

Heilpflanzenliste mit Heilwirkungen

Sanatan Eva Marbach

Table of Contents

<u>Heilpflanzenliste mit Heilwirkungen</u>	1
<u>Inhaltsstoffe der Kräuter</u>	7
<u>Ätherische Öle</u>	7
<u>Gerbstoffe</u>	7
<u>Bitterstoffe</u>	7
<u>Schleimstoffe</u>	7
<u>Glykoside</u>	7
<u>Saponine</u>	8
<u>Flavone</u>	8
<u>Cumarin</u>	8
<u>Solanine</u>	8
<u>Alkaloide</u>	8
<u>Kräuterlexikon</u>	10
<u>Angelika / Engelwurz</u>	11
<u>Steckbrief</u>	11
<u>Anis</u>	12
<u>Steckbrief</u>	12
<u>Arnika</u>	13
<u>Steckbrief</u>	13
<u>Anwendung</u>	13
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	13
<u>Baldrian</u>	14
<u>Steckbrief</u>	14
<u>Anwendung</u>	14
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	14
<u>Beifuss</u>	16
<u>Steckbrief</u>	16
<u>Anwendung</u>	16
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	16
<u>Beinwell</u>	18
<u>Steckbrief</u>	18
<u>Anwendung</u>	18
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	18
<u>Brennessel</u>	19
<u>Steckbrief</u>	19
<u>Anwendung</u>	19
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	19
<u>Eisenkraut / Verbena</u>	21
<u>Steckbrief</u>	21

Table of Contents

<u>Fichte</u>	22
<u>Steckbrief</u>	22
<u>Frauenmantel</u>	23
<u>Steckbrief</u>	23
<u>Goldrute</u>	24
<u>Steckbrief</u>	24
<u>Gundermann</u>	25
<u>Steckbrief</u>	25
<u>Anwendung</u>	25
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	25
<u>Hirtentäschel</u>	27
<u>Steckbrief</u>	27
<u>Holunder</u>	28
<u>Steckbrief</u>	28
<u>Hopfen</u>	29
<u>Steckbrief</u>	29
<u>Huflattich</u>	30
<u>Steckbrief</u>	30
<u>Anwendung</u>	30
<u>Erfahrungsbericht</u>	30
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	31
<u>Johanniskraut</u>	32
<u>Steckbrief</u>	32
<u>Anwendung</u>	32
<u>In welchen Mitteln ist Johanniskraut gegen Depressionen enthalten?</u>	32
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	33
<u>Kamille</u>	34
<u>Steckbrief</u>	34
<u>Anwendung</u>	34
<u>Merke! Nie Kamille in die Augen!!!</u>	34
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	34
<u>Königskerze</u>	35
<u>Steckbrief</u>	35
<u>Lavendel</u>	36
<u>Steckbrief</u>	36
<u>Linde</u>	37
<u>Steckbrief</u>	37

Table of Contents

<u>Löwenzahn</u>	38
<u>Steckbrief</u>	38
<u>Anwendung</u>	38
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	38
<u>Mariendistel</u>	40
<u>Steckbrief</u>	40
<u>Melisse</u>	41
<u>Steckbrief</u>	41
<u>Pfefferminze</u>	42
<u>Steckbrief</u>	42
<u>Anwendung</u>	42
<u>Achtung!</u>	42
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	42
<u>Ringelblume</u>	44
<u>Steckbrief</u>	44
<u>Anwendung</u>	44
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	45
<u>Rosmarin</u>	46
<u>Steckbrief</u>	46
<u>Salbei</u>	47
<u>Steckbrief</u>	47
<u>Schafgarbe</u>	48
<u>Steckbrief</u>	48
<u>Schöllkraut</u>	49
<u>Steckbrief</u>	49
<u>Anwendung</u>	49
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	49
<u>Spitzwegerich</u>	51
<u>Steckbrief</u>	51
<u>Taubnessel</u>	52
<u>Steckbrief</u>	52
<u>Thymian</u>	53
<u>Steckbrief</u>	53
<u>Waldmeister</u>	54
<u>Steckbrief</u>	54
<u>Wasserdost</u>	55
<u>Steckbrief</u>	55
<u>Anwendung</u>	55
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	55

Table of Contents

<u>Wassermintze</u>	57
<u>Steckbrief</u>	57
<u>Anwendung</u>	57
<u>Pflanzenbeschreibung</u>	57
<u>Typische Pflanzen für Kaltauszüge:</u>	59
<u>Krankheiten und ihre Heilmittel</u>	63
<u>Abkochung</u>	64
<u>Benzoe-Tinktur</u>	65
<u>Johanniskraut-Öl</u>	66
<u>Kaltauszug</u>	66
<u>Kräuteröle</u>	67
<u>Ringelblumen-Öl</u>	68
<u>Ringelblumen-Tinktur</u>	69
<u>Tee (Aufguß)</u>	70
<u>Tinktur</u>	71

Heilpflanzenliste mit Heilwirkungen

Hier sind viele Heilpflanzen mit ihren Heilwirkungen aufgelistet. Zu den Pflanzen, die genauer beschrieben werden führt ein Link.

Ackerschachtelhalm	Blasen- und Nierenleiden, Durchblutungsstörungen (lokale), Frostbeulen, Hautleiden, Rheumatische Beschwerden, Wassersucht, Wundheilung
Adonisröschen	Niedriger Blutdruck, Funktionelle Herzbeschwerden, Herzschwäche
Alant	Appetitlosigkeit, Asthma, Chronische Bronchitis, Herstellung von Diabetikernährmitteln (Zuckerersatz)
Andorn	Chronische Bronchitis, Gallenleiden, schlecht heilende Wunden
Angelika	antiseptisch, abwehrsteigernd, kraftspendend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Erkältungskrankheiten, Erschöpfungszustände, Rheuma
Anis	Blähungen, Bronchitis, trockener Husten, Milchbildung
Aniika	Aphthen, Blutergüsse, Gelenkentzündungen, Rheuma, Herzbeschwerden, Krampfadern, Mundschleimhautentzündung, Neuralgien, Quetschungen, Rachenentzündung, Venenentzündung, Verstauchungen, schlecht heilende Wunden, Zahnfleischentzündungen, Zerrungen
Augentrost	Bindehautentzündungen, Gerstenkorn, Lidrandentzündung, Überanstrengung der Augen
Baldrian	Nervöse Erschöpfung, Nervöse Herzbeschwerden, Nervöse Magenbeschwerden, Schlaflosigkeit
Bärentraube	Blasenentzündungen, Nierenbeckenentzündungen
Bärlauch	Blähungen, Bluthochdruck, Frühjahrskur, Verdauungsstörungen
Bartflechte	Darmerkrankungen, Erkältungen, Grippale Infekte, Mandelentzündungen, Rachenentzündungen
Beifuss	Appetitlosigkeit, Bauchspeicheldrüse, Küchengewürz (Bessere Verträglichkeit fester Speisen, Gänsebratengewürz)
Beinwell	Bronchitis, Chronische Geschwüre, Husten, Neuralgien, Rheuma, Unterschenkelgeschwüre, Venenentzündungen, schlecht heilende Wunden
Besenginster	Herzrhythmusstörungen, Förderung der Wasserausscheidung
Bibernelle	Bronchitis, Kehlkopfentzündungen, Rachenentzündung
Birke	Blasenentzündung, Haarausfall, Rheuma, Schuppen
Blasentang	Fettsucht, Gewinnung von Jod zur Verhütung und Behandlung von endemischem Kropf
Blutwurz	Durchfall, Mundschleimhautentzündung, Verbrennungen, Rachenentzündungen, leichte Zahnfleischentzündungen
Bockshornklee	

	Anregung der Milchsekretion, aufgesprungene Hände und Lippen, Verdauungsstörungen
Braunwurz	Hautleiden, chronische Gesichtsekzeme
Brennnessel	Blutarmut, Blutreinigend, Gelenk- und Muskelrheuma, Gicht, Ischias, Haarausfall, Hautleiden, Hexenschuss, Stoffwechselfördernd
Brombeere	Durchfall, Magen- und Darmkatarrh
Brunnenkresse	Frühjahrskur, Gallen- und Blasensteinbeschwerden, Chronisches Rheuma, Unreine Haut
Dill	Blähungen, Hämorrhoiden, Magenbeschwerden
Dost	Husten, Menstruationsbeschwerden, Mundentzündungen, Rachenentzündungen, Verdauungsstörungen
Edelgamander	Magenbeschwerden, Langsam heilende Wunden
Edelkastanie	Bronchitis, Durchfall, Keuchhusten, Rheuma
Efeu	Bronchitis, Keuchhusten, Rheuma
Eibisch	Bronchitis, Durchfall, Husten, Luftröhren- und, Halsentzündungen, Magen- und Darmschleimhaut-, Entzündungen, Leichte Verbrennungen
Eiche	Augenlidentzündungen, Durchfall, Ekzeme, Fusschweiss, Frostbeulen, Hämorrhoiden, Magen- und, Darmschleimhautentzündungen, Zahnfleischbluten
Eisenkraut	Bronchitis, Husten, Katarrhe der oberen Luftwege, harntreibend, menstruationsfördernd, milchbildend
Engelwurz	antiseptisch, abwehrsteigernd, kraftspendend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Erkältungskrankheiten, Erschöpfungszustände, Rheuma
Enzian, Gelber	Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden
Erdrauch	Gallenkoliken, Hautleiden, Migräne, Verstopfung
Esche	Blasen- und Nierenleiden, Fieber, Rheuma, Verstopfung, Wassersucht
Fenchel	Bindehautentzündungen, Blähungen, Bronchitis, Husten, Lidrandentzündungen, Magenschmerzen, Verdauungsbeschwerden
Fichte	Bronchitis, Durchblutungsstörungen, Katarrh der oberen Luftwege, Nervösität, Nasennebenhöhlenentzündungen, Neuralgien, Rheuma, Schlaflosigkeit
Frauenmantel	Durchfall, Eiterungen, Klimakterische Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, Mund- u. Rachenentzündung, Weissfluss
Frauenminze	Blähungen, Verdauungsstörungen
Fuchskreuzkraut	Menstruationsstörungen, Nasen- u. Zahnfleischbluten,
Gänsefingerkraut	Durchfall, Entzündungen der Mundhöhle, Hämorrhoiden, Magen- und Darmschleimhautentzündungen, Wundheilung
Gartenbohne	Chronischer Gelenkrheumatismus, Wassersucht
Geissraute	Ungenügende Milchsekretion
Goldrute	harntreibend, blutreinigend, Blasenentzündungen, Nierengriess und -Steine, Nierenleiden, Störungen der Harnabsonderung, Wundheilung, Rheuma, Gicht

Gundermann	entzündungshemmend, Blase und Niere anregend, stoffwechselfördernd, schleimlösend
Hafer	Durchfall, Ekzeme, Nieren- und Blasenleiden, Neuralgien, Rheumatische Beschwerden, Schlafstörung,
Hagebutte	Blasenleiden, Erkältungen, erhöhter Vitamin C-Bedarf, Frühjahrsmüdigkeit
Hauhechel	Blasen- und Harnröhrentzündungen, Wassersucht, Blasen- und Nierensteine, Nierenbeckenentzündungen
Heidelbeere	Durchfall, Mund- und Rachenentzündungen, Verdauungsstörungen Bei Kindern
Hirtentäschel	blutstillend, wehenfördernd, Gebärmutterblutungen, Menstruationsstörungen, Nasenbluten, Verstopfung, Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck
Holunder	Erkältungskrankheiten und Grippe, Fieber, harntreibend, Rheuma, Neuralgien, Verstopfung
Honigklee	Blutergüsse, Gallen- und Magenbeschwerden, Gelenkschmerzen, Krampfadern, Quetschungen, Venenentzündungen
Hopfen	Nervöse Herzbeschwerden, Nervöse Magenbeschwerden, Nervöse Unruhe, Schlafstörungen
Huflattich	Bronchitis, Hautentzündungen, Chronischer Husten, Katarrhe der Oberen Luftwege, Verbrennungen
Hundsrose	Blasenleiden, Erkältungen, erhöhter Vitamin C-Bedarf, Frühjahrsmüdigkeit
Johannisbeere, Schwarze	Blasenleiden, Durchfall, Erkältungskrankheiten, Halsentzündungen, Vitamin-C-Mangel
Johanniskraut	Bettnässen, Depressive Verstimmungen, Leichte, Klimakterische Beschwerden, Krampfadern, Magenschleimhautentzündungen, Menstruations-, Beschwerden, Neuralgische und Rheumatische Schmerzen
Kalmus	Appetitlosigkeit, Erschöpfung und Schwäche, Gallenbeschwerden, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen
Kamille	Entzündungen des Mund-, Nasen- und Rachenraumes, Ekzeme, Hämorrhoiden, Weissfluss, Magenkrämpfe, Magen- und Darmschleimhautentzündung, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Menstruationsbeschwerden, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen, Wundheilung
Kamille, Römische	Entzündungen der Mund- und Rachenhöhle, Wundheilung, Menstruationsbeschwerden, Verdauungsstörungen
Kapuzinerkresse	Bronchitis, Grippale Infekte und Erkältungen, Infektion der Harnwege
Kiefer	Bronchitis, Durchblutungsstörungen, Katarrh der oberen Luftwege, Nervösität, Nasennebenhöhlenentzündungen, Neuralgien, Rheuma, Schlaflosigkeit
Klette	Gelenkrheuma, Geschwüre, Haarausfall, Hautleiden, Kopfschuppen, Wundheilung
Knoblauch	Arteriosklerose, Bluthochdruck, Würmer, Magen- und Darminfektionen, Resistenzsteigerung, Gegen Infektionen, Verdauungsstörungen
Königskerze	Bronchitis, Entzündungen der oberen Luftwege, Reizhusten, Asthma
Kürbis	Blasenschwäche, Prostatabeschwerden, Würmer

