

# Ackergauchheil

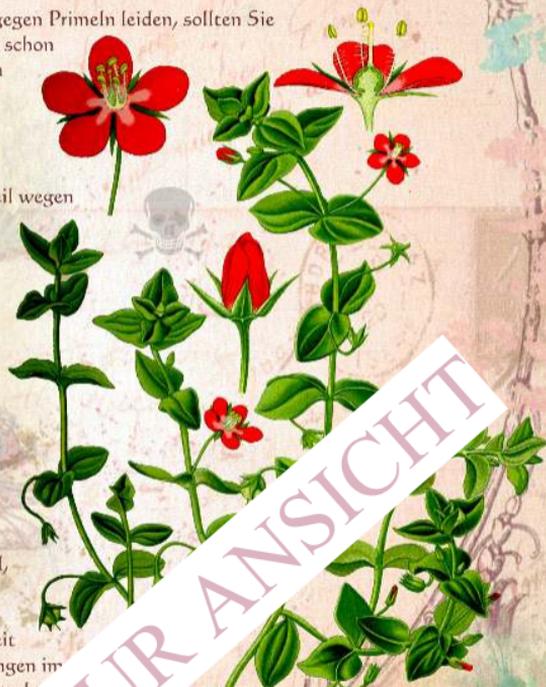
Vorsicht: Der Ackergauchheil ist leicht giftig, man sollte ihn nur verwenden, wenn man weiß, was man tut, und dann auch nur niedrig dosiert und nicht über lange Zeit hinweg.

Wenn Sie unter einer Allergie gegen Primeln leiden, sollten Sie jedoch die Finger davon lassen, schon die Berührung der Pflanze kann Ausschläge auslösen. Heutzutage wird er allerdings kaum noch verwendet.

In Dänemark war der Gauchheil wegen seiner stärkenden Wirkung beliebt, äußerlich verwendete man ihn in kühlenden Cremes und Salben. In Norwegen konnte man die Anwendung gegen saures Aufstoßen.

Der Ackergauchheil ist leicht giftig.

Der Gauchheil kann Durchfall, Übelkeit und Erbrechen, Nierenschädigungen, Allergien, Benommenheit und Entzündungen im Verdauungstrakt



NUR ZUR ANSICHT

# Adonisröschen

Eines noch vorweg: Das Adonisröschen ist giftig, man sollte es nicht auf eigene Faust einsetzen und nur verwenden, wenn man weiß, was man da so macht. Da die Wirkstoffe nur langsam vom Körper aufgenommen werden, kann es leicht zu einer Überdosierung kommen. Außerdem enthalten die Pflanzen je nach Standort mal mehr, mal weniger Wirkstoffe.

Am besten ist es deshalb, wenn man auf Fertigpräparate umsteigt, da darin immer genau gleich viel an Wirkstoffen zu finden ist, so dass eine Dosierung einfach ist. Aber auch dann sollte man Adonisröschen nur nehmen, wenn der Arzt grünes Licht gegeben hat.

Tinkturen mit Adonisröschen sollte man ebenfalls nicht selbst herstellen. Tinkturen sind stärker als Tees, und wegen des nicht vorhersehbaren Wirkstoffgehaltes kann dann etwas wirklich sehr Starkes, gemeint ist etwas sehr Giftiges, dabei herauskommen. Also: Finger weg!

In der Naturmedizin kennt man Teemischungen gegen Herzbeschwerden, gegen Wasseransammlungen im Körper gegen Fieber oder auch gegen Regelbeschwerden. Aber hier sei gesagt: Wenn man weiß, was man da macht, man eher die Finger davon lassen.

Das Adonisröschen ist ein wirklich starkes Heilkraut, das aber eigentlicherweise nichts in der Hausapotheke zu suchen hat.



NUR ZUR ANSICHT

# Alant

Der Alant hat eine gallefördernde, krampflösende, sedative und tonisierende Wirkung. Außerdem wirkt er antibakteriell, antiparasitär, adstringierend und harntreibend.

Die leuchtend gelben Blüten des Alant sind wunderschöne Augenschmeichler im heimischen Garten, jedoch besitzen sie auch eine heilende Wirkung bei der Behandlung von Hauterkrankungen, besonders bei Schafen und Pferden, aber auch beim Menschen.

Seit jeher gilt der Alant als wirksames Heilmittel gegen Atemwegserkrankungen und als stimulierendes Kraut für die Luftwege. Dieses Kraut besitzt eine wärmende Eigenschaft auf die Lunge, gleichzeitig löst es den Schleim.

Der Alant kann für fast alle Probleme in der Brust Verwendung finden. Diese lungenfreundlichen Eigenschaften machen den Alant zu einer wunderbaren Hilfe bei chronischer Bronchitis und bei Asthma-Erkrankungen.

Im Zusammenspiel mit anderen Heilpflanzen galt die Wurzel des Alant früher als Mittel gegen Tuberkulose, da sie leicht antiseptisch wirkt. Das kann man sich auch heute noch vorbeugend gegen einen grippalen Infekt zunutze machen, denn ein Alanttee beugt den Krankheitserregern vor und stärkt zugleich den Körper.



NUR ZUR ANSICHT

# Aloe

Die Aloe hilft äußerlich als Gel oder als Salbe bei kleinen Verletzungen. Fast unschlagbar ist sie bei Brandwunden und Brandverletzungen, aber auch beim Sonnenbrand. Die Aloe wird auch gerne von Frauen benutzt, die das Gel als Schönheitsmaske verwenden.

Eine weitere Wirkung ist die Unterdrückung des Körpergeruchs. Aber auch bei Asthma, Akne, Hepatitis, Pilzen und bei Schuppenflechte kann sie eingesetzt werden.

Aloe vera ist sicherlich kein Wunderheilmittel. Wenn man aber die verschiedenen Anwendungsbereiche kennt, kann sie in vielen Fällen ein gutes tun, zum Beispiel bei kleineren Wunden oder auch bei Insektenstichen.

Die Aloe enthält eine Fettsäure, die eine entzündungshemmende Wirkung hat. Die entzündungshemmende Eigenschaft des Aloe-Gels ist durch einen Versuch nachgewiesen. Man schneidet man mit einem Messer ein Stück eines Aloe-Blattes ab, man fast zuschauen, wie es sich abtst wieder schließt.

Bei Verbrennungen, Schürfwunden und anderen kleinen Verletzungen reicht es, ein Aloe-Blatt abzuschneiden und die Schnittstelle mit dem kühlenden Gel auf die angegriffene Haut zu legen.



**NUR ZUR ANSICHT**

# Alraune

Der Besitz einer Alraune soll dem Besitzer Glück, Reichtum und Gesundheit garantieren. Es diente im Mittelalter als Hilfsmittel beim Orakel. In der Antike war die Alraune begehrt als lustförderndes Mittel, wurde aber auch angewendet als Betäubungsmittel.

Wie in anderen Nachtschattengewächsen auch, so sind auch in der Alraune Alkaloide enthalten, die halluzinogen wirken. Bei zu hoher Dosierung kann auch der Tod eintreten.

Die Alraune war früher die bekannteste aller Zauberpflanzen, da die Gestalt der Wurzel an die Gestalt des Menschen erinnert.

Man glaubte, die Alraune ver helfe seinem Besitzer zu Geld und Ehre, heile Krankheiten, galt als potenzsteigerndes Mittel und half Frauen bei der Geburt.

Hildegard v. Bingen beschreibt die Alraune als magisch und erotisch stimulierend.

Vorsicht:  
Kann giftig wirken

NUR ZUR ANSICHT



# Apfel

Ein roher, geriebener Apfel hilft gegen Durchfall.

Wenn man einen Apfel isst, wenn man durch Flimmern vor den Augen eine nahende Migräne spürt, kann diese teils noch aufgehalten werden.

Kopfschmerzen nach zu viel Alkohol kann man vermeiden, wenn man, bevor man ins Bett geht, einen Apfel isst.

Bei Halsschmerzen kann man einige warme Bratäpfel essen.

Bei Durchfall  
Kochen Sie sich einen schwarzen Tee auf und geben Sie eine Prise Salz hinzu. Der Tee beruhigt und das Salz gleicht den Verlust an Mineralien aus. Essen Sie dazu noch einen geriebenen Apfel mitsamt der Schale, das bindet das Wasser im Darm. Die Kombination ist gesund und stoppt schnell den Durchfall.

Wer sich schlapp und fiebrig fühlt, kann sich mit einem selbst gemachten Apfelschorle schnell wieder auf die Beine helfen. Für eine Handvoll frische oder getrocknete Apfelschalen mit kochend heißem Wasser Sie den Tee 5 Minuten ziehen. Trinken Sie ihn anschließend so heiß wie Sie ihn trinken können. Wenn Sie täglich zwei bis drei Tassen von dem Tee trinken, sind Sie bald wieder fit.

NUR ZUR ANSICHT



# Arnika

Außerlich angewendet wird eine Tinktur oder eine Salbe zum Beispiel bei Verletzungen, Quetschungen, Blutergüssen, Prellungen, Muskelzerrungen und bei Schenkelzerrungen. Zudem hilft Arnika auch bei Verstauchungen, oberflächlichen Venenentzündungen, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, rheumatischen Beschwerden und zur Behandlung von Entzündungen nach Insektenstichen.

Einen Absud und Auszüge der Arnika kann man als Gurgelmittel, als Badezusatz oder für Umschläge verwenden.

Umschläge, die eine Arnikatinktur enthalten, können bei Schwellungen und Schmerzen helfen.

Pfarrer Kneipp gurgelte angeblich jeden Tag Arnikatee, man sagt, seine kräftige und gesunde Stimme käme davon.

## Achtung:

Nicht auf offene Wunden legen!  
Den Tee nicht trinken! Gift!

NUR ZUR ANSICHT



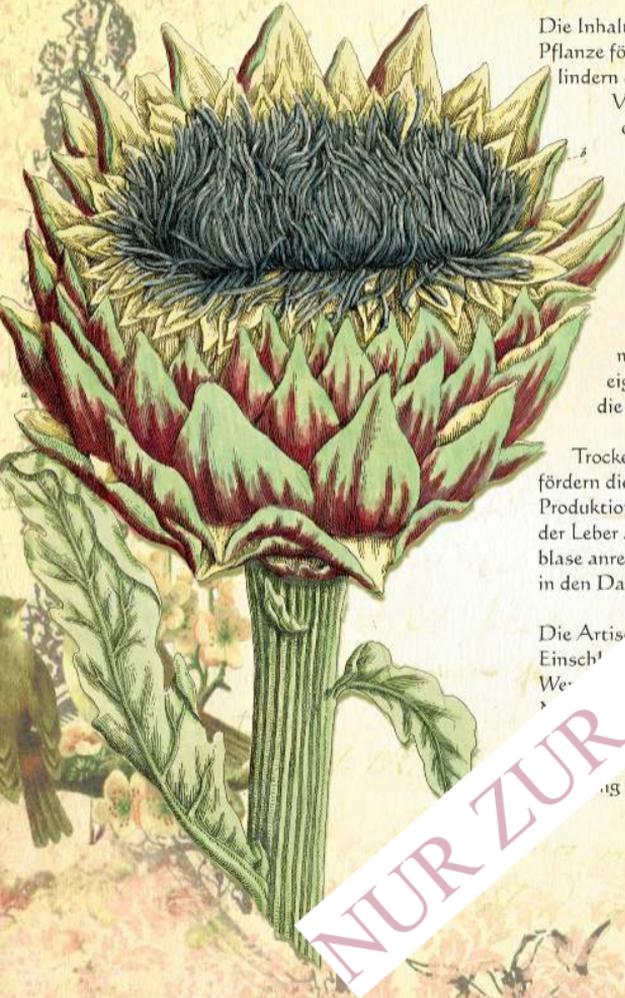
# Artischocke

Die Inhaltsstoffe der distelartigen Pflanze fördern die Verdauung und lindern dadurch Blähungen und Völlegefühl. Die Artischocke ist ein schmackhaftes Nahrungsmittel, das die Verdauung unterstützt und den Cholesterinspiegel senkt.

Artischockenblättereextrakte können gegen so genannte freie Radikale vorbeugen, besonders in der Leber. Diese Extrakte mindern die Produktion körpereigenen Cholesterins, sie regen die Produktion von Gallensaft an.

Trockenextrakte der Artischocke fördern die Verdauung, indem sie die Produktion von Gallenflüssigkeit der Leber steigern und die Gallenblase anregen, größer zu werden und in den Darm abzugeben.

Die Artischocke enthält Natrium. Wenn man in einem Natriummangel leidet, kann der Verzehr von Artischocken dem Natriumgehalt im Körper helfen, das Natrium aus der Nahrung besser aufzunehmen.



NUR ZUR ANSICHT

# Augentrost

Augentrost wird bei Augenerkrankungen, Entzündungen der Augenlider, der Augenbindehäute und der Augen verwendet.

Auch bei ermüdeten Augen ist die Pflanze wirksam. Sie ersetzt zwar keine Brille, kann aber helfen, dass die Sehkraft bestehen bleibt bzw. wieder hergestellt wird.

So reicht es bei müden oder gereizten Augen aus, die Augen mit einem Tee aus Augentrost auszuspülen. Stellen Sie dazu einen Tee aus Augentrost her und geben Sie 5 Körnchen Salz dazu. Dann die Augen damit auswaschen.

Aber auch beim Husten kann man den Augentrost einsetzen. Früher gab man schwachen Kindern einen Tee aus Augentrost, damit sie stärker werden. Ein Tee aus Augentrost kann zudem bei Kopfschmerzen, Nervenleiden, Krämpfen und Schlaflosigkeit eingesetzt werden. Er ist auch bei Augenschwäche, bei Heiserkeit, Magenbeschwerden, Halsschmerzen



**NUR ZUR ANSICHT**

# Bärlauch

Man verwendet die jungen Blätter des Bärlauchs. Sammelgut ist aber nicht nur das frische Kraut, das man im April und Mai sammelt, sondern auch die Zwiebel, die im Herbst gezogen wird.

In rohen und kleingeschnittenen Blättern oxidiert der schwefelhaltige Inhaltsstoff Alliin zum medizinisch wirksamen Allicin. Dieses Allicin ist ein natürliches Antibiotikum, das Pilze abtöten kann.

Der Bärlauch hilft aber auch bei Verdauungsbeschwerden, bei Magen-Darm-Problemen und gegen Blähungen. Bärlauch regt den Appetit an und er senkt den Cholesterinspiegel. Bärlauch ist hilfreich für die

Funktionen von Leber und Galle, er regt die Hämoglobinbildung an und senkt den Blutdruck. Bärlauch hat eine regulierende Wirkung auf den Fettstoffwechsel und schützt sogar gegen Arterienverkalkungen



NUR ZUR ANSICHT

# Baldrian



Baldrianwein gegen nervöse Unruhe und bei Schlafstörungen. Nehmen Sie dazu einen Liter Weißwein, den Sie mit 30 Gramm fein geschnittener Baldrianwurzel vermengen und gut verschlossen für etwa zwei Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach absieben und pro Tag zwei bis drei Likörgläschen davon trinken. Man kann übrigens anstatt Baldrian auch Melisse oder Hopfen verwenden.

Baldriantee für einen besseren Schlaf. Ein Gramm Baldrian mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. Davon trinkt man ca. 1 Stunde dem Schlaf eine Tasse.

Baldrianbad zur Entspannung.  
Ca. 75 g Baldrian mit 2 Liter Wasser übergießen. Danach 20 Minuten ziehen lassen und dem Bad zugeben.  
Zusätzlich dazu auch Baldrian-Tinktur verwenden, allerdings ist die Wirkung dann nicht so stark.

NUR ZUR ANSICHT



# Bärentraube

Man kann aus den Blättern der Bärentraube einen sehr heilsamen Tee herstellen. Ein solcher Tee hilft gegen entzündliche Erkrankungen der Hamwege, bei Harngrieß, bei Blasensteinen und Niereninfektionen.

Bei uns in Europa ist die Bärentraube eines der meistverwendeten Heilkräuter gegen Blasen- und Nierebeschwerden, so zum Beispiel bei einer Blasenentzündung.

Die Bärentraube ist ein sehr wirksames harntreibendes Mittel, das gleichzeitig auch antiseptisch wirkt.

Das Heilkraut sollte nicht zusammen mit Nahrungsmitteln verwendet werden, die für einen sauren Harn sorgen, denn dadurch wird ihre Wirkung abgeschwächt. Einen sauren Harn verursachen z.B. Fleisch und Milch.

Die Bärentraube reduziert den Harnsäurespiegel im Körper, eine bemerkenswerte und wohltuende Wirkung besonders für viele Menschen, die unter Gicht leiden.

Die Pflanze hilft auch bei Dysfunktion der Hamwege, oder auch bei Steinleiden der Niere oder in der Hamblase.

