HEILKRÄUTER
MIT DEN KRÄFTEN DER NATUR

HEILKRÄUTER

Heilkräuter aus dem eigenen Garten steigern das Wohlbefinden,
unterstützen das Immunsystem und helfen bei der Genesung.
Bei richtiger Anwendung haben Heilkräuter kaum Nebenwirkungen.
Trotzdem sollten sie nicht über längere Zeiträume bedenkenlos angewendet werden.
Auf keinen Fall kann die Anwendung von Heilkräutern den Arztbesuch ersetzen.

Inula helenium

Alant

sonnig–halbschattig

Juni–Sept., Wurzeln

Als Tee bei Husten, Magenbeschwerden. Schleim- und krampflösend, hemmt Hautentzündungen. Alte Bauerngartenpflanze.

Arnica montana

Arnika

sonnig

Juni–Aug., Blüten, Wurzeln

Als Salbe bei Prellungen, Blutergüssen, Rheuma und Gicht. Entzündungshemmend. Nur äußerlich anwenden.

Valeriana officinalis

Baldrian

sonnig

Okt.–Nov., Wurzeln

Getrocknet gegen Schlafstörungen, zur Stressbewältigung, bei Herzbeschwerden. Bewährtes, stärkendes Hausmittel.

Artemisia vulgaris

Beifuß

sonnig–halbschattig

Aug.–Sept., Blätter, Blütenrispen

Wirkt appetitanregend und krampflösend sowie verdauungsfördernd als Zugabe zu fetten Speisen, traditionell zu Gans.

Symphytum officinale

Beinwell

sonnig–halbschattig

Apr.–Sept., Blätter, Wurzeln

Als Tee, Umschlag und Salbe bei Prellungen und Blutergüssen. Heilungsfördernd, entzündungshemmend. Als Zierpflanze.

Althaea officinalis

Eibisch

sonnig

Juni–Sept., Blätter, Wurzeln

Als Tee bei Husten und Heiserkeit, zum Gurgeln bei Mundentzündungen. Für Umschläge. Attraktive Gartenpflanze.

Ernte der Heilkräuter

Vormittags ernten und dann mehrere Tage im luftigen Schatten trocknen. Die getrockneten Pflanzenteile (nicht nur die Blätter!) werden am besten in braunen Gläsern aufbewahrt. So bleiben die meisten Inhaltsstoffe erhalten. Wurzeln können auch frisch gerieben mit Fett zu Salben verarbeitet werden, die wiederum kühl gelagert werden sollten. Zum dekorativen Kräuterkranz gebunden, bringen die Heilkräuter das Aroma der Heilpflanzen in schöner Form duftend ins Haus.

Angelica archangelica

Engelwurz

sonnig–halbschattig

Mär.–Okt., Blätter, Wurzeln

Als Tee bei Magenbeschwerden, appetitanregend, krampf- und schleimlösend. Als Likörzusatz. Attraktive Strukturpflanze.

Foeniculum vulgare

Fenchel

sonnig

ab Sept., junges Laub, Samen

Zerdrückte Fenchelsamen als Tee bei Blähungen und gegen Husten. Wirkt krampflösend und desinfizierend.

Monarda didyma

Indianernessel

sonnig–halbschattig

Juli–Aug., Blüten, Kraut

Als Tee nervenberuhigend, aromatischer Zitronenduft. Fördert die Wundheilung. Attraktive Schnittblume.

Gynostemma pentaphyllum

Jiaogulan

halbschattig

ganzjährig, Blätter

Wirkt als Tee, ähnlich dem Ginseng, oder im Salat immun- und herzstärkend, stressabbauend. „Kraut der Unsterblichkeit".

Hypericum perforatum

Johanniskraut

sonnig–halbschattig

Juli–Sept., Blätter, Blüten

Wirkt als Tee bzw. Öl stimmungsaufhellend und magenstärkend. Äußerlich zur Wundheilung und gegen Rheuma.

Matricaria recutita

Kamille

sonnig–halbschattig

Mai–Aug., Blüten

Als Tee und Tinktur bei Magen- und Darmbeschwerden, äußerlich wundheilend, antibakteriell. Universelle Heilpflanze.

