

Eine kleine Tee-Sammlung für dein persönliches Wohlbefinden



Diese Sammlung steht noch ganz am Anfang, wird aber ständig erweitert. Falls du wirksame Tees und Rezepte dazu aus eigener Erfahrung empfehlen kannst, schick mir diese bitte per Mail. Danke!

Die Brennnessel



Kaum eine Pflanze ist so vielseitig einsetzbar wie die Brennnessel. Sie ist eine uralte Kulturpflanze, aus deren Stängeln vor der Einführung der Baumwolle Fasern gewonnen wurden, die zu groben Stoffen verarbeitet worden sind.

Getrocknet gibt sie einen hervorragenden Tee, der Bestandteil einer Fasten- oder Frühjahrskur sein kann. Rheumakranke erfahren Linderung, wenn sie die betreffenden Hautpartien mit Brennnesseln belegen, das als sehr unangenehme empfundene Brennen fördert nämlich gleichzeitig die Durchblutung der Haut, was wieder einige positive Wirkungen nach sich zieht.

Aus den Wurzeln bereitet man ebenfalls Tee, der gegen Prostatabeschwerden eingesetzt wird.

Nebenbei sei noch bemerkt, dass die Brennnessel bereits in der Antike als Aphrodisiakum galt. Ihr wurden in diesem Zusammenhang wundersame Dinge nachgesagt, besonders dem Samen.

In der Volksmedizin wird die Brennnessel äußerlich zur Pflege von Kopfhaut und Haaren verwendet, innerlich als blutstillendes Mittel.

Bekannt ist auch die wassertreibende Wirkung. Brennnesselsaft wirkt stark blutbildend. Der Tee dient im Rahmen einer Frühjahrskur der "Blutreinigung" und hilft bei Gicht, Rheuma und Verdauungsbeschwerden.

Der Wurzelextrakt der Brennnessel ist ein bekanntes Mittel gegen Haarausfall und Schuppen. Getrocknete Brennnesseln mit Birkenwasser übergossen - 24 Stunden ziehen lassen - ergeben ein hervorragendes Haarwasser.

Die berühmte Klosterfrau Hildegard von Bingen empfiehlt bei Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche eine Mischung aus Brennnesselsaft und Olivenöl, mit dem man vor dem Schlafengehen die Schläfe einreibt.

Der Vollständigkeit halber soll darauf hingewiesen werden, dass die Brennnessel Nahrungsgrundlage für zahlreiche hochspezialisierte Insekten- und Schmetterlingslarven ist, den sogenannten Nesselfaltern. Hierzu zählt zum Beispiel unsere bekanntesten Tagfalterarten wie Admiral, Tagpfauenauge, Kleiner Fuchs und Landkärtchen, deren Raupen an Brennnesseln heranwachsen.

Biogärtner schwören auf die nährstoffreichen Jauchen und Brühen, die auf vielfältige Weise im naturnahen Garten zum Einsatz kommen.

Der Weißdorn



Der Weißdorn bringt Superpower für Ihr Herz. Von jeher empfahl man, den Weißdorn zur Stärkung des Herzens und zur Unterstützung der Herz- und Kreislauffunktionen.

Zum ersten Mal wurde der Weißdorn im 1. Jahrhundert nach Christi Geburt in der „De materia medica“ des Griechen Pedanius Dioskurides erwähnt. In unseren Breiten sind die Heilkräfte der Pflanzen erst vom Mittelalter an in den „Kreutterbüchern“ überliefert. Von jeher empfahl man, den Weißdorn zur Stärkung des Herzens und zur Unterstützung der Herz- und Kreislauffunktionen.

Seine Heilkräfte aus Blüten, Blättern und Beeren wirken gefäßerweiternd und verbessern die Blutzufuhr zu den Körpergeweben. Weißdorn wirkt ausgezeichnet bei schlechter Durchblutung und Arteriosklerose. Er verbessert den Blutfluss alternder Arterien und des Herzens. Die Heilpflanze soll sogar Ablagerungen bei Arterienverkalkung wieder reduzieren.

Die Früchte werden bei Durchfall verwendet. Darüber hinaus entfaltet Weißdorn eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem und schenkt Schlaflosen Nachtruhe. Weißdorn wirkt bei den verschiedensten Herz- und Kreislaufproblemen. Diese Wirkung ist inzwischen eindrucksvoll wissenschaftlich belegt. Seine Anwendung gilt als unschädlich – selbst im Dauergebrauch. Altersbedingte Degenerationserscheinungen am Herzmuskel und sklerotische Veränderungen der Herzkranzgefäße mit mangelhafter Durchblutung lösen bei älteren und alten Menschen Herzbeschwerden aus, die mit einer Weißdorn-Teekur erheblich gebessert werden können.

Diese Wirkungen des Weißdorns wurden wissenschaftlich nachgewiesen:

- verbessert Leistungsfähigkeit des Herzens
- beugt Herzleiden vor
- harmonisiert den Herzrhythmus
- fördert Durchblutung in den Kapillargefäßen
- wirkt günstig auf den Fettstoffwechsel
- hat entzündliche und antioxidative Eigenschaften

Ein allseits anerkanntes Einsatzgebiet ist die Behandlung der Herzinsuffizienz (Herzschwäche). Herzrhythmusstörungen sprechen ebenfalls gut an. Obwohl Weißdorn nicht direkt gegen zu hohen Blutdruck wirkt, beeinflusst er ihn doch günstig, indem er die Durchblutung der Herzgefäße und damit die Leistungskraft des Herzens fördert. Diese Wirkung wird auch in der Nachsorge von Herzinfarkten eingesetzt. Offiziell anerkannte Anwendungsgebiete sind die im Alter nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens, Druck und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend, ein beginnendes Altersherz und leichte Herzrhythmusstörungen.

Die Mariendistel



Sie ist eine der schönsten und größten Disteln und schon lange im Einsatz der Gesundheit. Hildegard von Bingen empfahl sie gegen Herzstechen. Heute ist die Mariendistel (*Silybum marianum*) - auch Frauendistel genannt - das Lebermittel Nummer Eins unter den erfolgreichen Heilpflanzen.

Silymarin stärkt das Lebergewebe. Dieses kann sich im Fall einer Leberschädigung wieder regenerieren. Die Mariendistel eignet sich sogar für die unterstützende Behandlung einer Leberzirrhose. In fünf Studien konnte ein deutliches Nachlassen der Sterblichkeit nachgewiesen werden. Auch gefürchtete Begleiterscheinungen der Leberzirrhose wie Blutungen konnten durch die Inhaltsstoffe der Mariendistel eingedämmt werden.

Den Namen Mariendistel erhielt die Pflanze wegen ihrer milchweißen Streifen auf den Blättern. Eine Legende sagt, dass diese von der Milch Marias stammen. Heute werden die Früchte der Mariendistel medizinisch genutzt. Sie enthalten den Wirkkomplex Silymarin. Viele Untersuchungen aus der jüngeren Zeit belegen die Schutzwirkung der Silberdistel für unsere körpereigene Entgiftungsfabrik, die Leber. In zahlreichen Tierversuchen wurde nachgewiesen, dass leberschädigende Stoffe deutlich abgeschwächt oder außer Gefecht gesetzt werden. Kühe werden durch die Mariendistel so geschützt, dass ihnen selbst der hochgiftige Knollenblätterpilz, der schwere Leberschäden verursacht, nichts anhaben kann.

Die Silberdistel findet Anwendung bei:

Leberkrankheiten

Gallenbeschwerden

Gelbsucht

Leberzirrhose

Hepatitis

Vergiftungen - insbesondere durch Alkohol, Drogen und Chemikalien

Vor allem kann die Heilpflanze Ihre Leber aber vorbeugend schützen. Die Mariendistel wird meist als Fertigpräparat verwendet. Es gibt sie als Tabletten, Dragees oder als Tropfen in Reformhaus und Apotheke. Da Silymarin schlecht wasserlöslich ist, sind Fertigpräparate wirkungsvoller als selbst zubereiteter Tee.

Das Johanniskraut

Mit der Ausbreitung des Christentums wurde aus der heidnischen Kultblume das heilige Kraut, das am Johannistag (24. Juni) gesammelt wurde. Paracelsus bezeichnete sie als eine Pflanze, "deren Tugend gar nicht beschrieben werden kann". Es gibt sogar die Legende, der Teufel habe einst aus Wut über die Heilkraft die Blätter mit Nadelstichen durchbohrt. In der Eifel legte man auch in neuerer Zeit noch Johanniskrautkränze auf das Dach, um das Haus vor Blitzeinschlag zu schützen.



Johanniskraut wächst bevorzugt auf trockenen, sonnigen Hügeln, an Wegrändern, Rainen, trockenen Wiesen und am Gebüschrand. Es ist weit verbreitet, da resistent gegen viele schädliche Umwelteinflüsse.

Typisch sind die zahlreichen Drüsen auf den Blättern, die gegen das Licht betrachtet wie Löcher aussehen. Die ungestielten, eiförmigen Blätter geben beim Zerreiben einen rötlichen Saft ab. Johanniskraut wird 30 bis 60 cm hoch. Die Stängel sind im oberen Teil mit gegenständigen, gelben Blüten besetzt, die bis in den September anzutreffen sind. Bei uns kommen etwa zehn, teilweise recht ähnliche Johanniskrautarten vor. Nur das Echte Johanniskraut wird arzneilich verwendet. Das beste Unterscheidungsmerkmal sind die bereits angesprochenen durchscheinenden Punkte auf den Blättern.

Johanniskraut enthält ätherische Öle, Rutin, Harze, Gerbstoffe und Flavonoide. Farbgebender Inhaltsstoff und wichtigster wirksamer Bestandteil ist das Hypericin, ein dunkelvioletter, wasserunlöslicher Stoff. Hypericin besitzt eine photodynamische Wirkung. Ausführliche Sonnenbäder während der Behandlung sind daher zu vermeiden, da die Haut dann wesentlich empfindlicher auf Sonnenstrahlen reagiert. Johanniskraut wirkt nervenberuhigend und antidepressiv, aber auch entzündungshemmend und hilft bei nervösen Erkrankungen des Verdauungsapparates. Es dient als Beruhigungsmittel und hilft bei nervösen Kopfschmerzen, nervösen Verstimmungen und bei unruhigem Schlaf. Es eignet sich daher allgemein als Beruhigungsmittel und mildes Antidepressivum zum Einsatz bei depressiven Verstimmungszuständen, Angst und nervöser Unruhe.

Für Tee verwendet wird das blühende Kraut. Bei beginnender Blüte schneidet man dazu etwa 25 cm lange Blütentriebe und hängt sie zum Trocknen auf. Man kann aber auch nur die einzelnen Blüten einbringen.

Johanniskrautöl dient der äußeren Anwendung zur Nachbehandlung bei Wunden, Frostbeulen, Quetschungen, Rheuma und Hexenschuss. Innerlich wirkt es beruhigend bei nervös überreiztem Magen. Ebenfalls äußerlich zur Wundheilung angewendet werden Aufgüsse des Krauts (*Hyperica herba* = Johanniskraut).