Labkraut	Blasenleiden, Hautleiden, Wasserstauungen
Lavendel	antiseptisch, beruhigend, blähungstreibend, harntreibend, krampflösend, Asthma, Erschöpfungszustände, Herzbeschwerden, Husten, Kreislaufschwäche, Migräne, Nervosität, Nervenschwäche, Neuralgien, Schlaflosigkeit
Lein	Furunkel und Geschwüre, Gallensteine, Gürtelrose, Heiserkeit, Mund- und Rachenentzündungen, Mund-, und Rachenentzündungen, Magenschleimhautentzündung, Magenübersäuerung, Rheumatische Schmerzen, Schuppenflechte, Verstopfung
Liebstockel	Blasen- und Nierenleiden, Gewürz, Magenbeschwerden, Rheuma und Gicht, Wassersucht
Linde	schweißtreibend, Erkältungskrankheiten, grippale Infekte
Löwenzahn	Chronische Gelenkerkrankungen, Chronische Hautleiden, Chronisches Rheuma, Leber- und Gallenleiden, Nierensteine, Wassersucht
Lungenkraut	Bronchitis, Heiserkeit, Katarrh der Oberen Luftwege
Malve	Bronchitis, Ekzeme, Hautentzündungen, Weissfluss, Kehlkopf- und Stimmbänderentzündungen, Magen- und, Darmschleimhautentzündungen, Mund- und Rachenent-, Zündungen
Mariendistel	Gallenbeschwerden, Leberleiden, Magen- Darmbeschwerden, Migräne, Reisekrankheit, event. Trigeminusneuralgie, Krampfadern, Pfortaderstauung
Meerrettich	Blasen- und Nierenbeckenentzündung, Bronchialkatarrh, Neuralgische und , Rheumatische Beschwerden, Verdauungsschwäche
Melisse	krampflösend, schmerzstillend, bakterien- und pilzhemmend, Blähungen, Herzbeschwerden, Magenleiden, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Neuralgien, Unruhezustände, Schlafstörungen, Ohrenschmerzen, Zahnschmerzen
Mistel	Chronische Arthrosen, Bluthochdruck, Chronisches Rheuma
Moos, Irländisches	Bronchitis, Katarrhe der Oberen Luftwege, Reizhusten, Verstopfung, Verdauungsstörungen
Moos, Isländisches	Appetitlosigkeit, Bronchitis, Reizhusten, Erschöpfungs- und Schwächezustände, Katarrhe der, Oberen Luftwege, Magenschleimhautentzündungen
Nelkenwurz	Durchfall, Übelkeit und Erbrechen, Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündungen
Odermennig	Durchfall, Gallen- und Leberleiden, Verdauungs-, Störungen, Rachen- und Kehlkopfentzündungen
Pappel	Blasenleiden, Fieber, Gelenkrheuma, Hämorrhoiden
Paprika	Gelenkentzündungen, Gewürz, Muskelschmerzen, Rheumatische Beschwerden, Verdauungsschwäche
Passionsblume	Herzbeschwerden, Nervosität, Schlaflosigkeit
Pestwurz	Bronchitis, Entzündungen der Harnwege, Gallen-, und Leberleiden, Hautleiden, Menstruationsstörungen, Nervöse Magenbeschwerden
Petersilie	Blasen- und Nierensteine, Blasen- und Nieren-, Entzündungen, Verdauungsstörungen, Wassersucht

Pfefferminze	entzündungswidrig, keimtötend, galletreibend, krampflosend, schmerzstillend, Blähungen, Durchfall, Gallenbeschwerden, Magenschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, schmerzhafte Regel
Rainfarn	Eingeweidewürmer, Verdauungsstörungen
Rhabarber	Durchfall, Verstopfung
Ringelblume	Blutergüsse, Gallenbeschwerden, Ekzeme, Geschwüre, Magen- und Darmstörungen, Hautleiden, Quetschungen, Zerrungen, schlecht heilende Wunden
Rosmarin	krampflosend, anregend, Blähungen, Niedriger Blutdruck, nervöse Herzbeschwerden, nervöse Kreislaufbeschwerden, rheumatische und neuralgische Beschwerden, schwache Menstruation, Schwäche und Erschöpfungszustände, Verdauungsstörungen, hartnäckige Hautausschläge
Roskastanie	Durchfall, Ödeme, Rheuma, Venenerkrankungen
Salbei	Hemmung der Milchsekretion, Kehlkopfkatarrh, Mandelentzündungen, Mundschleimhaut- und Rachenentzündungen, Raucherhusten, starkes Schwitzen
Sanddorn	Tonikum, Vitamin-C-Mangel
Schafgarbe	Appetitlosigkeit, Blähungen, Durchfall, Geschwüre, Gallenkoliken, Hämorrhoiden, Menstruationsbeschwerden, Verdauungsschwäche, Wundheilung
Schlafmohn	Achtung! Giftig! sehr starker Durchfall, sehr schwere Schmerzzustände
Schlehdorn	Blasenleiden, Hautausschläge, Verstopfung
Schlüsselblume	Bronchitis, Erkältungskrankheiten, Husten, nervöse Kopfschmerzen, nervöse Schlaflosigkeit
Schöllkraut	Gallenblasenentzündungen, Gallensteine, Leberstauungen, Warzen, Magenschmerzen, krampflosend, beruhigend, zellwachstumshemmend
Senf, Schwarzer	Bronchitis, Brustfell- und Rippenfellentzündungen, Gelenkentzündungen, Ischias, Muskelschmerzen, Rheuma
Silberdistel	Harnbeschwerden, Wundreinigung und -Heilung
Sonnenhut	Abszesse, Erkältungskrankheiten u. Grippale Infekte, Unterschenkelgeschwüre, leichte Verbrennungen, Vorbeugung gegen Infektionen, Langsam heilende Wunden
Spitzwegerich	Bronchitis, Insektenstiche, Katarrhe der oberen Luftwege, Magen- und Darmschleimhautentzündungen, Quetschungen, blutende Wunden
Steinklee	Blutergüsse, Gallen- und Magenbeschwerden, Gelenkschmerzen, Krampfadern, Quetschungen, Venenentzündungen
Stiefmütterchen, Wildes	Hautleiden, Säuglingsexzeme
Storchenschnabel	Durchfall, Hautleiden, Mund- und Rachenentzündung, Nasenbluten
Taubnessel, Weiße	Blasenleiden, Darmstörungen, Husten, Menstruationsbeschwerden, Weissfluss
Tausendgüldenkraut	Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Verdauungsstörungen
Thymian	desinfizierend, Bronchitis, Erkältungskrankheiten, Kehlkopfkatarrh, Keuch- und Krampfhusten, Verdauungsstörungen, Infektionen des Nieren-Blasenapparates

Ulme	Durchfall, Ekzeme, Hämorrhoiden, Mundschleimhaut-, und Rachenentzündungen, Langsam heilende Wunden
Veilchen	Bronchitis, Husten, Katarrhe der oberen Luftwege
Verbena	Bronchitis, Husten, Katarrhe der oberen Luftwege, harntreibend, menstruationsfördernd, milchbildend
Wacholder	wirkt anregend auf die Nierentätigkeit, Fördert den Harnfluss
Wacholderstrauch	Arthritis, Blasenleiden, Muskelrheuma und Nierenbeckenentzündungen, Wassersucht
Walderdbeere	Blasen- und Nierengriess, Durchfall
Waldmeister	Kopfschmerzen, Migräne, nervöse Schlaflosigkeit, nervöse Unruhe, Verdauungsbeschwerden, vermindert die Blutgerinnung, krampflösend
Walnussbaum	Ekzeme, Lidrandentzündungen, Magen- u. , Darmstörungen
Wasserdost, Wasserhanf	Erkältungskrankheiten, Hautausschläge, Leberleiden, Galle, Milz, Wassersucht
Wasserminze	entzündungswidrig, keimtötend, galletreibend, krampflösend, schmerzstillend, Blähungen, Durchfall, Gallenbeschwerden, Magenschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, schmerzhafte Regel
Wegwarte	Gallensteine, Kaffee-Ersatz, Verdauungsschwäche
Weide	Erkältungen und Grippale Infekte, Fieber, Migräne, und Kopfschmerzen, Rheumatische und Neuralgische, Schmerzen
Weinrebe	Fettleibigkeit, Leberleiden, Verstopfung
Weissdorn	Altersherz, Angina Pectoris, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Kreislaufstörungen
Weisskohl	Hautentzündungen, Langsam heilende Wunden, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür, rheumatische und neuralgische Beschwerden
Wermut	Allgemeine Schwäche, Blähungen, Magen- und, Gallenbeschwerden
Wurmfarn	Bandwürmer
Zitronenverbena	Blähungen, Magenbeschwerden, Nervöse Schlaflosigkeit

Disclaimer: Frage deinen Arzt oder Apotheker

[Schreib](#) mir eure Tips und Rezepte. Ich werde sie hier veröffentlichen.

[Krankheiten alphabetisch und ihre Heilkräuter](#)

Inhaltsstoffe der Kräuter

Auf dieser Seite will ich in Kurzform die typischen Arten der Inhaltsstoffe von Heilpflanzen beschreiben.

Ätherische Öle

Nahezu alle wohlriechenden Pflanzen enthalten ätherische Öle. Diese Öle sind leicht flüchtig und verschwinden bei Verdunstung vollständig. Es gibt sehr viele unterschiedliche ätherische Öle, die z.T. recht starke Heilwirkung zeigen. Über ätherische Öle wird es hier in Kürze eine eigene Seite geben.

Typische Kräuter: Thymian, Salbei, Lavendel, Fichte

Gerbstoffe

Gerbstoffe sind häufig in Wurzeln und Rinden, aber auch in Blättern anzutreffen. Sie wirken adstringierend, d.h. sie ziehen Schleimhäute und Gewebe zusammen. Dies hilft bei Geschwüren, Verbrennungen und Entzündungen. Bei Halsentzündungen ist es sinnvoll mit gerbstoffhaltigen Kräutern zu gurgeln. Auch bei Hautpilzen können Gerbstoffe hilfreich eingesetzt werden.

Typische Kräuter: Eichenrinde, Brombeerblätter, Frauenmantel, Hamamelisblätter

Bitterstoffe

Bitterstoff ist ein Sammelbegriff für alles was bitter schmeckt. Die Bitterstoffe regen die Verdauung an und wirken so vorwiegend im Magen– Darm– Leber– Galle–Bereich. Diese bittere Wirkung machen sich auch die Magenbitter zunutze, die gerne nach schwerem Essen getrunken werden.

Typische Kräuter: Enzian, Löwenzahn, Tausengüldenkraut, Engelwurz, Hopfen, Schafgarbe

Schleimstoffe

Schleimstoffe sind eine Gruppe von unterschiedlichen Stoffen, die gemeinsam die Eigenschaft haben, im Wasser aufzuquellen und sich schleimig anzufühlen. Sie haben eine erweichende, reizmildernde und einhüllende Wirkung, die sie wertvoll für Entzündungen der Schleimhäute machen. Mit Schleimmitteln kann man einem Reizhusten, Halsschmerzen, Magen–Darmkartharren und manchen Wunden begegnen.

Typische Kräuter: Huflattich, Spitzwegerich, Eibisch, Malve, Beinwell

Glykoside

Glykoside sind eine ganze Gruppe von hochwirksamen Stoffen, deren Gemeinsamkeit bestimmte Zuckerverbindungen sind. Es gibt hochwirksame (giftige) Glykoside, die auf das Herz wirken (z.B. Fingerhut). Auch Blausäure und das Salicin (Vorläufer des Aspirins) sind Glykoside. Weniger starke Glykoside (Saponine, Flavone, Cumarine) werden weiter unten einzeln beschrieben.

Typische Kräuter: Fingerhut, Maiglöckchen, Weide, Sennesblätter, Faulbaum

Saponine

Das Wort Saponin kommt von Seife. Entsprechend sind Saponine Stoffe, die seifenähnlich wirken. Ein besonders saponinreiches Kraut, das Seifenkraut wurde früher als Seifenersatz verwendet. In der Heilkunde wirken Saponine schleimhautreizend und eignen sich daher als Brechmittel oder harntreibend. Außerdem beschleunigen sie die Aufnahme anderer Wirkstoffe und sind daher als Beigaben in Mischtees beliebt.

Typische Pflanzen: Seifenkraut, Ringelblume, Linde, Taubnessel, Thymian

Flavone

Flavone sind gelbe Farbstoffe. Sie wirken teilweise recht unterschiedlich. Einige unterstützen die Wirkung des Vitamins C, andere wirken auf Herz, Kreislauf und Leber. Manche wirken auch diuretisch (harntreibend), gefäßerweiternd, blutdrucksenkend, gerinnungshemmend und galleanregend.

Typische Kräuter: Kerbel, Heidekraut, Hirtentäschel, Birkenblätter, Holunderblüten, Lindenblüten, Ginster

Cumarin

Cumarine zeichnen sich durch einen bestimmten Geruch aus. Es riecht ähnlich wie duftendes Heu. Einige Cumarine haben gerinnungshemmende Wirkung. Außerdem wirken sie teilweise gegen Insektenfall, z.B. als Mottenkissen.

Typische Kräuter: Waldmeister, Steinklee, Lavendel, Labkraut

Solanine

Solanine findet man hauptsächlich in den grünen Teilen der Nachtschattenpflanzen. Sie wirken giftig auf das Verdauungssystem helfen äußerlich jedoch gegen Ekzeme.

