



HEILKRÄUTER

Die alten „Kräuterweiber!“ sagten schon immer, dass gegen jede Krankheit ein „Kraut“ gewachsen sei. Auf der ganzen Erde gibt es ca. 420.000 verschiedene Pflanzenarten - davon sind bis jetzt ca. 11.000 als Heilkräuter bekannt und es wird immer weiter sehr intensiv geforscht. Es freut mich, dass immer mehr Ärzte und Apotheker zu den Heilpflanzen greifen, denn sie werden immer mehr davon überzeugt, daß die chemischen, unnatürlichen Präparate den Körper überfordern und oft zu Dauerschädigungen führen können.



ARNIKA

Arnika wirkt vor allem entzündungshemmend und kreislaufanregend. Ich empfehle Arnika bei erhöhter Blutsenkung, zur Stärkung der Abwehrkraft. Arnika stärkt das Selbstbewusstsein.

Nach dem Unglück von Tschernobyl kommt es vermehrt zu Lymphdrüsenanschwellungen; da rate ich ebenfalls Einreibungen mit Arnika. Ebenfalls rate ich zu Arnika bei niedrigem Blutdruck und bei Erkrankungen der Herzkranzgefäße.

Man nimmt täglich 2 x 5 Tropfen mit einem Schluck Wasser ein.



BEIFUSS

Beifuß nimmt man bei schlechtem Appetit und bei trägem Gallenfluß. Die Wirkung ist fast dieselbe wie bei Wermut.

Ich nehme Beifuß auch bei Epilepsie und bei Hormonstörungen der Hypophyse. Da gebe ich meist pulsierten Beifuß, und zwar täglich 1 Gramm, über mehrere Wochen hinweg.



BORRETSCH

Borretsch zählt seit alters her zu den herzstärkenden Heilpflanzen, er wirkt auch schweißtreibend und harntreibend.

Ich empfehle Borretsch bei diesen Leiden und sage den Leuten, sie sollen den Borretsch viel in der Küche verwenden.

Man nimmt die frischen jungen Blätter und Triebspitzen zu Salaten und Spinat.



FENCHEL

Die beruhigende, blähungswidrige und krampflösende Wirkung des Fenchels ist bekannt. Besonders erwähnen möchte ich noch, dass Fencheldampf hervorragend bei entzündeten Augen Hilfe bringt. Hierfür wird Fenchelsamen mit kochendem Wasser übergossen, 15 Minuten ziehen lassen, den nicht allzu heißen Dampf ins Auge einwirken lassen.



HEIDEKRAUT

Die Hauptwirkung ist harntreibend. Heidekraut wird daher bei Rheumatismus, zur Blutreinigung und bei Wassersucht genommen.

Ich selber schätze diese Droge auch sehr, da sie doch viel Kieselsäure enthält. Kieselsäure ist für eine glatte Haut, für ein starkes Bindegewebe, für eine kräftige Kopfhaut, für gesunde Knochen usw. verantwortlich.

Kieselsäure ist auch im Zinnkraut, Wiesengeißbart, in der Hirse und den Feigen enthalten.



HUFLATTICH

Huflattich ist vor allem wegen seines großen Schleimstoffgehalts besonders wertvoll.

Huflattich wirkt schleimlösend, krampflösend, entzündungshemmend, hustenlindernd und durchfallhemmend.

Huflattich nimmt man daher bei allen Arten von Lungenerkrankungen. Aus den Huflattichblättern macht man gerne den Huflattichsirup. Dieser muss 2 Monate in der Erde vergraben gären.



KALMUS

Die Bitterwurzel Kalmus wirkt vor allem magenstärkend, verdauungsanregend, gedächtnis- und augenstärkend und zusammenziehend. Kalmuswurzel wird mit Vorliebe bei Magen-, Darmstörungen, bei Erkrankungen des vegetativen Nervensystems genommen.

Ich rate auch, Kalmuswurzel zu kauen bei Entwöhnung von Alkohol sowie Nikotin und Drogen.



KÜMMEL

Die Wirkung von Kümmel ist ähnlich wie die von Fenchel, vor allem was die Verdauungsorgane betrifft. Er wird ebenfalls bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Appetitlosigkeit genommen. Hier sei noch zu erwähnen, daß Kümmel die Verdauungsorgane erwärmt.

Kümmeltee, kurz vor der Entbindung getrunken, verhilft zur leichteren Geburt und fördert die Milchbildung.



LIEBSTÖCKEL

Liebstöckel wirkt harntreibend. Liebstöckel wird bei Gicht, bei Rheumatismus und bei Nierenerkrankungen mit Eiweißverlust mit gutem Erfolg eingesetzt. Ich gebe zur Suppe immer Liebstöckelkraut.