Johanniskrautöl können Sie leicht selber herstellen: Zerreiben oder zerkleinern Sie etwa zwei Handvoll frischer Blüten, geben Sie diese in eine weithalsige Flasche und übergießen Sie alles mit Lein- oder Olivenöl. Dann die Öffnung mit Pergamentpapier zubinden und zwei bis drei Wochen an einem sonnigen Ort aufstellen. Mehrmals schütteln. Das Öl verfärbt sich unter Sonneneinwirkung allmählich rot. Zum Schluss das Öl abfiltern, bei kühler Lagerung ist es etwa ein Jahr haltbar.

Die Gundelrebe



Sie wirkt wahre Wunder, wenn eine Erkältung sich anbahnt, wir uns verausgaben oder wir uns von altem Mist befreien wollen.

Ihre Heilwirkung entfaltet sich am besten, wenn die frisch gepflückten Blätter mit kochend Wasser übergossen und 10-15 Min. geköchelt werden.

Die Gundelrebe oder auch Gundermann, lateinisch *Glechoma hederacea* ist eine sehr weitverbreitete Pflanze mit kleinen blauen Blüten. Ihre Blätter schmecken leicht nussig und sind Bestandteil der „Gründonnerstagsuppe“, mit der schon die GermanInnen den Frühling begrüßten. Sie ist reich an Vitamin C und an salpetersaurem Kali. Zusammen mit der Brennessel wirkt Gundelrebe diuretisch, gemeinsam mit dem Löwenzahn unterstützt sie die Entgiftungsfunktion der Leber.

Da Gundelrebe das Blut aufbaut, stärken ihre frischen Blätter die Merkfähigkeit und eignen sich zur Prüfungsvorbereitung: Währenddessen Zucker und Kaffee im Körper Schleim produzieren und so langfristig den Kopf benebeln, zu einem dumpfen Kopfschmerz und schweren Gliedern führen, baut die Gundelrebe Schleim ab und erfrischt.

Sie wirkt auf zweierlei Weise wohltuend bei hartnäckigen Erkältungen, insbesondere bei Husten:

Sie tonisiert die Lungenenergie und vertreibt festsitzende Feuchtigkeit. Die Gundelrebe frisch aufgebrüht ist somit wunderbar geeignet, um uns erkältungsfrei die etwas trübere Tage des Jahres genießen zu lassen!

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung pflücke man vier oder fünf frische Blättchen und kaue sie einzeln über die nächsten Stunden verteilt.

Die Teufelskralle



Die heilsame Wirkung der Teufelskralle (*Harpagophyti radix*) ist in der Volksmedizin schon seit Langem bekannt. Sie enthält Bitterstoffe vom Iridoid-Typ, Procumbid und freie Zimtsäure. Sie lindern beispielsweise die Beschwerden von Rheuma- oder Arthrosepatienten. Teufelskralle kann Schmerzen lindern, Schwellungen abklingen lassen, Fieber senken und Entzündungsprozesse hemmen.

Die Teufelskralle findet immer mehr Beachtung in der Rheumatherapie. Sie wird als unterstützende Therapie bei degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates bei Gelenkverschleiß (Arthrose) eingesetzt. Von großer Bedeutung ist die südafrikanische Pflanze bei der Behandlung von Rückenschmerzen, insbesondere Hexenschuss. Die Inhaltsstoffe hemmen den Eiweißabbau im Bewegungsapparat und können so zu einer Heilung beitragen.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind gegeben im Bereich Schwellungen, Blutverdünnung, Schuppenflechten, Gürtelrose, Wechselbeschwerden und entzündete Gelenke.

Durch den Gehalt an Bitterstoffen in der Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) werden außerdem die Sekretion des Magensaftes und die Förderung des Gallenflusses angeregt. Allerdings sollte man von der Einnahme bei Magengeschwüren Abstand nehmen. Pharmakologisch wurden tierexperimentell entzündungshemmende und schmerzhemmende Wirkungen nachgewiesen.

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen gehören die für den bitteren Geschmack verantwortlichen Iridoidglykoside wie z.B. Harpagoside. Außerdem enthält sie u.a. Acteosid, Flavonoide, ungesättigte Fettsäuren, Chlorogen- sowie Zimtsäure.

Das Savannengewächs wird in Form von Tee, Salbe und Fertigarzneien verschrieben, wobei zu beachten ist, dass erst ein paar Wochen (ca. 3 Wochen) nach Einnahme eine Besserung des Gesundheitszustandes eintritt. Diese richtet sich außerdem nach der richtigen Dosierung der einzelnen Inhaltsstoffe.

Zubereitung des Tees: Am Abend wird ein Teelöffel Teufelskrallenwurzel mit einem Viertel Liter Wasser übergossen, sodass der Tee über Nacht ziehen kann. In der Früh wird abgeseiht und in kleinen Schlucken über den Tag verteilt getrunken.

Das Mädesüß *Spiraea ulmaria*, *Filipendula ulmaria*

Das Mädesüß hat viele Namen, was zeigt, dass es von vielen Menschen von alters her sehr geschätzt wurde. Man nennt es Geißbart, Spierstaude oder Wiesenkönigin .
Bei Erkältungen oder gar Grippe wird man seine fiebersenkende und schmerzlindernde Wirkung schätzen, gehört es doch zu den wenigen Schmerzmitteln, die uns die Natur bietet.

Mädesüß enthält Acetylsalicylsäure. Bei bekannter Allergie gegen Acetylsalicylsäure (Aspirin) sollte diese Pflanze nicht verwendet werden.

Heilwirkung:blutreinigend,
entgiftend,
entzündungshemmend,
harntreibend,
schmerzstillend,
schweisstreibend,
Blasenprobleme,
Darmprobleme,
Erkältungen,
Grippe,
Fieber,
Gicht,
Magenprobleme,
Nierenprobleme,
Rheuma,
Schmerzen,
Migräne,
Kopfschmerzen,
Wassersucht,
Ödeme



Die 0,5 bis 1,5 m hoch wachsende, mehrjährige Pflanze findet sich auf feuchten Wiesen, in Sumpfbereichen und an Ufern von Gewässern in Mitteleuropa, Nordamerika und Nordasien. Im Sommer bilden die zahlreichen gelblichweißen Blüten lockere Dolden, die an Zuckerwatte erinnern. Medizinisch verwendet werden die Blüten, aber auch das zur Blütezeit gesammelte Kraut.

volkstümliche Namen: Beinkraut, Wiesenkönigin, Wilder Flieder, Krampfkraut

Verwendete Pflanzenteile: Blüten, Blätter, Wurzel

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Salizylsäureverbindungen, Heliotropin, Vanillin, Zitronensäure, Gerbsäure, Gaultherin, Kieselsäure, Terpene, Wachs, Fett, Farbstoff Spiraein

Sammelzeit: Blüten: Juni bis August, Wurzeln: Herbst und Frühling

Anwendung

Vom Mädesüß werden vorwiegend die Blüten und die Wurzeln verwendet.

Ein Mädesüß-Tee eignet sich hervorragend bei Erkältungen oder grippalen Infekten. Sogar bei echter Grippe kann er lindernd wirken. Er senkt nicht nur das Fieber, sondern erleichtert auch Schmerzen und hilft beim Abschwellen der Schleimhäute.

Auch gegen die meisten Arten von Ödemen hilft Mädesüß-Tee sehr gut. Seine harntreibende und entgiftende Wirkung lässt ihn auch bei Problemen des Harnapparates und des Stoffwechsels helfen.

Für eine Tasse Mädesüßtee 1 EL Blüten mit ca. 150 ml siedendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abgeseihen. Mehrmals täglich eine Tasse Tee möglichst heiß trinken. Wurzel-Tee wird hingegen kalt angesetzt und sechs Stunden stehen lassen, bevor er kurz aufgekocht wird. Dann lässt man ihn zwei Minuten ziehen und seigt ihn anschliessend ab. Beide Tees trinkt man zwei bis drei Tassen am Tag in kleinen Schlucken und ungesüßt.

Kraut der Unsterblichkeit - *Gynostemma pentaphyllum*

"Es wirkt wie Ginseng - ist aber noch besser!," Das Kraut der Unsterblichkeit, auch Jiaogulan genannt, wird schon seit Jahrhunderten in China als Tee verwendet. Aufmerksam wurde die Wissenschaft auf diese ausdauernde Schlingpflanze, weil in der chinesischen Provinz Guizhou der Anteil der über 100-jährigen weit über dem allgemeinen Bevölkerungsschnitt liegt. Das wird auf den regelmässigen Genuss dieses Tees zurückgeführt.



Dabei konnten verschiedene Einflussfaktoren, wie z.B. Genetik, Klima usw. ausgeschlossen werden. In den darauffolgenden Jahren entdeckten Forscher eine Reihe von Stoffen (Saponinen), die denen des Ginsengs ähnlich oder gar identisch waren.

Das Kraut der Unsterblichkeit ist eine wuchsfreudige, kletternde, mehrjährige Staude. Sie ist bis rund -15° C winterhart, stirbt aber im Herbst bis zum Boden ab. Sie überwintert unterirdisch mit knolligen Wurzeln und treibt im Frühjahr wieder aus. Die Wuchshöhe ist stark abhängig vom Klima, Boden, Nährstoffen und der Wasserversorgung. Sie kann in unseren Breitengraden rund 2 bis 3 Meter hoch werden. Mit ihren Ranken kann sie sich gut an Kletterhilfen festhalten und diese rasch überwachsen.

Verwendung findet das Kraut der Unsterblichkeit vor allem als Tee, der aus frischen oder getrockneten Blättern hergestellt werden kann. Dabei wird ein Teelöffel Kraut mit ¼ Liter heißem Wasser im Aufguss zubereitet und maximal 5 Minuten ziehen gelassen. Der Tee ist schmackhaft und leicht süßlich. Nach sehr üppigem Essen kann der Tee zu einer leichten Übelkeit führen.

Heilwirkungen und auch vorbeugende Einflüsse werden dem Kraut der Unsterblichkeit viele zugeschrieben: verhindert stressbedingte Krankheiten, Herzstärkungsmittel, gegen Bluthochdruck und hohes Cholesterin (LDL-Spiegel sinkt!), beugt Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt vor, stärkt das Immunsystem, ist blutbildend, senkt Blutzucker und Blutfette (Diabetes), ist krebshemmend, stressabbauend und stoffwechselfördernd, lindert Schlafstörungen, hilft bei andauernder Müdigkeit und ist ein hervorragender Energielieferant. Es kam auch bei vielen zu einer Gewichtsreduktion. Jiao Gu Lan könnte daher als Vorbeugung gegen Arteriosklerose und gegen Herzinfarkt oder Schlaganfall verwendet werden.