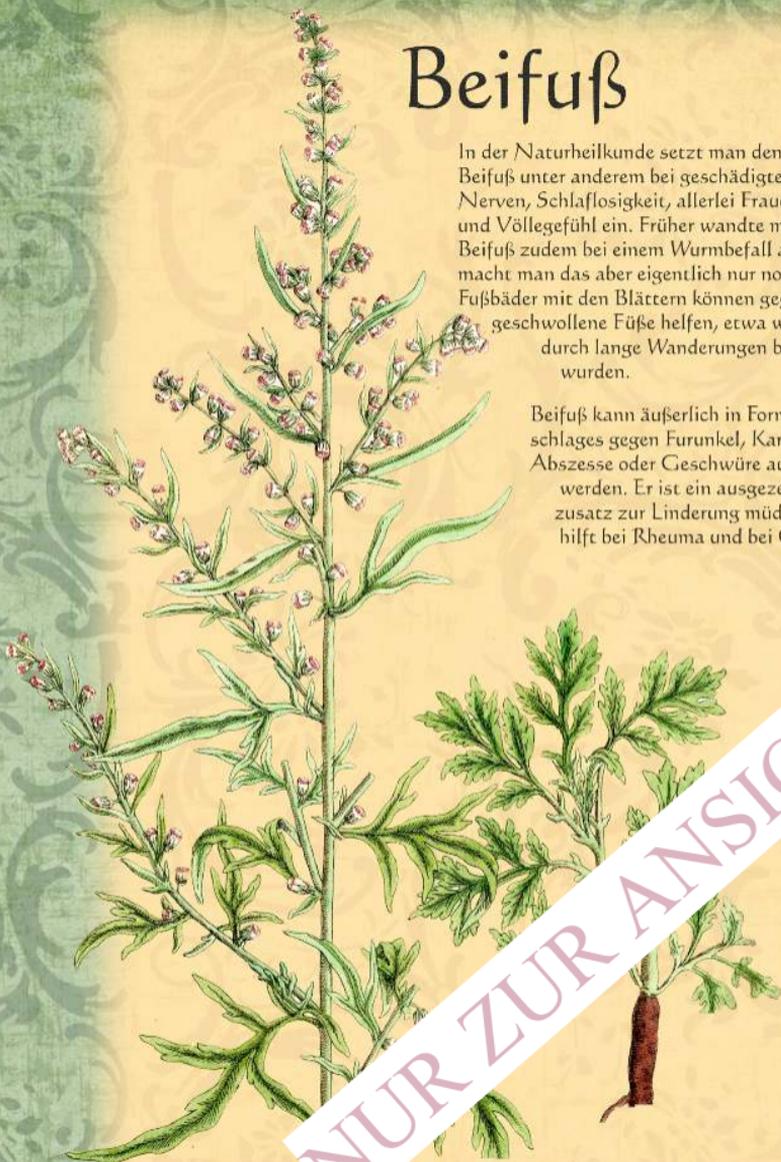


NUR ZUR ANSICHT

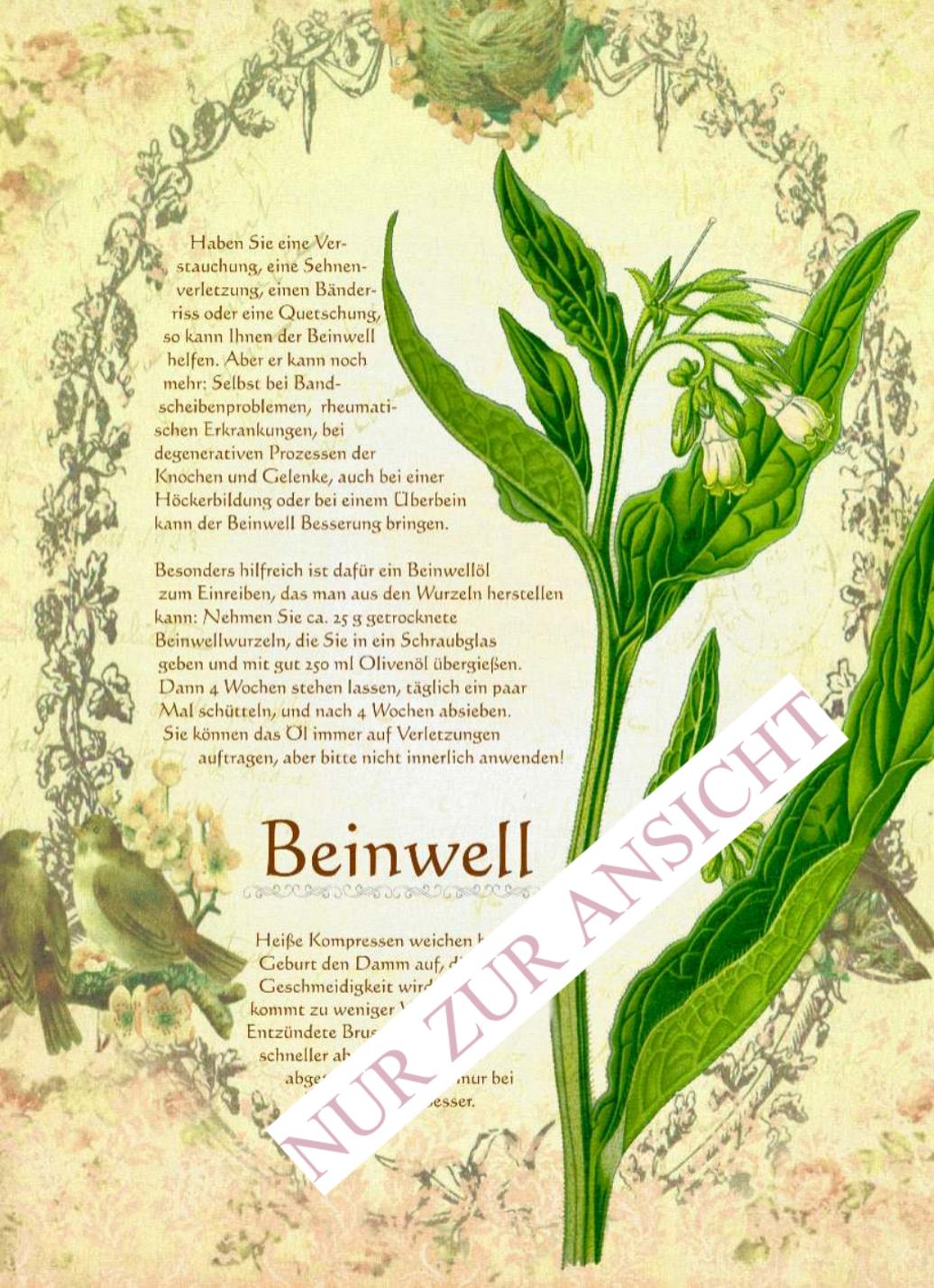
# Beifuß

In der Naturheilkunde setzt man den Beifuß unter anderem bei geschädigten Nerven, Schlaflosigkeit, allerlei Frauenleiden und Völlegefühl ein. Früher wandte man den Beifuß zudem bei einem Wurmbefall an, heute macht man das aber eigentlich nur noch bei Vieh. Fußbäder mit den Blättern können gegen geschwollene Füße helfen, etwa wenn sie durch lange Wanderungen beansprucht wurden.

Beifuß kann äußerlich in Form eines Umschlages gegen Furunkel, Karbunkel, Abszesse oder Geschwüre aufgelegt werden. Er ist ein ausgezeichnete Badezusatz zur Linderung müder Glieder, hilft bei Rheuma und bei Gicht.



NUR ZUR ANSICHT



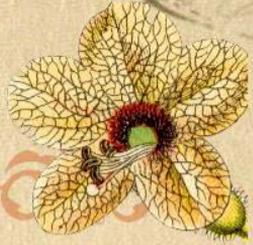
Haben Sie eine Verstauchung, eine Sehnenverletzung, einen Bänderriß oder eine Quetschung, so kann Ihnen der Beinwell helfen. Aber er kann noch mehr: Selbst bei Bandscheibenproblemen, rheumatischen Erkrankungen, bei degenerativen Prozessen der Knochen und Gelenke, auch bei einer Höckerbildung oder bei einem Überbein kann der Beinwell Besserung bringen.

Besonders hilfreich ist dafür ein Beinwellöl zum Einreiben, das man aus den Wurzeln herstellen kann: Nehmen Sie ca. 25 g getrocknete Beinwellwurzeln, die Sie in ein Schraubglas geben und mit gut 250 ml Olivenöl übergießen. Dann 4 Wochen stehen lassen, täglich ein paar Mal schütteln, und nach 4 Wochen absieben. Sie können das Öl immer auf Verletzungen auftragen, aber bitte nicht innerlich anwenden!

## Beinwell

Heiße Kompressen weichen  
Geburt den Damm auf, die  
Geschmeidigkeit wird  
kommt zu weniger  
Entzündete Brust  
schneller ab  
abge... nur bei  
Besser.

NUR ZUR ANSICHT



# Bilsenkraut



Die Einnahme von Bilsenkraut verursacht beim Menschen eine Reihe von Nebenwirkungen, einschließlich erweiterter Pupillen, Halluzinationen, geröteter Haut und Unruhe.

Darüber hinaus kommt es zu Erbrechen, Krämpfen, hohem Blutdruck, einem anormal schnellen Herzschlag, einer mangelnden Koordinationsfähigkeit und hohem Fieber.

Ähnlich wie die verwandte Tollkirsche erweitert das Kraut die Pupillen.

Typisch bei einer Vergiftung sind ein starker Rededrang und eine auf

15 der Samen sind für Kinder tödlich. Eine Erwachsene reicht die doppelte Menge.

Das Bilsenkraut war nicht nur eine Pflanze, die man in den Hexenprozessen verwendete. So sollen laut einer Überlieferung im Jahr 1538 die Angeklagten Bilsenkraut erhalten, damit sie im Rausch ein Geständnis abgaben.

Ein Hexenrausch dann der Hexerei bezichtigt hatte, zuweilen aus Mitleid Bilsenkraut, damit die Folter und der Hinrichtung erträglicher wurden.

Giftig

SIEHE FÜR EINE SELBSTANWENDUNG

# Birke

In der Heilkunde werden die Blätter der Birke vor allem im Nieren-Blasen-Bereich und für Haut und Haare eingesetzt. Aber auch bei rheumatischen Beschwerden und als Blutreinigungsmittel soll die Birke helfen.

## Birkenblätterttee

2 EL zerkleinerte Birkenblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben.

Trinken Sie davon eine Tasse pro Tag. Dieser Tee ist harntreibend und hilft bei Nierenleiden, Wassersucht, Gicht und reinigt das Blut, hilft zudem bei bakteriellen und entzündlichen Harnwegs-erkrankungen, Nierengriß und rheumatischen Beschwerden.



NUR ZUR ANSICHT

# Bitterholz

Bitterholz (*Quassia amara*) ist ein kleiner Baum, der zwei bis 5 m groß werden kann. Bitterholz wurde früher in der Naturheilkunde als Wurmmittel verwendet. Das Bitterholz ist keine einheimische Pflanze, sondern wächst auf Jamaika. Von dort wird es zu uns gebracht.

## Tee

Ein halbes Gramm der zerkleinerten Äste in eine Tasse geben und mit kochendem Wasser übergießen. Zehn bis 15 Minuten ziehen lassen, danach absieben. Drei Tassen täglich trinken.



NUR ZUR ANSICHT

# Blauer Eisenhut

Tabernaemontanus schrieb in seinem Kräuterbuch:  
"Es ist diß Kraut, vor allen anderen Gewächsen /  
das ärgste Gift... dass auch der beste Theriak oder  
Mithridat [ein anderes Gegengift neben dem  
Theriak] nichts dargegen schaffen kann / derowegen  
diejenigen / so diß Kraut im Garten wachsen haben /  
fleißig achtung geben sollen / damit diß  
giftige und tödliche Kraut nicht  
unter andere Kochkräuter genommen  
werde / dann es den Menschen in  
kurzer Zeit ums Leben bringen."

Der Eisenhut ist sehr!! giftig und  
steht zudem unter Na...  
Alleine das Samm...  
Eisenhutes ist...  
Hautkontak...  
kann bei... gefährlich  
werde...

NUR ZUR ANSICHT



# Borretsch

In der Naturheilkunde weiß man, dass der Borretsch stark entzündungshemmend ist, zudem hilft er bei Erkältungskrankheiten, bei Husten und gegen Heiserkeit. Dazu bereitet man einen Aufguss aus zwei Esslöffeln Borretsch und einer Tasse Wasser.

Der Borretsch hat zudem eine schweißtreibende, entgiftende und entzündungshemmende Wirkung, die ihn auch gegen Fieber, gegen Hautausschläge und zur Wundbehandlung hilfreich werden lässt. Zudem wirkt der Borretsch wie ein natürliches Beruhigungsmittel und kann deshalb bei Schlafstörungen und bei Unruhe eingesetzt werden.

Man sagt dem Borretsch zudem nach, dass er den Blutdruck senken kann und auch bei Verdauungsbeschwerden lindern soll, außerdem kann er bei Verstopfungen lösen.

Schön ist natürlich, dass man Borretsch dazu nicht immer als Tee trinken muss, sondern ihn einfach in der Küche verwenden kann, so dass man ihn quasi überall zu sich nehmen kann. Allerdings sollte man vom Borretschkraut nicht allzu viel trinken zu sich nehmen.

Angewendet wird der Borretsch gegen Erkältungskrankheiten und gegen Hautentzündungen.



**NUR ZUR ANSICHT**

# Breitwegerich

Der Breitwegerich ist schon seit langer Zeit bekannt als Wundheiler bei Verletzungen oder auch als Heilmittel für einige Gifte.

Darüber hinaus reinigt das Heilkraut den Körper von innen von toxischen Elementen.

Er hilft bei Fieber, Infektionen und Hauterkrankungen. Der Breitwegerich hilft bei Erkrankungen der Atemwege, der Verdauung und der Harnwege. Er schützt Schleimhäute vor Entzündungen, er beruhigt Muskelkontraktionen bei Erkrankungen wie Asthma, Koliken oder Bauchschmerzen.

Das Heilkraut lindert den Hustenreiz bei Husten. Enthaltene Tannine wirken adstringierend, sie helfen bei Blutungen oder Durchfall. Weitere Anwendungsgebiete wären Bluterbrechen, Entzündung des Dickdarms oder eine übermäßige Regelblutung.

Die schleimlösende Wirkung hilft bei Asthma und Husten. Die antibakterielle Wirkung des Breitwegerichs trägt der Wirkung bei Erkrankungen der Atemwege bei, etwa bei Erkältungen und Halsschmerzen.

Gleichzeitig lindert der Breitwegerich Schmerzen, zum Beispiel bei Koliken.

Männer profitieren von der Wirkung bei Prostata-Schwellungen.

Breitwegerich kann als Ersatzmittel für Beinwell verwendet werden, er hilft also bei Prellungen und Knochenbrüchen. Salben und Lotionen mit Breitwegerichs-Blättern helfen bei Wunden, Fisteln oder Geschwüren.



NUR ZUR ANSICHT

# Brennnessel

In der Naturheilkunde verwendet man die Blätter und die Wurzeln. Sie wirken heilend auf die Harnwege und die Atemorgane, bei Magen- und Darmkatarrhen, zur Blutreinigung, gegen Hautunreinheiten und auch bei rheumatischen Beschwerden.

Wissenschaftlich ist inzwischen erwiesen, dass Brennnesseln stark entwässernd auf unseren Körper wirken.

In der Brennnessel ist viel Provitamin A enthalten, viele Mineralsalze und auch Eisen. Diese Stoffe sorgen für die Kopfhaut, sie kräftigen sie und verhindern in gewissem Umfang Haar ausfall. Wenn Sie also unter Problemen mit der Kopfhaut leiden, so könnten Sie vier Wochen lang ein Shampoo verwenden, dem Brennnessel-Extrakte zugesetzt sind.

NUR ZUR ANSICHT

# Buche

Die Buchenrinde kann gegen Rheuma helfen, Fieber senken, sie wirkt antiseptisch, man kann sie gegen Erkrankungen der Atemwege verwenden. Das Verräuchern des Holzes reinigt die Luft, der Rauch wird oft auch zum Räuchern von Fisch verwendet, der Rauch wirkt zudem desinfizierend.

Mit den zerstoßenen Blättern wurden früher auch Schwellungen, Blasen auf der Haut, Verbrennungen und Erfrierungen behandelt.

Das aus den Eckern gewonnene Öl soll auch das Haarwachstum stimulieren.

Die zarten jungen Pflanzentriebe und Blätter können zudem in einem gemischten Salat roh verzehrt werden, der Baum galt also in Hungersnöten als Nahrungsmittel.

Inhaltsstoffe, die in der Rinde zu finden sind, die so genannten Lignane, wirken stark antioxidativ. Diese Lignane findet man auch in Flachssamen, in Kürbiskernen und Brokkoli.

Die Indianer Amerikas verwendeten die Buche zur Herstellung von Heilgetränken zu behandelten Buchenrinde und tranken diese auf gereizte Wunden auf.

Die Indianer schon eine Salbe aus den Blättern und der Rinde, die man auf Verbrennungen, Verletzungen und Wunden sowie Geschwüre auftrug.



NUR ZUR ANSICHT

# Dill

**Dillwein gegen Einschlafprobleme**  
Wälzen Sie sich abends in Ihrem Bett umher und können Sie nicht einschlafen? Dann hilft vielleicht ein Gläschen Dillwein.

Nehmen Sie dazu einen Teelöffel getrockneter Dillsamen und eine gute Tasse Ihres Lieblingsweißweines. Erhitzen Sie den Weißwein und gießen Sie ihn über die Dillsamen. Danach einige Minuten ziehen lassen und absieben. Diesen Wein in kleinen Schlucken trinken.

**Dillsamentee gegen Blähungen**  
Ein Tee aus den Samen des Dills hilft gegen Verdauungsbeschwerden. Leidet man unter Blähungen oder unter einer Darmträgheit, so kann man einen starken Tee aus Dillsamen versuchen. Man überbrüht dazu einen Teelöffel getrockneter Dillsamen. Danach 5 Minuten ziehen lassen, absieben und in kleinen Schlückchen trinken.

Dill (*Anethum graveolens*) ist schon seit langer Zeit in der Naturheilkunde gebräuchlich. Er wird in vielen Schriften erwähnt. Im alten Rom riefen die Gladiatoren vor den Kämpfern Dill an. Sie wollten damit einer Entzündung nach dem Kampf vorbeugen.



**NUR ZUR ANSICHT**



# Sonnenhut

## Echinacea

Heute setzt man ihn überwiegend zur Stärkung des Immunsystems, vorbeugend gegen Erkältungen, gegen Grippe, bei Infektionen, bei Husten oder bei schlecht heilenden Wunden ein.

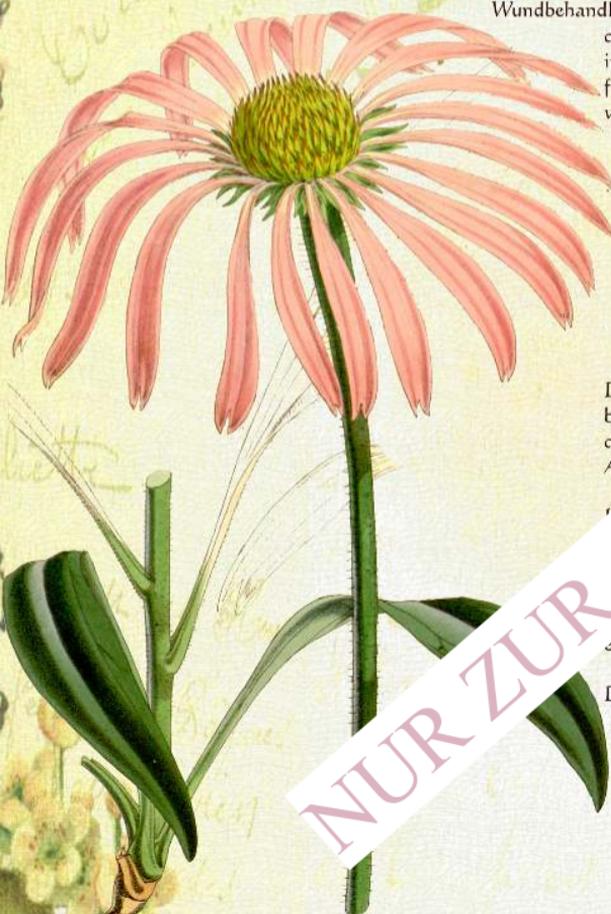
Anwendungen gibt es aber noch viele weitere: Zur Stärkung der Abwehrkräfte und zur Wundbehandlung, zur Verkürzung der Krankheitsdauer bei Erkältungen, bei Harnwegsinfektionen und bei einer Infektanfälligkeit kann der Sonnenhut verwendet werden.

Der Sonnenhut stärkt unsere körpereigene Immunabwehr, die durch die Umweltverschmutzung mit ihren Giften und Schadstoffen belastet wird. Generell sollte man die heutige Umwelt nicht unterschätzen: Rußpartikel aus Autos und Kaminen sind zum Beispiel Auslöser für Krebs.

Die Nahrung wird in Ökologien behandelt, wie das Fleisch, das inzwischen "wandartmäßig" Antibiotika enthält.

Das Immunsystem anzukurbeln, zwischen den Mahlzeiten diese Tee trinken, 1 Woche lang täglich. Dann macht man eine Woche Pause, danach trinkt man dann wieder eine Woche Tee, usw.

Das Ganze wiederholt man 2 Monate lang. Dadurch wird die Immunabwehr des Körpers wesentlich gesteigert.



NUR ZUR ANSICHT

# Efeu

Die Heilpflanze war bereits im Mittelalter sehr wichtig und auch beliebt, sie spielt heute jedoch wegen ihrer Giftigkeit nur noch eine geringe Rolle in der Naturmedizin. Wegen seiner Inhaltsstoffe, vor allem dem hohen Anteil an Saponinen, wird der Efeu aber immer noch bei Husten, Bronchitis und Keuchhusten verwendet. Zusätzlich hemmt er das Wachstum von Organismen, die Krankheiten erregen können.

