE BLOEMEN

## sneller determineren



**De plant die je probeert te determineren heeft groene of bruine bloemen. Hoe gaat je nu verder?**



**Tel de kroonbladen.**



**Vervolgens ga je naar de bladzijde waarop de soorten beginnen met het overeenkomstige aantal kroonbladen.**

---



**VANAF BLZ. 113**

**Tot 4 kroonbladen**

De bekendste soort van deze groep is de brandnetel.  
→ Brandnetelbloemen zijn erg klein, de vrouwelijke vormen hangende bloeiwijzen, de mannelijke recht afstaande.



**VANAF BLZ. 116**

**5 of meer kroonbladen**

De hop heeft bloemen met vijf kroonbladen. Mannelijke en vrouwelijke bloemen staan op verschillende planten. Groen of bruin bloeiende planten met meer dan vijf kroonbladen zijn vrij zeldzaam.  
→ Bijvoet is zo'n vertegenwoordiger, een composiet waarvan de bloemhoofdjes alleen uit buisbloemen bestaan



pluim met tal-  
loze bruingele  
bloemhoofdjes

stengel kantig  
gegroeft, vaak rood  
aangelopen

Bijvoetolie gemaakt van de plant helpt →  
bij vermoeide voeten



## Bijvoet

*Artemisia vulgaris*

**Groeihoogte** 50-180 cm

**Bloeiperiode** Juli-september

**Biotoop** Weg en bermen, taluds, braakland.

**Bruikbare delen** Medicinaal en als specerij, de bovenste 30 cm van een stengel met bladeren en bloemknoppen.

**Oogst** Bladeren: april-mei, bloemaren: juni-september.

**Werkzame stoffen** Etherische olie met cineol en thujon, coumarines, flavonoïden, tannines en bitterstoffen.

→ **WERKZAAMHEID** Bijvoet kan helpen bij de vertering van vet voedsel. De bitterstoffen stimuleren de spijsverteringssappen, de etherische oliën hebben ook een antibacteriële werking en gaan een opgeblazen gevoel tegen. Daarom wordt een infusie van het gedroogde kruid aanbevolen bij indigestie en verlies van eetlust. Bijvoetthee heeft een ontspannende en kalmerende werking op het zenuwstelsel bij nervositeit en slapeloosheid.

# MEER WETEN, MEER ONTDEKKEN

met deze handige natuurgids  
in zakformaat

---

**OVERZICHTELIJK**  
de meest **voorkomende**  
**soorten** in beeld

**EENVOUDIG**  
snelle herkenning met  
**speciale kleurcodes**

**NAUWKEURIG**  
in **drie stappen** naar  
de juiste soort

**BEGRIJPELIJK**  
de **belangrijkste kenmerken**  
helder uitgelegd



**KOS  
M•S**

NUR 428

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen



9 789043 928939

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)