Vorsicht ist geboten, wenn sedierende Medikamente eingenommen werden, da es dabei zu Interaktionen und Verstärkung der Wirkung der Medikamente kommen könnte.

Jiao Gu Lan gilt in der TCM als kalt (leitet Hitze aus, wirkt entgiftend und entzündungshemmend). Der Geschmack ist süß/bitter, der Organbezug liegt bei Lunge und Milz.

Jiao Gu Lan gilt als Qui-Tonikum. Diese Mittel wirken gegen Krankheiten, die durch Energiemangel entstanden sind. Sie kräftigen vor allem die Energie in Lunge und Milz, weil sich Leere-Erscheinungen in diesen beiden Organen besonders deutlich zeigen.

Die Milz regelt die Verteilung des Nahrungsstoffe. Ist sie "leer", zeigen sich Symptome wie Müdigkeit. Sind die Lungen "leer", treten ebenfalls Symptome wie Energiemangel auf. Aus Sicht der TCM ist Jiao Gu Lan also ein echtes Energietonikum.

Der Ingwer



Frisch erhöht er die Immunabwehr, stärkt die Leberfunktion, verdünnt auf natürliche Weise das Blut und senkt einen ernährungsbedingten erhöhten Cholesterinspiegel.

Er kann zu allen Speisen verwendet werden, da er aber einen scharfen Geschmack hat, sollte er im Hochsommer wegen der Hitze nur spärlich verwendet werden.

Gerade in der Erkältungszeit kommt die Ingwerknolle als Tee zum Einsatz: 1 dicke Scheibe frischer Ingwer mit $\frac{1}{2}$ l kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen, auf Wunsch mit etwas Honig süßen.

Ingwer macht Ihren Darm fit. Er schützt Ihren Darm vor Geschwüren. Verantwortlich dafür soll der Inhaltsstoff 6-Gingerol sein, der auch den typischen Geschmack von Ingwer erzeugt. Er soll das Wachstum von Darmkrebszellen verlangsamen. Das beobachteten Forscher von der Universität in Minnesota im Tierversuch. Nun wollen sie in klinischen Versuchen herausbekommen, ob das 6-Gingerol auch beim Menschen wirkt.

Im Fernen Osten schätzte und schätzt man noch heute Ingwer als Mittel gegen Verdauungsbeschwerden. Er ist dort deshalb in vielen traditionellen Mahlzeiten zu finden. Die Chinesen vertrauten ebenfalls seinen Heilwirkungen und im Ayurveda galt er gar als Universalheilmittel. Im alten Orient wurde der Wurzel eine aphrosisierende Wirkung zugeschrieben. Noch vor dem Mittelalter gelangte sie auch nach Europa und wurde ein für eine ganze Weile ein Tischgewürz, das wie Salz verwendet wurde. Heute ist die Ingwerwurzel Bestandteil vieler Würzmischungen wie Curry.

Die Inhaltsstoffe der Ingwer-Wurzel entfalten ebenfalls positive Wirkungen bei Kniegelenk-Arthrose. Das ergab jetzt eine Studie der Universität Miami. Durch die Einnahme eines Ingwerextraktes zweimal am Tag verringerten sich die Beschwerden der Untersuchungsteilnehmer. Die Schmerzen wurden weniger, gehen und stehen fiel ihnen wesentlich leichter als vorher.

Wenn Sie ausprobieren wollen, ob Ihnen Ingwer auch Linderung verschafft, können Sie sich zu Hause einen Ingwerwickel machen: Schneiden Sie Ingwer klein, geben Sie Essig dazu und erwärmen das Ganze etwas. Lassen Sie den Sud eine Weile ziehen, bevor Sie ein sauberes Tuch hineingeben. Dieses etwas auswringen, so abkühlen lassen, dass Sie sich nicht verbrennen. Dann legen Sie das Ingwertuch auf Ihr schmerzendes Knie. Wickeln Sie noch ein trockenes Handtuch herum. Einwirkzeit etwa zwei Stunden. Am besten legen Sie dabei die Beine hoch und halten einen Mittagsschlaf!

Das Liebstöckl



auch Badkraut, Saukraut, Laubstockkraut, Leberstockkraut, Liebstöckel, Luberstickkraut

Beschreibung:

Diese prächtige Kulturpflanze wird 1 bis 3 m hoch, hat einen kahlen, hohlen, bis 3 cm dicken Stengel, mit vielen Nebenästen, dieser trägt geteilte (manchmal doppelt gefiederte) mehr glänzende, sehr grosse Blüthen. Die Blüthe erscheint im Juli, August und September, ist mattgelb, steht in Dolden, aus ihr entstehen auf dem Rücken zusammengedrückte Früchte. Die Wurzel ist dick, etwa 20 cm lang.

Man sammelt die Wurzel im Mai, die Blätter während der Blüthezeit (Juli, August und September), den Samen in seiner vollen Reife. Seine Heimat ist Südwesteuropa, die Gebirgler pflanzen ihn in ihren Gärten schon seit geraumer Zeit.

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Angelikasäure, Apfelsäure, Gerbstoffe, Fette, Gummi, Harze, Invertzucker

Verwendung:

Kraut, Wurzel und Samen werden in der Kräuterheilkunde sowohl wie auch von der Homöopathie bei verschiedenen Krankheiten der Nieren und Harnorgane benutzt. Das Liebstöckl enthält ätherisches Öl, gewürzhaften Wirkstoff, Harz und andere wirksame Bestandteile. Es ist in seiner Eigenschaft und Wirkung mit der Angelika sehr verwandt, besitzt aber weniger Bitterstoff, sodass es als allgemeines, sehr flüchtiges und etwas scharfes Reizmittel gilt. Denn seine Wirkung erscheint gleichmäßig über den ganzen Körper verbreitet, dadurch werden die Funktionen aller Organe bedeutend erhöht, besonders dann, wenn sie aus Schwäche und anderen Ursachen gemindert waren.

Durch dieses Mittel werden vorzüglich die Absonderungen der Schleimhäute, der Nieren und der Haut gefördert. Liebstöckl findet seine Anwendung besonders bei Krämpfen, Blähungen, bei chronischer Diarrhöe (Durchfall) und Verschleimung.

Am wirksamsten erscheint der Samen. Bei allen oben erwähnten Leiden wird Liebstöckl nur dann benutzt, wenn kein Fieber vorhanden ist.

Ein altes Kräuterbuch sagt: Liebstöckl in Weisswein gesotten und täglich schluckweise getrunken, öffnet die Leber und Milz, treibt den Nierenstein, zerteilt gestocktes Blut im Körper und beseitigt Husten.

Wird auch als Aphrodisiakum verwendet, da es die Ausscheidung von Hormonen anregt.

Der Thymian

Thymiantee hilft nicht nur gegen Erkältungen, Thymian ist ein vielseitig einsetzbares Kraut. So vielseitig wie der Thymian selbst ist auch seine Artenvielfalt, denn es gibt dieses Kraut in vielen verschiedenen Variationen. Alle Sorten haben jedoch den niedrigen und buschigen Wuchs gemeinsam. Die kleinen und würzig duftenden Blätter sind grün bis silbrig oder gelb. Die Farbe der Blüten reicht von weiß über rosa bis ins violett. Der Thymian ist in erster Linie eine begehrte Würzpflanze.

wissenschaftlicher Name: Thymus

Verwendete Pflanzenteile: Blätter

Inhaltsstoffe: Thymol, Kampfer, Carvacrol, Zineol, Geraniol, Limonen, Linalool, Menthon, Terpinen, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarine, Harz, Saponin, Salicylate, Pentosane, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Zink

Sammelzeit: April bis Oktober

Heilwirkung:

- anregend,
- antibakteriell,
- beruhigend,
- blutstillend,
- desinfizierend,
- entzündungshemmend,
- krampflösend,
- pilztötend,
- schleimlösend,
- schmerzstillend,
- schweisstreibend,
- tonisierend,



Seine verdauungsfördernden Eigenschaften machen fette Speisen besser bekömmlich. Außerdem hat er eine stark antibakterielle Wirkung. Dies stärkt das Immunsystem. Nicht zuletzt aus diesem Grund wird er bei Erkältungen gern eingesetzt. Dann empfiehlt es sich, einen Thymiantee zu trinken oder den Thymian zum Inhalieren zu verwenden.

Die heilende Wirkung des Thymians liegt im ätherischen Thymianöl verborgen, dem Thymol. Aus diesem Grund sollte der Thymiantee auch immer zugedeckt ziehen. Somit kann sich das ätherische Öl des Thymians durch die Hitze nicht verflüchtigen und bleibt im Tee enthalten. Erst dadurch kann er seine voll Wirkung entfalten.

Das Thymol gelangt durch das Blut in die Organe. In den Lungen wirkt es desinfizierend und krampflösend und ist dadurch nicht nur bei Erkältungen hilfreich. Auch Asthma und Keuchhusten können gelindert werden.

Thymiantee Zubereitung:

Zur Zubereitung von Thymiantee können sowohl getrocknete als auch frische Blätter verwendet werden. Für einen Tee aus getrockneten Blättern wird ein Teelöffel Blätter mit einem Viertel Liter kochendem Wasser übergossen. Werden frische Blätter verwendet, sollten zwei bis drei Teelöffel Blätter mit einem Viertel Liter kochendem Wasser aufgegossen werden. Der Tee sollte dann ca. fünf bis zehn Minuten zugedeckt ziehen.

Bei Rheuma empfiehlt sich der Tee auch als Badeszusatz. Selbst zum Inhalieren, zum Reinigen der Haut als Dampfbad oder auch als Waschung wird der Thymiantee eingesetzt.

Der Rosmarin

Botanischer Name: *Rosmarinus officinalis*

Familie: Gehört zu den Minzgewächsen

Der Rosmarin erkennt man durch den intensiven Geruch, aromatischen Duft seiner blauen Blüten und dunkelgrünen spitzen Blätter. Rosmarin ist eine typische Pflanze der Mittelmeerländer. Diese hohe Wertschätzung findet noch heute durch die zahlreichen anerkannten Heilwirkungen des Rosmarintees in der Naturheilkunde ihren Ausdruck.

So wirkt das Rosmarinöl antiseptisch, allgemein abtötend auf Bakterien, Viren und Pilze, krampflösend, durchblutungsfördernd und lindernd bei Beschwerden wie Rheuma. Wird die Pflanze in einem Aufguss zubereitet, kommen zu den ätherischen Ölen noch Gerb-, Bitter- und Pflanzenfarbstoffe hinzu. In dieser Kombination hilft Rosmarintee bei Kreislaufschwäche, Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen und wirkt allgemein kräftigend auf den Organismus. Der Tee hilft insbesondere Menschen mit Schwächezuständen oder niedrigem Blutdruck. Er enthält Antioxidantien, wirkt harntreibend und reinigt dadurch von schädlichen Giftstoffen. Sowohl äußerlich als auch innerlich angewendet unterstützt Rosmarin Tee die Therapie bei Rheuma und Gicht.