Typische Kräuter: Kartoffelgrün, andere Nachtschattengewächse

Alkaloide

Alkaloide sind nahezu die wirksamsten Stoffe im Pflanzenreich. Es handelt sich hierbei um spezifische Abbauprodukte der jeweiligen Pflanze. Sie können stark heilsam bis hin zu tödlich giftig sein.

Typische giftige Alkaloide sind: Aconitin (Eisenhut), Atropin (Tollkirsche), Strychnin (Brechnuß)

Typische Genußmittel-Alkaloide: Koffein, Nikotin, Teein

Typische medizinische Alkaloide: Kodein, Morphin, Chelidonin

Du bist Web-Surfer Nr. der diese Seite durchsegelt hat (seit 1. Juni 1998).

Kräuterlexikon

Hier werden einzelne Kräuter genauer beleuchtet. Teilweise gibt es spezielle Rezepte und Fotoserien zu den einzelnen Kräutern.

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| ♦ Angelika | ♦ Hirtentäschel | ♦ Ringelblume |
| ♦ Anis | ♦ Holunder * | *** |
| ♦ Arnika | ♦ Hopfen | ♦ Rosmarin |
| ♦ Baldrian | ♦ Huflattich | ♦ Salbei |
| ** | ** | ♦ Schafgarbe |
| ♦ Beifuss | ♦ Johanniskraut | * |
| ** | **** | ♦ Schöllkraut |
| ♦ Beinwell | ♦ Kamille * | ** |
| *** | ♦ Königskerze | ♦ Spitzvegerich |
| ♦ Brennessel | ♦ Lavendel | * |
| *** | ♦ Linde * | ♦ Taubnessel |
| ♦ Eisenkraut | ♦ Löwenzahn | * |
| ♦ Engelwurz | *** | ♦ Thymian |
| ♦ Eiche * | ♦ Mariendistel | * |
| ♦ Frauenmantel | ♦ Melisse | ♦ Verbena |
| * | ♦ Pfefferminze | ♦ Waldmeister |
| ♦ Goldrute | ** | * |
| ♦ Gundermann | | ♦ Wasserdost |
| *** | | ** |
| | | ♦ Wassermintze |
| | | ** |

Die Anzahl der Sterne neben einem Pflanzennamen gibt an, wie ausführlich sie beschrieben ist.

Pflanzen ohne Sterne enthalten nur einen Steckbrief.

Sterne gibt es für genauere Beschreibung, Fotos, Bilderserien, Rezepte und Erfahrungsberichte.

Angelika / Engelwurz

Die mannshohe Angelika ist eine alte Heilpflanze aus dem Norden. Früher stand sie in jedem Garten, inzwischen findet man sie jedoch häufiger verwildert als in Hausgärten. Sie gehört zur großen Familie der Doldenblütler und ist eine von den großen Vertretern dieser Familie. Trotz der Größe besteht Verwechslungsgefahr mit dem tödlich giftigen Wasserschierling. Man sollte die Pflanze also sehr gut kennen, bevor man sie sammelt.

Steckbrief

Heilwirkung:	antiseptisch, abwehrsteigernd, kraftspendend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Erkältungskrankheiten, Erschöpfungszustände, Rheuma
wissenschaftlicher Name:	Angelica archangelica
Verwendete Pflanzenteile:	Wurzel
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Xanthotoxin, Imperatorin, Umbelliferon, Bitterstoff
Sammelzeit:	zeitiges Frühjahr oder Spätherbst

Anis

Der Anis stammt ursprünglich aus Asien und ist in unseren Breiten nur in Gärten anzufinden. Seine süßlich schmeckenden Früchte sind in der Weihnachtsbäckerei und in Schnäpsen (z.B. Ouzo) bekannt. In der Heilkunde hilft Anis bei Husten, Blähungen und bei der Milchbildung.

Steckbrief

Heilwirkung:	Blähungen, Bronchitis, trockener Husten, Milchbildung
wissenschaftlicher Name:	Pimpinella anisum
Verwendete Pflanzenteile:	Früchte (sie sehen wie Samen aus)
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl (u.a. Anethol)
Sammelzeit:	Frühherbst (kommt nicht wildwachsend vor)

Arnika

Die Arnika wird auch Bergwohlverleih genannt. Wohl weil sie vorwiegend in den Bergen wächst. Im Hochschwarzwald und den Vogesen gibt es einige Stellen, in denen sie reichlich vorkommt und die Wiesen leuchtend gelborange überzieht.

Die Arnika ist eine starke Pflanze, die hauptsächlich äußerlich als Tinktur eingesetzt wird. **Achtung!** Sie ist so scharf, daß sie in vielen Fällen am besten verdünnt angewendet wird. Manche Menschen reagieren auch allergisch auf Arnika. Für die, die sie vertragen ist sie jedoch ein starkwirkendes Mittel bei Verletzungen aller Art.

Steckbrief

Heilwirkung:	Aphthen, Blutergüsse, Gelenkentzündungen, Rheuma, Herzbeschwerden, Krampfadern, Mundschleimhautentzündung, Neuralgien, Quetschungen, Rachenentzündung, Venenentzündung, Verstauchungen, schlecht heilende Wunden, Zahnfleischentzündungen, Zerrungen
wissenschaftlicher Name:	Arnica montana
Verwendete Pflanzenteile:	Blüten
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Bitterstoffe, Flavone, Procyanidine, Helenalin
Sammelzeit:	Juli / August (teilweise geschützt)

Anwendung

Pflanzenbeschreibung

Baldrian

Hoch reckt der Baldrian seine schlanken kräftigen Stiele auf denen sich luftige rosafarbene Blüten sanft im Winde wiegen. Kein Wunder, daß er zart beruhigend aufs Nervensystem und den Körper wirkt.

Steckbrief

Heilwirkung:	Beruhigung von Nervensystem und Körper
wissenschaftlicher Name:	Valeriana officinale
Verwendete Pflanzenteile:	Wurzeln (Blüten)
Inhaltsstoffe:	Baldriansäure u.a.
Sammelzeit:	Wurzel: Oktober, Blüten: Juli / August

[Fotos vom Baldrian](#)

Anwendung

Bei allen Zuständen von Nervosität, Schlaflosigkeit und vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten (z.B. Magengeschwür oder – krämpfe) kann Baldrian als [Tee](#), [Tinktur](#) oder Pulver (z.B. Tabletten) eingesetzt werden. Bei Schlaflosigkeit empfiehlt sich vor dem Schlafengehen ein Tee aus Baldrian, Hopfen, Beifuss und Melisse, der in kleinen Schlucken langsam getrunken wird. Da Baldrian nicht müde macht, kann er auch bei Prüfungsangst eingesetzt werden. Inzwischen gibt es Baldrianprodukte in jedem größeren Supermarkt. Sie können viele Psychopharmaka ersetzen, weil sie nicht nur ungefährlicher wirken sondern auch nicht süchtig machen.

Pflanzenbeschreibung

Im Frühjahr wachsen zuerst die unpaarig gefiederten Blätter aus der Erde und bilden ein luftiges Kissen. Ende April steigen die ersten Stiele aus den Blättern auf und wachsen bis zum Sommer bis zu 2 m hoch. Dann entspringen im Juli oder August aus jedem Stengel mehrere rosafarbene Trugdolden, die sich luftig über die anderen Pflanzen der Umgebung erheben. Ein zarter angenehmer Duft geht von den Blüten aus. Katzen mögen diesen Duft ganz besonders gern, daher wird der Baldrian auch Katzenkraut genannt.

[Fotos vom Baldrian](#)

Beifuss

Der Beifuss wächst an vielen Wegrändern und Geröllplätzen und wird meistens gar nicht als wertvolle Heilpflanze wahrgenommen, obwohl er sich bis zu 2 m emporreckt. Seine dunkle Blattfarbe und unauffälligen Blüten führen zu dieser allgemeinen Ignoranz. Wenn man diese wärmeverbreitende Heilpflanze jedoch erstmal kennengelernt hat, möchte man sie nicht mehr missen.

Steckbrief

Heilwirkung:	müde Beine, Nervenanspannung, Frauenheilkunde, Verdauungsfördernd
wissenschaftlicher Name:	Artemisia vulgaris
Verwendete Pflanzenteile:	das ganze Kraut, Wurzel
Inhaltsstoffe:	Gerbstoffe, Bitterstoffe, äther. Öl mit: Cineol, Thujon
Sammelzeit:	Kraut: Juli / September, Wurzel: Spätherbst

[Fotos vom Beifuss](#)

Anwendung

Obwohl der Beifuss ein breites Anwendungsspektrum hat, sind seine Heilwirkungen fast in Vergessenheit geraten.

Wie der Name schon andeutet, wirkt er lindernd bei Beinen und Füßen, die von langen Wanderungen müde sind und weh tun. Dazu kann man ein Öl mit dem Beifusskraut ansetzen, mit dem man bei Bedarf Füße und Beine einreibt. Solch ein Öl kann auch bei Rheumatismus lindernd wirken.

Da er entspannend auf das Nervensystem wirkt, kann man ihn auch bei Nervosität und Schlafstörungen einsetzen, z.B. als Tee vor dem Schlafengehen oder indem man Blüten und Blätter in ein Kissen einnäht und mit ins Bett nimmt. Zusammen mit Baldrianblüten und Lavendel hat solch ein Kissen einen beruhigenden Wohlgeruch.

In der Frauenheilkunde wirkt er vor allem durch seine erhitzenden und anregenden Eigenschaften. Er wirkt menstruationsfördernd bei schwacher Periode (**Achtung!** In der Früh-Schwangerschaft nicht verwenden, da er Fehlgeburten auslösen kann). Da er auch entkrampfend wirkt, hilft er auch gut bei schmerzhafter Periode. Mit seinen wärmebildenden Eigenschaften wirkt er gut bei Unterleibs- und Blasenkatarrhen, chronischen Eierstocksentzündungen und Ausfluss. Um ihn hier zur vollen Wirkung zu bringen, lässt er sich am besten als warmes Fussbad einsetzen.

Als wäre das alles noch nicht genug, wirkt er ausserdem anregend auf die Verdauung, d.h. er fördert die Bildung von Verdauungssäften. Im Gegensatz zu anderen verdauungsfördernden Kräutern hilft er nicht nur Magen und Darm, sondern er unterstützt auch die Bauchspeicheldrüse bei ihrer Arbeit. Daher kann er bei leichter Bauchspeicheldrüsenfunktionsschwäche eingesetzt werden.

Achtung! Nicht überdosieren und nicht bei Fieber und Früh-Schwangerschaft einsetzen.

Pflanzenbeschreibung

Der Beifuss wird bis zu 2 m hoch, hat einen harten Stengel mit vielen Seitenausläufern. Seine doppelt gefiederten Blätter sind auf der Oberseite dunkelgrün und auf der Unterseite weisslich und filzig. Die unauffälligen Blüten sind klein und grau-gelb. Überhaupt ist die ganze Pflanze trotz ihrer Größe sehr unauffällig.

Dabei war der Beifuss früher eine der wichtigsten und heiligsten Heilpflanzen.

Er wächst an den unwirtlichsten Stellen, z.B. an Wegrändern, auf Geröll, in Steinbrüchen, an Straßen usw.
Der Beifuss ähnelt auch seinem Bruder, dem Wermut, ist aber lange nicht so bitter.

[Fotos vom Beifuss](#)

Beinwell

Der Beinwell hat seinen Namen von den Beinen, denen er gut (well) tun, bzw. deren Knochen er zusammenwallen soll. Rauh und spitz steht er gern an eher feuchten Plätzen und versucht seine violetten Blüten zu verstecken. Oft schon habe ich eine Salbe aus seinen Wurzeln gekocht, die bei vielen Verletzungen hilfreiche Dienste leistet.

Steckbrief

Heilwirkung:	Verletzungen des Bewegungsapparates
wissenschaftlicher Name:	Symphytum officinale
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter, Wurzeln
Inhaltsstoffe:	Alantoin u.a.
Sammelzeit:	Blätter: April/Mai, Wurzeln: Spätherbst o. zeitiges Frühjahr

[Fotos vom Beinwell](#)

Anwendung

Beim Beinwell wird vor allem die Wurzel als Tinktur und in Salben verwendet. Er hilft bei Knochenbrüchen, Verstauchungen, Hautschäden,..
Auf Wunden aufgelegt, wirken die Blätter schmerzstillend.
Ausserdem hilft er bei der Neubildung verletzter Haut (granulationsfördernd).

Pflanzenbeschreibung

Der Beinwell liebt feuchten Boden und ist daher besonders häufig an Wasserläufen oder in Senken zu finden. Er wächst aber auch in meinem eher trockenen Garten.
Schon früh im Jahr streckt er seine rauen haarigen Lanzen aus der Erde.
Er überrascht durch seine Schnellwüchsigkeit und ist eine der ersten Pflanzen, die buschig ins Auge fallen.
Nach wenigen Wochen wachsen Stengel aus den Blättern, die schon Ende April die ersten Blüten bekommen. Die Blüten sind violett oder weisslich-gelb und hängen in kleinen Trauben nach unten.

[Fotos vom Beinwell](#)

Brennessel

Die scharfe Brennessel kennt wohl fast jeder, und es gibt kaum einen Menschen, der nicht früher oder später die Bekanntschaft mit ihren brennenden Eigenschaften macht.

Daher wird sie auch gerne gemieden, obwohl sie als wichtige Heilpflanze eigentlich einen Ehrenplatz in jedem Garten haben sollte. Diesen Ehrenplatz holt sie sich aber meistens schon selber, weil sie sehr ausdauernd und anspruchslos ist und fast überall wächst, wo man sie wachsen lässt.