Obwohl Vergiftungen durch frische Blätter oder Beeren des Efeus eigentlich eher selten sind, was wohl am bitteren Geschmack liegt, muss man schon darauf hinweisen, dass der Efeu eben leicht giftig ist.

Bei zu hoher Dosierung ist die Pflanze giftig, deswegen sollte sie innerlich nicht angewandt werden. Als Umschlag oder Packung kann der Efeu seine Heilwirkung jedoch voll entfalten.



NUR ZUR ANSICHT

# Eibe

Das Gift steckt überall in der Eibe: Man findet es in den Nadeln, den Blüten und besonders hochkonzentriert im Samen. Bereits ein Tee aus wenigen Nadeln kann einen Menschen töten.

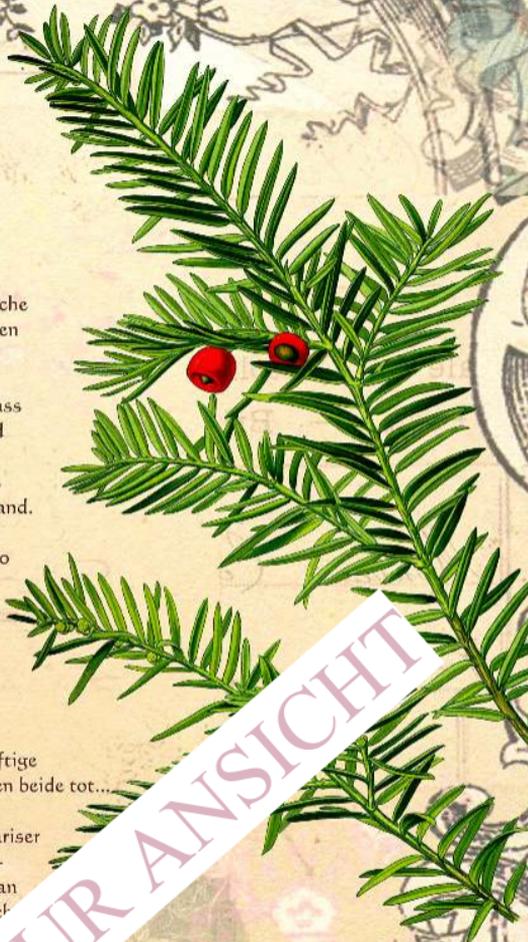
Die für einen erwachsenen Menschen tödliche Dosis liegt bei 1 Milligramm des enthaltenen Toxins pro 1 Kilo Körpergewicht.

In einer Studie hat man herausgefunden, dass sich das Gift im ganzen Körper verteilt und dort gleichzeitig zu wirken beginnt: Der Betroffene fühlt Schwindel, Bauchschmerz, Übelkeit - und bekommt einen Herzstillstand.

Das enthaltene Gift ist ein Mix aus über 20 einzelnen Giften, die das zentrale Nervensystem und das Herz lähmen.

Schon der alleinige Kontakt mit den Nadeln kann übel ausgehen. So berichtet man von einem Liebespärchen, das eine Nacht unter einem Eibenbaum verbracht hat. Am nächsten Morgen bildeten sich heftige Pusteln auf der Haut - nach 2 Wochen waren beide tot...

Nach einer Erzählung starben früher am Pariser Friedhof Père Lachaise viele Leichenwagenpferde, weil sie während der Beerdigungen an den dort wachsenden Friedhofs-Eiben "nassch



NUR ZUR ANSICHT

# Eiche

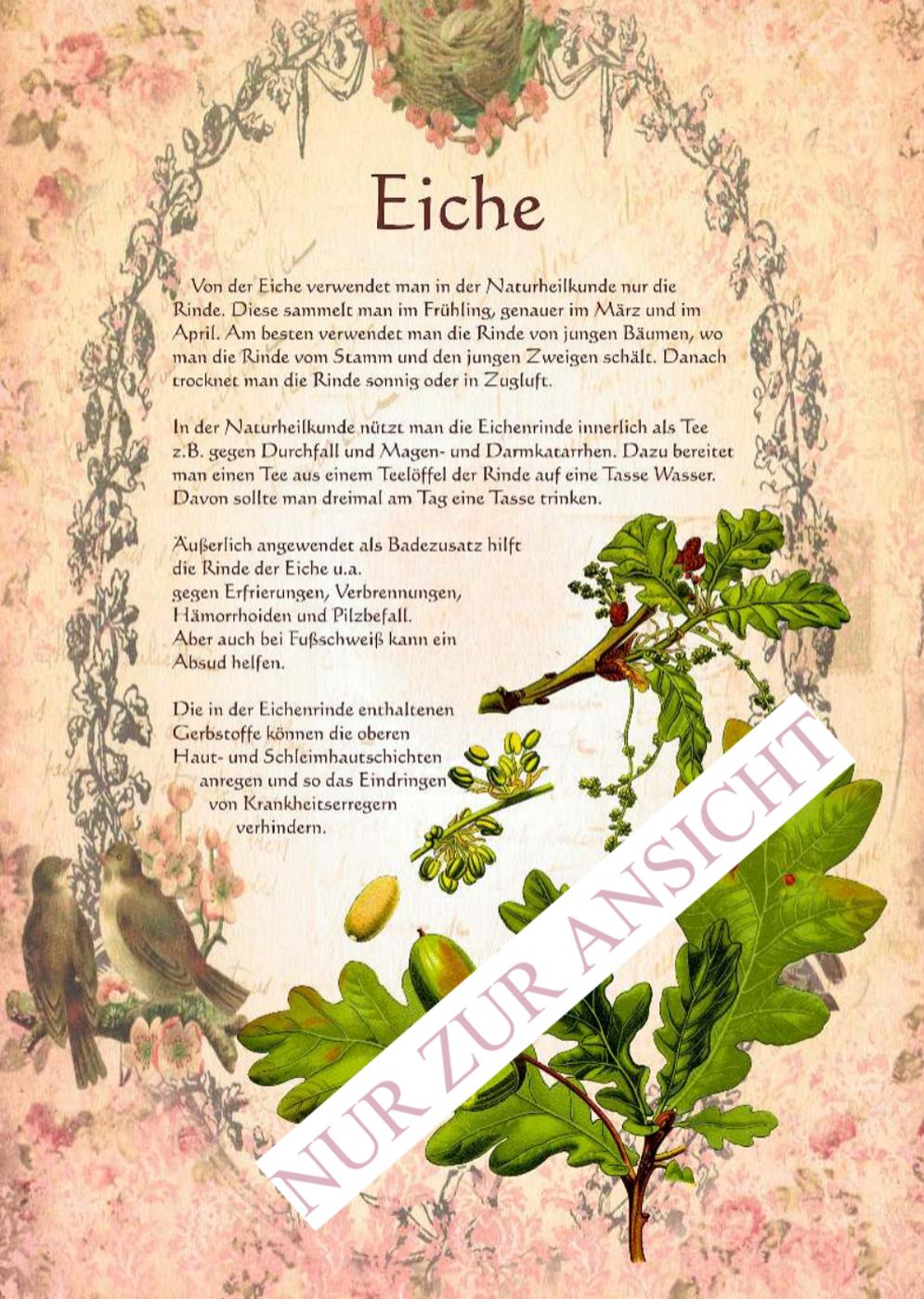
Von der Eiche verwendet man in der Naturheilkunde nur die Rinde. Diese sammelt man im Frühling, genauer im März und im April. Am besten verwendet man die Rinde von jungen Bäumen, wo man die Rinde vom Stamm und den jungen Zweigen schält. Danach trocknet man die Rinde sonnig oder in Zugluft.

In der Naturheilkunde nützt man die Eichenrinde innerlich als Tee z.B. gegen Durchfall und Magen- und Darmkatarrhen. Dazu bereitet man einen Tee aus einem Teelöffel der Rinde auf eine Tasse Wasser. Davon sollte man dreimal am Tag eine Tasse trinken.

Außerlich angewendet als Badezusatz hilft die Rinde der Eiche u.a. gegen Erfrierungen, Verbrennungen, Hämorrhoiden und Pilzbefall. Aber auch bei Fußschweiß kann ein Absud helfen.

Die in der Eichenrinde enthaltenen Gerbstoffe können die oberen Haut- und Schleimhautschichten anregen und so das Eindringen von Krankheitserregern verhindern.

NUR ZUR ANSICHT



# Eisenkraut

Früher war das Eisenkraut eine der bekanntesten und wichtigsten Heilpflanzen. Man benutzte es unter anderem zur Reinigung von Tempeln. Heutzutage wird jedoch hauptsächlich sein Bruder, die süd-amerikanische Verbena, verwendet. Dadurch ist das Eisenkraut bei uns fast in Vergessenheit geraten. In der Heilwirkung ist das Eisenkraut der Verbena jedoch überlegen.

Naturheilkundlich setzt man Eisenkraut z. B. gegen Schüttelfrost und Kopfschmerzen ein. Ein Tee aus ein bis drei Teelöffeln Eisenkraut auf eine Tasse Wasser soll den Stoffwechsel anregen und gegen Schlaflosigkeit und Nervenschwäche wirken.

Außerlich angewendet wird das Eisenkraut zur Wundbehandlung.

Man kann einen Tee aus Eisenkraut trinken. Umschläge benutzen, die auf die Wunden zu heilen. Solche Umschläge werden zweimal täglich aufgelegt.

Und was viele nicht wissen, ist eine wunderbare Hilfe bei Schlafstörungen. Eisenkraut hat in seinen Stängeln ist sehr viel Verbena, ein pflanzliches Hormon, das uns so sanft in den Schlaf bringt. Das Eisenkraut wirkt auch dadurch, dass es sich an die Serotonin-Rezeptoren in unserem Gehirn bindet, so etwas wie "Müde-Schalter" in unserem Gehirn sind. Nehmen Sie dazu 2 Teelöffel Eisenkraut und 250 ml kochendes Wasser und stellen Sie es für 10 Minuten auf. Gießen Sie einen Tee daraus her. Zwei Tassen pro Tag trinken.



NUR ZUR ANSICHT

# Angelika - Engelwurz

Japanische Studien belegten die entzündungshemmende Wirkung bei arthritischen Problemen, in China zeigten Studien, dass die Angelika die Zahl der roten Blutkörperchen erhöhen kann. Die chinesischen Studien zeigten zudem, dass Engelwurz die Fähigkeit zur Blutgerinnung steigert. Das wäre eine große Hilfe für Menschen mit einer Blutgerinnungsstörung.

Auf der anderen Seite bedeutet dies aber auch, dass Personen mit Herzerkrankungen oder einem Risiko dafür besser darauf verzichten. Denn wird die Gerinnung erhöht, wird die Durchblutung vermindert und kann so einen Herzinfarkt auslösen.

Andere Studien zeigten, dass Angelika die Leberfunktion bei einer Leberzirrhose und chronischer Hepatitis B

Studien haben sich an Patienten mit Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Bei diesen Krankheiten kommt es oft zu Krämpfen und einer reduzierten Darmfunktion, die Angelika den Appetit steigern und die Schmerzen lindern oder komplett

Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Bei diesen Krankheiten kommt es oft zu Krämpfen und einer reduzierten Darmfunktion, die Angelika den Appetit steigern und die Schmerzen lindern oder komplett



**NUR ZUR ANSICHT**

# Enzian

Man verwendet in der Naturheilkunde nur die Wurzel des Gelben Enzians, die sehr viel Bitterstoffe enthält. Alle anderen Inhaltsstoffe sind nur von geringer Bedeutung, zum Beispiel der Gehalt an Gerbstoffen. Dies macht den Gelben Enzian hervorragend geeignet zur Verwendung als Magentonicum, da eine unerwünschte Reizwirkung entfällt. Aber auch Appetitlosigkeit, Blähungen, Magenschwäche und mangelnde Gallensekretion kann mit Enzian behandelt werden.

Im Altertum wurden mit dem Enzian auch Wurmerkrankungen behandelt, diese Wirkung ist aber nicht belegt und wird heute kaum mehr angewendet.

Wissenschaftlich erwiesen ist, dass Enzian Magenbeschwerden lindert. Er sollte aber dann nicht genommen werden, wenn Magen- und Darmgeschwüre vorhanden sind.



NUR ZUR ANSICHT

# Erdbeere

Denn Erdbeeren schmecken nicht nur köstlich, sondern vereinen Schlankmacher und Nährstoffquelle in einem. Ein 250-Gramm-Schälchen enthält gerade 100 Kalorien. Und obwohl Erdbeeren zu 90 Prozent aus Wasser bestehen, bringen sie mehr Vitamin C mit als Orangen oder Zitronen.



## Gegen Zahnbelag

Möchte man Zahnbelag entfernen, kann man mit der Zahnbürste kräftig in eine Erdbeere drücken und dann die Zähne putzen.

## Erdbeer-Bananen-Maske

5 Erdbeeren, zerkleinert, 0,5 Banane, 1 Ei  
Vermischen und auf das Gesicht auftragen  
für ca. 10 Minuten.  
Dann mit warmem Wasser abwaschen.

NUR ZUR ANSICHT



# Baumwolle

Die Baumwolle hemmt Blutungen und fördert die Gerinnung des Blutes, außerdem fördert sie die Menstruation, regt Wehen an, kann sogar eine Fehlgeburt auslösen, teilweise ist die Baumwolle, genauer gesagt die Samen davon, als milchbildend beschrieben. Für Männer hat das enthaltene Gossypol eine negative Wirkung auf die Spermien, denn diese werden dadurch unbeweglicher, d.h die Fortpflanzungsfähigkeit wird herabgesetzt.

Die Rinde stärkt die Gebärmutter, was man sich früher teilweise bei einer weiblichen Unfruchtbarkeit oder einer Neigung zu Fehlgeburten zu Nutze gemacht hat. Die Wurzel hilft auch bei anormalen Blutungen nach einer Geburt.

NUR ZUR ANSICHT

# Esche



Die Esche (*Fraxinus Excelsior*) ist ein Baum, der bis zu 30 m hoch wird. In der Naturheilkunde werden die Blätter verwendet, die noch jung aber schon voll entwickelt sein sollen. Vor dem Trocknen sollte man die Mittelrippe entfernen. Die Trocknung sollte in einem gut belüfteten Raum, am besten schattig, erfolgen.

Tee aus Eschenblättern ist leicht harntreibend, abführend und wird bei Wasserstauungen im Körper verwendet. Eine kranke Niere wird stimuliert, ohne gereizt zu werden. In der Naturheilkunde wird sie auch bei Rheuma und Gicht verwendet.

Trocknen Sie die Blätter getrockneten in 1 Liter Wasser, zum Kochen erhitzen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben und auf Trinktemperatur abkühlen lassen. Täglich 3 Tassen davon trinken.

**NUR ZUR ANSICHT**

# Fenchel



Man kennt den Fenchel überwiegend als Mittel gegen Koliken und Blähungen, besonders bei Kleinkindern.

Der Fenchel reduziert Schmerzen und Fieber. Der Saft aus der frischen Pflanze oder aus den Früchten hilft bei chronischem Husten und bei Katarrhen der oberen Atemwege, auch bei Kindern.

Die Fenchelwurzeln werden gegen Erkrankungen der Harnwege verwendet.

Fenchel steigert den Harnfluss, er erhöht die produzierte Milchmenge bei stillenden Frauen, er soll auch die Brüste größer werden lassen, er unterstützt die Verdauung bei inaktiver Tätigkeit, er mildert die Auswirkung eines Reizdarmes, er wirkt positiv auf Nieren, Milz

Frauen schätzen auch die menstruationsfördernde Wirkung des Fenchels. Er wird oft auch gegen Asthma und depressive Verstimmungen verwendet, auch bei Verbrennungen und bei Ödemen.

Fenchel soll eine die Libido steigern und Energie besitzen, das heißt, er soll die Lust auf Sex steigern.

Er hilft auch bei Problemen mit dem Verdauungstrakt, etwa bei Husten, man findet Fenchel in verschiedenen Hustensaftrezepten.

Der Fenchel hilft bei Verdauungsproblemen, Übelkeit und Halsschmerzen, in die Form eines Tee oder als Teezusatz zu verwenden.

NUR ZUR ANSICHT

# Fichte

Die Knospen können z. B. bei Husten, bei einem rauen Hals und zur Desinfektion der Mundhöhle eingesetzt werden. Einen Absud aus den Fichtknospen kann man als Umschlag u.a. gegen Entzündungen, bei Wunden, bei Brandwunden einsetzen.

## Tee

1 Teelöffel Fichtentriebe in 250 ml Wasser kochen, 5 Minuten ziehen lassen und danach absieben.

Dampfbad mit Fichte  
Geben Sie einige Tropfen  
ätherisches Öl in heißes  
Wasser und atmen Sie  
die Dämpfe ein.

An Haut und Schleimhäuten  
können verstärkte Reiz-  
erscheinungen auftreten.

Bronchospasmen  
der Muskulatur  
Lufttröhren  
werden  
Atemwegs-  
schleimhäuten.

Offene Haut-  
wunden bestehen sollte  
man keine Bäder mit  
Fichtennadel-  
extrakten nehmen.

NUR ZUR ANSICHT



# Fingerhut

Der Fingerhut ist nicht nur eine Giftpflanze, sondern auch eine Heilpflanze. Allerdings sollte man als Laie unbedingt die Finger davon lassen und einen wirklich erfahrenen Kräuterkundigen anvertrauen, wenn es um den Fingerhut geht. Selbst kleinste Dosierungen können Herzrhythmusstörungen auslösen, die bis zum Herzstillstand führen können.

Der Fingerhut kann mit dem Beinwell und dem Borretsch verwechselt werden. Die Blätter dieser beiden Pflanzen sind allerdings rauher.

Es besteht vor dem Erblühen auch eine Verwechslungsgefahr mit der Königskerze.



NUR ZUR ANSICHT

# Frauenmantel

Der Frauenmantel ist ein Heilkraut, das besonders auf Frauen wirkt. Schon im Altertum war bekannt, dass der Frauenmantel zur Geburtshilfe verwendet werden konnte, und dass er die Fruchtbarkeit steigerte.

Frauenmantel hat zudem eine krampflösende, blutungshemmende und entzündungshemmende Wirkung. Des Weiteren reguliert der Frauenmantel den weiblichen Organismus und gleicht ihn wieder aus, zum Beispiel nach einer Geburt oder in den Wechseljahren.

So wurde früher zum Beispiel zur Steigerung der Fruchtbarkeit ein Tee zubereitet, den man bei zunehmendem Mond trinken sollte.

Heute weiß man, dass der Frauenmantel besonders vor der Menstruation gegen Beschwerden, zum Beispiel gegen Krämpfe und Schmerzen, helfen kann.

Zudem soll der Frauenmantel vor Fehlgeburten schützen.

Eine Kur mit Frauenmanteltee schützt vor Myomen und Zysten.

NUR ZUR ANSICHT

# Gänseblümchen

Die Wirkstoffe im Gänseblümchen können gegen die Frühjahrsmüdigkeit helfen, oder auch bei einem festsitzenden und schleimigen Husten.

Heutzutage wendet man das Gänseblümchen aber besonders bei Kinderbeschwerden wieder öfter an. So erkannte schon der Schweizer Pfarrer Künzle, dass etwas Gänseblümchen, das man einem Tee beigibt, bei Kindern helfen kann, die schlecht wachsen wollen. Auch heutzutage verwendet man die Gänseblume zum Beispiel bei einer Schwächung des Kindes, besonders in den ersten Monaten nach der Geburt. Man kann die Kraft des Gänseblümchens aber bis in das Teeniealter verwenden, so lange, bis das Wachstum abgeschlossen ist.