1. Rosmarin enthält kein Koffein, wirkt stimulierend, kann den Blutfluss im Gehirn verbessern und so die geistige Leistungsfähigkeit erhöhen.
2. Rosmarintee wirkt gleichzeitig auch beruhigend und hilft bei Stress, Angstgefühlen, Muskelverspannungen und Verdauungsstörungen.
3. Rosmarin Tee trägt zur Verhinderung von Übergewicht, Lebererkrankungen, Asthma und Gastritis bei, und lindert kleinere Beschwerden wie Kopfschmerzen und Erkältungen.
4. Rosmarin enthält ätherische Öle, Rosmarinsäure, Glycolsäure, Saponine, Flavonoide, Bitterstoffe, Harz und Vitamin C.



Zubereitung des Tees:

1 TL Rosmarinblätter mit 1/4 l heißen Wasser übergießen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Man sollte morgens und abends 1 Tasse Rosmarintee trinken.

Rosmarin-Bad: Für ein anregendes Rosmarinbad 50 g Rosmarinblätter in 1 Liter Wasser aufkochen,

30 Minuten ziehen lassen und den Sud ins Vollbad geben.

Achtung: Weder Tee noch das Bad abends anwenden, der Schlaf könnte beeinträchtigt werden.

Schwangeren Frauen wird von Anwendungen mit Rosmarin abgeraten.

Sogar im Garten ist Rosmarintee einsetzbar. Der Aufguss hat eine antimykotische Wirkung, das heißt, er verhindert Wachstum und Ausbreitung verschiedener Pilze. Damit kann er als biologisches Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden.

Die Schafgarbe

Die Schafgarbe ist eine beliebte klassische Heilpflanze, die für die Verdauungsorgane und Frauenleiden eingesetzt werden kann. Äußerlich kann sie ähnlich wie die Kamille verwendet werden.



Botanischer Name: Achillea millefolium

Haupt-Anwendungen: Frauenkrankheiten,

Heilwirkung: blutreinigend,
blutstillend,
krampflösend,
gefäßtonisierend,

Sammelzeit: Hochsommer

Inhaltsstoffe sind Proazulen, Ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide, Chamazulen, Kampfer, Achillein und andere Bitterstoffe sowie verschiedene Mineralien, vor allem Kalium.

Anwendungsbereiche:

Afterjucken, Akne, Appetitlosigkeit, aufgesprungene Hände, Blähungen, Bluthochdruck, Blutungen, Diabetes, Durchblutungsstörungen, Durchfall, Ekzeme, Erkältung, Gesichtsröse, Gicht, Gürtelrose, Gallenkoliken, Gastritis, Geschwüre, Hämorrhoiden, Herzschwäche, Kopfschmerzen, Krampfadern, Kreislaufschwäche, Menstruationsbeschwerden, Neuralgien, Nierenschwäche, Östrogen-Dominanz, Rheuma, Schnupfen, Schuppenflechte, Sonnenbrand, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Wechseljahrsbeschwerden, Weissfluss, Wundheilung

Besonders hervorzuheben ist auch die Fähigkeit der Schafgarbe bei den Venen den Rückfluss des Blutes zum Herzen zu fördern. Dadurch wird der Kreislauf verbessert und venöse Beschwerden wie Krampfadern, dicke geschwollene Füße und Durchblutungsstörungen des Herzens werden positiv beeinflusst.

Schafgarbe kann man als **Tee oder Tinktur** anwenden. In diesen Zubereitungsformen eignet sie sich für die innere und äusserliche Anwendung.

Für den Tee werden 1 bis 2 EL Kraut mit $\frac{1}{4}$ l Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen. Nach Bedarf werden 2 –3 Tassen pro Tag empfohlen.

Äusserlich kann man die Schafgarbe als **Bäder**, für Waschungen oder Kompressen verwenden. In Vollbädern eignet sich Schafgarbentee beispielsweise gegen Neuralgien, Geschwüre, schlecht heilende Wunden und Schuppenflechte. Traditionell wurde Schafgarbe bei Verletzungen durch Eisen (Messerschnitte) eingesetzt.

Das ätherische **Öl** der Schafgarbe ist sehr kostspielig. Verdünnt kann man es einsetzen für Massagen, Kompressen, Sitzbäder, Fußbäder und in der Duftlampe.

Diese unscheinbare Pflanze birgt große Kräfte. Ein einziges kleines Blatt beschleunigt die Verrottung eines Schubkarrens voll rohen Komposts. Wurzelausscheidungen der Schafgarbe lassen Nachbarpflanzen widerstandsfähig gegen Krankheiten werden. Heilwirkungen anderer Kräuter werden durch Schafgarbe verstärkt.

Der Löwenzahn

Wissenschaftlicher Name:
Taraxacum officinale

Schon die alten Griechen verwendeten Löwenzahn zur Heilung.

Heilwirkung:

verdauungsfördernd, bitter-tonisch, eupeptisch, galletreibend, gallensekretionsfördernd, anregend, reinigend, abführend, leicht harntreibend, blutreinigend

Verwendung:

Bei Appetitlosigkeit und zur Förderung der Verdauung, abführendes und schmerzlinderndes Mittel bei Hämorrhoiden, regt die Nieren und Leber zu erhöhter Aktivität an, Völlegefühl, Blähungen, Verdauungsstörungen, Rheumatismus, Gicht
Wurzeln: Gelbsucht, Gallensteinen und jede Form von Leberinsuffizienz



Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Wurzeln und Blütenköpfe, NICHT Stengel verwenden
Inhaltsstoffe: Vitamine, Cholin, Karotenoide, Phytosterin, Tannine, Sterole, Triterpene, Flavonoide, Gerbstoffe, Mineralien, z.B. viel Calcium, Spurenelemente, Taraxin und der Bitterstoff Taraxacin, Vitamine A, C und B, Karotin, Eisen; Kalium
Sammelzeit: ganzjährig

Anwendung in der Küche:

Salat aus Blättern ist blutreinigend, leberstärkend und verdauungsfördernd.
Löwenzahnhonig aus den Blüten ist ein beliebter Brotaufstrich.
Zutaten: 200 g Löwenzahnblüten, 1 Liter Wasser, 1 Zitrone, 1 kg Gelierzucker
Löwenzahnblüten im Wasser 5 Minuten kochen. Dann 24 Stunden ruhen lassen. Saft absieben.
Mit dem Saft der Zitrone und dem Gelierzucker 4 Minuten sprudelnd kochen. Heiß in Gläser füllen.

Rezepte:

Gegen Rheumatismus, Nieren- und Gallensteine
Löwenzahnkur, 2 x jährlich für 4 bis 6 Wochen durchführen.
Täglich 2 Tassen Tee trinken oder 2 EL Löwenzahnsaft aus der Apotheke einnehmen.
Das fördert das Abgehen von Nierengrieß und kleinen Nierensteinchen.

Für das Abgehen von Gallensteinen mischt man 2 EL Löwenzahnblätter mit einem halben Liter Wasser.
Das Ganze bringt man zum Kochen und sieht nach 20 Minuten ab.
Die abgeseigte Flüssigkeit wird mit warmen Wasser auf 1 1/2 l verdünnt.
Die gesamte Menge innerhalb von 15 bis 20 Minuten trinken.
Durch die dadurch hervorgerufene starke Wasserausscheidung können kleinere Steine abgehen.

Der Salbei

Der Salbei (*Salvia officinalis*) gehört zu den Kräutern, die im Mittelmeerraum heimisch sind, bei uns aber auch gut gedeihen.

Inhaltsstoffe:

ätherisches Öl, d-Kampfer, Salviol, Salven, Betulin, Asparagin, Bitterstoff, Borneol, Carnosinsäure, Zineol, Flavonoide, Fumarsäure, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Ledol, Limonen, Menthol, Östrogenartige Stoffe, Oleanolsäure, Pinen, Sabinol, Salizylsäure, Saponine, Terpeneol, Thujon, Thymol, Zink, Vitamine, ...



Heilwirkung:

adstringierend, antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, tonisierend

Anwendungsgebiete:

Sein Spezialgebiet ist die zusammenziehende und desinfizierende Wirkung. Dadurch wirkt er gut bei Halsschmerzen und ist bei Halsentzündungen aller Art die Pflanze der Wahl. Salbeiblätter hemmen aber auch die Sekretion der Schweißdrüsen und unterbinden so übermäßiges Schwitzen.

Der Salbeitee hilft auch bei der Verdauung, er stärkt den Magen und regt die Verdauungstätigkeit an. Er fördert den Stoffwechsel und hilft auch dabei, Übergewicht abzubauen. Und während Salbeitee früher von den alten Philosophen und Gelehrten zur Anregung des Gehirns und zur Konzentrationssteigerung getrunken wurde, erhofft man sich heute vom Salbei gedächtnisstärkende Hilfe für Alzheimerpatienten.

Da der Salbei östrogenartige Substanzen enthält, hilft er gegen allerlei Wechseljahrsbeschwerden und auch Menstruationsbeschwerden in jüngeren Jahren. Zusammen mit Schafgarbe und Birkenblättern kann man Salbeitee bei Diabetes trinken. Man kann damit zwar keine schweren Fälle heilen, aber man kann die sonstige Diät unterstützen. Genauer betrachtet hat der Salbei so vielfältige Heilwirkungen, dass man ihn seit jeher als Allheilmittel bezeichnen kann. Er ist Die Heilpflanze! („Salve!“ bedeutet übersetzt „Heil!“)

Zubereitung und Verwendung:

Gegen nächtliches Schwitzen und Hitzewallungen hilft eine Tasse Tee vor dem Schlafengehen. Salbeitee zum Trinken sollte man 10 Minuten köcheln lassen, dabei werden die ätherischen Öle wirksam. Abseihen und lauwarm schluckweise trinken. Diese Zubereitung kann man auch als dreiwöchige Kur anwenden. Sie schützt vor Viren, Pilzen und laut einer asiatischen Studie auch vor Alzheimer.

Salbeitee zum Gurgeln gegen Halsschmerzen 5 Minuten mit kochendem Wasser überbrühen.

Die Minze



Die Pfefferminze (*Mentha piperita*) hat eine ziemlich starke Heilwirkung. Wer sie gut verträgt, kann sie aber auch für den reinen Genuss trinken. Nach drei Wochen sollte jedoch, wie bei allen Kräutertees empfohlen, eine Pause eingelegt werden.

Inhaltsstoffe:

ätherische Öle (u.a. Menthol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Enzyme, Valeriansäure

Heilwirkung:

antibakteriell, beruhigend, entzündungswidrig, keimtötend, galletreibend, krampflösend, schmerzstillend, tonisierend

Anwendungsgebiete:

Innerlich als Tee:

Die Pfefferminze wird bevorzugt als Tee eingesetzt. So hilft sie innerlich bei Magen-Darmbeschwerden, Halsbeschwerden, Kopfschmerzen und vielen anderen Beschwerden.