MEISTERWURZ





Meisterwurz ist ein aromatisches Magenmittel mit leicht beruhigendem, schmerzlinderndem Effekt.

Man nimmt sie daher bei Verdauungsstörungen, bei Bronchialkatarrh und Engbrüstigkeit. Ich rate auch zu Meisterwurz bei Störungen der Hirnanhangdrüse und bei Epilepsie.



PESTWURZ

Pestwurz wird vor allem äußerlich bei Wunden aufgelegt. Man nimmt hierfür die Pestwurzblätter.

Innerlich wird Pestwurz fast nicht verwendet, es wird ihr eine krampferzeugende Wirkung zugeschrieben.



SCHAFGARBE

Schafgarbe wirkt vor allem antiseptisch, krampflösend, menstruationsregulierend, wirkt heilend bei allen Frauenleiden - für Spülungen und Sitzbäder, besonders heilend bei Weißfluss.

Ich empfehle Schafgarbe auch immer dort, wo Menschen mit der Leber Schwierigkeiten haben, ebenso nach Krebsoperationen, da Schafgarbe die Metastasierung verhindern soll.

Jene Leute, denen etwas „über die Leber gelaufen ist“, sollen Schafgarbentee trinken.



TAUSENDGULDENKRAUT

Tausendguldenkraut wirkt vor allem bei Verdauungsbeschwerden und bei Gedächtnisschwäche.

Man nimmt Tausendguldenkraut mit Erfolg bei Magenkatarrh, Darmkatarrh, Appetitlosigkeit, trägem Gallenfluss.

Tausendguldenkraut wird über Nacht kalt angesetzt, dann nur mundwarm gemacht.



WACHOLDERBEEREN

Wacholderbeeren wirken keimtötend und harntreibend.

Sie werden daher bei bakteriellen Infekten, zur Steigerung der Abwehrkraft, bei Rheuma, Wassersucht und Blasenleiden genommen.

Zu hohe Dosis kann Nierenreizung und -blutungen hervorrufen. Schwangere und Nierenkranke sollten sie daher meiden. Wacholderbeeren gibt man auch beim Einbauen von Lehmböden in Kellern in die Lehmmasse. Dadurch wird die Kellerluft verbessert.



SPITZWEGERICH

Die Wirkung des Spitzwegerichs auf die Bronchien und die Lunge ist bekannt. Vor allem wird gerne der Spitzwegerichsirup genommen, dieser muss 3 Monate lang gären.

Breit- und Mittelwegerich haben fast dieselbe Wirkung und werden in Spanien und Portugal offiziell wie Spitzwegerich genommen.

Breit- bzw. Mittelwegerich verwendet man als Desinfektionsmittel bei Wunden, indem man die zerrissenen Blätter auf die Wundstelle legt. Hiermit vermeidet man Entzündungen.

Ferner empfiehlt es sich, bei Mittelohrentzündungen vom Breit- bzw. Mittelwegerich die Blattfäden herauszunehmen, davon ein kleines Kügelchen rollen und diese in das schmerzende Ohr zu geben (wie mit Watte).



BREITWEGERICH

Klein zerrissene Breitwegerichblätter desinfizieren frische Wunden. Die Blattadern wirken großartig bei Mittelohrentzündung.



WERMUT

Wermut ist aufgrund seines hohen Bitterstoffgehalts ein ausgezeichnetes Magen- und Darmmittel. Man nimmt Wermut auch bei unregelmäßiger Menstruation und bei Würmern.



WURMFARN

Wurmfarn wirkt wurmwidrig. Man nimmt Wurmfarn bei Band- und Hakenwürmern. Das Pulver lähmt nämlich diese. Mit Hilfe eines starken Abführmittels (Sennesblätter) werden sie dann ausgeschieden. Diese Kur darf aber nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Ansonsten nimmt man Wurmfarn nur äußerlich, und zwar helfen Wurmfadenblätter bei Venenentzündungen und Krampfadern.

Wurmfarn schirmt Erdstrahlen ab. Es wäre daher ratsam, unter das Leintuch eine Schicht Wurmfarn zu legen. Dies ist auch gut gegen Rheuma. Eingelagertes Obst hält sich länger, wenn man es auf Farnwedel legt.

WIESENBÄRENKLAUE

Wiesenbärenklau hat blutdrucksenkende, zusammenziehende und verdauungsfördernde Eigenschaften, steigert den Geschlechtstrieb. Wiesenbärenklau wird im Aufguß zubereitet und soll bei starker Sonnenbestrahlung in nicht allzu großer Menge genommen werden.