Verwendung findet das Gänseblümchen zum Beispiel in Tees oder in Tinkturen. Neben den bereits erwähnten Saponinen findet man im Gänseblümchen noch Wirkstoffe wie zum Beispiel das Vitamin C, viele verschiedene Mineralien, Gerbstoffe, Flavonoide und auch Bitterstoffe.

Wenn man sich bei einem Spaziergang oder auf einer Wanderung verletzt hat, so kann man das Gänseblümchen als Wundpflaster verwenden. Geben Sie einfach die Blätter einiger Gänseblümchen auf die verletzten Stellen, seien es Kratzer, Prellungen oder atich Verstauchungen.

NUR ZUR ANSICHT



# Gänsefingerkraut

Gänsefingerkraut hilft gegen Nierensteine, auch vorbeugend. Dazu trinkt man regelmäßig über längere Zeit einen Tee aus den Blättern. Eine solche Anwendung hat sich auch gegen Arthritis bewährt.

In Form von Waschungen hilft die Heilpflanze gegen Weißfluss, fettige und gereizte Haut als auch bei Hämorrhoiden.



NUR ZUR ANSICHT

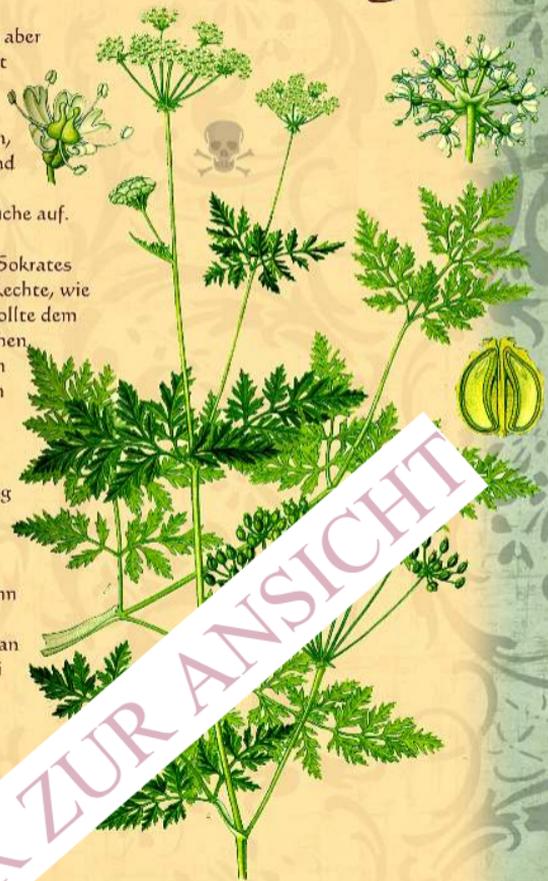
# Gefleckter Schierling

Im Gefleckten Schierling, besonders aber in den unreifen Früchten, ist das Gift Coniin enthalten. Dieses Alkaloid bewirkt Lähmungen, die zu Beginn in den unteren Gliedmaßen auftreten, dazu ein starkes Gefühl der Kälte und der Empfindungslosigkeit. Danach treten Erbrechen und Schweißausbrüche auf.

Es war im Jahre 399: Der Philosoph Sokrates forderte für die Bürger die gleichen Rechte, wie die Obrigkeit sie hatte, kurzum er wollte dem normalen Bürger mehr Rechte verleihen. Natürlich sah die Staatsmacht darin eine große Gefahr und verurteilte ihn zum Tode.

Getötet werden sollte er mit einer Flüssigkeit, die Gefleckten Schierling enthält.

Bereits nach einer halben Stunde kann es zu einer Atemlähmung kommen, gefolgt vom Tod. Das Schlimme daran ist: Der Betroffene ist dabei noch bei vollem Bewußtsein.



NUR ZUR ANSICHT

# Giersch

Wenn man mit diesem Tee Umschläge trinkt, kann man diese auf gichtbefallene Füße auflegen, ebenso auf Insektenstiche. Auf freiem Feld kann man bei einem Insektenstich auch einfach ein Gierschblatt zwischen den Fingern zerreiben und auf den Stich auflegen, so dass er nicht anschwillt.

Heutzutage erfolgt bei Rheumatismus und Arthritis zudem eine homöopathische Anwendung des Podagrakrauts.

Es hilft auch bei Verbrennungen und bei Hämorrhoiden. Eine innerliche Anwendung der Pflanze erfolgt heutzutage bei Ischias und Gicht.

Das Kraut ist sehr reich an Vitamin C. Daher mischt man es gerne in Suppen und Salaten. Dafür erntet man die jungen Blätter, ältere Blätter dienen als Kräutergewürz. Im Frühjahr kann dem Körper eine Entschlackungskur gegen Fettleibigkeit geholfen werden. Hierzu werden die Blattstiele gehackt und mit Wasser ähnlich wie Spinat zubereitet.

NUR ZUR ANSICHT

# Ginkgo

Ginkgo kann sich positiv auf das Gedächtnis und die Durchblutung auswirken. Aktuell laufen Studien, die untersuchen sollen, ob diese alte Heilpflanze vorbeugend gegen Alzheimer hilft. Auch eine Wirkung gegen Schwindel und Tinnitus wird dem Ginkgo nachgesagt.



So wie wir heute den Ginkgobaum kennen, hat er sich seit Millionen von Jahren. Er hat sich verändert, wie Versteinerungen gezeigt hat.

Chinesische Mönche kultivierten Ginkgo seit Jahrhunderten. Sie wussten sie auch von seiner Heilkraft. Das Ginkgo essert unter anderem die Durchblutung, die Gedächtnisfähigkeit und vielem mehr.

In jüngeren Jahren wird Ginkgo in der Medizin immer häufiger eingesetzt und anderen Alterserscheinungen ein.

**NUR ZUR ANSICHT**

# Granatapfel

Der Granatapfel hat eine recht robuste ledrige Schale, unter der die Samen stecken. Diese Samen selbst werden eingehüllt von einer gelartigen roten bis dunkelrosafarbenen Masse, die essbar ist und die so wunderbar schmeckt. Die ledrige Außenhaut ist nicht essbar.

Der frische Saft oder die roten einzelnen Granatapfel-"Beerchen" sind reich an Vitamin C, außerdem enthält der Granatapfel Stoffe, die freie Radikale im Körper abbauen und so zum Beispiel die Zellalterung im Körper verlangsamen.

Seine antioxidative Wirkung ist 3- bis 4-mal so hoch wie die von Rotwein oder Grüntee. Der Granatapfel bietet dadurch einen vorbeugenden Schutz gegen Krebs bzw. Tumore.

Die Außenschalen der Frucht (bitte BIO) eignen sich für einen Tee, der ebenso gegen eine vorzeitige Alterung hilft.

Ein Pulver aus der Schale oder ein Tee daraus helfen in den Wechseljahren, da sie Phytohormone beinhalten. Frischer Saft heilt eine erkrankte Leber und gilt als wehenhemmendes Heilmittel während einer Geburt.

Der Granatapfel hilft gegen Erkrankungen des Herzes, Blutgefäße, gegen Bluthochdruck bei einer Herzinsuffizienz, Arterienverkalkung, hohen Cholesterinwerten. Granatapfelsaft vom Verdauungstrakt, bei Durchfall. Von Granatapfelsaft, so hilft dies gegen Schmerzen.

NUR ZUR ANSICHT



# Guter Heinrich



Unser heutiger Spinat ist übrigens der direkte Nachfahre vom Guten Heinrich.

Spitzen junger Triebe und junger Blätter sind leicht rötlich und mehlig - sie schmecken am besten.

Die Blüten sind grünfarben. Nachdem die Pflanze geblüht hat, ist es mit dem guten Geschmack der Blätter aber vorbei, sie schmecken dann sehr herb.

Die Blätter haben viele Vitamine und Mineralien in sich. Der Eisengehalt ist insbesondere sehr hoch. Dieser hohe Eisengehalt macht die Pflanze wertvoll bei Blutarmut, da das Eisen zur Bildung neuen Blutes benötigt wird.

Der Gute Heinrich war im Mittelalter ein Gemüse wie unser heutiger Spinat. Und er war schon früher für seine gesundheitliche Wirkung bekannt.

Auflagen und

Umschläge, getränkt mit einem Tee aus den Blättern, helfen bei Hautwunden und Ausschlägen.



NUR ZUR ANSICHT

# Hagebutte



Manchmal, wenn ich diese Früchte so sehe, so scheint es mir, als wollten sie mir signalisieren "Komm und pflück mich, damit ich Dir Gutes tun kann".

Tatsächlich ist in der Hagebutte sehr viel Vitamin C enthalten, das uns über die Grippe- und Schnupfenzeit hinweghelfen kann. Neben dem Sandorn ist sie tatsächlich die einheimische Frucht, die am meisten Vitamin C enthält.

So schrieb zum Beispiel auch schon Pfarrer Künzle, dass „die Hagebuttenschale mehr Vitamine enthält als andere Nahrungsmittel“.

Tatsächlich ergaben auch Studien, dass die Hagebutten bei Arthrose oder bei Rückenbeschwerden helfen können - Schmerzen wurden gelindert und Gelenke wurden wieder beweglicher. So stellt ein Pulver aus Hagebutten eine Alternative zu Schmerzmitteln dar, die zudem die Knorpel schonen und Entzündungen in Gelenken hemmt.

Schon im Mittelalter verwendete man die Hagebutte gegen Erbrechen, gegen Ruhr oder auch gegen Bluthusten. Ein Tee, den man aus den Kernen der Hagebutten herstellt, hilft bei Blasensteinen und Gallensteinen, bei Infektionen der Harnwege oder auch bei Rheuma. Pfarrer Künzle empfahl dazu, die kleinen Nüsschen für eine Dreiviertelstunde im Wasser aufzukochen.

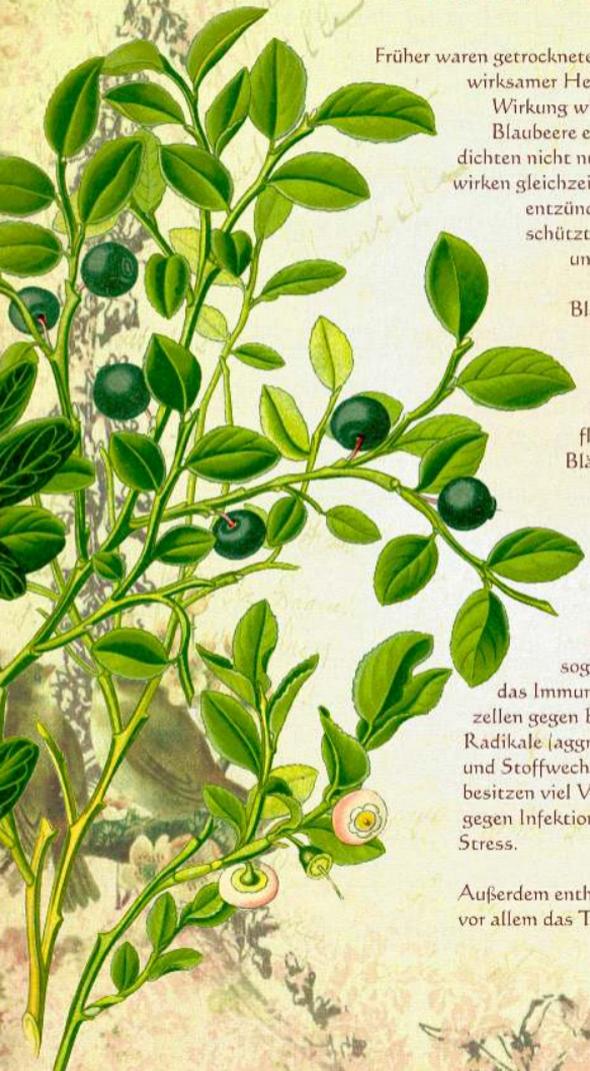
In den kleinen Nüsschen sind unter anderem ätherische Öle, Fruchtsäuren und Vanillin enthalten. Man kann also aus den Nüsschen eine Art von Vanille herstellen, indem man die Kerne zermahlt.



NUR ZUR ANSICHT



# Heidelbeere



Früher waren getrocknete Blätter der Blaubeere ein wirksamer Helfer bei Durchfall. Diese Wirkung wird durch die Gerbstoffe, die die Blaubeere enthält, hervorgerufen. Diese dichten nicht nur die Darmschleimhaut ab, sie wirken gleichzeitig antibakteriell und entzündungshemmend. Die Heidelbeere schützt außerdem vor freien Radikalen und auch anderen Tumorauslösern.

Blattaufgüsse waren früher ein bewährtes Hausmittel bei Magen-Darm-Beschwerden, Gicht, Rheuma, Blasenschwäche und Zahnfleischentzündungen. Da die Blätter das blutzuckersenkende Glukochinon enthalten, hilft Heidelbeerblättertée bei Diabetes.

Heidelbeeren sind reich an sogenannten Karotenen, die das Immunsystem und die Körperzellen gegen Bakterien und freie Radikale (aggressive Umweltsubstanzen und Stoffwechselgifte) schützen. Sie besitzen viel Vitamin C, sind gut gegen Infektionen, Erkältungen und Stress.

Außerdem enthalten sie Gerbstoffe, vor allem das Tannin.



# Himbeere

Die Himbeerblätter sind für ihre adstringierenden und stimulierenden Eigenschaften bekannt. Ein starker Tee daraus, als Mundwasser oder als Gurgelwasser verwendet, beruhigt wundte Stellen im Mund und mildert Entzündungen der Rachenschleimhäute. Gleiches gilt für eine Tinktur, die zum Beispiel als Mundwasser gegen Entzündungen und Wunden im Mundraum, ebenso gegen Zahnfleischprobleme und Geschwüre im Mund verwendet wird.

Dafür verantwortlich ist der nennenswerte Gehalt an Tannin in den Blättern, der Wunden und Reizungen beruhigen kann, der auch gegen Geschwüre hilft, wenn man darauf Kompressen oder Auflagen, getränkt mit einem Absud, gibt. Alternativ dazu können bei diesen Beschwerden auch angefeuchtete und leicht angestoßene Blätter verwendet werden.

Frische Himbeerblätter bei einer hohen Dosis in einer Menge Vitamin C, können bei einem Sommer Schnupfen



NUR ZUR ANSICHT

# Hirtentäschel

Das Hirtentäschel ist schon im Mittelalter als Heilkraut verwendet worden.

In der Naturheilkunde wird dem Hirtentäschel eine zusammenziehende Wirkung zugeschrieben. Man setzt Hirtentäschel zum Stillen von Magen-, Gebärmutter- und Lungenblutungen ein.

Wegen seiner blutungsstillenden Inhaltsstoffe galt die Pflanze früher als eine der besten Heilkräuter bei Blutungen. Deshalb verwendete man das Hirtentäschel, um zu starke Monatsblutungen bei Frauen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Heilpflanze enthält Wirkstoffe, die ähnlich wie das körpereigene Hormon Oxytocin eine zusammenziehende Wirkung auf die Muskulatur der Adern und Venen ausübt. Diese Wirkung ist besonders stark in der Gebärmutter, was Blutungen nach einer Geburt stoppen kann.

Die Pflanze ist auch hilfreich bei der Behandlung von chronischen Gebärmutterblutungen, laut Studien auch bei Blutungen, die durch einen Tumor ausgelöst werden.

Es ist auch eine Anwendung bei Wunden in Form von Auflagen nach einer Geburt bekannt, um Blutungen zu stillen.



NUR ZUR ANSICHT

*kräuter-verzeichnis*



# Hopfen

In der früheren Pflanzenheilkunde verwendete man den Hopfen innerlich bei Nervenschmerzen, bei Entzündungen der Darmschleimhaut, bei Kopfschmerzen oder bei Nervosität. Auch als Beruhigungsmittel, gegen Leber- und Gallenblasenleiden, als Magenmittel und Abführmittel wurde der Hopfen eingenommen.

Eine äußerliche Anwendung fand er bei Wunden, die schlecht abheilen, und bei Geschwüren.

Zudem konnte man die Wirkung bei Frauenbeschwerden, also zum Beispiel bei Beschwerden im Klimakterium oder während der Periode.

Heutzutage setzt man u. a. bei Appetitlosigkeit, bei einem schweren Schlafmangel oder bei nervösen Zuständen ein.

Äußerlich angewendet als Badezusatz oder in Form von Umschlägen z. B. bei Verbrennungen, das eine beruhigende Wirkung hat.

NUR ZUR ANSICHT

# Huflattich

Der botanische Name des Huflattich, *Tussilago farfara*, bedeutet so viel wie "Hustenvertreiber", und auch Volksnamen wie "Brustlattich" und "Hustenkraut" weisen auf die wohltuende Wirkung bei Husten hin.

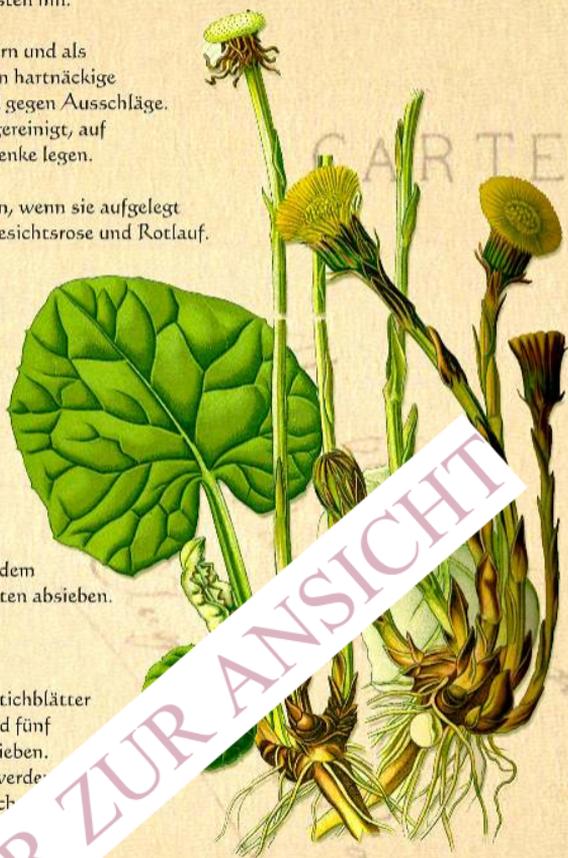
Außerlich angewendet, z. B. in Bädern und als Umschlag, hilft der Huflattich gegen hartnäckige Wunden, gegen Hautgeschwüre und gegen Ausschläge. Frischen Huflattich kann man, gut gereinigt, auf Geschwülste und rheumatische Gelenke legen.

Aufgebrühte Huflattichblätter heilen, wenn sie aufgelegt werden, Geschwüre, offene Füße, Gesichtsrrose und Rotlauf.

Zum Gurgeln  
2 Teelöffel Blätter mit 1/4 l  
kochendem Wasser übergießen und  
nach 5 Minuten absieben.  
Täglich mehrmals spülen.

Umschlag  
6 Teelöffel Blätter mit 150 ml kochendem  
Wasser übergießen und nach 5 Minuten absieben.  
Täglich mehrmals anwenden.