Auch als Haustee im Alltag ist sie beliebt, weil sie so erfrischend schmeckt. In arabischen Ländern ist die Minze sogar allgegenwärtiges Nationalgetränk.

Pfefferminze ist Bestandteil der Carminativum-Tinktur, die Blähungen lindert.

Äußerlich als ätherisches Öl:

Als ätherisches Öl kann man die Pfefferminze bei Erkältungen inhalieren oder einreiben. Das ätherische Öl ruft zunächst ein Kältegefühl und anschließend ein Wärmegefühl hervor.

Es lindert Schmerzen und löst Krämpfe, außerdem erweitert es die Atemwege.

Daher erleichtert es die Atmung und lindert Kopfschmerzen. Rechtzeitig angewandt kann es Migräneanfälle abschwächen oder verhindern.

Auch Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen und Neuralgien können damit gelöst werden.

In die Augen sollte man ätherisches Pfefferminzöl jedoch nicht bringen, da es die Augen zu sehr reizen würde.

Innerlich als ätherisches Öl:

Hochwertiges Pfefferminzöl kann man niedrig dosiert und mit Flüssigkeit verdünnt auch innerlich einnehmen. Es fördert dann die Ausschüttung von Gallensaft, stärkt die Verdauungstätigkeit und kann Krämpfe lösen.

Allerdings ist innerlich eingenommenes Pfefferminzöl sehr stark und sollte nicht zu oft eingenommen werden.

Zudem kann Pfefferminztee zum Gurgeln oder für feuchte Umschläge verwendet werden.

Zubereitung und Verwendung:

Übergießen Sie ein bis zwei Teelöffel frischer oder getrockneter Blätter mit ¼ l heißem Wasser, lassen Sie diese mindestens 5 Minuten lang ziehen und seihen Sie den Tee dann ab.

Die Melisse



Die Melisse (*Melissa officinalis*) ist eigentlich eine südeuropäische Pflanze. Da sie aber so vielfältige Heilwirkungen hat, wird sie schon lange in mitteleuropäischen Gärten angebaut. Im Mittelalter musste sie sogar per Verordnung in jedem Klostergarten angebaut werden, weil sie schon damals für sehr wertvoll und unentbehrlich gehalten wurde. Sie riecht beim Zerreiben zitronenartig, daher wird sie auch oft Zitronenmelisse genannt.

Inhaltsstoffe:

ätherisches Öl, Bitterstoff, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Schleim, Glykosid, Saponin, Thymol

Heilwirkung:

anregend, antibakteriell, aufmunternd, beruhigend, entspannend, krampflösend, kühlend, pilzhemmend, schmerzstillend, schweißtreibend, virushemmend

Anwendungsgebiete:

Das Haupteinsatzgebiet der Melisse ist die Beruhigung des Nervensystems, womit sie gegen nervöse Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit und viele andere nervlich bedingte Beschwerden helfen kann.

Aufgrund ihres angenehmen Zitronenaromas und ihrer vielfältigen Wirkungen eignet sich die Melisse sehr gut zur Anwendung als Tee. Man kann sie sowohl als reinen Melissen-Tee trinken oder auch in Teemischungen, wo sie die Mischung geschmacklich aufwertet. Abends hilft Melissentee, auf Wunsch mit Honig, beim Zur-Ruhe-kommen und Einschlafen.

Morgens oder bei Abgespanntheit wirkt Melissentee hingegen belebend und erfrischend und gibt Stärke. Das ist kein Widerspruch, denn Entspannung und Kräftigung passen durchaus zusammen.

Bei Erkältung hilft die Melisse die Atmung zu verbessern und eventuelles Fieber besser auszuhalten. Sogar bei Asthma kann Melissentee die Atmung erleichtern.

Melisse hilft auch bei der Verdauung und wirkt entkrampfend auf Magen und Darm. Nach längerer Krankheit kann sie den Appetit steigern.

Sie kann auch Kopfschmerzen und Reizungen des Nervensystems lindern, was für ihren Einsatz gegen Neuralgien, Reizbarkeit und Unruhe spricht.

Auch bei Menstruationsbeschwerden kann die Melisse hilfreich sein. Sie entkrampft die Unterleibsorgane, sodass Schmerzen während der Periode schwinden.

In den Wechseljahren kann die Melisse gegen viele der typischen Beschwerden helfen. Vor allem wenn man nachts nicht einschlafen kann, oder auch tagsüber von Unruhe oder schlechter Laune geplagt wird, hilft ein Melissentee, wieder zur eigenen Mitte zu finden. Auch gegen die typischen Hitzewallungen und das Herzklopfen kann man die Melisse einsetzen.

Zubereitung und Verwendung:

Übergießen Sie ein bis zwei Teelöffel frischer oder getrockneter Blätter mit ¼ l heißem Wasser, lassen Sie diese mindestens 5 Minuten lang ziehen und seihen Sie den Tee dann ab.

Lindenblüten

Die Linde (*Tilia cordata*) ist ein weitverbreiteter Baum, der wunderbaren Schatten spendet, und viele hundert Jahre alt werden kann. Ihre Blüten sind ein wichtiges Heilmittel bei Fieber und Grippe.

Die häufigste Art, Lindenblüten anzuwenden ist der berühmte Lindenblütentee. Man kann ihn auch in Teemischungen gegen Erkältung verwenden.

Inhaltsstoffe:

ätherisches Öl, Farnesol, Saponine, Flavonglykoside, Flavonoide, Gerbstoff, Gerbsäure, Schleim

Heilwirkung:

beruhigend, blutreinigend, entspannend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schweißtreibend

Anwendungsgebiete:

Linde kann man wahlweise als Tee oder als Tinktur gegen Erkältungen und Grippe anwenden. Außerdem hilft Linde gegen Verdauungsbeschwerden und Störungen des Nervensystems wie Kopfschmerzen, Migräne oder Schlafstörungen.

Zubereitung und Verwendung:

Übergießen Sie ein bis zwei Teelöffel frischer oder getrockneter Blätter mit ¼ l heißem Wasser, lassen Sie diese zehn Minuten lang ziehen und seihen Sie den Tee dann ab. Trinken Sie bei Bedarf ein bis drei Tassen täglich in kleinen Schlucken.

Lindenblüten-Tinktur:

Um eine Lindeblüten-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man Linde in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen. Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen.

Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein.

Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

Äußerlich kann man Linde-Tee oder verdünnte Tinktur in Form von Umschlägen, Bädern oder Waschungen anwenden.

Mit dieser Art der Anwendung kann man die Abheilung von Wunden fördern.

Linde hilft äußerlich eingesetzt auch gegen Furunkel und andere Abszesse. Umschläge mit Lindenblüten-Tee oder –Tinktur können das Reifwerden fördern.

Ein kühlender Umschlag mit kaltem Lindenblütentee erfrischt die erhitzte, vom Sonnenbrand gestresste Haut und lindert das brennende Gefühl.

Quelle: <http://www.heilkraeuter.de/lexikon/linde.htm>



Das Süßholz

Das Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*) ist die Wurzel der subtropischen Süßholzpflanze. Der Saft der Süßholzwurzel ist der Ausgangsstoff für Lakritze. Schon in der Antike war das Süßholz als Heilpflanze bekannt. Römische Soldaten führten immer Lakritze mit sich, um ein Mittel gegen Husten zur Hand zu haben. Außerdem wurde es als Durstlöcher verwendet. Im Mittelalter wurde das Süßholz bereits zu Lakritzestangen und Talern verarbeitet. Süßholz ist im Mittelmeerraum und im mittleren Asien heimisch. Es wird sowohl in Spanien, Frankreich und Italien als auch in Russland angebaut.

Inhaltsstoffe:

Glykoside: Glycyrrhizin, Glabrinensäure, Liquiritin, Oleansäurederivate; Flavonoide, Isoflavone, Cumarine

Heilwirkung:

abführend, antibakteriell, auswurfördernd, blutdrucksteigernd, blutreinigend, entzündungshemmend, fungizid, harntreibend, schleimlösend, schmerzlindernd

Anwendungsgebiete:

Süßholz kann man als Tee, Tinktur oder Honig gegen Husten aller Art einnehmen.

Da es auswurfördernd, schleimlösend und krampfösend wirkt, ist es sowohl ein Hustenlöser als auch ein Hustenstiller. Seine antibakterielle Wirkung hilft zudem, den Husten, insbesondere eine bakterielle Bronchitis, erfolgreich zu bekämpfen.

Bei Magenschmerzen und Entzündungen kann Süßholz lindernd und heilend wirken. Es lindert krampfartige Magenprobleme, sorgt für die Abheilung kleiner Magengeschwüre und bekämpft Infektionen im Magen.

Weil das Süßholz das Gewebe reinigt, kann man es für Blutreinigungskuren anwenden. Es hilft auch beim Abnehmen, weil es die Abfallstoffe, die beim Abnehmen vermehrt entstehen, aus den Geweben schleust und für die Entsorgung durch die Nieren vorbereitet.

Außerdem hilft es gegen Heißhunger, wenn man an Süßholzstangen kaut.

Auch gegen Rauchgelüste bei der Rauchentwöhnung kann das Kauen an Süßholzstangen helfen.

Zubereitung und Verwendung:

Übergießen Sie ein bis zwei Teelöffel frischer oder getrockneter Wurzeln mit $\frac{1}{4}$ l heißem Wasser, lassen Sie diese zehn Minuten lang ziehen und seihen Sie den Tee dann ab. Trinken Sie bei Bedarf ein bis drei Tassen täglich, Vorsicht jedoch bei Bluthochdruck!

Falls man selber Lakritze herstellen will, kocht man die Wurzeln aus und lässt den entstandenen Saft bei niedriger Hitze eindicken. Aus dem entstandenen Sirup kann man Lakritzestangen gießen, die noch trocknen müssen.



Honigbuschtee



Honigbusch Tee (*Cyclopia intermedia*) ist ein Kräutertee aus Südafrika. Honigbusch Tee hat einen natürlichen honigartigen, süßen Geschmack und wächst natürlich – kann nicht kultiviert werden - an Berghängen in der Langkloof und Cedarberg Region im südlichen Afrika. Honigbusch Tee gedeiht nur in diesem Gebiet und die Jahresproduktion beträgt nur 200 Tonnen.

Heilwirkung und Inhaltsstoffe:

Wie Rotbuschtee, und die meisten Sorten Kräutertee, enthält Honigbusch Tee kein Koffein und kaum Gerbstoffe. Andererseits soll er, wie Grüntee und Mate Tee, auch beim Abnehmen helfen. Liebhaber dieses Tees belegen, dass er sowohl wassertreibend als auch appetitzügelnd wirken soll.

Honigbuschtee ist sehr reich an lebenswichtigen und gesundheitsfördernden Mineralien. Wissenschaftliche Analysen haben einen hohen Gehalt an Kalzium, Kalium, Natrium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Aluminium, Zink, Bor und Mangan nachgewiesen.