Steckbrief

Heilwirkung:	Blutreinigend, Stoffwechselfördernd, Harnwegserkrankungen, Rheumatismus, Haarwuchsfördernd
wissenschaftlicher Name:	Urtica dioica
verwendete Pflanzenteile:	Kraut, Samen
Inhaltsstoffe:	Nesselgift, Vitamine, Mineralien, Histamin, Sekretin
Sammelzeit:	März bis August, Samen: Frühherbst

[Fotos von Brennessen](#)

Anwendung

Die Brennessel ist eine hervorragende Stoffwechsel-Pflanze. Vor allem als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Körper ausspült. Man kann sie als Tee trinken, im Salat, in der Suppe und wie Spinat essen. Gut gewürzt und mit zusammen mit anderen Kräutern schmeckt das alles wunderbar und gibt frische Kräfte.

Als Tinktur kann man sie gegen Haarausfall in die Kopfhaut einmassieren.

Außerdem macht sie sich getrocknet in Nieren-Blasen-Teemischungen sehr gut. Sie hilft auch gegen Rheumatismus und Gicht, weil sie die Giftstoffe aus dem Körper ausspült. Besonders mutige Rheumapatienten lassen sich mit der ganzen Pflanze schlagen, um die Reizwirkung des Brennesselgiftes auszunutzen. Bei dieser Methode sollte man jedoch vorsichtig sein, weil es auch zu Überreaktionen auf das Brennesselgift kommen kann.

Die Brennesselsamen geben Kraft und wirken gut bei Erschöpfungszuständen.

Pflanzenbeschreibung

Fast jeder kennt die Brennessel. Schaut sich doch jeder das Kraut genauer an, was einem grade solch ein unangenehmes Brennen auf der Haut verursacht hat. Sie wächst meistens in Gruppen und ist an ihren gegenständigen gesägten Blättern zu erkennen, die mit kleinen Brennhaaren besetzt sind. Ihre Blüten sind recht unscheinbar. Sie sind gelblich und hängen in Rispen von den oberen Blattständen.

[Fotos von Brennessen](#)

Eisenkraut / Verbena

Das Eisenkraut war früher eine der wichtigsten Heilpflanzen, es wurde sogar zur rituellen Reinigung der Tempel verwendet. Heute wird hauptsächlich sein südamerikanischer Bruder Verbena angeboten und die europäische Pflanze ist fast in Vergessenheit geraten.

Die Heilwirkung können wir jedoch eher vom europäischen Eisenkraut erwarten, wohingegen die südamerikanische Verbena stärker zitronig schmeckt und daher als Haustee besser geeignet ist.

Steckbrief

Heilwirkung:	Bronchitis, Husten, Katarrhe der oberen Luftwege, harntreibend, menstruationsfördernd, milchbildend
wissenschaftlicher Name:	Verbena officinalis
Verwendete Pflanzenteile:	Das blühende Kraut
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Glykoside, ein Alkaloid, Bitterstoffe
Sammelzeit:	Juli / August

Fichte

Die Fichte ist ein weitverbreiteter Nadelbaum, der in vielen Gegenden als Holzlieferant gezüchtet wird. Seine zarten jungen Triebe, die deutlich an ihrer helleren Farbe zu erkennen sind, können als Heilmittel verwendet werden.

Die Wirkung liegt vor allem im Bereich der Lungenerkrankungen, weil die ätherischen Öle beim Inhalieren oder als Tinktur eingenommen die Lunge desinfizieren und reinigen.

Ein weiteres Einsatzgebiet sind Durchblutungsstörungen, was auch am Beispiel des Fichtennadel-Franzbranntweins deutlich wird.

Steckbrief

Heilwirkung:	Bronchitis, Durchblutungsstörungen, Katarrh der oberen Luftwege, Nervösität, Nasennebenhöhlenentzündungen, Neuralgien, Rheuma, Schlaflosigkeit
wissenschaftlicher Name:	Picea abies
Verwendete Pflanzenteile:	junge Triebe
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Terpentinöl
Sammelzeit:	Frühjahr

Frauenmantel

Der Frauenmantel ist eine zarte Pflanze mit kelchartigen gelappten Blättern, in denen sich morgens Tautropfen sammeln. Seine Blüten sind zartgelbe doldige Rispen. Als Heilpflanze hat sich der Frauenmantel hauptsächlich in der Frauenheilkunde bewährt, aber auch in anderen Bereichen kann er hilfreiche Dienste leisten.

Steckbrief

Heilwirkung:	Durchfall, Eiterungen, Klimakterische Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, Mund- u. Rachenentzündung, Weissfluss
wissenschaftlicher Name:	Alchemilla vulgaris
Verwendete Pflanzenteile:	das blühende Kraut
<u>Inhaltsstoffe:</u>	Gerbstoffe, Bitterstoffe, Phytosterin, Glykoside
Sammelzeit:	blühend von Mai–September

Goldrute

Die Goldrute ist das üppige Gelb des Spätsommers. In großen Kolonien wächst sie auf Schotter und an Wegen und lässt die Welt ein wenig leuchten, wenn die Blumen des Hochsommers längst verblüht sind. Ihr Haupteinsatzgebiet in der Heilkunde ist der Nieren-Blasen-Apparat. Sie wirkt stark harntreibend.

Steckbrief

Heilwirkung:	harntreibend, blutreinigend, Blasenentzündungen, Nierengriess und –Steine, Nierenleiden, Störungen der Harnabsonderung, Wundheilung, Rheuma, Gicht
wissenschaftlicher Name:	Solidago virgaurea
Verwendete Pflanzenteile:	das blühende Kraut
Inhaltsstoffe:	Saponin, Gerbstoff, ätherisches Öl
Sammelzeit:	Juli–Oktober

Gundermann

Der Gundermann wächst klein und unauffällig überall in naturbelassenen Gärten und in der freien Natur. Kaum einer kennt ihn, obwohl er eine wertvolle Bereicherung für die Hausapotheke und die Küche ist. Außerdem sieht er im Garten sehr schön als Bodendecker aus und ist extrem pflegeleicht. Seine lilanen Blüten begeistern mich jedes Jahr aufs Neue.

Steckbrief

Heilwirkung:	entzündungshemmend, Blase und Niere anregend, stoffwechselfördernd, schleimlösend
wissenschaftlicher Name:	Glechoma hederacea
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe
Sammelzeit:	März bis Juni, aber auch noch später, solange er sprießt

[Fotos vom Gundermann](#)

Anwendung

Äußerlich kann der Gundermann für schlecht heilende Wunden, vor allem bei Eiter (=Gund) verwendet werden. Dazu kannst du das Pflanzenöl, Kompressen oder Salben verwenden. Innerlich dient er der Anregung der Stoffwechsels und hilft bei langwierigen Krankheiten. Auch hier besteht der Bezug zum Eiter. So hilft er bei chronischer Bronchitis, chronischem Schnupfen, Blasen- und Nierenkrankheiten. Hierfür eignet sich eine [Tinktur](#). Da er angenehm würzig schmeckt, liebe ich ihn auch als Küchengewürz und gebe ihn zu Kräutersuppen, Kräuterbutter und allem anderen, wofür ich Gartenkräuter verwende.

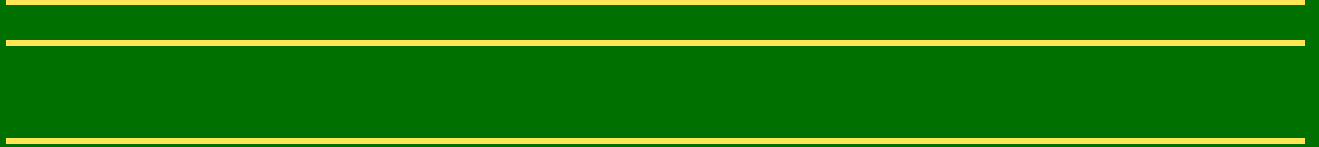
Pflanzenbeschreibung

Der Gundermann (auch Gundelrebe) wächst ähnlich wie Efeu und kriecht über den Boden und rankt an Zäunen. Seine Triebe werden bis zu einem Meter lang. Daher kann man aus ihm auch Kränze winden, was früher traditionell zur Walpurgisnacht gemacht wurde. Die Blätter sind herz- bis nierenförmig mit eingekerbtem Rand. Die violetten Blüten erscheinen schon recht

früh im Jahr und stehen innerhalb der Blattachsen in Scheinquirlen.

Da er gerne wuchert, bedeckt er innerhalb eines Jahres ziemlich große Bodenflächen und kann daher auch im Garten als gesunder Bodendecker eingesetzt werden. Ich habe ein paar Pflänzchen zwischen meine hochwüchsigen Heilpflanzen gesetzt. Dort kümmert er sich gut um die Bedeckung der Zwischenräume. Wenn man ein Gundermannblatt zwischen den Fingern reibt, riechen diese herb-würzig und fühlen sich leicht schmierig an. Das schmierige Gefühl kommt durch das enthaltene Öl, das der Hauptwirkungsträger für seine hautheilenden Eigenschaften ist.

[Fotos vom Gundermann](#)



Hirtentäschel

Das Hirtentäschel wächst dünn und unscheinbar an Wegrändern und wird kaum wahrgenommen, weil es so kleine Blätter hat. Wenn man es kennt, erkennt man es an seinen kleinen dreieckigen Täschen. Die bekannteste Heilwirkung ist die blutstillende Wirkung des Hirtentäschels. Daher wird nach Geburten auch gern Hirtentäscheltee getrunken um die Nachblutungen zu minimieren.

Steckbrief

Heilwirkung:	blutstillend, wehenfördernd, Gebärmutterblutungen, Menstruationsstörungen, Nasenbluten, Verstopfung, Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck
wissenschaftlicher Name:	Capsella bursa-pastoris
Verwendete Pflanzenteile:	das ganze Kraut
<u>Inhaltsstoffe:</u>	Cholin, Acethylcholin, Tyramin, Gerbstoff
Sammelzeit:	Juni–August

Holunder

Der Holunderbusch wächst besonders gerne in der Nähe von Behausungen, daher ist es meistens recht einfach, ihn zu finden. Im Laufe des Mais entfaltet er seine weissen Dolden, die weithin duften. Als Tee werden seine Blüten gerne für Schwitzkuren bei Fieber und Erkältung eingesetzt. Die schwarzen Beeren sind sehr Vitamin C haltig und können als Saft eingenommen werden.

Steckbrief

Heilwirkung:	Erkältungskrankheiten und Grippe, Fieber, harntreibend, Rheuma, Neuralgien, Verstopfung
wissenschaftlicher Name:	Sambucus nigra
Verwendete Pflanzenteile:	Blüten, Achtung! Das Grüne der Pflanze ist giftig
Inhaltsstoffe:	Glycoside, ätherisches Öl, Cholin, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Vitamin C
Sammelzeit:	Juni

Hopfen

Der Hopfen ist den meisten wohlvertraut vom Biertrinken. Er ist derjenige, der das Bier so herb macht.

Außerdem ist er teilweise für die beruhigende Wirkung des Biers verantwortlich.

Er ist eine Kletterpflanze mit zackigen Blättern und hübschen grüngelben Zapfen, die das typische am Hopfen sind. Diese Zapfen werden auch in der Heilkunde verwendet.

Steckbrief

Heilwirkung: Nervöse Herzbeschwerden, Nervöse Magenbeschwerden, Nervöse Unruhe, Schlafstörungen

wissenschaftlicher Name: Humulus lupulus

Verwendete Pflanzenteile: Fruchtzapfen

Inhaltsstoffe: Hopfenbitter (stickstofffrei), ätherisches Öl, Gerbsäure, Harze

Sammelzeit: Spätsommer

Huflattich

Nachdem ich mich letzten Sommer wochenlang bei gutem Wetter mit quälendem Husten und Asthma rumgeplagt und vieles ausprobiert habe, stieß ich eher zufällig auf meine Rettung:

Ihr werdet es kaum glauben: Huflattich–Tee.

Steckbrief

Heilwirkung:	Bronchialasthma, Husten, Appetitlosigkeit, Magen– Darmkatarrh
wissenschaftlicher Name:	Tussilago farfara
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter, Blüten
Inhaltsstoffe:	Schleim, Bitterstoffe, Salpeter, Mineralstoffe
Sammelzeit:	Mai

Anwendung

Das Haupteinsatzgebiet für den Huflattich ist der Husten und all seine Verwandten. Mit seinen einhüllenden Qualitäten lindert er den hartnäckigen Reizhusten und löst den zähen Schleim.

Auch bei Asthma hilft er freier zu atmen, da er die Bronchien erweitert.

Er kann als Tee oder Tinktur eingenommen werden. Früher wurde auch der Rauch inhaliert, um eine Heilwirkung zu erreichen. Als Raucherin habe ich auch gute Erfahrungen mit Huflattich als Kräutertabak zum Beimischen gemacht.

Nach spätestens 6 Wochen Dauereinsatz sollte man eine Weile Pause mit Huflattich machen, wie bei jedem Heilkraut.

Beliebt sind auch Teemischungen, die je nach Art des Hustens zusammengestellt werden. Für einen trockenen Reizhusten eignet sich z.B. eine Mischung aus:

- Huflattich
- Königskerze
- Süßholz

Erfahrungsbericht

Mein erstes Huflattich–Erlebnis letztes Jahr war ziemlich einschneidend:

Da saß ich nun, seit Wochen um Luft ringend und hatte schon ziemlich vieles ausprobiert. Außer frischer kühler Luft hat nichts geholfen.

Dann kochte ich mir eher gelangweilt eine Kanne Huflattichtee, ohne echte Hoffnung, daß er wirklich hilft.