JOHANNISKRAUT

Johanniskraut wirkt nervenberuhigend, wundheilend, entzündungswidrig. Johanniskraut wird daher bei allen Nervenerkrankungen angewendet, ebenso bei Depressionen. Hier kann man das Johanniskraut über mehrere Wochen hindurch trinken. Man nimmt Johanniskraut auch bei schlecht heilenden Wunden, bei Gallen- und Nierenleiden.

Sehr beliebt ist auch das Johanniskrautöl, das man bei Bandscheibenschäden, bei Migräne, Nervenzwangsneurosen mit Erfolg anwendet.



THYMIAN

Thymian hat viele Wirkungen. Wichtig zu betonen ist seine antiseptische, appetitanregende, narbenbildende, nervenstärkende, verdauungs- und auswurfördernde Wirkung.

Thymian wird daher gerne bei Keuchhusten, Magenverschleimung, zur Appetitanregung und bei Nervenzwangsneurosen genommen. Thymian, in zu großer Menge genommen, kann zu einer Überfunktion der Schilddrüse führen.



SILBERDISTEL

Silberdistel wirkt harntreibend, galletreibend, schweißtreibend. Der Tee wird so bei Wassersucht, bei Erkältungskrankheiten und als schweißtreibendes Mittel genommen.

Der Tee wird aus der Wurzel zubereitet. Es muss auch hier die genaue Dosierung eingehalten werden.



SAUERAMPFER

Sauerampfer wird als Gemüse gegessen. Sauerampfer wirkt blutreinigend, wurmtreibend.

Man soll aber nicht zu viel Sauerampfer essen; es könnte nämlich zu Durchfall, Erbrechen und Magenschleimhautentzündung kommen. Sauerampfer enthält viel Oxalsäure und ist daher bei Nierensteinen verboten!



SALBEI

Salbei wirkt keimtötend, krampflösend, magenstärkend und schweißhemmend, sowie milchsekretionshemmend.

Ich nehme daher Salbeitee zur Stärkung der Abwehrkraft, bei bakteriellem Infekt, bei Krämpfen der Verdauungsorgane, bei Schweißausbrüchen.

Frauen sollen während der Stillzeit Salbeitee meiden.



Für die innerliche Anwendung muss Salbeitee 3 Minuten lang gekocht werden. Für die äußerliche Verwendung wird er im Aufguss zubereitet.



ROSMARIEN

Rosmarien ist eine leicht giftige Heilpflanze. Als Einzeltee darf er nur in sehr geringer Menge genommen werden.

Äußerlich wirkt er durchblutungsfördernd und wird gerne als Salbe verwendet.



MELISSE

Zitronenmelisse ist wegen des guten Aromas sehr beliebt. Sie wirkt nervenberuhigend, krampflösend, schlaf- und verdauungsfördernd und blähungstreibend. Sie wird daher gerne bei diesen Leiden angewandt.



MALVE

Malve wirkt entzündungshemmend, zusammenziehend, schleimlösend, reizmildernd.

Sie wird wegen ihres hohen Schleimstoffgehaltes gerne bei Magen-, Darmgeschwüren genommen, bei Entzündungen der Verdauungsorgane, bei Husten, Verschleimung. Malve wird über Nacht angesetzt, dann mundwarm gemacht. Die Schleimstoffe gehen beim Trocknen zum Teil verloren.



MÄDESÜSS - WIESENGEISSBART

Beim Wiesengeißbart ist wichtig zu wissen, dass er viel Salicylsäure und Kieselsäure enthält. Er wird daher bei gichtisch - rheumatischen Erkrankungen genommen. Salicyl wirkt auch schweißtreibend und blutreinigend. Der Tee von dieser Droge wird mit Erfolg bei Wassersucht angewendet.



LÖWENZAHN

Löwenzahn wirkt blutreinigend, blutdruck- und drüsenregulierend und stoffwechsellanregend. Ich rate zu Löwenzahn zur Blutreinigung, bei Leber- und Gallebeschwerden, bei chronischem Ekzem. Man nimmt entweder den frisch gepressten Saft aus den Blättern und Wurzeln oder einen Teeaufguss davon.



LAVENDEL

Die Hauptwirkung ist drüsenanregend, beruhigend, krampflösend und gallentreibend. Der gegen Mottenfraß so beliebte Lavendel wird auch als Duftstoff in der Parfümerzeugung verwendet. Zu reichlicher Gebrauch von Lavendelduftsackern kann jedoch zu Kopfschmerzen führen.



KAMILLE

Sie wirkt entzündungshemmend, wundheilend, schmerzlindernd, magenstärkend.

Man trinkt daher Kamille bei Entzündungen im Körper, vor allem bei Entzündungen des Verdauungstrakts, bei Fieber, bei Menstruationsbeschwerden.