Darüber hinaus ist Honigbuschtee reich an Antioxidantien, schützt den Körper also vor freien Radikalen und wirkt dem Alterungsprozess entgegen. Obwohl wissenschaftliche Studien in Bezug auf Honigbuschtee noch am Anfang stehen, gibt es vielversprechende Anzeichen dafür, dass Honigbuschtee das Entstehen von Krebserkrankungen verhindern kann und pilztötende, krampflösende und antidepressive Eigenschaften besitzen soll.

Honigbuschtee soll die Wechselbeschwerden bei Frauen lindern, die Milchproduktion bei stillenden Müttern stimulieren, Krebs vorbeugen, die Heilung von Sonnenbrand beschleunigen, die Beschwerden von Koliken bei Säuglingen lindern, bei Schlaf- und Verdauungsstörungen helfen und die Behandlung von Allergien unterstützen.

Zubereitung und Verwendung:

Wie mit fast allen Kräutertees ist auch die Zubereitung von Honigbuschtee einfach. Im Gegensatz zu vielen anderen Teesorten sollte man Honigbuschtee jedoch etwas länger ziehen lassen. Im Gegensatz zu den meisten Teesorten wird er davon nicht bitter, sondern längeres Ziehenlassen verbessert sogar seinen Geschmack.

Honigbuschtee kann man auch zum Kochen verwenden, beispielsweise als Basis für Saucen und Marinaden und zur Verbesserung des Geschmacks von Aufläufen und Eintopfgerichten.

Schwarzer, Grüner und Weißer Tee



Tee fördert Ihre Konzentration und regt Sie auf sanfte Art an, ohne Sie nervös zu machen. Er stärkt Ihr Immunsystem und verlangsamt den Alterungsprozess der Zellen, fand der japanische Professor Takuo Okada von der Okayama-Universität heraus. Wissenschaftler beobachten außerdem seit vielen Jahren: Teetrinker bekommen seltener Herz-Kreislauf-Erkrankungen und haben weniger Karies. Auch der Darm freut sich über Tee.

Schwarzer Tee

Lose oder im Beutel? Das ist hier die Frage. Im Prinzip ist gegen den Teebeutel nichts einzuwenden – sind Sie jedoch ein Teekenner, wissen Sie: Das Aroma entfaltet sich besser, wenn der Tee lose in der Kanne herumschwimmen kann. Deswegen sollten Sie auch kein Tee-Ei benutzen, es ist einfach zu klein. Egal ob Sie zu Tee aus Assam, Darjeeling, Ceylon oder vom Himalaya greifen, wichtig ist die Zubereitung. Nehmen Sie frisches Leitungswasser. Ist es zu hart und kalkhaltig, filtern Sie es vorher in einem Wasserfilter.

Grüner Tee

Er ist reich an Stoffen, die entzündungshemmend wirken, Sie vor den schädlichen freien Radikalen schützen sowie Entgiftungsprozesse in Ihrem Körper unterstützen. Der grüne Tee stammt vom selben Strauch wie der Schwarztee, die Blätter werden aber nur kurz gedämpft, was die Fermentierung und braune Farbe verhindert. Wichtig bei seiner Zubereitung ist die Wassertemperatur, die nicht über 80 Grad betragen soll, da er sonst bitter wird und wertvolle Stoffe verlieren kann.

Weißer Tee

Er stammt aus den Bergregionen Südchinas. Weißer Tee ist mild und gilt als sehr edel, da nur die zarten, ungeöffneten Knospen der Teepflanze handgepflückt werden. Seinen Namen erhielt er durch den weißen Flaum, der die jungen Knospen umhüllt. Und seine gesundheitliche Wirkung soll doppelt so hoch sein wie die seines grünen Bruders. In der chinesischen Medizin gilt er als blutdrucksenkend. Die bekannteste Sorte ist „Pai Mu Tan“, zu deutsch „weiße Pfingstrose“, die hochwertigste und teuerste Sorte ist „Yin Zhen“, zu deutsch „Silbernadel“. Weißer Tee wird zubereitet wie grüner Tee. Er wird nicht bitter, und Sie können ihn ein 2. Mal mit heißem Wasser aufbrühen.

„Heiße Tees“



Chilitee

Chilitee kann nach einer deftigen Mahlzeit Wunder bewirken: Die scharfe Schote (*Capsicum annuum*) sorgt mit dem Inhaltsstoff Capsaicin dafür, dass der Stoffwechsel angekurbelt und damit die Fettverbrennung auf Trab gebracht wird. Dadurch unterstützt er auch das Abnehmen. Außerdem erhöht er die Magensäureproduktion, was verdauungsfördernd wirkt und krankmachenden Erreger im Darm den Garaus macht. Außerdem kurbelt die Schärfe den Speichelfluss im Mund an - das wiederum ist gut für Zähne und Zahnfleisch.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Chili macht glücklich, weil scharfes Essen den Körper dazu veranlasst, vermehrt Glückshormone wie Adrenalin und Endorphine auszuschütten.

Gegen Erkältungen hilft eine Kombination aus Chili, Ingwer und Zitrone.

Zutaten und Zubereitung:

Jeweils ein walnussgroßes Stück Ingwer und rote Chilischote mit Kernen in feine Scheiben schneiden, drei Scheiben ungespritzte Zitrone mit Schale dazugeben, mit 1 l heißem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Mit zwei Esslöffeln Honig süßen und heiß trinken.



Kurkumatee

Kurkuma (*Curcuma longa*) wird auch Gelbwurz oder indischer Safran genannt. Der lateinische Name ist *Curcuma longa*. Die Kurkuma Pflanze stammt aus Indien bzw. aus Südostasien. Dort wird sie seit 5.000 Jahren als heilige Pflanze verehrt. Genauso lange wird sie auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und im Ayurveda, der indischen Medizin, verwendet.

Inhaltsstoffe und Anwendung:

Mit Hilfe dieser Pflanze kann man einfach und natürlich die eigene Gesundheit fördern oder wiederherstellen. Curcumin wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, krebshemmend und leitet Schwermetalle aus dem Körper aus. Außerdem hemmt es den Knochenabbau. Auch bei Diabetes und Alzheimer zeigt es positive Wirkungen. Außerdem senkt es den Cholesterinspiegel. Curcumin ist nicht gut wasserlöslich und wird daher im Magen-Darm-Trakt nur zu einem geringen Teil absorbiert. Die Zugabe von Schwarzem Pfeffer und das Erhitzen in Öl erhöhen die Bioverfügbarkeit des Curcumins.

Außerdem enthält Kurkuma 5 - 7 % ätherische Öle, die antimikrobiell (gegen Mikroorganismen), antineoplastisch (gegen Tumore), antiarthritisch und entzündungshemmend wirken sowie die Herztätigkeit steigern. Des Weiteren sind in der Kurkuma Ferulasäure, Kaffeesäure und Kaffeesäurederivate enthalten. Kaffeesäure schützt vor Magenkrebs und hemmt die Produktion von Nitrosaminen. Diese sind krebserregend und giftig. Außerdem enthält die Kurkuma Pflanze noch Polysaccharide und Stärke.

Zubereitung:

Man nehme ein walnussgroßes Stück Kurkuma und schneide es in feine Streifen. Wenn keine frische Wurzel zur Verfügung steht, gebe man das Pulver in ein Teesieb. Dazu gebe man eine kräftige Prise am besten frisch gemahlene Schwarzen Pfeffer.

Man gieße mit 1 l kochendem Wasser auf und lasse es mindestens 10 Minuten ziehen. Dann noch 1 Teelöffel Rapsöl o. ä. dazu, damit die Wirkstoffe bestens aufgenommen werden. Mit einem Teelöffel Honig süßen und heiß trinken.

Griechisches Eisenkraut = Griechischer Bergtee



Nach neuesten Forschungen ist Griechisches Eisenkraut die große Hilfe bei Erschöpfung, Demenz und Alzheimer.

Das Griechische Eisenkraut stammt aus der trockenen Bergwelt Griechenlands. Erzählungen nach sind die Bewohner in diesen Gebieten deshalb so gesund und leben deshalb so lange, weil sie regelmäßig den Tee aus diesem Heilkraut trinken. Der Tee gilt dort als Allheilmittel und soll auf die Geisteskraft, das Herz, die Gefäße und bei Erkältungen eine stärkende Wirkung haben. Der Geschmack ist aromatisch zimtlig bis leicht bitter.

Bei uns ist das Kraut in den letzten Jahren wegen seiner positiven Wirkung bei Vergesslichkeit, Depressionen, Schlaf- und Angststörungen, innerer Unruhe, Demenz und Alzheimer bekannt geworden. Neueste Forschungen haben gezeigt, dass das regelmäßige Trinken des Tees die Leistungskraft des Gehirns verbessern kann. Auch vorbeugend angewendet, hilft die Pflanze.

Die Anzahl dieser Beschwerden bzw. Erkrankungen steigt in den letzten Jahren extrem an. Was besonders auffällig ist, ist dass die Erkrankten immer jünger werden. Betraf es früher Menschen ab dem 65. Lebensjahr, sind es heute schon 45-jährige, die an diesen Symptomen leiden. Die heutige Medizin kann Symptome nur lindern, aber nicht ausheilen. Experten rechnen in Zukunft mit einem massiven Ansteigen dieser sog. „neurodegenerativen Erkrankungen“.

Weitere Wirkungen:

In Griechenland wird der Tee auch, mit Honig und Zimt versetzt, bei Erkältungskrankheiten und Husten getrunken, da er gut schleimlösend, entzündungshemmend und antibiotisch wirkt. Die enthaltenen „Flavone“ sollen eine stärkende Wirkung auf Herz und Gefäße haben.

Anwendung:

Tee: 2-3 EL getrocknetes Kraut mit 1 Liter heißem Wasser übergießen – 3-5 min ziehen lassen und tassenweise über den Tag verteilt trinken.

Tropfen: 3-5x täglich 20-30 Tropfen mit einem Schluck Wasser oder Tee verdünnen und einnehmen

Spagyrische Zubereitung: 3x täglich 5 Tropfen unverdünnt oder mit etwas Wasser einnehmen

Tipp:

Das Griechische Eisenkraut (*Sideritis scardiaca*) sollte nicht mit dem heimischen Eisenkraut (*Verbena officinalis*) oder dem Französischem Eisenkraut (*Lippia citriodora*), auch Zitronenverbene genannt, verwechselt werden.

Das Lungenkraut



Das Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*) ist bei uns auch als „Hänsel und Gretel“, Lungenwurz, Königsstiefel oder Waldochsenzunge bekannt. Im Frühling fällt es besonders mit seinem rosa bis violetten Blüten auf. Seine Blätterstruktur ähnelt der Struktur des Lungengewebes.