Doch: schon nach einer halben Tasse konnte ich plötzlich atmen!
Ich habe dann noch zwei Tassen hintereinander getrunken und hatte 24 Stunden lang Ruhe vom Asthma.
Dieses Ergebnis konnte ich am nächsten Tag wiederholen.

Leider war danach mein Huflattich alle und ich mußte neuen kaufen. Der neue war jedoch bei weitem nicht so wirkungsvoll.

Nachdem ich nun Huflattich von mehreren Händlern gekauft habe, bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass er sehr unterschiedlich stark wirksam sein kann. Von dem schwächeren mach ich dann halt einen stärkeren Tee und trinke mehr davon. Er hilft dann auch. Den schwächsten habe ich in der Apotheke gekauft, die besten bei einem Markthändler und selbstgesammelt. Der gute vom Markt war übrigens grob geschnitten.

Pflanzenbeschreibung

Der Huflattich wächst gern in Steinbrüchen oder in den Bergen am Wegrand. Selbst auf Braunkohle soll er wachsen, so genügsam ist er.

Im Frühjahr kommen gelbe Löwenzahn-ähnlich Blüten, ohne daß man Blätter sehen kann. Diese wachsen erst 1–2 Monate später und sind eckig-herzförmig und etwa handteller groß.

Meistens werden die Blätter als Heilmittel verwendet. Die Blüten sind jedoch auch wirksam.

Johanniskraut

Wer hat sie nicht, die klassische Winterdepression?

Die Menschen die darunter leiden sind Legion.

Dabei hat das Ganze hauptsächlich was mit einem Mangel an Sonnenlicht zu tun.

Hier springt das Johanniskraut ein.

Es ist das wichtigste Mittsommerkraut und sammelt in der Zeit des Hochsommers massenhaft Sonnenlicht, um es in seinem roten Farbstoff zu speichern. Dieser rote Farbstoff gibt uns in der dunklen Jahreszeit das Licht der Sommersonne zurück. Dafür hat es das Licht gespeichert.

Daher ist Johanniskraut das wichtigste Kraut gegen Depressionen. Es wirkt sogar im Doppelblindversuch der Schulmedizin.

Steckbrief

Heilwirkung: Depressionen, Verdauungssystem, Wunden, Verbrennungen

wissenschaftlicher Name: Hypericum perforatum

Verwendete Pflanzenteile: das blühende Kraut, Blüten

Inhaltsstoffe: Hypericin, Gerbstoffe, äther. Öl

Sammelzeit: Ende Juni bis September

[Fotos vom Johanniskraut](#)

Anwendung

Du kannst das Johanniskraut in der Apotheke kaufen und als Tee aufbrühen und trinken.

Am besten eine Kanne pro Tag – darf auch gern gesüßt sein ;-)))

Oder du setzt das Johanniskraut in Alkohol an und stellst daraus eine [Tinktur](#) her.

In welchen Mitteln ist Johanniskraut gegen Depressionen enthalten?

In Apotheken kannst du Johanniskraut-Tinktur bereits fertig als "Hyperforat" kaufen.

Ausserdem gibt es "Neuropas". Es enthält außer Johanniskraut noch Trockenextrakt aus Baldrianwurzeln, aus Passionsblumenkraut, aus Lerchenspornknollen und aus Eschscholtzienkraut.

Siehe: [Mehr Information über Depressionen](#)

Bei Kartarrhen der Verdauungsorgane kann das Johanniskraut als Tee oder Öl eingenommen werden.

Das Öl hilft auch bei Muskelschmerzen, leichten Verbrennungen, infizierten Wunden, Geschwüren und Neuralgien.

Siehe: [Herstellung des Johanniskrautöls](#)

Achtung! Johanniskraut macht empfindlich gegen Sonneneinstrahlung. Nicht vor Sonnenbädern einnehmen oder einreiben.

Pflanzenbeschreibung

Das Johanniskraut ist eine ca. 50 –100 cm hohe Pflanze, die rund um ihren Stengel kleine ovale Blätter hat. Im oberen Bereich ist die Pflanze buschig verzweigt. Die Blätter haben lauter rötlich-braune Punkte, die das rote Öl enthalten.

Im Hochsommer blüht es goldgelb mit vielen Einzelblüten, die je 5 Blütenblätter haben.

Die vielen braunen Staubblätter sind mit dunkelroten Drüsenpunkten übersät.

Wenn du die Blüten zerdrückst, werden die Finger rötlich.

Es wächst an sonnigen trockenen Stellen und ist häufig an Wegrändern, Waldrändern und Böschungen zu finden.

[Fotos vom Johanniskraut](#)

Kamille

Die Kamille ist eine der allerbeliebtesten Heilpflanzen in Europa. Sie kann als wahrer Tausendsassa eingesetzt werden.

Leider ist sie in der freien Natur kaum noch anzutreffen und auch die Anzucht im Garten ist nicht einfach. Als Ausgleich dafür kann man sie aber in jedem Supermarkt zumindest als Beuteltee kaufen.

Die Kamille ist so bekannt, daß wohl jeder ihren typischen Duft kennt.

Steckbrief

Heilwirkung:	Entzündungen des Mund-, Nasen- und Rachenraumes, Ekzeme, Hämorrhoiden, Weissfluss, Magenkrämpfe, Magen- und Darmschleimhautentzündung, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Menstruationsbeschwerden, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen, Wundheilung
wissenschaftlicher Name:	Matricaria chamomilla
Verwendete Pflanzenteile:	Blüten
Inhaltsstoffe:	Ätherisches Öl, Azulen, Bitterstoffe, Flavone, Cumarin
Sammelzeit:	Mai – Juli bei Sonnenschein

Anwendung

Die Wirkungen der Kamille sind mannigfaltig. Sie wirkt krampfstillend, entzündungswidrig, beruhigend, austrocknend, blähungswidrig und wundheilend.

Sie kann als [Tee](#) oder [Tinktur](#) eingesetzt werden.

Innerlich ist ihr Haupteinsatzgebiet der Magen- Darmbereich. Äußerlich kann sie auf vielfache Weise zur Wundheilung beitragen. Bei der Wundheilung mit Kamille muß beachtet werden, daß sie eine stark austrocknende Wirkung hat, die nicht in allen Fällen erwünscht ist (z.B. bei besonders trockener Haut).

Außerdem haben manche Allergiker Probleme mit Kamille, weil sie die Haut etwas reizt.

Ansonsten kann sie als Tinktur oder Salbe aufgetragen werden oder als Bad (z.B. Sitzbad) oder Kompresse in Teeform wirken.

Merke! Nie Kamille in die Augen!!!!

Die feinen Härchen der Kamillenblüten reizen die Augen ganz stark. Daher darf sie nie bei Augenentzündungen verwendet werden. Auch nicht gut abgeseiht, weil die feinen Härchen normale Siebe durchdringen.

Pflanzenbeschreibung

Die Kamille wird 10–50 groß und hat einen runden, glatten aufrechten Stengel, der sich stark verzweigt. Die gefiederten Blätter sind grüngelb. Die Blüten sind goldgelbe Röhrenblüten mit hellweißen Zungeblüten. Der Blütenboden wölbt sich stark nach oben, dadurch erhält die Kamillenblüte ihre prägnante Form. Die Kamille duftet ausgeprägt.

Königskerze

Die Königskerze sieht genauso aus, wie sie heisst. Majestätisch wächst sie kerzengrade bis zu 2 m nach oben, und blüht auf einem Großteil ihrer Höhe mit leuchtendgelben runden Blüten. Sie ist eine wichtige und bekannte Heilpflanze bei Husten, vor allem bei Reizhusten.

Steckbrief

Heilwirkung:	Bronchitis, Entzündungen der oberen Luftwege, Reizhusten, Asthma
wissenschaftlicher Name:	Verbascum thapsiforme
Verwendete Pflanzenteile:	Blüten
Inhaltsstoffe:	Saponine, Schleim, Flavone, ätherische Öle
Sammelzeit:	Juli / August

Lavendel

Der wohlduftende Lavendel erinnert an Südfrankreich, wo er auf großen Feldern gedeiht. Dort riecht die ganze Gegend nach Lavendel.

Der Duft von Lavendel beruhigt und reinigt und wirkt auf vielfältige Weise heilsam auf den Menschen.

Besonders bewährt ist er bei unruhigen Babys und deren Problemen. Hier kann ein Lavendelkissen Wunder wirken.

Steckbrief

Heilwirkung:	antiseptisch, beruhigend, blähungstreibend, harntreibend, krampflösend, Asthma, Erschöpfungszustände, Herzbeschwerden, Husten, Kreislaufschwäche, Migräne, Nervosität, Nervenschwäche, Neuralgien, Schlaflosigkeit
wissenschaftlicher Name:	Lavendula officinalis
Verwendete Pflanzenteile:	Blüten
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Gerbstoff, Glykosid, Saponin
Sammelzeit:	Juli / August

Linde

Die Linde ist ein weitverbreiteter Baum, der wunderbaren Schatten spendet, geeignet ist, daß man Herzchen in ihn schnitzt (was ihm bestimmt etwas wehtut) und gerne an Versammlungsplätzen wächst. Auch in Städten ist die Linde sehr beliebt, um Plätze und Straßen zu begrünen.

Ihre Blüten sind ein wichtiges Heilmittel bei Fieber und Grippe.

Steckbrief

Heilwirkung: schweißtreibend, Erkältungskrankheiten, grippale Infekte

wissenschaftlicher Name: Tilia grandifolia

Verwendete Pflanzenteile: Blüten

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Farnesol, Saponine

Sammelzeit: Juni

Löwenzahn

Schon kleine Kinder kennen den Löwenzahn und freuen sich an den lustigen Pusteblumen, mit denen sie ihn immer weiter verbreiten. Auf fast jeder Wiese steht er, und nur wenige wissen, daß er eine vorzügliche Heil- und Küchenpflanze ist. In meinem Garten darf er sich an einigen Stellen frei entfalten, weil ich ihn für schön und wichtig halte.

Steckbrief

Heilwirkung:	chronische Gelenkerkrankungen, chronische Hautleiden, chronisches Rheuma, Leber- und Gallenleiden, Nierensteine, Wassersucht
wissenschaftlicher Name:	Taraxacum officinale
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter, Blüten, Wurzel
Inhaltsstoffe:	Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Cholin, Inulin
Sammelzeit:	Blätter und Blüten: Frühling, Wurzel: Frühling oder Frühherbst

[Fotos vom Löwenzahn](#)

Anwendung

Wie viele Frühlingspflanzen hat der Löwenzahn eine ausgeprägte blutreinigende Kraft und eignet sich daher vorzüglich zu einer Frühjahrskur. Er regt sämtliche Verdauungsorgane und Niere und Blase an, dadurch werden alte Schlacken ausgeschieden.

Aus den gleichen Gründen kann er auch bei Rheumatismus helfen.

Wir können Blätter, Blüten und Wurzeln verwenden. Am wirksamsten ist ein Tee oder eine Tinktur, wenn sie aus allen drei Pflanzenteilen besteht. Auch in der Küche hat der Löwenzahn vor allem im Frühling seinen Platz. Die zarten jungen Blätter ergeben feingeschnitten einen leckeren, jedoch herben Salat. Wers milder mag, kann den Löwenzahn mit anderen Wildkräutern oder gekauftem Salat vermischen.

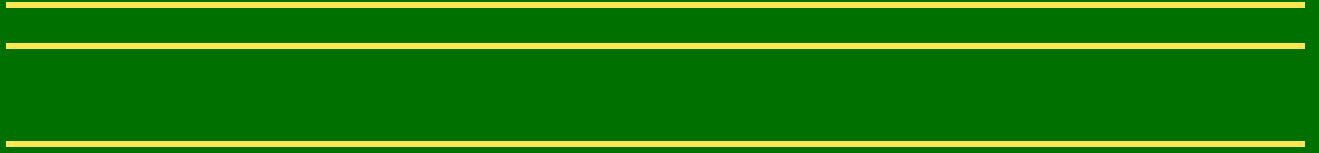
Aus den Wurzeln kann ein Kräuterkaffee hergestellt werden. Dazu werden sie klein gewürfelt und getrocknet. In einer Pfanne oder auf dem Backblech werden sie vorsichtig unter Umrühren geröstet und anschliessend in einer Kaffeemühle fein gemahlen. Nimm auf eine Tasse Wasser 1 TL dieses Pulver und koche es kurz auf. Nur kurz ziehen lassen. Am besten schmeckt der Kaffee mit Milch, Zimt und Honig.

Pflanzenbeschreibung

Fast überall gedeiht der Löwenzahn, ohne daß wir etwas dafür tun müßten. Im zeitigen Frühjahr reckt er seine gezackten länglichen Blätter in einer Rosette aus dem Erdreich. Daraus wächst ein runder hohler Stengel, der bis zu 30 cm hoch wird. Dieser Stengel enthält einen weißen Saft. Schon bald sprießen auf diesen Stengel

leuchtend gelbe Korbblüten, die die Wiesen in das herrliche Gelb des Frühlings tauchen.
Nach kurzer Zeit entwickeln sich diese Blüten zu den bekannten runden Pusteblumen, die Kinder so gerne über die Wiesen blasen. An jedem der kleinen Schirme hängt ein Samen für eine neue Löwenzahnpflanze.

[Fotos vom Löwenzahn](#)



Mariendistel

Die Mariendistel kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Hier kommt sie manchmal an warmen Standorten verwildert vor. Die samenartigen Früchte werden hauptsächlich als Tinktur eingesetzt, weil sie für die Teebereitung etwas zu hart sind.

Ihr Haupteinsatzgebiet sind Leber / Galleprobleme. Sie hat aber auch eine ausgeprägte entkrampfende Wirkung auf das vegetative Nervensystem.