Huflattichtee zur Blutreinigung  
Zwei Teelöffel geschnittener Huflattichblätter  
mit 250 ml Wasser heiß aufgießen und fünf  
Minuten ziehen lassen. Danach absieben.  
Dieser Tee kann mit Honig gesüßt werden.  
Täglich maximal zwei Tassen möglich.



NUR ZUR ANSICHT

# Ingwer

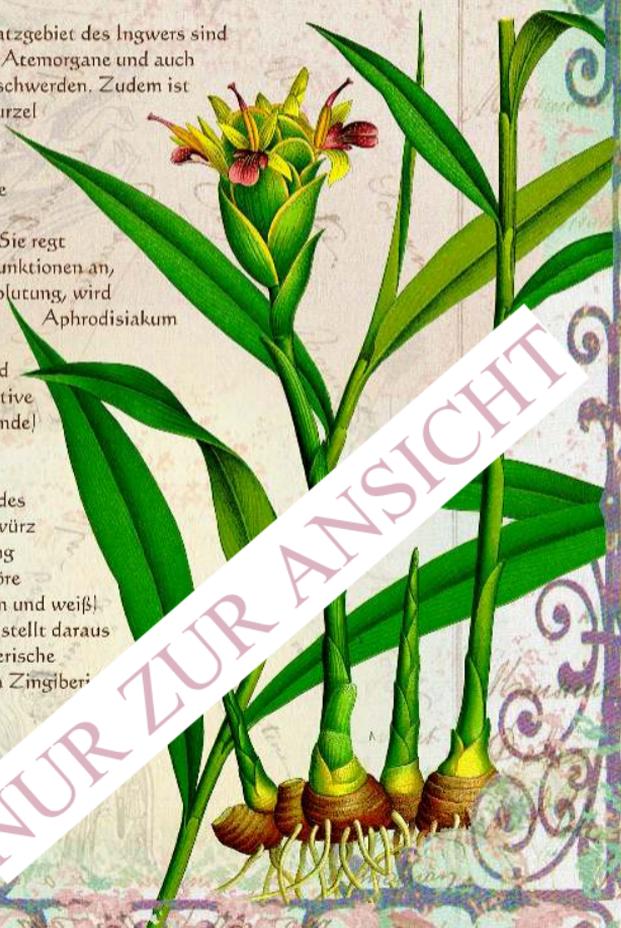
Ein besonderes Einsatzgebiet des Ingwers ist seine Wirkung gegen Übelkeit, man kann ihn gegen alle Formen von Übelkeit einsetzen, sei es gegen die normale Übelkeit, Seekrankheit oder auch Reiseübelkeit. Wenn Ihnen übel ist, schneiden Sie einfach eine dünne Scheibe von einer Ingwerwurzel ab und kauen Sie darauf herum.

Schwangere Frauen sollten allerdings wissen, dass sie in der Schwangerschaft vorsichtig mit dem Ingwer umgehen sollten: Zu viel davon kann Wehen auslösen, deshalb bitte nur niedrig dosieren bzw. wenig davon einnehmen.

Ein weiteres Einsatzgebiet des Ingwers sind Erkrankungen der Atemorgane und auch Menstruationsbeschwerden. Zudem ist diese heilsame Wurzel galletreibend, sie regt die Speichelproduktion und die Produktion von Magensäften an. Sie regt zudem die Darmfunktionen an, fördert die Durchblutung, wird von manchen als Aphrodisiakum gesehen, hemmt Entzündungen und hat eine antioxidative (u. a. krebshemmende) Wirkung.

Die Verwendung des Ingwers als Gewürz und zur Bereitung aromatischer Liköre (Ingwerlikör, braun und weiß) ist bekannt. Man stellt daraus aber auch das ätherische Ingweröl (Oleum Zingiberis) her.

NUR ZUR ANSICHT

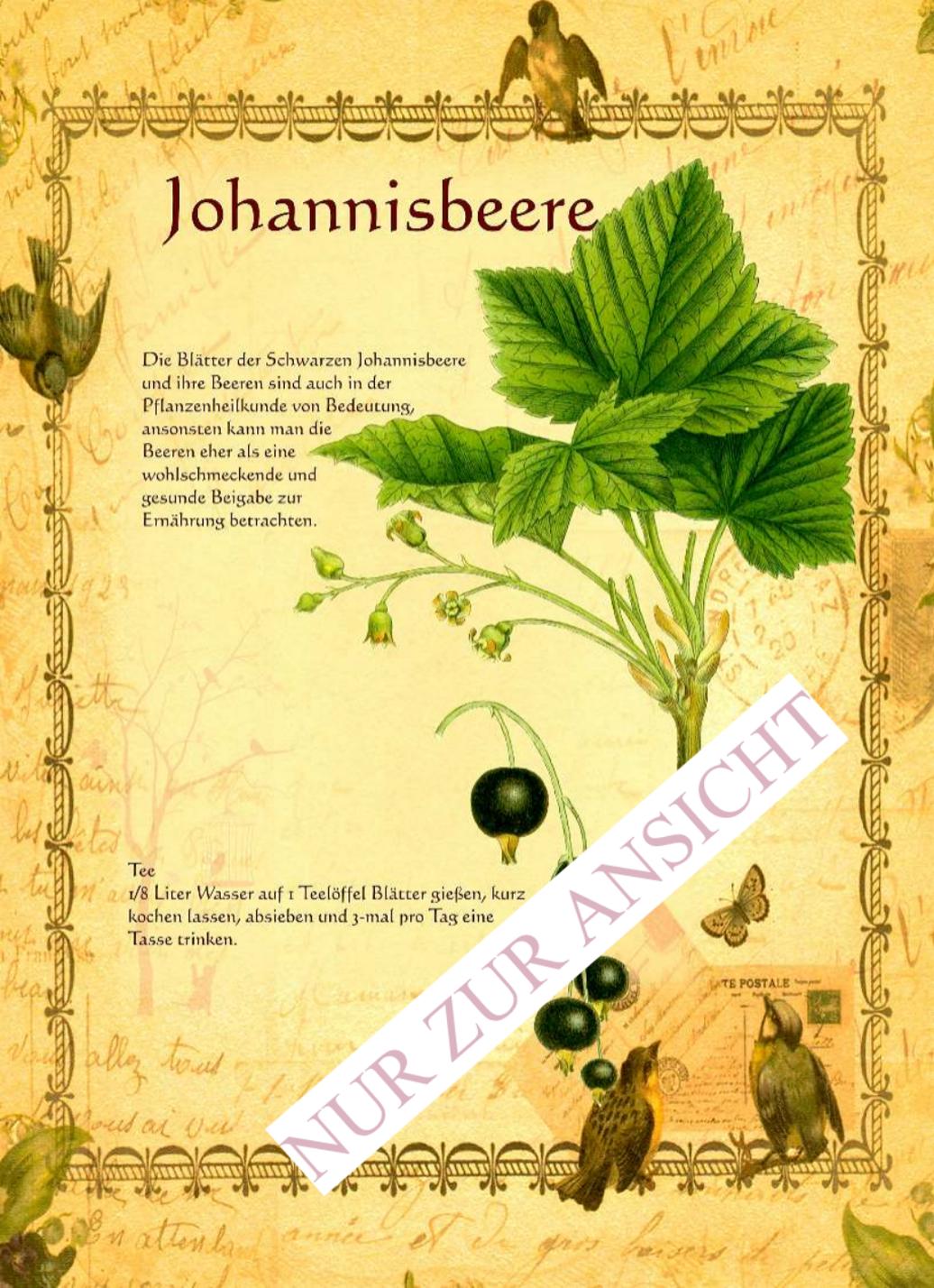


# Johannisbeere

Die Blätter der Schwarzen Johannisbeere und ihre Beeren sind auch in der Pflanzenheilkunde von Bedeutung, ansonsten kann man die Beeren eher als eine wohlschmeckende und gesunde Beigabe zur Ernährung betrachten.

Tee  
1/8 Liter Wasser auf 1 Teelöffel Blätter gießen, kurz kochen lassen, absieben und 3-mal pro Tag eine Tasse trinken.

NUR ZUR ANSICHT



# Johanniskraut

Das Johanniskraut ist, wie der Beifuß, das Eisenkraut, die Kamille und die Schafgarbe, eines der Johanniskräuter, also der Kräuter, die zu Mittsommer voll erblühen.

Der Name leitet sich also davon ab, weil es am 24. Juni erblüht, dies ist der Geburtstag von Johannes dem Täufer. Die Christen widmeten ihm also dieses Kraut.

Auf eine mittelalterliche Anwendung lassen die Namen Hexenkraut und Teufelsflucht schließen. Schon in Büchern aus dem 17. Jahrhundert wird von der Wirkung des Johanniskrauts berichtet. Damals wurde es gegen Depressionen und schwermütige Gedanken eingesetzt.

Die Inhaltsstoffe der Pflanze wirken stimmungsaufhellend und ausgleichend, sie haben auch eine motivationsfördernde Wirkung. Heute anerkannte Anwendungsgebiete sind nervöse Unruhe und leichte depressive Verstimmungen. Zudem bestätigt die Forschung, dass ein Inhaltsstoff Bakterien und sogar Pilze abtöten kann.

Die Kombination von den im Johanniskraut enthaltenen ätherischen Ölen, den Gerbstoffen und den Flavonoiden hemmt Entzündungen, hilft Wunden heilen und Schmerzen zu lindern. Unter anderem kann das Johanniskraut deshalb bei rheumatischen Schmerzen oder bei Ischiasbeschwerden eingesetzt werden.

Tees und eine Tinktur mit Johanniskraut helfen bei Durchfällen, Lebererkrankungen der Galle, es ist antibakteriell und antiviral.



# Kamille

In der Naturheilkunde finden vor allem die Blüten eine Anwendung. Dabei ist die Qualität der Kamille sehr stark abhängig vom Zeitpunkt des Pflückens und von der Art der Trocknung. Die beste Zeit zum Pflücken ist der dritte bis fünfte Tag nach dem Blühen. In dieser Zeit sind die Wirkstoffe am besten ausgebildet. Trocknen sollte man die Kamille sehr luftig und bei nicht allzu hoher Temperatur. Am besten verwendet man einen luftigen, schattigen Ort.

Die ätherischen Öle der Kamille hemmen Entzündungen, fördern die Wundheilung, lösen Krämpfe. Sie töten Bakterien und Pilze ab.

Die Kamille ist auch schon lange als ein beruhigendes und entspannendes Heilkraut bekannt. In der Kamille sind Substanzen enthalten, die in unserem Gehirn eine ähnliche Wirkung wie chemische Beruhigungsmittel haben. Man hat sogar festgestellt, dass die Kamille sogar bei Schlafstörungen hilft.

Im Gegensatz zu anderen Beruhigungsmitteln hat die Kamille jedoch keine Nebenwirkungen. Sie ist nicht süchtig machend und hat keine gefährlichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

NUR ZUR ANSICHT



# Kapuzinerkresse

Hierzulande sieht man in der Kapuzinerkresse eher eine Zierpflanze oder Kraut für die Küche.

Ihre Blüten und ihre jungen Samen kann man z. B. zum Würzen von Salaten verwenden. Sie schmecken würzig bis scharf. Allerdings sollte man nicht zu viel davon zu sich nehmen, da es sonst zu Magen-Darm-Beschwerden kommen könnte.

Die Hüllen der Samen werden übrigens auch, in Essig eingelegt, als (günstiger) Kapernersatz verwendet.

Kapuzinerkresse hat eine antibiotische Wirkung. Da die Pflanze ein sehr hohes Vitamin-C-Gehalt hat, kann sie auch die körpereigene Abwehr steigern.



**NUR ZUR ANSICHT**

# Karde

Die Wurzeln der Karde sind auch heute noch bekannt als Diuretikum, sie regen die Wasserausscheidungen an, sie stimulieren das Schwitzen und helfen dem Magen. Dazu kommt noch eine körperreinigende und entgiftende Wirkung, Toxine werden ausgeschieden, außerdem wird die Verdauung angeregt. Die Wurzeln haben kräftige adstringierende Eigenschaften, außerdem kräftigen sie das Gewebe, was gegen Cellulitis helfen kann.

Des Weiteren hilft eine Abkochung der Wurzeln auch gegen Durchfall, sie bessert den Appetit und regt die Heilung von Leberbeschwerden an. Das Heilkraut wirkt außerdem günstig bei Problemen mit der Gallenblase.

Die Wurzeln sind ein Mittel zur Schmerzlinderung, sie helfen, Entzündungen abklingen zu lassen, ebenso sind sie ein Stimulans für unser Nervensystem.

Die Karde ist sehr wirkungsvoll gegen chronische Muskelentzündungen. In der Naturheilkunde kennt man immer noch die Wirkung gegen Fisteln oder Warzen.

NUR ZUR ANSICHT

A detailed botanical illustration of the plant 'Karde' (Cnicus). The drawing shows several green, serrated leaves with prominent veins. Two large, spiky flower heads are depicted, one in the foreground and one in the background. The foreground flower head is purple and yellow, while the background one is green. The roots are shown at the bottom, and a few small flowers are scattered around the base of the plant.

# Kirsche

Die Kirsche wurde im Mittelalter medizinisch dazu verwendet, die Pest fernzuhalten. Man brachte dazu ihre Rinde an den Türen an, so dass die Pest draußen bleiben sollte.

Süße Kirschen sind schon seit langer Zeit in alkoholischen Getränken beliebt, auch heute gibt es noch das Kirschwasser, den Cherry und den Kirschlikör.

Die Rinde der Vogelkirsche wurde bei den Cherokee-Indianern und anderen Stämmen verwendet, um Erkältungen und Husten, Durchfall und Hämorrhoiden zu behandeln. In übermäßiger Dosierung ist diese Rinde aber sehr giftig, deshalb bitte die Finger davon lassen, wenn man sich nicht damit auskennt.

Das in Wein gelöste Baumharz soll zudem auch bei Husten, Gallensteinen und Nierensteinen helfen.

Kirschen und Kirschsafte, regelmäßig "eingenommen", können das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen verringern.

NUR ZUR ANSICHT





# Knoblauch

ALLIUM SATIVUM



Knoblauch wird gegen Bluthochdruck und Arterienverkalkung eingesetzt. In der Pflanzenheilkunde verwendet man Knoblauch auch bei infektiösen Darmerkrankungen. Regelmäßiges Essen von Knoblauch erhöht den Schutz vor Magen-Darm-Erkrankungen, die durch Viren, Bakterien und Pilze verursacht werden.

In der Naturheilkunde hat sich Knoblauch als stark antibiotische Pflanze bei Bronchialkatarrhen und bakteriellen Magen-Darm-Störungen bewährt. Außerlich hilft Knoblauch als Saft gegen rheumatische Beschwerden, stark schmerzende Körperteile, bei Warzen und Herpes.

Innerlich wurde Knoblauch bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Atemwegserkrankungen, bei Keuchhusten, Wechseljahresbeschwerden und Bluthochdruck eingesetzt.

Außerlich verwendete man den Knoblauch gegen Warzen, gegen Arthritis, gegen Gelenks- und Muskelschmerzen (Neuralgien), bei Entzündungen, bei Ohrenentzündungen, bei Ischiasbeschwerden und bei Augenentzündungen.

Knoblauch vertriebt die Vampire aus dem heimischen Europa, möglicherweise auch die Mäuse... wegen des Mundgeruchs... dem Knoblauch... kann. Dagegen hilft... man nach dem... Essen kaut, er vertreibt den... "Duft des Knoblauchs..."

**NUR ZUR ANSICHT**





# Königskerze

Die Königskerze hilft wunderbar, wenn es sich um das Thema Reizhusten dreht. Reizhusten, der besonders nachts sehr lästig ist, zeichnet sich dadurch aus, dass kein Schleim produziert wird. Durch die dauernde trockene Husterei werden die Luftwege so stark gereizt, dass sie sich leicht entzünden und zusätzlich gereizt werden.

Die Königskerze hilft bei einem dauernden Husten, auch bei einem so genannten Kitzelhusten, oder wenn die Stimme rau geworden ist, zusätzlich auch bei Bronchitis und anderen Lungenbeschwerden, so wie bei einer Asthmaerkrankung.

Die Blüten können im Zusammenspiel mit anderen Pflanzenschleim produzierenden Kräutern sogar in ihrer Wirkung noch gestärkt werden.

Die Königskerze gilt als mildes Mittel, besonders auch für Kinder geeignet.

Für alle oben genannten Anwendungen reicht ein Teelöffel Königskerzenblüten, bei Husten bis zu zwei Teelöffel pro Tasse Tee.

Verwenden Sie 1 Teelöffel Blüten, die Sie in eine Tasse siedendes Wasser geben, dann 10 Minuten stehen lassen und abgießen. Trinken Sie 3 bis 4 Tassen pro Tag davon.

Wenn es ist übrigens noch besser, wenn Sie die Blüten in kaltem Wasser ansetzen und 4 Stunden stehen lassen, denn das schützt die wichtigen Schleimstoffe, die gegen den Hustenreiz helfen.



NUR ZUR ANSICHT

# Koriander



Das in den Korianderfrüchten enthaltene ätherische Öl gilt schon seit langer Zeit als Mittel gegen Blähungen und Völlegefühl.

In der Naturheilkunde setzt man den Koriander heutzutage zur Stärkung des Magens und des Darms ein, Koriander regt den Appetit an, er hilft bei Blähungen.

Außerlich angewendet hilft Korianderöl in Salben, die man bei rheumatischen Beschwerden der Gelenke und der Muskeln aufträgt.

Koriander als Gewürz und Nahrungsmittel

Die Blätter nutzt man als Gemüse, die Samen als Gewürz. Koriander ist eine entscheidende Zutat für Currypulver.  
Tipp: Die Samen können eine starke Wirkung haben und sind bakteriell. Man kann Koriander bei Verdauungsbeschwerden und Entzündungen einnehmen.

NUR ZUR ANSICHT

# Kornrade

Vorsicht giftig!

Alle Pflanzenteile sind giftig! Es kann zu Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, Schwäche, einer langsamen Atmung und sogar dem Tod kommen.

Im Mittelalter wurden die Samen der Kornrade in Apotheken als abführendes Mittel gegeben. In der früheren Volksmedizin galt das Kraut auch als Mittel gegen Krebs und Tumore, gegen Schwellungen der Gebärmutter oder zur Betäubung vor Operationen oder bei Zahnschmerzen, auch gegen Würmer. Allerdings war die Dosierung schwierig, man dann von der Verabreichung abging.



NUR ZUR ANSICHT

# Kriechender Günsel

Der Kriechende Günsel hat als Heilkraut eine beruhigende Wirkung, man kann ihn auch bei Ekzemen, Sodbrennen, Schlaflosigkeit oder Einschlafstörungen verwenden.

Außerlich hilft der Günsel bei Verletzungen und Wunden, man kann ihn auch zur Behandlung von Narben, Ekzemen, Geschwüren oder Odemen verwenden.

Verwendung findet der Kriechende Günsel zum Beispiel als Tee oder Tinktur. Man kann diesen Tee aber auch dem Badewasser zugeben, wenn man unter Hautbeschwerden leidet.

**Tee**  
Übergießen Sie zwei Teelöffel der Günselblätter mit 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie dies 5 Minuten lang ziehen, dann absieben und trinken. Bis zu 3 Tassen pro Tag sind empfehlenswert. Dieser Tee kann getrunken werden, als Gurgelmittel oder für Umschläge verwendet werden.

Umschläge können auch bei Hauterkrankungen, Breiumschlag und bei Verletzungen hergestellt werden.