Heilwirkung:

adstringierend, blutstillend, erweichend, harntreibend, schleimlösend, schweißtreibend

Anwendungsgebiete:

Bronchitis, Katarrh der oberen Luftwege, Erkältung, Halsschmerzen, Heiserkeit, Halsentzündung, Durchfall, Darmentzündung, Hämorrhoiden, Blasenentzündung, Nierenbeckenentzündung, Augenentzündung, Wunden, Pickel

In der Traditionellen Europäischen Medizin wird das Lungenkraut auch tatsächlich zur Lungenstärkung und bei entzündlichen Lungenerkrankungen angewendet. Schon Hildegard von Bingen empfahl ihren Lungenkraut-Wein als gute Lungenarznei und Paracelsus empfahl die Pflanze als Asthma-Heilmittel.

Der hohe Kieselsäuregehalt hat auf das Lungengewebe eine reinigende, stärkende Wirkung. Die enthaltenen Schleimstoffe befeuchten die Schleimhäute der Bronchien und beruhigen Entzündungen, damit sie abheilen können.

Wenn man vor lauter Anspannung das Gefühl hat, man bekommt keine Luft mehr oder als wäre die Brust in einem Schraubstock eingespannt, dann verhilft ein Tee oder Tropfen aus dem Lungenkraut zu einer Erleichterung. Die Blüten lösen die Verkrampfungen und führen zu Frische, Schwung und neuer Lebenskraft.

Zubereitung und Anwendung:

Geerntet wird das Kraut indem man die oberirdischen blühenden Teile knapp über dem Boden abschneidet und gebündelt zum Trocknen aufhängt. Bei künstlicher Wärme sollte das Kraut bei ca. 45 Grad Celsius gut belüftet getrocknet werden.

Lungenkraut-Wein:

Lungenstärkung, Husten, Atemnot, Lungenödem

Anwendung: 1mal täglich 1 Likörglas vor dem Essen , bis zu 2 Monate

Lungenkraut-Tee:

½ Teelöffel auf eine große Tasse Wasser – 3-5min ziehen lassen, abseihen

Als Heiltee bis zu 3 Tassen täglich trinken

Die Schlüsselblume

Die Schlüsselblume ist der Inbegriff der Frühjahrsblüher. Ihr lateinischer Name *Primula veris* bedeutet „die Erste des Frühlings“ und steht für das Erwachen der Natur. Die Schlüsselblume ist eine richtige Osterblume. Ihr wurde früher in der Traditionellen Europäischen Medizin große Bedeutung zugesprochen. Deshalb wurde sie auch „Allerweltsheil“ genannt, was auf ihre besonderen Heilkräfte hinwies.

Da die Schlüsselblume entkrampfend und schleimlösend wirkt, ist sie als Hustentee sehr geeignet. Sie wirkt vor allem gut, wenn der Schleim festsetzt. Besonders gerne wird sie zur Linderung eines Altershustens verwendet, wenn das schwächer werdende Herz dazu führt, dass sich die Flüssigkeit in der Lunge staut. In diesen Fällen erleichtert sie das Abhusten der Flüssigkeit und dadurch entlastet sie auch den Kreislauf. Sie wirkt auch harntreibend. Außer gegen Husten verwendet die Volksheilunde die Schlüsselblume auch gegen Nervosität und Neuralgien. Selbst Migräne soll gelindert werden.

Heilwirkung:

beruhigend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflosend, schleimlösend, schmerzlindernd, schweißtreibend, Stoffwechsel anregend

Anwendungsgebiete:

Bronchitis, Erkältung, Gicht, Halsentzündung, Herzschwäche, Keuchhusten, Kehlkopfentzündung, Kopfschmerzen, Lungenentzündung, Migräne, Mundfäule, Mundschleimhautentzündung, Neuralgien, Ödeme, Rheuma, Schlaflosigkeit, Schnupfen, Schwindel, Verstopfung, Vitamin-C-Mangel, Zahnfleischentzündung

Inhaltsstoffe:

Saponine, Flavone, Primulaverosid, Primverosid, Phenolglykoside, äther. Öl, Gerbstoff, Kieselsäure



Zubereitung und Anwendung:

In der Schulmedizin werden heute vor allem die Wurzeln bei Husten und Bronchitis empfohlen. Sie verflüssigen den Schleim, damit er abgehustet werden kann. Eine weitere Wirkung der Blüten ist die als Nerventonicum und sanftes Beruhigungsmittel. Zur allgemeinen Stärkung, vor allem für Kinder, kann man sie mit Gänseblümchen kombinieren. Äußerlich angewendet, beseitigen die Blüten Hautunreinheiten und vermindern Akne. Auf psychischer Ebene vermitteln die Himmelschlüssel besonders sensiblen, empfindsamen Menschen Leichtigkeit.

Schlüsselblumen-Tee:

Für eine Tasse Tee nehmen sie die Menge Blüten, die sie zwischen zwei Fingern Platz haben, übergießen sie mit heißem Wasser, 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. 3mal täglich eine Tasse.

Schlüsselblumen-Sirup:

100g Schlüsselblumen mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, nach und nach Würfelzucker hinzugeben und leicht köcheln lassen, bis ein gelber Sirup entstanden ist.

Mit etwas Wasser verdünnt eingenommen, hilft der Sirup bei Nervosität, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit. Besonders für Kinder geeignet.

Die Kapuzinerkresse

Die Heimat dieser Pflanze mit den wunderschönen Blüten ist Südamerika. In Peru und Bolivien war die Kapuzinerkresse schon in präkolumbianischer Zeit als Gewürz-, Salat- und Heilpflanze bekannt. Im 17. Jhd. brachten die Spanier Samen nach Mitteleuropa mit, wo sie in Kloostergärten angebaut wurde.



Die intensiv gelben, orangen oder roten Blüten werden sowohl in der Küche als Beigabe zu Salaten als auch in der Heilkunde verwendet. Der Geschmack ist aufgrund der enthaltenen Senfölglycoside scharf und würzig. Aber auch die frischen Blätter, Blütenknospen und unreifen Früchte enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Carotinoide oder Flavonoide. In den Blättern findet man das wichtige Vitamin C.

Heilwirkung:

antibakteriell, pilzfeindlich, abwehrkraftsteigernd, antiviral, entzündungshemmend, blutreinigend

Die Kapuzinerkresse ist inzwischen schulmedizinisch gut untersucht und die antibiotische Wirkung, v.a. der jungen Blätter, konnte nachgewiesen werden. Es konnte sogar eine Wirkung gegen resistente Problemkeime gezeigt werden. Und was besonders wichtig dabei ist, bei einer Einnahme kommt es zu keiner Resistenzbildung.

Anwendung und Zubereitung:

In der Frauenheilkunde wird sie gerne bei immer wiederkehrenden bakteriellen Blasen-, Nierenbeckenentzündungen oder Infektionen mit *Candida albicans* angewendet. Auch Beschwerden vor der Regel mit Ausfluss und Juckreiz können gelindert werden, wenn man mit der Einnahme schon 1 Woche vorher beginnt. In diesen Fällen sollte man die Zubereitung hoch dosiert anwenden. Das regelmäßige Essen von Salaten reicht dabei nicht aus. Weitere Einsatzgebiete sind Katarrhe der Luftwege und äußerlich bei leichten Muskelschmerzen.

In der Küche werden die Blüten, jungen Triebspitzen und Blätter als Zusätze zu Füllungen für Fleisch- und Fischspeisen, zum Würzen von Suppen, Reis, Risotto, Rührei, Omlettes, Frischkäse, Kartoffeln oder Senfsoßen verwendet. Die Blüten eignen sich gut zur Herstellung von Kräuternessig, mit oder ohne weiße Pfefferkörner.

Urtinkturen: 3x täglich 5-10 Tropfen

Spagyrische Zubereitungen: 3-5x 5 Tropfen täglich

Tabletten (Angocin-Tabletten): 3-5x 5 Tabletten täglich

Menschen mit einem empfindlichen Magen oder mit Nierenbeschwerden sollten mit einer hoch dosierten Einnahme etwas vorsichtig sein. In der Schwangerschaft ist die Einnahme mit dem Arzt oder der Hebamme abzuklären.

Die Cistrose

Cistus incanus ssp. *tauricus*

Die Götter hatten sich auf dem Olymp versammelt, um zu bestimmen, welche Pflanzen bestimmte Heilaufgaben übernehmen sollten. Sie einigten sich nach kurzer Zeit: Der Cistrose wurde die ehrenvolle Aufgabe zugeteilt, den in der Schlacht verwundeten Kämpfern bei der Heilung ihrer Wunden zu helfen.



Doch die Göttinnen fanden das ungerecht. Die Cistrose sollte nicht nur für die Männer, sondern auch für die Frauen etwas tun. So bekam Cystus (ein anderes Wort für Cistrose) den Auftrag, die Schönheit der Frauen zu erhalten, und sie vor den Gefahren bei der Geburt ihrer Kinder zu beschützen. Die Cistrose versprach den Göttern und Göttinnen, all diese Aufgaben zu erfüllen, sowie sie gerufen würde. - Dieses Versprechen hat sie bis heute gehalten!

Wie schön, dass man nicht erst zum Alkoholiker werden muss, um die positiven Wirkungen auf das Herz- und Kreislaufsystem, für die sonst Rotwein bekannt ist, zu erreichen! Bis vor kurzem galten nämlich noch grüner Tee und Rotwein als die polyphenolreichsten Mittel überhaupt. Jetzt wurde herausgefunden, dass Cistrose dreimal mehr Polyphenole enthält! In Griechenland ist die Heilwirkung seit Jahrhunderten bekannt.

Inhaltsstoffe:

Entscheidend für die Heilwirkung sind unter anderen die Polyphenole. Früher wurden diese vitaminähnlichen Stoffe auch Vitamin P genannt. Berühmt geworden sind sie durch ihre starke antioxidative Wirkung; diese ist wesentlich ausgeprägter als bei allen anderen heute bekannten Antioxidantien wie z.B. Vitamin C, E, und Carotin.

Heilwirkung:

Das macht sie auch verantwortlich für eine Vielzahl positiver Wirkungen, sowohl innerlich wie äußerlich.

Anwendungsformen: - als Tee, Sud, Gurgelmittel, Bäder, Waschungen, Hautpflegeprodukte.
Äußerlich: Candida, Infektionen, Mykosen, Viruserkrankungen, Akne, Neurodermitis, Mandelentzündungen, Schleimhautreizungen, Karies- und Parodontoseprophylaxe, Gingivitis. -
Innerlich: Epithelschutz im Darmbereich, Darmkrebs, Krebs, Darmsanierung, Anti-Aging.
Allgemeine Wirkungen: - Zellstoffwechselschutz, Herz- und Kreislaufstabilisierung, Erhöhung der Knochendichte, bringt die Darmflora ins Gleichgewicht, stärkt Abwehrkräfte, schwemmt Schwermetalle aus, gegen Hautalterung. Keine Nebenwirkung bekannt!