Steckbrief

Heilwirkung:	Gallenbeschwerden, Leberleiden, Magen– Darmbeschwerden, Migräne, Reisekrankheit, event. Trigeminusneuralgie, Krampfadern, Pfortaderstauung
wissenschaftlicher Name:	Carduus Marianus
Verwendete Pflanzenteile:	Samen mit Schale
<u>Inhaltsstoffe:</u>	Flavon, Bitterstoff, biogene Amine, Gerbstoff, Farbstoff, unbekannte scharfe Substanz
Sammelzeit:	August / September

Melisse

Die Melisse ist eigentlich eine südeuropäische Pflanze. Da sie aber so vielfältige Heilwirkungen hat, wird sie schon lange in mitteleuropäischen Gärten angebaut. Sie riecht beim Zerreiben leicht zitronenartig, daher wird sie auch oft Zitronenmelisse genannt. Wenn sie einmal in einem Garten heimisch geworden ist, wuchert sie Jahr für Jahr vor sich hin und bietet sich als Haustee und vielfältige Medizin an.

Steckbrief

Heilwirkung:	krampflösend, schmerzstillend, bakterien- und pilzhemmend, Blähungen, Herzbeschwerden, Magenleiden, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Neuralgien, Unruhezustände, Schlafstörungen, Ohrenschmerzen, Zahnschmerzen
wissenschaftlicher Name:	Melissa officinalis
Verwendete Pflanzenteile:	das ganze Kraut
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Bitterstoff, Gerbstoff, Harz, Schleim
Sammelzeit:	Juni / Juli

Pfefferminze

Die Pfefferminze ist bestimmt jedem als Kräutertee bekannt, den man auch trinkt, wenn man nicht krank ist. Dabei hat die Pfefferminze eigentlich eine ziemlich starke Heilwirkung und ist von daher gar nicht als Haustee geeignet. Wer sie aber gut verträgt, braucht nicht auf Pfefferminztee als Haustee zu verzichten. Pfefferminze wächst ziemlich unkompliziert in Hausgärten und kommt Jahr für Jahr wieder. Andere Minzenarten, wie z.B. die Wassermintze oder Nanaminze haben ähnliche Wirkungen.

Steckbrief

Heilwirkung:	entzündungswidrig, keimtötend, galletreibend, krampflösend, schmerzstillend, Blähungen, Durchfall, Gallenbeschwerden, Magenschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, schmerzhafte Regel, Erkältungskrankheiten
wissenschaftlicher Name:	Mentha piperita
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl (u.a. Menthol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Enzyme
Sammelzeit:	im Frühsommer vor der Blüte

Anwendung

Die Pfefferminze wird bevorzugt als Tee eingesetzt. Hier hilft sie innerlich bei Magen- Darmbeschwerden, Kopfschmerzen und den anderen oben aufgelisteten Problemen Als ätherisches Öl kann man sie bei Erkältungen inhalieren. Für die äußerliche Anwendung kann man den Teeaufguß für Bäder, Waschungen und Kompressen verwenden.

Achtung!

Manche Menschen vertragen die Pfefferminze nicht. Sie bewirkt dann genau die Magenprobleme, bei denen sie eigentlich helfen soll. Solche Menschen sollten auf Pfefferminze verzichten. Eventuell wird die mildere Wassermintze besser vertragen.

Pflanzenbeschreibung

Die Pfefferminze wird ca. 30 cm hoch und hat kantige Stengel. Die feingesägten länglichen dunkelgrünen Blätter stehen kreuzgegenständig entlang des Stengels. Wenn man an ihnen reibt, riecht man das typische Pfefferminzaroma. Sie vermehrt sich durch Wurzelausläufer, aus denen jeweils neue Pfefferminzpflanzen sprießen.

Ringelblume

Die Ringelblume ist nicht nur als Heilpflanze bekannt, sondern steht auch in vielen Gärten als besonders üppig blühende Zierde.

Ab Juni taucht sie viele Bauerngärten in leuchtendes Orange. Ihre Blüten sind ein hervorragendes Wundheilmittel, was die starke Verbreitung der Ringelblumensalbe erklärt.

Steckbrief

Heilwirkung:	Blutergüsse, Gallenbeschwerden, Geschwüre, Magen- und Darmstörungen, Hautleiden, Quetschungen, Zerrungen, schlecht heilende Wunden, Ekzeme
wissenschaftlicher Name:	Calendula officinalis
Verwendete Pflanzenteile:	Blüten
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Bitterstoffe, Saponine
Sammelzeit:	Juni – Oktober

Anwendung

Die Ringelblume wird hauptsächlich äußerlich eingesetzt. Sie hilft bei:

- schlecht heilenden Wunden
- Entzündungen und Vereiterungen der Haut
- Ekzemen
- Wundliegen
- Wunden Babypopos
- Brandwunden
- Krampfadergeschwüren
- Schmerzen in Amputationsstümpfen
- usw.

Innerlich hilft sie bei:

- Magenbeschwerden
- Darmbeschwerden
- Gallenproblemen
- schmerzhafter Menstruation

Sie kann auf verschiedene Weise angewendet werden:

- [Tee](#) (innerlich)
- [Öl](#)
- [Tinktur](#)
- [Salbe](#)
- [Creme](#)
- Umschläge

Pflanzenbeschreibung

Die Ringelblume wächst bei uns nicht wild, höchstens verwildert ist sie außerhalb von Gärten anzutreffen. Sie wird ca. 30–60 cm hoch. Der hellgrüne Stengel verzweigt sich vielfach, wenn die Pflanze genug Platz zur Verfügung hat.

Die Blätter sind behaart, unten spatelförmig und nach oben hin kleiner und schmaler werdend.

Die Blüten, die ab Juni über den ganzen Hochsommer hinweg anzutreffen sind, sind orange–gelb leuchtende Korbblüten.

Rosmarin

Rosmarin ist im Mittelmeerraum heimisch, er wird aber gerne in Deutschland angebaut. Mit seiner anregenden Wirkung ist er unter den Heilpflanzen relativ selten, daher spielt er bei der Behandlung von niedrigem Blutdruck eine wichtige Rolle. Morgendliche Armbäder in Wasser mit ätherischem Rosmarinöl sollen kleine Wunder wirken. Aber auch sonst hat er ein breites Wirkungsspektrum. Gartenbesitzer sollten auf ihn nicht verzichten, denn er ist nicht nur eine Zierde des Stein- oder Kräutergartens sondern auch eine ganze Naturheilapotheke in einer Pflanze vereint.

Steckbrief

Heilwirkung:	krampflösend, anregend, Blähungen, Niedriger Blutdruck, nervöse Herzbeschwerden, nervöse Kreislaufbeschwerden, rheumatische und neuralgische Beschwerden, schwache Menstruation, Schwäche und Erschöpfungszustände, Verdauungsstörungen, hartnäckige Hautausschläge
wissenschaftlicher Name:	Rosmarinus officinalis
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Terpene, Gerbsäure, Kampfer, Bitterstoff
Sammelzeit:	April / Mai (vor der Blüte)

Salbei

Der Salbei gehört zu den Kräutern, die im Mittelmeerraum heimisch sind, bei uns aber auch gut gedeihen. An der richtigen Stelle im Garten gepflanzt wuchert er über mehrere Quadratmeter. Sein Spezialgebiet ist die zusammenziehende und desinfizierende Wirkung. Dadurch wirkt er gut bei Halsschmerzen und ist bei Halsentzündungen aller Art die Pflanze der Wahl.

Steckbrief

Heilwirkung:	Hemmung der Milchsekretion, Kehlkopfkatarrh, Mandelentzündungen, Mundschleimhaut- und Rachenentzündungen, Raucherhusten, starkes Schwitzen
wissenschaftlicher Name:	Salvia officinalis
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter
<u>Inhaltsstoffe:</u>	ätherisches Öl, d-Kampfer, Gerbstoff, Harz
Sammelzeit:	Mai oder September (vor oder nach der Blüte)

Schafgarbe

Die Schafgarbe ist eine beliebte klassische Heilpflanze, die für die Verdauungsorgane und Fauenleiden eingesetzt werden kann. Äußerlich kann sie ähnlich wie die Kamille verwendet werden. Sie wächst auf Wiesen und an Wegrändern und ist mir schon aus der frühen Kindheit bekannt, weil ihre Stengel so zäh sind, und sie deshalb schlecht für kindliche Blumensträuße geeignet ist.

Steckbrief

Heilwirkung:	Appetitlosigkeit, Blähungen, Durchfall, Geschwüre, Gallenkoliken, Hämorrhoiden, Menstruationsbeschwerden, Verdauungsschwäche, Wundheilung
wissenschaftlicher Name:	Achillea millefolium
Verwendete Pflanzenteile:	das ganze blühende Kraut, Blüten
Inhaltsstoffe:	Ätherisches Öl, Azulen, Eukalyptol, Gerbstoffe, Flavone, Bitterstoffe, antibiotische Substanzen
Sammelzeit:	Hochsommer

Schöllkraut

Das Schöllkraut liebt die Nähe von Häusern und wächst gerne unauffällig an Mauern. Dort wird es von den meisten für Unkraut gehalten. Nur sein gelber Saft macht es zu einer besonderen Erscheinung; der kommt aber nur beim Abbrechen der Stengel zum Vorschein.

Schon von alters her ist es eine beliebte starke Heilpflanze für Leber und Galle.

Steckbrief

Heilwirkung:	Leber, Galle, Warzen, Magenschmerzen, krampflösend, beruhigend, zellwachstumshemmend
wissenschaftlicher Name:	Chelidonium majus
Verwendete Pflanzenteile:	das blühende Kraut, Saft
Inhaltsstoffe:	mehrere Alkaloide, Flavone, Bitterstoffe
Sammelzeit:	Juni / Juli

[Fotos vom Schöllkraut](#)

Anwendung

Zunächst muß gesagt werden, daß das Schöllkraut eine stark wirkende Heilpflanze ist, die bei zu hoher Dosierung **giftig** wirken kann.

Es wird erfolgreich bei Leber- und Galleleiden eingesetzt, vor allem wenn der Gallenfluß durch Stauungen für Krankheit sorgt. In der Praxis eignet es sich zur Behandlung von Gallenblasenentzündung, Leberschwellung, Gelbsucht, Gallengries, Rheuma und Gicht.

Wegen seiner entkrampfenden Wirkung wird es auch gerne bei Menstruationskrämpfen, Magenschmerzen, Reiz- und Krampfhusten verwendet.

Zu all diesen Zwecken kann es als [Tinktur](#) des blühenden Krauts verabreicht werden. Etwas schwächer wirkt das getrocknete Kraut als Tee. Besonders stark wirkt der Pressaft, von dem man jedoch nur geringe Mengen verwenden soll (max. ca. 20 Tropfen)

Der ätzende gelbe Saft wirkt stark hautreizend und löst, täglich aufgetragen, Warzen auf. Hierbei ist es wichtig, daß er täglich auf die Warzen aufgetragen wird und daß die umgebende Haut wegen der Ätzwirkung unbenetzt bleibt.

Pflanzenbeschreibung

Das Schöllkraut ist eine Verwandte des Schlafmohns, sieht aber ziemlich anders aus.

Bevorzugt wächst er an Mauern in der Nähe menschlicher Behausungen. Es wird ca. 40–50 cm hoch. Der runde Stengel verzweigt sich mehrmals, bis er oben in kleinen gelben Blüten endet. Die weichen hellgrünen Blätter sind leicht behaart und haben die Form von Eichenblättern. Das besondere an den Blüten ist, daß sie nur vier Blütenblätter haben. Daran kann man sie von anderen gelben Blüten unterscheiden. Das Schöllkraut blüht von April bis September und bildet immer wieder neue Blüten.

Das deutlichste Merkmal zur Erkennung des Schöllkrauts ist der gelbe Saft, der austritt, sobald man den Stengel oder ein Blatt abbricht.

[Fotos vom Schöllkraut](#)

Spitzwegerich

Der Spitzwegerich wächst unauffällig an Wegrändern und auf Wiesen. Wer ihn kennt, erkennt ihn schon im zeitigen Frühjahr an seinen langen schmalen Blättern, die wie Lanzen aus dem Boden schießen. Er ist ein wichtiges Hustenmittel und hat außerdem gute Fähigkeiten bei der Wundheilung. Wenn man sich in der freien Natur verletzt hat und hat weder Pflaster noch Desinfektionsmittel dabei, hilft es, ein paar Spitzwegerichblätter zu zerkauen und auf die Wunde aufzulegen. Mit einem unzerkauerten Blatt kann man das Ganze bedecken.

Steckbrief

Heilwirkung:	Bronchitis, Insektenstiche, Katarrhe der oberen Luftwege, Magen- und Darmschleimhautentzündungen, Quetschungen, blutende Wunden
wissenschaftlicher Name:	Plantago lanceolata
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter
Inhaltsstoffe:	Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Vitamin C, antibiotische Stoffe,
Sammelzeit:	Mai – August

Taubnessel

Die Taubnessel ähnelt stark ihrer aggressiven "Schwester" Brennessel. Sobald man jedoch ihre weißen Blüten erkennt, ist der Irrtum geklärt. Sie wächst üppig vor allem an Wiesenrändern, Gartenzäunen und Hecken. Ihr Haupteinsatzgebiet ist die Frauenheilkunde und hierbei der Weissfluss, der manche Frauen plagt. In einem solchen Fall sollte frau jedoch vorher vom Arzt abklären lassen, ob es sich nicht um eine Erkrankung wie Trichimonaden oder Pilze handelt.