Lavandula angustifolia

Lavendel

sonnig

Aug., Blätter, Blüten

Wirkt als Tee, Öl oder Duftsäckchen gegen Unruhezustände und Verdauungsbeschwerden. Zur Aromatherapie und Hautpflege. Für Frische im Schrank.

Malva sylvestris

Malve

sonnig–halbschattig

Mär.–Okt., Blüten, Blätter, Wurzeln

Als Tee bei Erkrankungen der Atemwege, wirkt entzündungshemmend bei Magen- und Darmerkrankungen. Attraktive Blüten.

Melissa officinalis

Melisse

sonnig–halbschattig

Juni–Okt., Blätter

Als Tee entspannend bei nervösen Magen- und Darmbeschwerden, stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd.

Mentha in Sorten

Minze

sonnig–halbschattig

Mär.–Sept., Blätter

Als Tee krampflösend bei Magen- und Gallenbeschwerden, als Öl wirksam bei Kopfschmerzen und Erkältungen. Für Duftgärten.

Kräutertees

Zahlreiche Heilpflanzen, z. B. Kamille, Pfefferminze, Johanniskraut, werden als Tee verabreicht.
1 bis 2 Teelöffel getrocknete Blüten oder Blätter mit kochendem Wasser aufgießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Evtl. mit Honig und Zucker etwas süßen.

Heilpflanzentees haben nur eine milde Wirkung. Sie fördern das Wohlbefinden und helfen, die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Vitex agnus-castus

Mönchspfeffer

sonnig

Aug.–Okt., Früchte

Zur Behandlung in der Frauenheilkunde, bei Zyklusstörungen und Wechseljahresbeschwerden. Attraktive Kübelpflanze.

Thymus vulgaris

Quendel

sonnig

Juni–Sept., Blätter

Als Tee gegen Husten, als Gewürz verdauungsfördernd. Wirkt antibiotisch, entzündungshemmend, magen- und nervenstärkend.

Calendula officinalis

Ringelblume

sonnig–halbschattig

Juli–Okt., Blüten

Als Tee, Salbe, Öl oder Tinktur v. a. äußerlich zur Wundheilung, Hautpflege und für medizinische Bäder verwendbar.

Rosmarinus officinalis

Rosmarin

sonnig

Juni–Okt., Blätter, Triebe

Wirkt als Tee, Öl oder Tinktur durchblutungsfördernd, anregend und schmerzlindernd. Als Gewürz appetitanregend und verdauungsfördernd.

Salvia officinalis

Salbei

sonnig–halbschattig

Mai-Okt., Blätter

Als Tee oder Bad stark schweiß- und keimhemmend, bei Halsentzündungen, zur Mundpflege. Als Gewürz verdauungsfördernd.

Achillea millefolium

Schafgarbe

sonnig–halbschattig

Juni–Okt., Blätter

Als Tee v. a. verdauungs- und galletreibend. Für Fastenkuren. In der Frauenheilkunde zur Krampflösung.

Echinacea purpurea

Sonnenhut

sonnig–halbschattig

Mai–Okt., frischer Pflanzenextrakt

Als Tee, Tinktur, Extrakt zur Stärkung des Immunsystems, Umschläge zur Wundheilung, Salbe bei Herpes.

Myrrhis odorata

Süßdolde

sonnig–halbschattig

Mai-Okt., Blätter frisch, Samen vor der Reife

Frische Pflanzenteile in Salaten, Süßspeisen, wirksam bei Venenleiden, zur Blutreinigung. Schöne Duftpflanze.

Ruta graveolens

Wein-Raute

sonnig–halbschattig

ab Mai, Blätter vor der Blüte

Frische Pflanzenteile wirken appetitanregend, kapillarschützend bei Venenleiden, schmerzlindernd bei Prellungen/Rheumatismus. Phototoxisch.

Artemisia absinthium

Wermut

sonnig

Juni–Sept., Blätter, Blütenrispen

Als Tee krampflösend und appetitanregend, bei Verdauungsstörungen. Bestandteil des Absinths.

Kräuteröle

1 Handvoll Kräuter mit 1 Liter hochwertigem Öl (z. B. Olivenöl) ansetzen, 2 bis 3 Wochen ziehen lassen.
Öle von Lavendel, Melisse, Thymian, Rosmarin und Johanniskraut sind als Heilmittel und zur Schönheitspflege bestens geeignet, sehr beliebt auch als Badezusatz.