Kamillenöl wird auch zur Einreibung bei entzündlichen Hauterkrankungen bei Kieferhöhlenentzündungen genommen. Zu viel Kamillentee getrunken, kann zu Bindehautentzündungen führen, daher die genaue Dosierung beachten.



HOLUNDER

Schwarzer Holunder wirkt vor allem schweißtreibend. Holunderblätter, -rinde und die unreifen Früchte sind leicht giftig. Sie wirken harntreibend und leicht abführend.

Holundertee nimmt man vor allem bei fiebrigen Erkrankungen, bei Rheuma, Gicht.

Die Wirkung des roten Holunders ist ähnlich. Die Beeren werden hier jedoch wegen ihrer Giftigkeit nicht verwendet. Es würde nämlich bei falscher Dosierung zu Schwindelanfällen und Brechreiz kommen.

Der Tee von den Blüten wird auch zur Steigerung der Widerstandskraft und bei Infektionskrankheiten genommen.



FRAUENMANTEL

Frauenmantel wirkt menstruationsregulierend, entzündungs- und durchfallhemmend, milchtreibend und zusammenziehend. Frauenmantel ist ein hervorragendes Heilmittel bei Frauenerkrankungen, bei Durchfall.

Nach dem Zahnziehen wird gerne damit gegurgelt. Ich rate auch zu Sitzbädern bei schlecht heilenden Wunden und bei Unterleibserkrankungen. Bei geringer Regelblutung und bei Regelstockung soll Frauenmantel nicht getrunken werden.



EIBISCH

Eibisch wirkt erweichend, beruhigend, entzündungshemmend, hustenlösend.

Eibischtee wird daher gerne bei Reizhusten, Bronchialkatarrh, bei Lungenentzündung, zur Nervenstärkung, bei Magen- und Darmbeschwerden genommen. Die Wurzel Droge wird 1 Std. im lauwarmen Wasser angesetzt, dann abgeseigt und schluckweise getrunken.

Frisch zerquetschte Eibischblätter können bei Insektenstichen aufgelegt werden. Eibisch lässt auch Furunkel gut ausreifen.



EBERESCHE

Eberesche ist ein mildes Abführmittel und ein guter Vitamin-C-Spender.

Ebereschensaft wird gerne bei Rheuma, Gicht und Erkältungskrankheiten sowie bei fieberhaften Erkrankungen genommen. Sehr beliebt ist auch Ebereschenschnaps.



DILLE

Die Wirkung der Dille als krampflösend, magenstärkend, blähungstreibend und appetitanregend ist allgemein bekannt. Noch zu betonen sei, dass Dille auch milchvermehrend und schlaffördernd wirkt. Dille hilft der stillenden Mutter zu genügend Milch, den kleinen Kindern bei Bauchgrimmen, bei Schlaflosigkeit. Dillöl wird gerne zur Einreibung bei Blähungen genommen.



BRENNESSEL

Bei der Brennessel ist ebenfalls die blutreinigende Wirkung bekannt. Ferner wirkt Brennessel harntreibend, schleimlösend, durchfallhemmend.

Man trinkt Brennesseltee gerne zur Frühjahrs- und Herbstkur. Die frischen Brennesseltriebe werden gerne zu Spinat verarbeitet und sind sehr eisenhaltig. Ferner trinkt man Brennesseltee bei Rheuma, Gicht, Wassersucht.

Bei Haarproblemen wird mit Brennesseltee gespült und die Kopfhaut mit Brennesselauszug einmassiert.



BEINWELL

Der im Beinwell enthaltene Heilstoff Allantoin wirkt zellbildend und knochenbildend. Ich rate daher mit großem Erfolg zu Beinwellwurzelbreiaufgaben und Beinwellsalbe bei Knochenerkrankungen (vor allem Osteoporose), Sehnenzerrennung, Brandwunden, bei Narben.

Innerlich wird die Wurzelabkochung bei Mundhöhlenerkrankungen, Zahnfleischschwund und bei Entzündungen im Verdauungsbereich mit Erfolg angewandt. Bei innerlicher Anwendung ist Vorsicht geboten, vor allem die Blätter sollten nicht in zu großer Menge genommen werden.

Ein Mitbringsel vom Vögeihof für unsere SchülerInnen u. LehrerInnen im Zuge einer Projektwoche unter dem Motto „Schule auf dem Biobauernhof“



ERNTEN

Die Heilkräuter sollen nach dem Ernten büschelweise - mit den Blüten nach unten im Schatten luftgetrocknet werden.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie lange keine Heilkräuter benötigen, dass Sie lange gesund bleiben und wir im Bedarfsfall eine kleine Hilfestellung leisten können.