Steckbrief

Heilwirkung:	Blasenleiden, Darmstörungen, Husten, Menstruationsbeschwerden, leichte Verbrennungen, Weissfluss
wissenschaftlicher Name:	Lamium album
Verwendete Pflanzenteile:	Blüten, (Kraut)
Inhaltsstoffe:	Schleimstoffe, Saponine, ätherische Öle, Gerbstoffe
Sammelzeit:	April–Oktober

Thymian

Der Thymian ist nicht nur eine interessante Gewürzpflanze sondern auch eine wichtige Heilpflanze im Bereich Husten und Desinfektion.

Die ausdauernde Pflanze wächst Jahr für Jahr tapfer im Kräutergarten und duftet würzig vor sich hin. Im Sommer lässt er kleine zartrosa Blüten sprießen. Die kleinen Blätter lassen sich ziemlich leicht vom holzigen Stengel reiben und als Küchengewürz oder Tee verwenden. Povenalische Kochrezepte könnten ohne Thymian kaum leben.

Steckbrief

Heilwirkung:	desinfizierend, Bronchitis, Asthma, Erkältungskrankheiten, Kehlkopfkatarrh, Keuch- und Krampfhusten, Verdauungsstörungen, Infektionen des Nieren-Blasenapparates
wissenschaftlicher Name:	Thymus vulgaris
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl (u.a. Thymol), Bitterstoff, Gerbstoff, Harz, Saponin, Pentosane
Sammelzeit:	im Frühsommer vor der Blüte

Waldmeister

Der Waldmeister wächst in lichten Laubwäldern und verströmt seinen zarten eigentümlichen Duft. Meistens finden wir ihn in größeren Familien . Er blüht ab Mitte April bis Anfang Mai mit zarten kleinen weißen Blüten. Dann ist die Zeit ihn zu ernten und ihn entweder für Tees zu trocknen oder zu einer Waldmeisterbowle zum Maifest zu verarbeiten.

Der Waldmeister enthält Cumarin, das leicht beschwingt und in geringer Dosierung bei Kopfschmerze und Migräne hilft. In höherer Dosierung kann Waldmeister auch Kopfschmerzen verursachen.

Steckbrief

Heilwirkung:	Kopfschmerzen, Migräne, nervöse Schlaflosigkeit, nervöse Unruhe, Verdauungsbeschwerden, vermindert die Blutgerinnung, krampflösend
wissenschaftlicher Name:	Asperula odorata (Galium odoratum)
Verwendete Pflanzenteile:	das blühende Kraut
Inhaltsstoffe:	Cumarin, Gerbstoffe, Bitterstoffe
Sammelzeit:	Mai – Juni

Wasserdost

Der Wasserdost ist eigentlich meine wichtigste Heilpflanze. Denn er stärkt das Immunsystem, was bei allen Erkältungen und Grippen sehr hilfreich ist. Und Erkältungen sind ja nun wirklich sehr verbreitet. Wenn in meiner Familie jemand anfängt zu schniefen, bekommt er immer gleich eine ordentliche Portion Wasserdosttinktur. Meistens hilft das ganz gut.

Steckbrief

Heilwirkung:	Immunsystem–steigernd, Heuschnupfen, Rekonvaleszenz, Leber, Galle, Milz, Hautausschläge, Oedeme
wissenschaftlicher Name:	Eupatorium cannabinum
Verwendete Pflanzenteile:	das ganze Kraut
Inhaltsstoffe:	Eupatorin, Bitterstoffglykosid, Harz, Gerbstoffe, ätherisches Öl
Sammelzeit:	Juli bis September

[Fotos vom Wasserdost](#)

Anwendung

Bei allen Erkältungen und Infektionen kann der Wasserdost zur Steigerung des Immunsystems eingesetzt werden. Zu diesem Zweck nimmt man ihn entweder als Tee, der als Kaltauszug bereitet werden sollte oder als [Tinktur](#). Die beste Wirkung wird entfaltet, wenn man gleich zu Beginn der Erkältung mit der Wasserdostbehandlung anfängt.

Außerdem habe ich gute Erfahrungen zur Linderung von Heuschnupfen gemacht. Da er auch die Leber reinigt und Milz und Galle anregt, wird er auch zur Blutreinigung eingesetzt. Dadurch wirkt er auch innerlich und äußerlich hilfreich bei Hautausschlägen.

Bei Oedemen kann er helfen, weil er Niere und Blase anregt, das überflüssige Wasser auszuscheiden.

In seiner Hauptwirkung (Immunsystem) erinnert er stark an den Sonnenhut (Echinacea) mit dem Vorteil, daß er auch wild wächst und das ganze üppige Kraut verwendet werden kann.

Pflanzenbeschreibung

Der Wasserdost wird ca. 150 cm groß und ist am leichtesten an seinen rauhen länglich–spitzen Blättern zu erkennen, die schräg nach oben stehen. Ab Juli blüht er zartrosa in büscheligen Trugdolden. Dies ist die beste Zeit zum Sammeln.

Da die Blätter an Hanf erinnern, wird er auch Wasserhanf genannt. Ein anderer Name ist: Kunigundenkraut. Seine normale Heimat sind Auwälder, Flußufer und andere feuchte Stellen.

Im Garten wächst er gut und unkompliziert, wenn man eine Pflanze aus der Natur in seinen Garten umsiedelt.

Auffällig ist jedoch, daß die ersten zarten Blättchen erst Mitte April zu sehen sind, wenn die meisten anderen Pflanzen schon zwei Wochen lang zu sehen sind. Dann wächst er jedoch mit rasender Geschwindigkeit.

[Fotos vom Wasserdost](#)

Wasserrminze

Die Wasserrminze ist die milde Schwester der Pfefferminze und wird leichter vertragen als sie. Sie sieht ähnlich aus, reicht ähnlich, jedoch etwas schwächer und ist wegen ihrer Milde eher als Haustee einsetzbar, als ihre starkwirkende Schwester.

Steckbrief

Heilwirkung:	entzündungswidrig, keimtötend, galletreibend, krampflösend, schmerzstillend, Blähungen, Durchfall, Gallenbeschwerden, Magenschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, schmerzhafte Regel, Erkältungskrankheiten
wissenschaftlicher Name:	Mentha aquatica
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl ohne Menthol, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Enzyme
Sammelzeit:	im Frühsommer vor der Blüte

Anwendung

Die Wasserrminze wird bevorzugt als Tee eingesetzt. Hier hilft sie innerlich bei Magen– Darmbeschwerden, Kopfschmerzen und den anderen oben aufgelisteten Problemen Als ätherisches Öl kann man sie bei Erkältungen inhalieren. Für die äußerliche Anwendung kann man den Teeaufguß für Bäder, Waschungen und Kompressen verwenden.

Pflanzenbeschreibung

Die Wasserrminze wird ca. 30 cm hoch und hat kantige Stengel. Die feingesägten länglichen hellgrünen Blätter stehen kreuzgegenständig entlang des Stengels.

Wenn man an ihnen reibt, riecht man leichtes Minzaroma. Sie vermehrt sich durch Wurzelasläufer, aus denen jeweils neue Pfefferminzpflanzen sprießen.

Für mich haben Kräuter nicht nur chemische Wirkstoffe. Sie sind eigene Persönlichkeiten mit ganz individuellen Charakter. Ich liebe es, die Persönlichkeit einer Pflanze immer näher kennenzulernen. Daher habe ich auch meine Lieblingspflanzen im Garten angepflanzt. Mit meiner veralteten Computerkamera schaue ich ihnen beim wachsen zu und lasse dich am Wachstum teilhaben.

[Heilkräuterlexikon](#)

[Naturheilkunde-Forum](#)

[Krankheiten](#)

[Heilpflanzenliste](#)

[Naturheilkunde-Suchmaschine](#)

[Bachblüten](#)

[Krankheitenliste](#)

[Naturheilkunde-Links](#)

[Kombucha](#)

[Rezepte](#)

[Gästebuch](#)

[Salbenküche](#)

[Inhaltsstoffe](#)

[Download](#)

[Büchertips](#)

[Zu Sanatans privater Homepage](#)

Du bist Web-Surfer Nr. der diese Seite durchsegelt hat (seit 1. Juni 1998).

Krankheiten und ihre Heilmittel

Hier liste ich wichtige Krankheiten und die passenden Heilpflanzen auf.

Auf Dauer sollen hier auch ätherische Öle, Edelsteine, homöopathische Mittel usw. aufgeführt werden. Es lohnt sich also, immer mal wieder reinzuschauen.

Bei den Krankheiten bzw. Anwendungsgebieten und Heilpflanzen mit Link (= unterstrichen) gibt es noch mehr zu dem jeweiligen Thema zu erfahren.

Abgeschlagenheit	Apfel, Baldrian , Hafer, Holunder , Johanniskraut , Kamille , Melisse
Abhärtung (Gegen Krankheiten)	Brennessel , Hagebutten , Sanddorn, Schafgarbe , Tausendgüldenkraut, Wacholder, Wirsing
Abmagerung (Krankhafte)	Lein, Rettich
Abszess	Brennessel , Kamille , Klette, Odermennig, Zinnkraut
Akne	Birke, Brennessel , Brunnenkresse, Kamille , Wegwarte
Alterserscheinungen	Ginseng, Löwenzahn , Wirsing, Knoblauch, Weissdorn
Anämie	Johannisbeeren (Schwarze), Kirschen, Nüsse
Angina (Mandelentzündung)	Eibisch, Holunder , Huflattich , Kamille , Salbei
Appetitlosigkeit	Bitterklee, Dill, Enzian, Knoblauch, Kümmel, Tausendgüldenkraut, Wacholder, Wermut, Zwiebel, Basilikum, Bohnenkraut, Kardobenediktenkraut
Arteriosklerose	Apfelbaum, Arnika , Bärlauch, Faulbaum, Johannisbeere (Schwarze), Knoblauch, Mistel, Stiefmütterchen, Wirsing, Weissdorn
Asthma	Huflattich , Fenchel, Holunder , Spitzwegerich , Thymian , Alant, Sonnentau
Atem (Übelriechend)	Anis , Kümmel
Atem (Verschleimt)	Brennessel , Fichte, Holunder , Knoblauch, Zwiebel
Atembeschwerden	Arnika , Herzgespann, Weissdorn
Aufstossen	Anis , Enzian, Pfefferminze , Quitte, Tausendgüldenkraut, Vogelknöterich, Wermut
Augenentzündung	Augentrost, Dill, Eibisch, Himbeere, Königskerze , Leinkraut, Spitzwegerich
Augenentzündung	Augentrost, Eiche, Tausendgüldenkraut
Augenentzündung (Bei Neugeborenen)	Bärlapp, Eibisch
Augengeschwüre	Augentrost, Hauswurz
Augenstärkung	Augentrost, Heidelbeere, Küchenschelle
Bauchspeicheldrüsenerkrankung	Beifuß , Tausendgüldenkraut
Belebende Mittel	Boretsch, Enzian, Esche, Hafer, Kamille , Melisse, Sanddorn
Beruhigende Mittel	Anis , Kamille , Lavendel , Thymian
Bettmäßen	Bärlapp, Brennessel , Hafer, Johanniskraut , Lein, Mistel, Schafgarbe ,

	Zinnkraut
Beulen	Arnika , Johanniskraut , Kamille , Königskerze
Bindehautentzündung	Augentrost, physiologische Kochsalzlösung
Blähungen	Anis , Baldrian , Dill, Enzian, Fenchel, Kalmus, Knoblauch, Kümmel, Pfefferminze , Wermut, Zwiebel
Blähungen	Anis , Fenchel, Heidelbeere, Kalmus, Knoblauch, Kalmus, Kamille , Paprika, Petersilie, Schafgarbe , Tausendgüldenkraut, Thymian , Wacholder, Wermut
Blasenentzündung	Bärentraube, Hauhechel, Kamille , Löwenzahn
Blasenleiden (Allgemein)	Bärentraube, Goldrute , Hauhechel, Löwenzahn , Sellerie, Wacholder, Weide, Birke,
Blasenschwäche	Lein, Petersilie, Quecke, Schafgarbe , Zinnkraut
Blutdruck (Zu Hoher)	Bärlauch, Berberitze, Knoblauch, Mistel
Blutdruck (Zu Niedriger)	Mistel, Rosmarin
Blutdrüsenentzündung	Fenchel, Schöllkraut
Bluterguss	Arnika , Beinwell , Johanniskraut , Melisse, Steinklee,
Blutreinigende Mittel	Birke, Brennessel , Brunnenkresse, Löwenzahn , Sellerie, Stiefmütterchen, Wacholder
Blutstillende Mittel	Brennessel , Ehrenpreis, Eiche, Lärche, Linde
Prellungen	Beinwell , Ringelblume , Arnika , Zinnkraut
Brandwunden	Apfel, Brennessel , Eibisch, Hauswurz, Holunder , Huflattich , Johanniskraut , Klette, Ringelblume , Spitzwegerich , Taubnessel
Brechreiz	Pfefferminze , Schöllkraut
Bronchitis	Bibernelle, Eibisch, Fichte , Heckenrose, Holunder , Huflattich , Kamille , Linde , Salbei, Seifenkraut, Sonnenhut, Spitzwegerich , Thymian , Weide, Zwiebel, Anis , Isländisches Moos, Kastanienblätter, Ysop, Vogelknöterich, Süssholz, Taubnesselblüten, Veilchen (wohlriechendes), Schlüsselblume
Brüche	Beinwell , Eiche, Königskerze , Wermut
Darmentgiftung	Apfel, Eiche, Faulbaum, Knoblauch, Tausengüldenkraut
Darmentzündung	Alant, Brombeere, Eiche, Holunder , Kamille ,
Darmgeschwüre	Breitwegerich, Brennessel , Eiche, Kamille , Tausendgüldenkraut
Darmkatarrh	Apfel, Eiche, Enzian, Kalmus, Kamille , Linde , Mistel, Tausendgüldenkraut, Wacholder, Zwiebel
Darmkolik	Dill, Enzian, Hafer, Johanniskraut , Kamille , Lein, Sauerdorn, Spitzwegerich
Darmkrankheit (allgemein)	Alant, Apfel, Bitterklee, Eiche, Enzian, Faulbaum, Fenchel, Hafer, Kalmus, Kamille , Kartoffel, Knoblauch, Kümmel, Lein, Malve, Pfefferminze , Tausendgüldenkraut, Kreuzdornbeeren,
Darmträgheit	