NUR ZUR ANSICHT

# Küchenschelle

Die Küchenschelle hat wunderbare violette Blütenblätter, die aber bei Berührung bei empfindlichen Menschen Ausschläge hervorrufen können. Generell muss man sagen, dass diese Pflanze im ungetrockneten Zustand giftig ist, man sollte also unbedingt die Finger davon lassen, wenn man nicht unbedingt weiß, wie man damit umgehen soll.

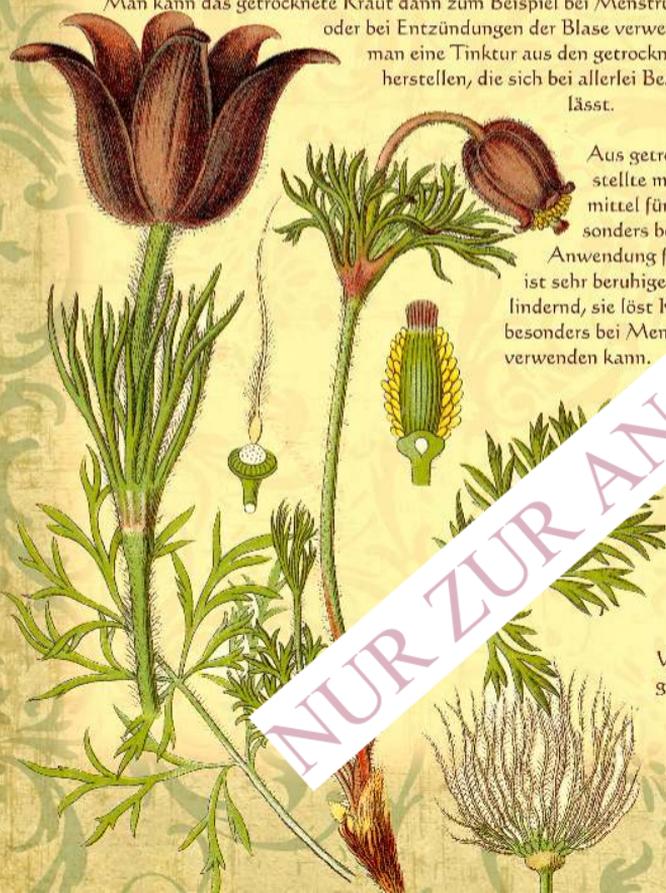
Zudem sei auch gesagt, dass es gerade wegen dieser Giftigkeit kaum noch Verwendung für diese Pflanze - im ungetrockneten Zustand - gibt.

Anders sieht es aus, wenn man die Küchenschelle trocknet, denn dann verliert sie ihre giftige Wirkung, so wie es bei vielen anderen Hahnenfußgewächsen ebenfalls ist.

Man kann das getrocknete Kraut dann zum Beispiel bei Menstruationsbeschwerden oder bei Entzündungen der Blase verwenden. Zudem kann man eine Tinktur aus den getrockneten Pflanzenteilen herstellen, die sich bei allerlei Beschwerden einsetzen lässt.

Aus getrockneten Pflanzenteilen stellte man früher ein Stärkungsmittel für Frauen her, das besonders bei nervösen Beschwerden Anwendung fand. Die Küchenschelle ist sehr beruhigend und sehr lindernd, sie löst Krämpfe, besonders bei Menstruationsbeschwerden verwenden kann.

Vorsicht: ungetrocknet giftig!



NUR ZUR ANSICHT

# Kümmel

Das Schöne am Kümmel ist, dass man ihn sowohl als Gewürz als auch als Heilpflanze einsetzen kann. In der Naturheilkunde verwendet man den Kümmel zur Anregung der Verdauungsorgane, zur Unterdrückung von Krämpfen, bei Magen- und Darmbeschwerden sowie nervösen Herz- und Magenbeschwerden.

Man verwendet den Kümmel oft bei Verdauungsproblemen, also bei Blähungen oder bei Völlegefühl. Er wird deswegen auch oft in Kräuterlikören verwendet.

Am bekanntesten ist wohl der Anis-Fenchel-Kümmel-Tee gegen Blähungen.

Eine äußerliche Anwendung ist möglich zur Förderung der Durchblutung, zum Beispiel bei rheumatischen Beschwerden.

wirkt adstringierend, man kann auch bei Durchfall oder einer Laryngitis, also einer Entzündung des Kehlkopfes, als Gurgelmittel anwenden. Er hilft bei Bronchitis, bei Asthma bronchiale, und er löst Krämpfe, was bei der Linderung von Menstruationsbeschwerden nützlich ist.

NUR ZUR ANSICHT

# Lärche

Die ätherischen Öle der Lärche fördern die Menstruation und haben eine zyklusregulierende Wirkung. Genauer gesagt: Wenn die Monatsblutung mal früher und mal später kommt, wird der Rhythmus der Blutung harmonisiert.

Das Öl hilft aber auch bei Hautbeschwerden, z. B. Akne oder Furunkeln, es hat eine desinfizierende Wirkung und es hilft bei Neuralgien, also Nervenschmerzen.

Außerdem soll das ätherische Öl der Lärche die Kreativität und das Selbstbewusstsein verstärken. Ob's stimmt können Sie gerne ausprobieren...



NUR ZUR ANSICHT

# Lavendel

*Lavandula officinalis*



Bei Menschen, die unter hohem Blutdruck aufgrund von Stress leiden, kann Lavendel wunderbar helfen. Bereiten Sie dazu einen Tee aus zwei Teelöffeln Lavendelblüten, übergießen Sie das mit einer Tasse kochendem Wasser, lassen Sie dies 10 Minuten ziehen, dann abseihen und dreimal am Tag trinken.

In der Naturheilkunde wird der Lavendel oft beruhigenden Teemischungen beigesetzt. Er hat eine beruhigende Wirkung bei Unruhezuständen, Einschlafstörungen und hilft bei Oberbauchbeschwerden.

Lavendelbäder erfrischen und entspannen, Lavendelspiritus setzte man früher gegen Rheuma ein.

Lavendel im heimischen Garten unliebsame Gäste fernzuhalten. Blattläuse, Ameisen oder Wespen werden vom Lavendel ferngehalten. In der Küche hilft Lavendel. Lavendels, Eibisch, Rosmarin, Thymian.

Ein Lavendeltee  
Sie brauchen  
2 Esslöffel Lavendelblüten, 2 Esslöffel Sahne,  
1 Tasse kochendes Wasser, 2 Esslöffel kalt  
gepreßtes Olivenöl.

Die Blüten mitsamt 1 Liter Wasser  
mischen, dann aufkochen und  
10 Minuten abgedeckt köcheln lassen.  
Das Gemisch danach abfiltern und  
zusammen mit dem Honig, Walnussöl  
und Sahne vermengen. Geben Sie die  
Mischung einem Vollbad bei



# Leberblümchen

Das Leberblümchen hilft gegen Entzündungen in der Lunge und Bronchitis, besonders hilft es aber der Leber.

Heute verwendet man es nur noch selten, was auch damit zu tun hat, dass es fast ausgestorben ist. In der Naturmedizin gilt es aber immer noch als gutes Mittel gegen Gallensteine und eine angeschwollene Leber. Um die Wirkung zu verstärken, kann man die Pflanze in Kombination mit dem Schöllkraut, der Mariendistel, der Benediktendistel oder dem Löwenzahn verwenden.



Wenn man unter einer Nieren-erkrankung leidet oder die Blase reinigen möchte, weil sich darin Krankheitserreger eingenistet haben, kann man das Leberblümchen in Weißwein aufkochen und täglich 3 Schnapsgläser davon trinken.

Das Leberblümchen gilt traditionell in der Naturheilkunde auch als Mittel gegen Gallengrieß, Miltschwellungen, Gonorrhö und Tuberkulose.

Außerlich angewendet, gegen Geschwüre, Verwundungen, Gurgelmittel bei Halsentzündungen, Salbe gegen Hautentzündungen, langsam Heilung von Wunden, Flechte, einem ... und ... grossen.

Leberblümchen ist in allen Pflanzenteilen giftig. Nach dem Trocknen verliert sich das Gift.

**NUR ZUR ANSICHT**

# Liebstockel

In der Naturheilkunde ist Liebstockel ein Heilmittel für Durchspülungstherapien bei Harnwegsentzündungen, man kann damit auch vorbeugend etwas gegen Nierensteine tun.

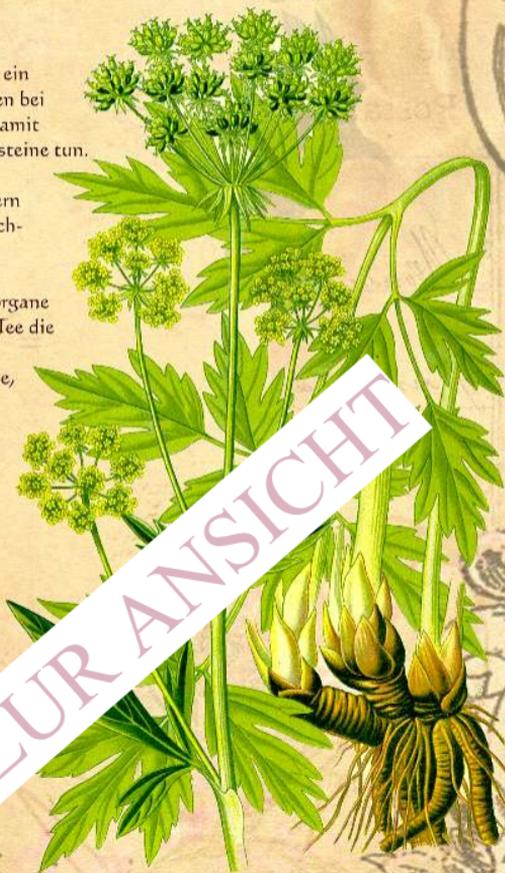
Aufgüsse aus den Wurzeln und Blättern helfen gegen Kopfschmerzen und Bauchschmerzen.

Frauen können damit ihre Unterleibsorgane stärken, außerdem reinigt ein solcher Tee die inneren Organe, so zum Beispiel Gebärmutter, Herz, Milz, Leber, Blase, Magen und Nieren.

Die Blätter der Pflanze wirken menstruationsfördernd und helfen bei Regelschmerzen und lösen die Menstruation aus, ebenso helfen sie gegen PMT und PMS.

Die Wurzeln, Blätter und Samen der Pflanze haben krampflösende Eigenschaften und wurden früher verwendet, um eine lange Geburt zu vermeiden.

NUR ZUR ANSICHT



# Linde

In der Naturheilkunde wendet man Lindenblüten vorbeugend gegen Erkältungen an, ein Tee aus Lindenblüten treibt den Schweiß, regt den Appetit an, wirkt nervenberuhigend, sogar bei Rheuma kann die Linde helfen.

Die Blüten der Linde sind ein wichtiges Mittel bei Grippe und Fieber.

Die hustenreizlindernde Wirkung kommt übrigens durch den Anteil von Schleimstoffen, die in den Lindenblüten enthalten sind. Daneben finden sich auch kleine Anteile an ätherischen Ölen, Mangan, Calcium und Vitamin C. (das ist wichtig für die Energiehaushaltsregulation der Zellen, es hemmt die Entzündung und entgiftet den Körper).

Die Linde wirkt auf die müde Haut beruhigend und fördert die Wundheilung.

1 Teelöffel getrocknete Lindenblüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, danach absieben und abkühlen lassen. Morgens und abends für ca. 10 Minuten mittels eines getränkten Tuches lauwarm auf das vorher gereinigte Gesicht legen.

**NUR ZUR ANSICHT**



# Löwenzahn

Der Löwenzahn wirkt durch seine Inhaltsstoffe sehr harntreibend. Der Volksname Bettpisser weist auf seine harntreibende Eigenschaft hin.

Aufgrund der im Löwenzahn enthaltenen Bitterstoffe setzt man den Löwenzahn bei Kreislaufproblemen ein.

Bei Wassereinlagerungen und Krampfadern kann der Löwenzahn ebenfalls gut helfen: Bereiten Sie einen Löwenzahnwurzelabsud aus zwei Esslöffeln der Wurzel, die Sie in einen Liter Wasser geben, 5 Minuten lang kochen und dann absieben. Baden Sie 10 Minuten Ihre Beine darin.

In der Naturheilkunde wird er zudem bei chronischen Entzündungen der Atemwege eingesetzt, bei Magengeschwüren, bei Tuberkulose und bei Durchfall, auch bei Rheuma. Er hilft bei Störungen des Gallenabflusses, Blähungen und Verdauungsbeschwerden, er wirkt anregend auf und Nieren, hilft bei rheumatischen und bei Geschwüren.

NUR ZUR ANSICHT

# Lungenkraut

Die Verwendung des Lungenkrauts in der Naturheilkunde ist noch nicht sehr alt.

Man findet in alten Kräuterbüchern keine Einträge zu dieser Pflanze. In der Volksmedizin wird das Lungenkraut z. B. bei Bronchialerkrankungen, Verschleimung, Husten, Durchfall, Halsweh und Heiserkeit angewendet. Zudem regt es die Schweißbildung an, wirkt entzündungshemmend und treibt den Ham.

Wenn man im Frühjahr unter einer Erkältung und Husten leidet, kann man es mit einem Lungenkrauttee versuchen.

Nehmen Sie dazu 250 ml kochendes Wasser und 1 TL frisches Lungenkraut.

5 Minuten

lassen,

Drei bis viermal täglich je

eine Tasse Tee. Entzündung

mit Heiserkeit und Husten lindert

den H

NUR ZUR ANSICHT



# Malve

Die in der Malve enthaltenen Schleimstoffe helfen bei Erkrankungen der Atemwege, zudem regen sie die Tätigkeit des Darmes an, sie helfen bei Magenbeschwerden und beruhigen gereizte Schleimhäute. Außerdem hemmt die Wilde Malve Entzündungen, sie hilft bei Koliken oder auch bei Abszessen.

Die in den Blüten enthaltenen Schleimstoffe setzt man auch heute noch in Mundwässern und in Gurgelmitteln ein.

Man verwendet die Blätter und Blüten u. a. auch gegen trockenen Husten, Heiserkeit, Kehlkopfbeschwerden, Entzündungen im Magen-Darm-Trakt, Rachenraum, gegen Gastritis, bei Reizungen im Mund, Halsschmerzen, bei Sodbrennen und Reizungen der Speiseröhre. Weitere Anwendungsgebiete sind Katarrhe, entzündliche Angina, Bronchitis, Rippenfellentzündungen, Hamverhalt, Verstopfung, Geschwüre und Geschwülste, Gicht und Rheumabeschwerden oder Akne.

Außerlich eignet sich die Malve in Form von Waschungen, Umschlägen, auch Kompressen, bei entzündlichen Hauterkrankungen, Psoriasis, Dermatitis, Herpes, Hautjucken, Ekzeme

Die Wurzel ist ein gutes Pflegemittel für den Mundraum und schützt vor Mundfäule.



**NUR ZUR ANSICHT**

# Mariendistel

Früher wurden die Mariendistelfrüchte gegen zahlreiche Erkrankungen und Beschwerden eingenommen, insbesondere bei Erkrankungen, die in Verbindung mit der Leber standen.

Heute belegte die Wissenschaft, dass die Früchte die Leber von unterschiedlichen Sorten von Giften befreit.

Mariendistelfrüchte-Extrakte haben sich zudem als vorteilhaft bei Hepatitis und Zirrhose erwiesen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Extrakte in der Lage sind, Leberzellen zu schützen und kranke Leberzellen zu heilen. Enthaltene Proteine beschleunigen zudem die Zellregeneration der Leber.

Erkenntnissen zufolge ist der Einsatz von Mariendistel als pflanzliches Mittel gegen eine chronische Leber und einige Lebererkrankungen zu verwenden. Da Mariendistel jedoch Stoffe enthält, die nicht erwiesen haben, ist die Verwendung von Tees relativ sicher. Man sollte also auf Fertigprodukte greifen. Es gibt in einigen Ländern Mariendistel in Form von Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel, die man regelmäßig einnehmen kann.



NUR ZUR ANSICHT

# Mutterkraut

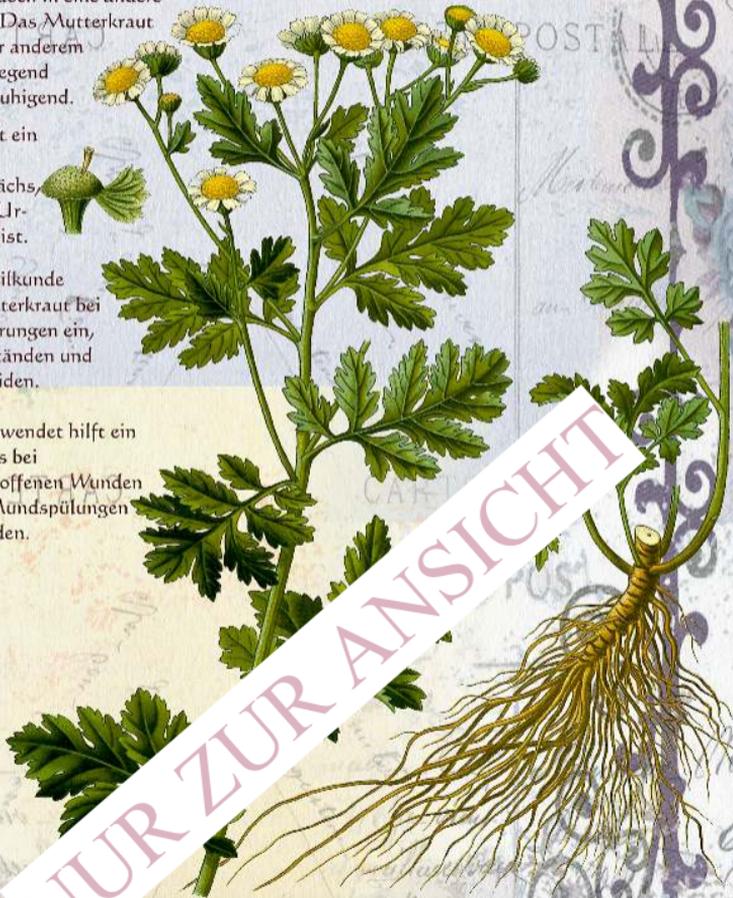
Die Fähigkeiten des Mutterkrautes sind seit jeher bekannt. Es wurde früher verwendet, um Melancholie sowie Kopfschmerzen zu lindern.

Das Mutterkraut ähnelt vom Aussehen her der Kamille. Man findet es an Wegen und Zäunen. Die Heilwirkung zielt im Gegensatz zur Kamille jedoch in eine andere Richtung. Das Mutterkraut wirkt unter anderem appetitanregend und ist beruhigend.

Mutterkraut ist ein zierliches und hübsches Gewächs, das schon seit Urzeiten bekannt ist.

In der Naturheilkunde setzt man Mutterkraut bei Verdauungsstörungen ein, bei Krampfzuständen und gegen Frauenleiden.

Äußerlich angewendet hilft ein starker Aufguss bei Schwellungen, offenen Wunden und kann für Mundspülungen eingesetzt werden.