Vor allem die antivirale Wirkung hat ihr den Ruf eingebracht, möglicherweise wirksam gegen eine Covid 19-Infektion zu sein, da ihre Inhaltsstoffe das Eindringen der Viren in die Zellen verhindern und so die Virenvermehrung im Körper hemmen.

Cystus kann als wohlschmeckender Tee (getrocknet ca. 10 Gramm pro Liter, 5 Minuten ziehen lassen) oder als Sud (gleiche Menge ca. 10 Minuten kochen) getrunken werden. Die schönen rosa Blüten können genauso wie die ledrigen Blätter verwendet werden. Verträgt ca. -10°C Frost. Überwinterung am besten an einem hellen kühlen Ort im Haus oder Wintergarten. Robust und leicht zu ziehen. Mit etwas Winterschutz sogar in Österreich winterhart.

Quelle: www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/pflanzen-saatgut/canna-cystus/cistrose-cystus/cystus-pflanze

Die Goldmelisse



Monarda fistulosa

Sie ist eine traditionelle Teepflanze Amerikas, bekannt auch als Indianernessel, weil sie von den Indianern als Heilpflanze verwendet wurde.

Süßes Bergamottaroma in den Blättern und Blüten erinnert stark an Earl-Grey-Tee. Daher wird die Monarde auch Wilde Bergamotte genannt. Goldmelissentee hat ein kräftigeres Aroma als Zitronenmelisse, ist im Sommer, kalt getrunken, ein guter Durstlöscher und wirkt beruhigend.

Heilwirkung:

Als Heilpflanze hat sie ähnliche Wirkungen wie Zitronenmelisse: anregend, beruhigend, harntreibend, Menstruation regelnd, schleimlösend und schweisstreibend.

Die Oswego-Indianer tranken den Tee aus Blättern und Blüten zur Linderung und Heilung von Kopfschmerzen, Übelkeit, Erkältung, Fieber oder Nervosität.

Teezubereitung und Anwendung:

Zur Zubereitung eines Goldmelissen-Tees übergießt man einen bis zwei Teelöffel des frischen oder getrockneten Krauts oder der Blüten oder Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser. Lass den Tee fünf bis zehn Minuten ziehen und seih ihn dann ab.

Atmungsorgane: Goldmelissen-Tee hilft gegen Husten und Erkältung. Er löst den Schleim und befreit den Atem.

Da die Goldmelisse schweisstreibend wirkt, hilft sie auch gegen Fieber.

Verdauungsorgane: Die Goldmelisse stärkt die Verdauung und lindert Blähungen. Man kann auch Übelkeit damit behandeln.

Nervensystem: Tee aus Goldmelisse hilft gegen Kopfschmerzen und Migräne. Er hilft auch gegen Einschlafstörungen.

Frauenheilkunde: Da die Goldmelisse eine Substanz enthält, die dem Östrogen ähnelt, kann man sie zur Regulierung des Menstruationszyklus und gegen Wechseljahrsbeschwerden einsetzen.

Äusserlich: In hoher Konzentration wirkt die Goldmelisse hautreizend, als normal konzentrierter Tee fördert sie jedoch die Durchblutung der Haut. Man kann den Goldmelissen-Tee als Waschung, Umschlag oder für Teilbäder nehmen und damit schlecht heilende Wunden behandeln.

Genuss-Tee:

Der Goldmelissen-Tee ist wohlschmeckend und wird daher auch gerne als Haustee getrunken.

Aufgrund des würzigen Geschmacks der Goldmelisse kann man sie auch als Gewürz in der Küche verwenden. Man kann sie überall dort einsetzen, wo man auch Thymian oder Minze benutzen kann, beispielsweise in Salat, Gemüsegerichten und Fleischgerichten.

Quelle: www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/pflanzen-saatgut/canna-cystus/cistrose-cystus/cystus-pflanze

Der Ysop



Hyssopus officinalis

Der Ysop, ein naher Verwandter von Thymian, Salbei und anderen Lippenblütern, ist hierzulande vorwiegend als Würzkräut bekannt. Doch er ist auch eine wertvolle Heilpflanze mit vielfältigem Einsatzspektrum. Die Kräuterkundige Hildegard von Bingen erwähnte das Kraut ebenfalls, sprach ihm große Heilkraft zu und baute die Pflanze im klösterlichen Kräutergarten an.

Seine volkstümlichen Namen lauten: Weinespe, Eisenkraut, Hizopf, Ibsche, Isump, Hysop, Ipsenkraut, Eisewig, Eisop, und Josefskraut

Heilwirkung:

entzündungshemmend, schweisshemmend, menstruationsfördernd, gallefördernd, leicht abführend, krampflösend

Anwendungsbereiche:

Asthma bronchiale, Blähungen, Chronische Bronchitis, Magen-Darm-Katarrh, grippale Infekte
Die Heilpflanze Ysop kann als Tee mit seiner Wirkung als Stimmungsaufheller das Gemüt positiv beeinflussen, bewährt haben sich auch Ysopöl und Ysop-Honig.

In der Volksmedizin wird Ysop verwendet zum Gurgeln bei Heiserkeit sowie bei Rachen- und Halsentzündungen, zu Waschungen und auch innerlich bei übermäßiger Schweißabsonderungen eingesetzt.

Als Öl bringt die Heilpflanze Ysop Wirkung als Stimmungsaufheller gegen Depressionen und Verstimmungen. Es ist somit ein wunderbares Heilmittel für schlechte Tage. Schon 7 Tropfen im Badewasser helfen. Das Ysopöl steht für Weisheit und Inspiration, es klärt die Gedanken, außerdem muntert es auf und schenkt neuen Mut. Ysopöl hilft auch den Blutdruck zu regulieren. Außerdem stärkt die Heilpflanze die Nerven, fördert die Verdauung und hilft Wunden schneller zu heilen. Zudem kann Ysop auch eine gute Wirkung gegen Pilze entfalten.

Zubereitung:

Ysop kann man als Tee einzeln oder zusammen mit anderen Kräutern (Pfefferminze, Wermut) in Mischungen trinken. 3 EL Kraut mit einem Liter kaltem Wasser übergießen, zum Kochen bringen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Davon täglich 3 Tassen trinken.

Auch in der Küche kann man Ysop als aromatisches Würzkräut einsetzen. Da er recht kräftig schmeckt, reichen wenige Blättchen, um den Ysopgeschmack zu verbreiten. Er eignet sich für Salate, Tomaten, Quark, Braten und Sossen.

Der Anis-Ysop



Agastache anisata

Er blüht in kräftigem Lila und duftet intensiv seinem Namen entsprechend – der Anis-Ysop ist nicht nur für den Kräutergarten bestens geeignet.

Die aus Nordamerika stammende Pflanze wurde früher in großem Stil als Bienenfutterpflanze angebaut, um einen Honig mit leichter Anisnote zu produzieren. Durch seine langen, lilafarbenen Blütenkerzen, die das Kräuterbeet weit überragen, ist er ein absoluter Magnet nicht nur für Bienen sondern auch für andere Insekten.

Das Duftkraut stammt aus der Familie der Lippenblütler und trägt den botanischen Namen Agastache anisata. Im Gegensatz zur Anispflanze, bei welcher die Früchte den besonderen süßen Geschmack tragen, werden beim Anis-Ysop die Blätter verzehrt. Man merkt schon durch leichtes Kauen auf einem Blatt, wie intensiv sich das typische lakritzartige Aroma entfaltet.

Heilwirkung:

Die ätherischen Öle, welche sich in den feinen Blättern befinden, sollen gegen Husten und bei Verdauungsbeschwerden wohltuend wirken.

Zubereitung:

Die Blätter eignen sich bestens für Tee oder zur Verfeinerung von Süßspeisen. Ein paar Blätter mit siedendem Wasser aufbrühen, 8-10 Minuten ziehen lassen und genießen. Durch die natürliche Süße spart man sich sogar den Zucker! Tipp: Zusätzlich ein paar Blätter Minze dazugeben und der Tee bekommt eine ganz tolle Frische.

Ein besonderes geschmackliches Erlebnis bieten die Blätter des Anis-Ysop, wenn sie fein geschnitten über Salat gestreut werden. Viele verbinden den Geschmack von Anis mit Ouzo oder Anis-Schnäpsen sowie mit Lakritze. Intensiv und süß, so könnte man das Kraut am besten beschreiben. Wenn nur ein feiner Hauch des Geschmacks im Salat zu finden ist, wird dies sicher ein besonderes Geschmackserlebnis sein.

Rezept für einen würzigen Kräuterblüten-Essig:

1 gute Hand mit Kräuterblüten wie z.B. Anis-Ysop, Rosmarin, Oregano, Ysop, Thymian, Kapuzinerkresse. Natürlich können davon auch ganze Zweige verwendet werden.

3/4 l Essig (z.B. ein guter Apfelessig)

Alles zusammen in ein Gefäß geben und ziehen lassen.

Der Steinquendel



Calamintha nepeta

Die Kleinblütige Bergminze, auch als Steinquendel und Kölme bezeichnet, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Bergminzen.

Heilwirkung:

Die Pflanze soll bei Verstopfungen, Magenproblemen, nervösen Verspannungen und Menstruationsbeschwerden helfen. Außerdem wird sie bei Husten, Erkältung und Nervosität empfohlen.

Äußerlich kommt die Bergminze als erfrischendes und kühlendes Öl zum Einsatz und um die Durchblutung zu fördern.

Schwangere sollen die Pflanze aufgrund ihrer anregenden Wirkung auf die Gebärmutter meiden.

Früher diente sie auch als vermeintlich krankhafte Körpersäfte austreibende Heilpflanze und wird in der Volksmedizin auch heute noch eingesetzt.

Anwendung:

Sowohl die Blätter als auch die Blüten der Echten Bergminze können zum Würzen von Speisen verwendet und als Tee getrunken werden.

Die Bergminze hat einen aromatischen, oregano- bis minzartigen Geschmack. Damit bereichert sie viele Speisen wie Salate, Gemüsegerichte oder Suppen. Zudem können Sie die Blätter verwenden, um marinierte Vorspeisen zu verfeinern oder gebratenen bzw. gegrillten Fisch zu würzen. Die Blüten werden gerne als essbare Dekoration verwendet. Aus den getrockneten Blättern und Blüten entsteht ein leckerer Tee. Zudem können die Pflanzenteile der Bergminze mit Zucker vermischt werden und diesen aromatischer machen. Man kann sie auch einkochen und den Saft zu einem süßen Aufstrich gelieren. Zudem eignet sich die Bergminze hervorragend als Geschmacksgeber für Spirituosen, Limonaden und andere Getränke. Nicht zuletzt verleiht die Pflanze auch dem grünen Smoothie ein köstliches Aroma.

Smoothie Rezept mit Bergminze:

- 1 Handvoll Blätter und Blüten der Bergminze
- 5 Endivienblätter
- 1 mittelgroße Mango
- 1 Kiwi
- 1 EL Mandelmus
- Wasser oder Eiswürfel nach eigenem Geschmack