	Hauhechel, Holunder , Hopfen , Johannisbeere (Rote), Tausendgüldenkraut, Thymian .
Depressionen	Baldrian , Benediktenkraut, Melisse, Johanniskraut
Desinfektion	Beinwell , Knoblauch, Kamille , Lavendel , Salbei, Teebaum, Thymian , Wacholder, Paprika, Zwiebel
Dickdarmentzündung	Brombeere, Eibisch, Heidelbeere, Holunder , Kamille , Knoblauch
Dünndarmentzündung	Knoblauch
Durchblutungsstörungen	Rosmarin, Ackerschachtelhalm, Ginkgobaum, Kiefernbad, Roßkastanie, Weissdorn
Durchfall	Alant, Apfel, Bohnenkraut, Brennessel , Brombeere, Eibisch, Eiche, Heidelbeere (getrocknet), Lein, Linde , Spitzwegerich , Süssholz, Frauenmantel , Heidelbeere, Nelkenwurz
Durststillende Mittel	Apfel, Hauswurz, Johannisbeere (Rote), Meisterwurz, Rhabarber, Sauerklee
Einschlafstörungen	Baldrian , Hopfen , Lavendel , Melisse, Passionsblume, Pomeranzenblüten, Waldmeister
Eiterentziehende Mittel	Beinwell , Eiche, Quecke, Ringelblume
Ekzeme (Allgemein)	Apfel, Birke, Brennessel , Brunnenkresse, Malve, Kamille , Klette, ODERmennig, Wegwarte, Zinnkraut
Entschlackende Mittel	Brennessel , Brunnenkresse, Löwenzahn , Sellerie, Stiefmütterchen, Wacholder
Entwässerung	Basilikum, Birkenblätter, Bohnenschalen, Brennessel , Brunnenkresse, Dill, Goldrute , Hauhechel, Liebstöckel, Löwenzahn , Mate, Meisterwurz, Queckenwurz, Ringelblumen , Schlehenblüten, Wacholderbeeren
Entzündungshemmende Mittel	Bärlapp, Beinwell , Eiche, Huflattich , Kamille , Königskerze , Lein, Salbei, Schafgarbe
Erbrechen	Dill, Eiche, Linde
Erkältung	Bibernelle, Eibisch, Heckenrose, Holunder , Huflattich , Kamille , Linde , Salbei, Seifenkraut, Sonnenhut (Echinacea), Eucalyptus, Holunder , Spitzwegerich , Thymian , Weide, Zwiebel
Erschöpfung (Körperliche)	Enzian, Ginseng, Hafer, Heidelbeere, Sanddorn, Tausendgüldenkraut
Erschöpfung (Nervliche)	Baldrian , Melisse, Schafgarbe , Stiefmütterchen, Chinabaum, Lavendel bad
Fettsucht	Apfel, Holunder , Löwenzahn , Sellerie, Tausendgüldenkraut, Wermut, Zinnkraut
Fiebersenkende Mittel	Apfel, Brunnenkresse, Ehrenpreis, Enzian, Esche, Holunderblüten , Johannisbeere (Rote), Lindenblüten , Pfefferminze , Sauerdorn, Thymian , Weide
Flechten	Brennessel , Brombeere, Brunnenkresse, Kamille , Klette, Löwenzahn , Wacholder, Zinnkraut
Frauenbeschwerden	Eisenkraut , Frauenmantel , Gänsefingerkraut, Herzgespann, Hirtentäschel , Römische Kamille , Melisse
Frühjahrs Müdigkeit	Brennessel , Heidelbeere, Holunder , Löwenzahn , Sellerie

Furunkel	Arnika , Bärlapp, Brennnessel , Eibisch, Kamille , Klette, Odermennig, Ringelblume ,
Füsse (geschwollene)	Eiche, Hafer, Huflattich
Füsse (kalte)	Hafer, Kalmus, Mistel, Wacholder
Füsse (offene)	Rosspappel, Ringelblume
Füsse (schweissende)	Hafer, Eiche, Kamille , Weide
Fusspilz	Kamille , Eiche
Gallenleiden	Artischocke, Beifuss , Bitterklee, Hafer, Kamille , Leberblümchen, Löwenzahn , Pfefferminze , Rettich, Schöllkraut , Tausendgüldenkraut, Wegwarte, Kümmel, Mariendistelfrüchte, Odermennig, Wermut, Erdrauch
Gallensteine	Artischocke, Löwenzahn , Pestwurz, Schöllkraut , Wegwarte
Gastritis	Eiche, Hafer, Johanniskraut , Kamille , Königskerze , Salbei, Tausendgölde

Abkochung

Besonders harte Pflanzenteile werden als Abkochung zubereitet. Dies gilt vor allem für Wurzeln und Hölzer.

Kräuter, die viele ätherische Öle haben, sollten nicht abgekocht werden, da sich die ätherischen Öle sonst verflüchtigen würden.

1. Nimm etwa 1 TL Kräuter pro Tasse
 2. Setze sie in einem mit kaltem Wasser gefüllten Topf an
 3. Lasse das Wasser langsam aufkochen
 4. Lasse die Kräuter-Wassermischung bis zu 10 Minuten kochen
 5. Nehme den Tee vom Herd und lasse ihn noch ein paar Minuten ziehen
 6. Seihe den Tee ab
 7. Trinke ihn in kleinen Schlucken
-
-

Benzoe-Tinktur

Benzoe-Tinktur ist einfach klasse für die Haut. Irgendwie wird jede Creme und jedes Gel wirkungsvoller, wenn ich Benzoe-Tinktur hinzufüge. Es hat so eine sanfte Kraft, die Haut zu verwöhnen und damit wohl auch zu heilen.

1. Besorg dir eine Handvoll Benzoe-Harz (in irgendeinem Alternativ-Laden, kann schwierig sein).
 2. Gieß einen hochprozentigen klaren Schnaps (z.B. Doppelkorn oder Wodka) über das Harz, bis es bedeckt ist.
 3. Verschließ das Glas.
 4. Stell es an einen sonnigen, warmen Platz.
 5. Warte ca. 10 Tage.
 6. Filter die Tinktur ab (z.B. mit Kaffeefilter).
 7. Gieße sie in eine dunkle Flasche.
 8. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum (Wichtig! Man vergißt es doch immer wieder, wenn kein Etikett drauf ist).
-
-

Johanniskraut-Öl

Johanniskrautöl ist berühmt für seine Heilwirkungen und kann zum direkten Einreiben oder zur Verwendung in Salben und Cremes eingesetzt werden. Äußerlich hilft es bei Muskelschmerzen, leichten Verbrennungen, infizierten Wunden, Geschwüren und Neuralgien. Innerlich unterstützt es den Verdauungsapparat.

1. Sammel ein Glas voll Johanniskrautblüten an einem sonnigen Tag (oder kauf sie).
2. Gieß ein [gutes Öl](#) (z.B. Olivenöl) über die Blüten, bis sie bedeckt sind.
3. Verschließ das Glas.
4. Stell es an einen sonnigen, warmen Platz
5. Schüttel das Öl ab und zu
6. Warte ca. 3 Wochen, dann müßte das Öl tiefrot sein
7. Filter das fertige Johanniskrautöl ab (z.B. mit Kaffeefilter).
8. Gieße es in eine dunkle Flasche.
9. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum
(Wichtig! Man vergißt es doch immer wieder, wenn kein Etikett drauf ist).

Siehe auch:

- ♦ [Beschreibung des Johanniskrauts](#)
-
-

Kaltauszug

Ein Kaltauszug wird vor allem bei zarten Blüten, weichen Wurzeln oder empfindlichen Wirkstoffen eingesetzt. Pro Tasse wird ca. 1 TL Kräuter mit kaltem Wasser übergossen und über Nacht ziehen gelassen. Morgens wird abgeseiht und der Kaltauszug vorsichtig bis auf Trinktemperatur erwärmt.
Dann in kleinen Schlucken trinken.

Typische Pflanzen für Kaltauszüge:

- ◆ [Baldrianwurzel](#)
 - ◆ Hagebutten
 - ◆ [Wasserdost](#)
 - ◆ Königskerze
 - ◆ Engelwurz
 - ◆ Eibisch
 - ◆ ...
-
-

Kräuteröle

Kräuteröle können zum direkten Einreiben oder zur Verwendung in Salben und Cremes eingesetzt werden. Das bekannteste Kräuteröl ist das leuchtend rote Johanniskrautöl.

1. Sammel ein Glas voll Heilkräuter (oder kauf sie).
 2. Gieß ein [gutes Öl](#) (z.B. Olivenöl) über die Kräuter, bis sie bedeckt sind.
 3. Verschließ das Glas.
 4. Stell es an einen sonnigen, warmen Platz
 5. Schüttel das Öl ab und zu
 6. Warte ca. 3 Wochen
 7. Filter das fertige Kräuteröl ab (z.B. mit Kaffeefilter).
 8. Gieße es in eine dunkle Flasche.
 9. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum
(Wichtig! Man vergißt es doch immer wieder, wenn kein Etikett drauf ist).
-
-

Ringelblumen-Öl

Ringelblumenöl hat hervorragende Heilwirkungen und kann zum direkten Einreiben oder zur Verwendung in Salben und Cremes eingesetzt werden.

1. Sammel ein Glas voll Ringelblumenblüten an einem sonnigen Tag (oder kauf sie).
2. Gieß ein [gutes Öl](#) (z.B. Olivenöl) über die Blüten, bis sie bedeckt sind.
3. Verschließ das Glas.
4. Stell es an einen sonnigen, warmen Platz
5. Schüttel das Öl ab und zu
6. Warte ca. 3 Wochen
7. Filter das fertige Ringelblumenöl ab (z.B. mit Kaffeefilter).
8. Gieße es in eine dunkle Flasche.
9. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum
(Wichtig! Man vergißt es doch immer wieder, wenn kein Etikett drauf ist).

Siehe auch:

- ♦ [Beschreibung der Ringelblume](#)
 - ♦ [Ringelblumensalbe](#)
 - ♦ [Ringelblumencreme](#)
-
-

Ringelblumen–Tinktur

Ringelblumen–Tinktur ist gut für vieles. Äußerlich kommt sie für fast jede Hautbeschwerde in Frage. Sie sollte dann verdünnt verwendet werden (z.B. als Kompresse). Die Ringelblume verhindert Entzündung und Eiterung. Innerlich soll sie für alles Mögliche gut sein: Leber–Galle–fördernd, entkrampfend, Menstruationsregelnd.

1. Sammel ein Glas voll Ringelblumenblüten (oder kauf sie).
2. Gieß einen hochprozentigen klaren Schnaps (z.B. Doppelkorn oder Wodka) über die Blüten, bis sie bedeckt sind.
3. Verschließ das Glas.
4. Stell es an einen sonnigen, warmen Platz
5. Warte ca. 10 Tage
6. Filter die Tinktur ab (z.B. mit Kaffeefilter).
7. Gieße sie in eine dunkle Flasche.
8. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum (Wichtig! Man vergißt es doch immer wieder, wenn kein Etikett drauf ist).

Siehe auch:

- ♦ [Beschreibung der Ringelblume](#)
 - ♦ [Ringelblumencreme](#)
-
-

Tee (Aufguß)

Der normale Tee namens "Aufguß" ist die verbreitetste Form Heilkräuter zu genießen. Er bietet sich bei den meisten Kräutern und Kräutermischungen an. Getrunken wird er dann in kleinen Schlucken, damit er gut wirken kann. Ob ein Kräutertee gesüßt oder ungesüßt genossen werden sollte, darüber gehen die Meinungen auseinander. Man kann ihn übrigens auch mit Honig süßen, was vor allem bei Husten noch eine zusätzliche Heilwirkung hat.

1. Nimm etwa 1 TL Kräuter pro Tasse
 2. Lass Wasser aufkochen
 3. Gieß das kochende Wasser über den Tee
 4. Lasse den Tee ca. 10 Minuten bedeckt stehen
 5. Seihe den Tee ab
 6. Trinke ihn in kleinen Schlucken
-
-

Tinktur

Da ich immer wieder auf selbstgemachte Tinkturen verweise, gibt es hier ein Grundrezept zum "brauen" eigener Tinkturen.

1. Sammel ein Glas voll Heilkräuter (oder kauf sie).
2. Gieß einen hochprozentigen klaren Schnaps (z.B. Doppelkorn oder Wodka) über die Kräuter, bis sie bedeckt sind.
3. Verschließ das Glas.
4. Stell es an einen sonnigen, warmen Platz
5. Warte ca. 10 Tage
6. Filter die Tinktur ab (z.B. mit Kaffeefilter).
7. Gieße sie in eine dunkle Flasche.
8. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum
(Wichtig! Man vergißt es doch immer wieder, wenn kein Etikett drauf ist).

Von der fertigen Tinktur kannst du dann z.B. 3 mal täglich 1–2 Teelöffel voll bzw. 20–50 Tropfen einnehmen.

Oder verwende sie in Salben oder Gels.