# Nachtkerze

In der modernen Medizin verwendet man die Nachtkerze inzwischen bei Neurodermitis, Arthritis und Diabetes. Nachtkerzenöl beruhigt und pflegt sehr trockene und irritierte Haut. Es steigert die Hautfeuchtigkeit, reduziert zuverlässig Rauheit und Juckreiz und ist dadurch auch zur unterstützenden Pflege bei Neurodermitis hervorragend geeignet. Prostaglandine regulieren die weiblichen Sexualhormone und helfen so zum Beispiel gegen Unfruchtbarkeit, Menstruationsbeschwerden und das prämenstruelle Syndrom. Zudem wird es bei hyperaktiven Kindern eingesetzt, um sie zu beruhigen.

Aber auch ein zu hoher Cholesterinspiegel kann mit der Nachtkerze behandelt werden.

Das Nachtkerzenöl aktiviert den Stoffwechsel, steigert die Leistungsfähigkeit und sorgt für allgemeine Wohlbefinden innerlich und äußerlich. In Südafrika wurde die Nachtkerze bei Verletzungen angewandt, um Schmerzen zu lindern.

NUR ZUR ANSICHT

# Odermennig

Lebenskraut - wer diesen Namen verdient, muss auch einiges können! Zwar wurde der Name schon im Mittelalter verliehen, aber auch heute kann er damit noch protzen: Neueste wissenschaftliche Arbeiten ergaben, dass der Odermennig besonders stark unser Immunsystem kräftigt und sich aufgrund des enthaltenen Agrimoniin wunderbar zur Krebsprophylaxe empfiehlt.

Eine Verwendung in der Naturheilkunde findet das ganze Kraut der Pflanze. Dieses sollte man im Juni und Juli ernten, da es dann am wirkungsvollsten ist. Dieses sollte man nach der Ernte trocknen, indem man es in Bündeln in die Luft hängt.

Der Anteil an Gerbstoffen in der Pflanze macht es wirksam bei Durchfall. Die Kombination mit den Bitterstoffen und dem ätherischen Öl begründet die Wirkung bei Magen- und Darmstörungen mit ungenügender Verdauung und zu wenig Enzymen.

NUR ZUR ANSICHT



# Petersilie

Petersilie enthält hohe Anteile von Chlorophyll, somit ist sie in der Lage, das Blut zu reinigen und die Bildung neuen Blutes zu unterstützen. Außerdem unterstützt sie die Nieren und die Leber bei der Entgiftung unseres Körpers. Das Chlorophyll ist in Kombination mit den in der Petersilie enthaltenen ätherischen Ölen zudem in der Lage, Gerüche zu kompensieren und zu binden, was gegen Körper- und Mundgeruch helfen kann.

Man findet alle wichtigen Vitamine in der Petersilie, so zum Beispiel Vitamin A, B<sub>1</sub> bis B<sub>6</sub>, C, D und Vitamin K.

Petersilie ist also ein Reservoir hochwertiger Stoffe, die einfach durch das Essen der Pflanze sofort in unseren Körper gelangen. Und diese Stoffe haben es aus gesundheitlicher Sicht in sich. Sie helfen gegen Erschöpfung, steigern die Leistungsfähigkeit, helfen gegen Anämie, Sodbrennen, Bluthochdruck, Herz, helfen bei Verdauungsproblemen, Nebennierenproblemen, sie helfen bei Weisheit, sie helfen bei festeren Zähnen für feste und harte Zähne.

NUR ZUR ANSICHT

# Pfefferminze

Pfefferminztee ist eine der beliebtesten Teesorten in Deutschland. Jeder kennt diesen Tee, jeder hat ihn wohl schon einmal getrunken. Neben der Verwendung als Gesundheitstee bei Magen- und Halsschmerzen gibt es noch Anwendungsmöglichkeiten als Umschlag oder als Tinktur, zum Beispiel zum Gurgeln.

Das ätherische Öl der Pfefferminze ist wohl eines der bekanntesten. Der Pfefferminzduft steigert die Leistung des Gehirns, erregt Gedanken und wirkt erfrischend auf das Gehirn. Das Gehirn wird wacher und gestärkt. Man kann es auch mit anderen Ölen mischen, was die geistige Leistung noch weiter verstärkt.

## Reise-Teemischung

Dieser Tee hilft gegen Reisekrankheit. Sie brauchen dazu Pfefferminze, geschnittenen Pfefferminz, Pfefferminz, Pfefferminz, Pfefferminz, Pfefferminz. Alles vermischen und mit kochendem Wasser zusammenbrühen. In einem Sieb in 10 Minuten ablassen, dann abseihen. Tee trinken. Reisebeginn 2 Tassen in kleinen Schlucken trinken. Rest des Tees während

NUR ZUR ANSICHT

# Ringelblume

Die Ringelblume wurde in den antiken griechischen, römischen, arabischen und indischen Kulturen als Heilpflanze verwendet. Die Anti-Aging-Eigenschaften eines Ringelblumenöles kannten schon die alten Ägypter, heute weiß man, dass dies an dem hohen Anteil an Carotinoiden, Phytosterolen und essenziellen Fettsäuren liegt.

Die Calendula wirkt antiseptisch, krampflösend, abführend, adstringierend und schweißtreibend.

Die Ringelblume ist für die Behandlung von Erkrankungen der Haut geeignet, sie hilft bei Schmerzen, gilt als bakterizid, antiseptisch und entzündungshemmend.

Calendula kann die Wundheilung beschleunigen und die Leber, die Gallenblase und die Gebärmutter stimulieren, während sie beruhigend bei Verdauungsstörungen wirkt.

Als Tinktur wird die Ringelblume zur Behandlung von Akne verwendet, auch zur Verringerung von Entzündungen, bei der Behandlung von Blutungen und zur Beruhigung von gereiztem Gewebe.

Die Blüten werden auch in der Kosmetik für Hautclotien und andere Pflegeprodukte wie Haaraufhellungsmittel oder Shampoos verwendet, besonders für rothaarige Frauen.

Die Ringelblume wird in der Volksmedizin bei verschiedenen Wunden empfohlen. Sie hilft bei Verbrennungen, Brandwunden, Schnittverletzungen, wirkt entzündungshemmend, bekämpft Bakterien und Pilze. Allein die intensive Farbe der Blütenblätter ist ein Zeichen für einen hohen Gehalt an Wirkstoffen hin. Ihre adstringierenden Eigenschaften machen sie zu einem wirksamen Mittel bei akuten Entzündungen und entzündeter Haut, bei Sonnenbrand, Krampfadern, Akne und Hautausschlägen.



NUR ZUR ANSICHT

# Rosmarin

Ein Rosmarinöl

Sie brauchen 500 ml Olivenöl, 70 g Rosmarin,  
10 g Pfefferminze, 5 g Johanniskraut,  
5 g Lavendel.

Alles zusammen in Öl ansetzen und 5 Wochen  
ziehen lassen, danach absieben.

Als Einreibung (bis zu 6-mal pro Tag) auf die  
betroffenen Stellen einmassieren.

Kann bei Blutergüssen, Prellungen, Verstauchungen,  
Quetschungen und diversen Sportverletzungen  
angewendet werden.

Rosmarinöl hilft zudem gegen Erkältungen,  
Verstopfung, Völlegefühl, Konzentrationsstörungen,  
Rheuma und nervöse Herzbeschwerden. In die  
Kopfhaut massiert, kräftigt es den Haarwuchs.

Ein Rosmarinbad am Morgen (einige Tropfen Öl  
oder eine Handvoll getrocknete Blätter) regt den  
Kreislauf und die Durchblutung an.

Rosmarin regt eine schwache ... an.

Um eine "normale" ... zu lösen, tue  
man Folgendes: ... in angenommenen  
Termin der ... bad mit heißem  
Wasser und ... das so heiß ist,  
dass es ... möglich ist.  
Die ... durch Nachgießen von  
... halten werden, 10 bis 15 Minuten lang.  
... wiederhole man insgesamt drei Tage lang.

NUR ZUR ANSICHT

# Salbei

*Salvia officinalis*

Die im Salbei enthaltenen ätherischen Öle sind für dessen virenhemmende, pilztötende und antibakterielle Wirkung verantwortlich.

Salbei hat laut Studien eine günstige Wirkung auf das Gehirn, die Augen, Drüsen und Nerven. So wird im Moment daran gearbeitet, aus den Wirkstoffen des Salbeis ein Medikament gegen Alzheimer herzustellen.

Aber selbst wenn man noch nicht alt ist, hilft der Salbei die Konzentration zu steigern und das Gedächtnis zu verbessern. Auch bei Stress kann der Salbei helfen - natürlich nicht, den Stress zu vermeiden, jedoch wohl, ihn besser zu verkraften.

Der Salbei kann auch bei Schweißausbrüchen und übermäßigem Speichelfluss helfen, ein Salbeitee und Salbeibonbons helfen gegen Husten und Halsschmerzen.

Der Salbei hat eine desinfizierende Wirkung, deshalb verwendet man ihn auch für Spülungen im Mund- und Rachenraum. Salbei ist auch ein Antiparasitizid, tötet also auch Parasiten ab. Man kann Salbei deshalb auch bei verschiedenen Hauterkrankungen wie etwa Akne,

Salbei hilft bei Verdauungsstörungen und hilft bei Herz-Kreislauferkrankungen. Verstärkt wird dies übrigens durch die Kombination von Kamille. Die beruhigende Wirkung des Salbeis kann nach spätestens 2 Std. einwirken und kann über mehrere Tage lang anhalten.

**NUR ZUR ANSICHT**



# Schafgarbe

"Schafgarbe im Leib tut wohl jedem Weib"

So sagt ein alter Spruch - und tatsächlich: Ein ganz normaler Tee aus Schafgarbe, der besonders bei Frauenproblemen ratsam ist, hilft bei Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen im Becken, kalten Fingern, wetterbedingter Migräne, Durchblutungsstörungen in den Beinen, Problemen mit der Menstruation, bei Zysten, er entlastet das Herz und den Kreislauf. Die Schafgarbe stärkt die Nerven und das Herz, sie kann außerdem bei Nervenentzündungen in den Beinen und Armen helfen - dies aber auch Männern...

Die Schafgarbe hilft dem gereizten Magen, sie wirkt auf einen nervösen Magen genauso, wie eine kleine Massage von innen her, so dass sich die schmerzhaften Krämpfe auflösen. Daher kommt wohl auch der Volksname "Bauchwehkraut".

Außerdem wirken die ätherischen Öle der Schafgarbe appetitanregend, auch bei einer leichten Erkältung kann die Schafgarbe helfen. Dazu nehme man zwei Teelöffel Schafgarbenkraut, die man in eine Tasse kochendes Wasser gibt, dann 15 Minuten ziehen lässt und schließlich absiebt. Trinken Sie davon 2 bis 3 Tassen am Tag.

NUR ZUR ANSICHT

# Schöllkraut

Den Namen Warzenkraut bekam es früher, weil der gelbliche Pflanzensaft Warzen vertreibt.

Schöllkraut wird aufgrund seines unauffälligen Aussehens oft für "Unkraut" gehalten, das zu nichts nütze ist. Der gelbliche Pflanzensaft tritt nach Abbrechen des Stängels aus. Trägt man diesen Saft auf Warzen auf, so verschwinden diese nach einigen Tagen.

Schon von alters her ist es eine beliebte starke Heilpflanze für Leber und Galle. In der Naturheilkunde verwendet man es auch bei Gelbsucht, bei Leberleiden, bei Verstopfung und selbst bei Gallensteinen.

Heutzutage wird Schöllkrauttee als Einzeldroge fast nicht mehr verwendet, man verwendet es oft zusammen mit anderen Kräutern. Wissenschaftlich nachgewiesen ist die Wirkung des Schöllkrauts bei krampfartigen Beschwerden im Bereich der Gallenblase sowie im Magen- und Darmtrakt.

Das Schöllkraut kann auch als Tinktur oder als Saft verwendet werden. Von dem Pflanzensaft sollte jedoch nur geringe Mengen verwendet werden, da die Pflanze ist stark hautreizend. Der Saft der Pflanze ist leicht giftig!



NUR ZUR ANSICHT

# Spitzwegerich

Der Spitzwegerich enthält einen antibiotischen Stoff, das Aucubin, welches allerdings nicht so wirkungsvoll wie das allseits bekannte Penicillin ist, das aber trotzdem bei Verletzungen, bei einer Bronchitis oder bei Entzündungen wunderbar wirkt.

Neben den Schleimstoffen, die der Spitzwegerich enthält, finden sich zudem Gerbstoffe und Kieselsäure. Außerdem gehört der Spitzwegerich zu den wenigen Pflanzen, die die Produktion von Interferon beim Menschen anregen. Dies erhöht die Abwehrkräfte gegen Viren in den Luftwegen.

Spitzwegerich hat eine besondere Wirkung auf die Lunge: Die enthaltenen Glykoside lindern bei Hustenanfällen die Beschwerden und helfen sogar bei einer Lungenentzündung.

Inhalieren Sie dazu viermal am Tag mit Spitzwegerich. Nehmen Sie dazu 2 Esslöffel des Spitzwegerichkrautes, brühen Sie in einer Schüssel auf und inhalieren schließlich damit.

Snack für unterwegs  
Frische Blätter des Spitzwegerichs können während einer Mahlzeit auf dem Butterbrot gelegt werden. Sie sind vitaminreich, mild und schmecken gut.  
das Bl...



**NUR ZUR ANSICHT**

# Wegwarte

Es liegt wohl auch an ihrer besonderen Schönheit, dass man nicht gleich daran denkt, dass die Wegwarte auch ein Heilkraut ist. Meist wird sie wohl eher als Zierblume angesehen und für einen schönen Blumenstrauß gepflückt.

Verwendung finden die Blüten, Blätter und die Wurzeln der Wegwarte. Die Blüten werden im Juli geerntet und schnell getrocknet. Die Wurzeln gräbt man im späten Herbst aus dem Boden, man zerteilt sie und trocknet sie an der Luft.

Früher verwendete man die Wegwarte auch als Kaffee-Ersatz, sicher eine gesündere Alternative zum echten Kaffee, besonders wenn man viel trinkt.

Besonders die Bitterstoffe sind für die Heilwirkung verantwortlich, dass die Galle ansetzt und abgeführt wird, was der Verdauung zu Gute kommt. Die Tätigkeit der Leber wird durch die Wegwarte gefördert. Allgemein jedoch wirkt sich diese Heilpflanze auf alle inneren Organe aus. Sie regt den Appetit an und fördert die Verdauung.

Früher haben sich die Bergarbeiter die bittere Wirkung zu Nutze gemacht, um die Galle zu fördern und aus dem Körper auszuleiten. Dazu führten sie kleine Tassen mit Wegwarte aus. In unserer heutigen Zeit kann man sich zum Beispiel Pestizide auszuleiten. Die Wegwarte ist auch bei Gicht, rheumatischen Beschwerden und bei einer schwachen Milz.

NUR ZUR ANSICHT

# Wein

Wein, mit seinen vielen Inhaltsstoffen, ist ein Heilkraut, wenn man ihn zu sich nimmt. Allerdings sollte das mit Bedacht und in Maßen geschehen, jeden Tag eine Flasche Wein hat mit Gesundheit auch nichts mehr zu tun, eher mit Alkoholisimus.

Ab und an ein Glas Wein tut aber niemandem weh, er regt die Verdauung an und wirkt appetitanregend.

Roter Wein ist dabei gesünder als weißer Wein, weil in ihm mehr so genannte Tannine enthalten sind. Diese Tannine sind Antioxidantien, die unter anderem die Alterung verlangsamen können oder auch Krebs vorbeugen helfen. Insgesamt gelten sie als gesundheitsfördernd.

Die Weintrauben sind ebenso gesund, besonders wieder die roten Beeren, allein die hohe Menge an Traubenzucker kann bedenklich sein, wenn man auf sein Gewicht oder auf den Blutzuckerspiegel achten muss.

Die Trauben helfen dem Körper dabei, die Haut, unsere Schutzbarriere gegen Schmutz und Eindringlinge, widerstandsfähig zu halten. Außerdem stärken sie den Körper allgemein, helfen ihr bei seiner Funktion.



**NUR ZUR ANSICHT**

# Wermut

In der Naturheilkunde verwendet man die oberen zarten Teile der Pflanze.

Schon im Altertum erkannte man die heilende Wirkung des Wermuts. Besonders bei Magenbeschwerden wurde er verordnet. Ein Aufguss, der aus zwei Teelöffeln Wermut und einer Tasse Wasser hergestellt wird, kann bei Darmkoliken, zur Anregung des Appetits, zur Unterstützung der Magensäfte und Verdauungssäfte als auch gegen Blähungen helfen.

In der Schulmedizin empfiehlt sich Wermut bei Magenbeschwerden und zur Appetitanregung.

Zur äußerlichen Anwendung empfiehlt sich der Wermut als Gurgelmittel oder als Umschlag bei Prellungen.

Der Wermut ist ein ausgezeichnetes Mittel bei Magenbeschwerden, Darmbeschwerden und Gallenbeschwerden. Er regt zusätzlich seiner Bitterstoffe den Appetit an.



NUR ZUR ANSICHT

# Ackerschachtelhalm

## Zinnkraut



Durch die großen Mengen an Kieselsäure, die der Schachtelhalm enthält, wird der Schachtelhalm bei Nierenkrankheiten eingesetzt.

Die Kieselsäure macht dieses Kraut auch sehr interessant für die Naturkosmetik. Sie hilft bei Problemen mit dem Bindegewebe, verbessert die Elastizität der Haut, zudem ist die Kieselsäure essenziell beim Aufbau neuer Knochen, für gesunde Zähne und für gesunde und harte Finger- und Fußnägel. Kieselsäure strafft die Haut und verbessert deren Durchblutung.

Zudem hat Kieselsäure eine adstringierende Wirkung, sie zieht also z. B. Poren zusammen, was besonders nützlich bei Erkrankungen wie Akne oder entzündeter und ungesunder Haut ist.

Zinnkrautwuschungen und Umschläge empfahl man bei Knochenentzündungen, Bartflecken, Fisteln, selbst bei Geschwüren, bei einer

**NUR ZUR ANSICHT**

# Zirbelkiefer

Es gibt viele Geschichten und Sagen um die Zirbelkiefer, so zum Beispiel die, dass in der Zirbelkiefer Geister leben, die Wanderer vor dem Abstürzen schützen.

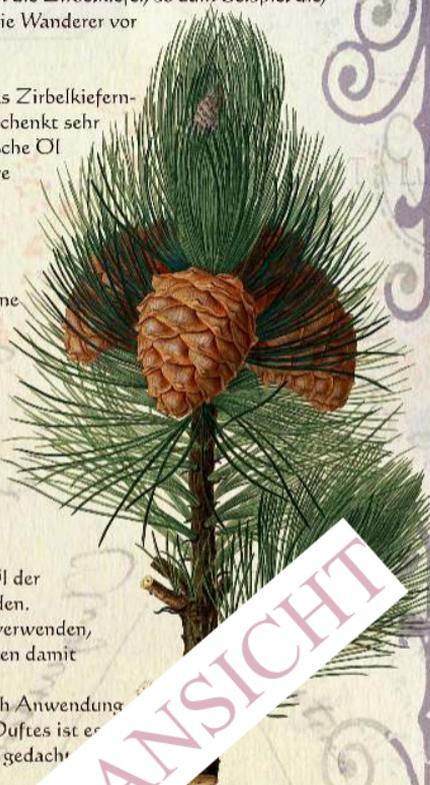
Und so wie der Baum ist, so ist auch das Zirbelkieferöl: Es beinhaltet sehr viel Kraft und es schenkt sehr viel Sicherheit. Zudem tötet das ätherische Öl Keime ab. Es reinigt die Luft, so als wäre man in den Hochalpen. Man kann das Zirbelkieferöl zum Beispiel gut mit Eukalyptusöl, Minze, Eisenkrautöl, Bergamotteöl oder Lemongras mischen und diese Mischung dann in eine Duftlampe geben, damit man die Wohnräume damit beduftet.

Das Zirbelkieferöl stimuliert uns, es stärkt unseren Willen, es schenkt uns neuen Mut und Selbstbewusstsein, es steigert das Durchsetzungsvermögen.

In den Zeiten der Rekonvaleszenz, also wenn man eine schwere Krankheit hinter sich gelassen hat, hilft uns das Öl der Zirbelkiefer, schneller wieder fit zu werden. Man kann es dazu in einer Duftlampe verwenden, man kann aber auch Bäder und Massagen damit durchführen.

Der Duft der Zirbelkiefer findet oft auch Anwendung in allerlei Parfums, wegen des herben Duftes ist es aber wahrscheinlich eher für Männer gedacht als für Frauen.

Wie alle Nadelbaumöle hat das Öl der Zirbelkiefer einen starken Bezug zu unseren Atemwegen, das ätherische Öl unserer Lunge aufgenommen und das Atmen, d. h. die Atmung wird intensiviert. Dadurch wird mehr Sauerstoff in das Blut geleitet.



NUR ZUR ANSICHT

# Muskatellersalbei

Gegen Übelkeit, regt den Appetit an, hilft bei Menstruationsbeschwerden, gegen Erbrechen.

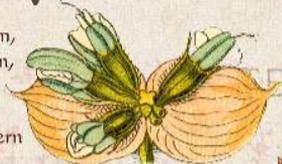
Früher stellte man aus jungen Blättern auch Kröpfen her.

Aus den Blüten kann man Tee kochen, man kann sie auch in Salate geben.

Die jungen Blätter eignen sich als Geschmacksmittel in Holunderwein, Muskatellerwein und in Likören.

Innerlich angewandt hilft der Muskatellersalbei gegen Entzündungen im Körper, er wirkt adstringierend, d. h. er bewirkt, dass sich Zellen im Körper zusammenziehen, was die Schleimhäute strafft und das Austreten von Flüssigkeiten (Blut) reduziert.

In der Naturheilkunde wird Muskatellersalbei als allgemeines Gesundheitsstärkungsmittel angewandt. Außerdem gilt es als Mittel gegen geistige Müdigkeit, Depressionen, Migräne, Verspannungen, Angst, Nierenerkrankungen und zur Vorbeugung und zur Behandlung von Muskelkrämpfen.



NUR ZUR ANSICHT

# Mistel

Mistelbeeren sind giftig, man sollte sie nicht einsetzen.

Tatsächlich sind aber auch die Blätter und Zweige leicht giftig, durch einen Kaltauszug wird eine Gefahr einer Vergiftung jedoch vermindert.

Einen Misteltee erhält man durch einen Kaltansatz der Zweige. Gebt ca. 3 Teelöffel getrockneter Mistelzweige in einen Liter kaltes Wasser, über eine Nacht stehen lassen und absieben.

Die Giftstoffe bleiben auf diese Weise in der Pflanze und werden nicht in den Tee.

Dieser Tee kann man innerlichen als auch äußerlich anwenden.

Dieser Tee hilft z.B. bei Herz-Kreislauf-Beschwerden, zu hohem Blutdruck als auch zu niedrigem Blutdruck. Er stärkt das Herz, reguliert und normalisiert den Kreislauf und auch die Verdauung. Der Tee hat eine günstige Wirkung auf den Stoffwechsel. Bei Verdauungsstörungen, er treibt den Harn ab, er löst Krämpfe (bei Frauen vor der Menstruation), er hemmt Entzündungen, er beruhigt die Nerven und hilft bei Kopfschmerzen.



NUR ZUR ANSICHT



# Lorbeere



Die Lorbeere (*Laurus nobilis*) stammt heute vorwiegend aus dem Mittelmeerraum. Die getrockneten, lederartigen, leicht gewellten Blätter werden vor allem bei Fisch, Wild, Kartoffelgerichten, Eintöpfen oder zum Einlegen von Gurken verwendet. Der Geschmack entwickelt sich nur langsam und nach längerem Kochen. Lorbeer verleiht den Gerichten ein kräftiges, warmes Aroma.

Man kann aus der Lorbeere ein Öl herstellen, das für die Durchblutung der Haut eingesetzt werden kann oder bei rheumatischen Beschwerden, bei Verstauchungen und Quetschungen.

Bei Babys kann es äußerlich angewendet gegen Blähungen eingesetzt werden. Lorbeere kann auch gegen Schuppen und Krätze helfen. Die Lorbeere hat eine antibakterielle Wirkung, kann jedoch auch Rauschzustände auslösen, wenn man zu viel davon nimmt. Menschen, die eine empfindliche Haut haben, sollten wissen, dass Lorbeer Hautreizungen auslösen kann.



NUR ZUR ANSICHT

# Zwiebel

In der Naturheilkunde verwendet man die Zwiebel bei Atemwegserkrankungen, besonders gegen Husten und Schnupfen. Die Zwiebel wirkt aber auch im Verdauungsapparat: Zwiebel lindert Magen- und Darmbeschwerden.

Außerlich aufgetragen hilft Zwiebel gegen Insektenstiche.

Die Zwiebel ist seit tausenden Jahren bekannt für ihre Heilwirkung bei zahllosen Erkrankungen. Und tatsächlich hat auch die moderne Wissenschaft bewiesen, dass sie eine antibakterielle Wirkung hat, dass sie Infektionen vorbeugt und dass sie Entzündungen hemmt. Sie kann aber noch mehr: Der Blutfettspiegel und der Blutdruck wird gesenkt, das körpereigene Immunsystem und der Kreislauf wird gestärkt, sogar das Herz wird positiv beeinflusst.

Allerdings hat die ganze Sache einen kleinen Haken: Je roher die Zwiebel gegessen wird, desto gesünder ist sie. Und wer isst schon gerne rohe Zwiebeln...

Wenn Sie Zwiebel schneiden, so sollten Sie sie nicht allzu lange liegen lassen, da sich bereits allein durch das Schälen und dann durch das Liegen einige Inhaltsstoffe in der Luft verflüchtigen. Deshalb immer möglichst kurz vor der Verarbeitung schneiden und schälen.

NUR ZUR ANSICHT

A detailed illustration of a green onion plant. The bulb is dark green and sits on a network of fine, fibrous roots. Several long, slender green leaves grow upwards from the bulb. The background features faint, decorative floral and scrollwork patterns.

# Zitronen- melisse

Melissepräparate wendet man heute hauptsächlich bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden, nervösen Einschlafstörungen und Herpes an.

Pharmazeutisch interessant sind sowohl die Blätter als auch das ätherische Öl.

Der Ölgehalt der Blätter ist gering, was die aromatischen Extrakte sehr kostbar macht. In Duftölen erhält man daher meistens Mischungen mit ähnlich riechenden Substanzen.

Melissenkraut hat eine beruhigende Wirkung auf nervöse Magenbeschwerden, es lindert Krämpfe und Blähungen. Darüber hinaus regt der aromatische Geschmack die Bildung von Speichel, Gallenflüssigkeit und Magensaft an, was die Verdauung und den Appetit fördert. Auch zur Behandlung von Bauchschmerzen bei den Kleinsten eignet sich das sanfte Mittel: Teemischungen mit anderen Kräutern. Fenchel und Kamille helfen bei Säure- und Blähungsbeschwerden.

NUR ZUR ANSICHT



# Wundklee

Wundklee kann in Cremes und Salben gegen eine unreine und fettige Haut helfen, er bessert das Hautbild bei trockener und empfindlicher Haut. Solche Cremes können aber generell bei allen Hauttypen angewandt werden, da sie eine allgemeine gute Wirkung auf die Haut haben, so zum Beispiel im Sommer, wenn die Sonne brennt, oder im Winter, wenn der Frost sie austrocknet.

Eine Salbe mit Wundklee kann auch gegen Frostbeulen helfen.

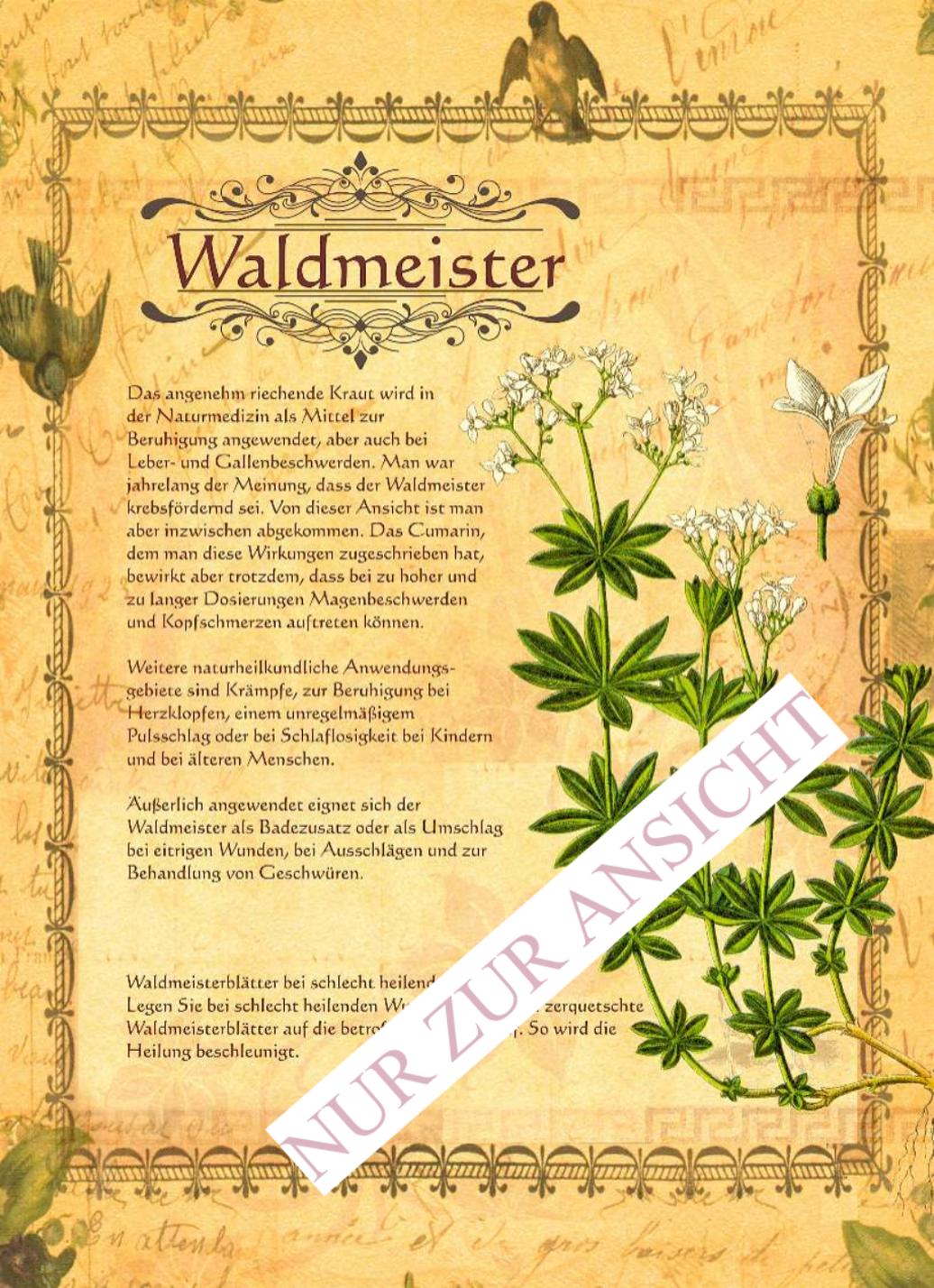
Für die Teezubereitung können Sie 1 Teelöffel der Blüten mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, absieben, leicht mit Honig süßen und schluckweise 2 Tassen pro Tag trinken.

Zur Wundreinigung 1 - 2 Esslöffel der Blüten mit kaltem Wasser ansetzen. Dann das Wasser erhitzen und kochen lassen.

Dieser Tee kann bei Erkranke... und Rache... wenn man... mittel einsetzt.



NUR ZUR ANSICHT



# Waldmeister

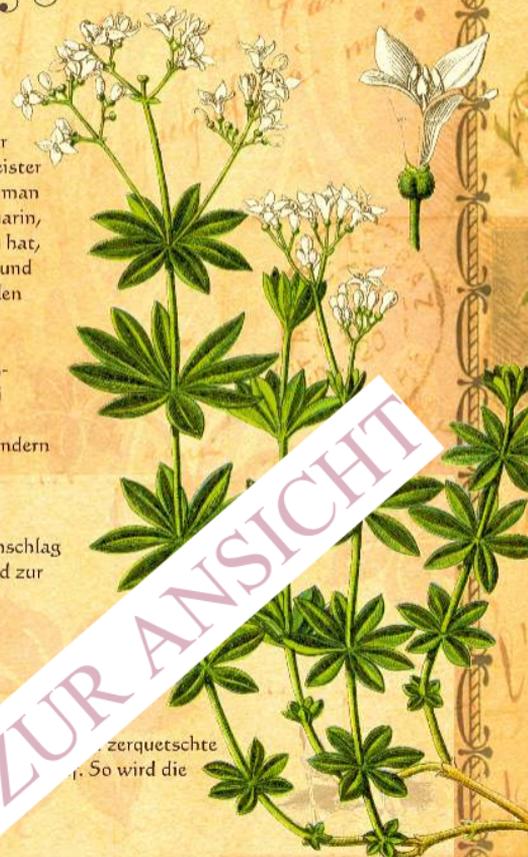
Das angenehm riechende Kraut wird in der Naturmedizin als Mittel zur Beruhigung angewendet, aber auch bei Leber- und Gallenbeschwerden. Man war jahrelang der Meinung, dass der Waldmeister krebsfördernd sei. Von dieser Ansicht ist man aber inzwischen abgekommen. Das Cumarin, dem man diese Wirkungen zugeschrieben hat, bewirkt aber trotzdem, dass bei zu hoher und zu langer Dosierungen Magenbeschwerden und Kopfschmerzen auftreten können.

Weitere naturheilkundliche Anwendungsgebiete sind Krämpfe, zur Beruhigung bei Herzklopfen, einem unregelmäßigem Pulsschlag oder bei Schlaflosigkeit bei Kindern und bei älteren Menschen.

Äußerlich angewendet eignet sich der Waldmeister als Badezusatz oder als Umschlag bei eitrigen Wunden, bei Ausschlägen und zur Behandlung von Geschwüren.

Waldmeisterblätter bei schlecht heilenden Wunden  
Legen Sie bei schlecht heilenden Wunden Waldmeisterblätter auf die betroffenen Stellen. So wird die Heilung beschleunigt.

NUR ZUR ANSICHT



# Wacholder

Den Wacholder kennen viele als Gewürz, zum Beispiel im Sauerkraut. Die kleinen schwarzen Beeren haben einen wunderbar sauren Geschmack, wenn man sie zerbeißt.

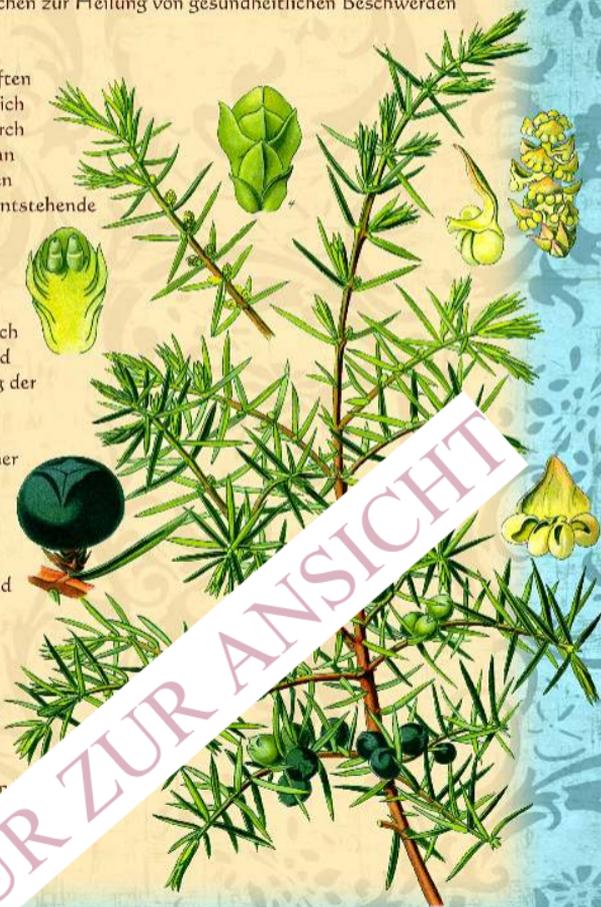
Der Wacholder ist aber nicht nur zum Essen da, er ist auch eine uralte Heilpflanze, die schon seit jeher von Menschen zur Heilung von gesundheitlichen Beschwerden verwendet wird.

Die antiseptischen Eigenschaften des Wacholders machte man sich im Mittelalter, als die Pest durch Europa wütete, zu Nutze: Man verbrannte auf den Dorfplätzen Wacholderholz - der dadurch entstehende Rauch sollte die Pest zurückdrängen.

Ähnliches geschah auch in Krankenzimmern, wo der Rauch für eine schnelle Genesung und gegen eine weitere Verbreitung der Krankheiten sorgen sollte.

In unserer Zeit kommt es immer wieder verstärkt in Mode, das Holz mitsamt den Beeren zu verräuchern, der Trend geht auch hier wieder Richtung Ursprünglichkeit und "altes Wissen".

Und auch das sehr widerstandsfähige Holz des Wacholders wird immer öfters verwendet, zum Beispiel zur Herstellung von Gehstöcken oder langlebigem und robustem



NUR ZUR ANSICHT

# Vogelbeere

Die Beeren der Vogelbeere haben einige wesentliche gesundheitliche Vorteile, die man besonders im Herbst, wenn die Beeren reif sind, für sich nutzen kann: Die Vogelbeeren haben die Fähigkeit, unser Immunsystem zu stärken, sie stärken die Atemwege und die Bronchien, außerdem beugen sie Infektionen vor, was in der Grippe-Schnupfen-Zeit nicht zu unterschätzen ist.

Bitte die bitteren Samen aus den Früchten entfernen, da sie als giftig gelten.



NUR ZUR ANSICHT

# Thymian

Die Heilpflanze wurde früher von Mönchen in Klostergärten angebaut. Man sollte jedoch wissen, dass der wild wachsende Thymian dem im Garten wachsenden in seiner Heilwirkung überlegen ist.

Der Thymian ist eine wichtige Heilpflanze zur Behandlung von Husten, Bronchitis und Asthma. Auch bei Infekten der Nieren und Blase zeigt Thymian große Wirkung. Zum Gurgeln verwendet, lindert er Halsschmerzen, die durch Kehlkopf- und Mandelentzündungen entstehen.

Er wirkt besonders auf den Magen und die Verdauung, man nimmt ihn deshalb auch oft als Gewürz bei fetten Braten. Er hilft bei Husten, hat eine schleim- und krampf-lösende Wirkung.

Außerlich angewendet wirkt der Thymian als Bad vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten, als Inhalation gegen Husten, Schnupfen und bei Stimmhöhlenkatarrhen.



NUR ZUR ANSICHT