



HEILKRÄUTER
VON STEPHANIE BÖHM

EXPOSÉ

Kunstvolle Heilpflanzenporträts kombiniert mit informativen Illustrationen. Schnell lesbare Piktogramme und kleine Rezeptvorschläge für die Salbenküche.

„Back to basics“, das ist der Grundgedanke meines Buchprojekts. Die Idee ist es die vielfältigen und oftmals so wunderschönen Heilpflanzen die auch immer noch in unserer Umgebung wachsen den Menschen wieder näher zu bringen. Die Zahl der Pflanzen mit heilenden Wirkungen ist so immens, dass sich sogar ein Reihenkonzept aus verschiedenen Regionen, Ländern, Gebieten verwirklichen ließe.

Das Buch setzt sich aus mehreren Teilen zusammen. Variierend wird es vier bis fünf Doppelseiten pro Heilpflanze geben. Bisher habe ich 15 Pflanzenarten aufgenommen und 4 bereits genau unter die Lupe genommen. Das Buchformat beträgt 21,5 x 27 cm.

Die einführende Seite, bestehend aus einem ganzseitig oder halbseitig malerisch umgesetzten Pflanzenportrait, einem gezeichneten Initial mit Pflanzenzeichnung und einem kleinen Einführenden Text über die jeweilige Pflanze, lassen den Leser in die Welt der Heilkräuter eintauchen.

Ab der zweiten Doppelseite wird die Pflanze dem Leser nun näher gebracht. Pflanzenbeschreibung, Vorkommen, Blütenstandsform, Gewinnung und die jeweilig interessanten Beschreibungsmerkmale der Heilpflanze zeige ich hier durch Zeichnungen mit Bleistift und Tusche.



Weiter Bestandteil der Pflanzenbeschreibungsseite sind die gezeichneten Piktogramme. Hier erfährt der Leser welche Pflanzenteile verwendbar sind, zu welcher Jahreszeit die Teile gesammelt werden, ob sie zu Teilen giftig sind und ob es sich um eine einjährige oder mehrjährige Pflanze handelt. Auch für die Themenseiten welche nach Pflanzenbeschreibung, Anwendung, Rezept und „zum selber machen“ geordnet sind gibt es jeweilige Piktogramme für eine einfache Orientierung.



Auf der dritten Doppelseite wird der medizinische Aspekt angesprochen. Hier geht es um Anwendung, Inhaltsstoffe und worauf man unbedingt bei der Anwendung achten sollte. Auch hierfür habe ich kleine piktogrammartige Figuren entwickelt die zeigen wofür oder wo gegen dieses Kraut gewachsen ist.



Wenn es die jeweilige Pflanze zulässt gelten die nächsten Seiten der Verwendung als Gewürz. Hier wird ein Rezept zum nachkochen oder die Verwendung als Gemüse dargestellt.



Die abschließenden Seiten zeigen für jede Heilpflanze eine Tinktur, ein Öl oder eine Salbe oder sogar Bonbonrezepte zum selber machen. Hier habe ich mit kleinen Tuschezeichnungen die Abfolge des Rezeptes gezeichnet. So dass es gar nicht schwer ist ein paar kleine Heilmittel selber zu machen.

In dieser Reihenfolge werden die Heilpflanzen individuell aber trotzdem geordnet und strukturiert vorgestellt.



FENCHEL

ist schon seit Jahrtausenden in der Heilkunde in vielen Teilen der Welt verbreitet. Selbst in der altchinesischen Heilkunde wurde Fenchel bereits sehr geschätzt.

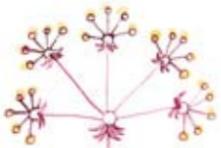
FOENICULUM VULGARE



Fenchelblüte

junge Frucht





VIII Zusammengefasst
Dolde
April 12-15 Oktober

VORKOMMEN

Ursprünglich kommt der Fenchel aus Südeuropa, er kommt bei uns aber in vielen Gärten vor. Manchmal wächst er auch verwildert.

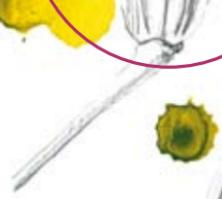
PFLANZENBESCHREIBUNG

Die bläulichen Blätter des Fenchels sind sehr dünn und gefiedert. Ab Juli blüht die gelbliche Doldenblüte. Außer den Fenchelsorten, die vorwiegend für die Samenproduktion angebaut werden, gibt es auch noch Sorten, bei denen sich in Erdnähe eine Knolle verdickt, die man als Gemüse essen kann. Der Fenchel wird aus Samen gezogen und einjährig als Gemüse bzw. zweijährig als Gewürz und Arzneipflanze angebaut. Die Ernte erfolgt im August bis Oktober vor den ersten Frösten. Die Früchte werden in großem Maßstab zur Gewinnung von den Ätherischen Ölen genutzt.

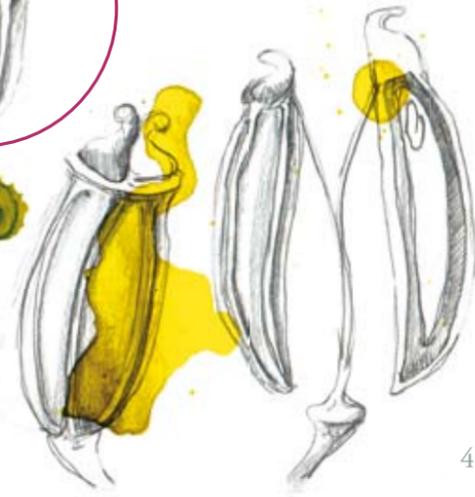
Die Früchte enthalten ätherische Öle



1 Spaltfrucht



2 trocknet aus



3 und zerfällt



4 in zwei Teilfrüchte



Aus dem Wurzenstock wächst der ein bis zwei Meter hohe glatte Stängel, der bläulich und gestreift ist.



Die Blätter haben den typischen Fenchelgeschmack.

Aus den Blüten wachsen die Samen, die ab September reif sind.

Achtung!

Wegen der starken Reizwirkung von zu viel ätherischen Ölen, sollten Kleinkinder den Tee nicht trinken.

8/9/10

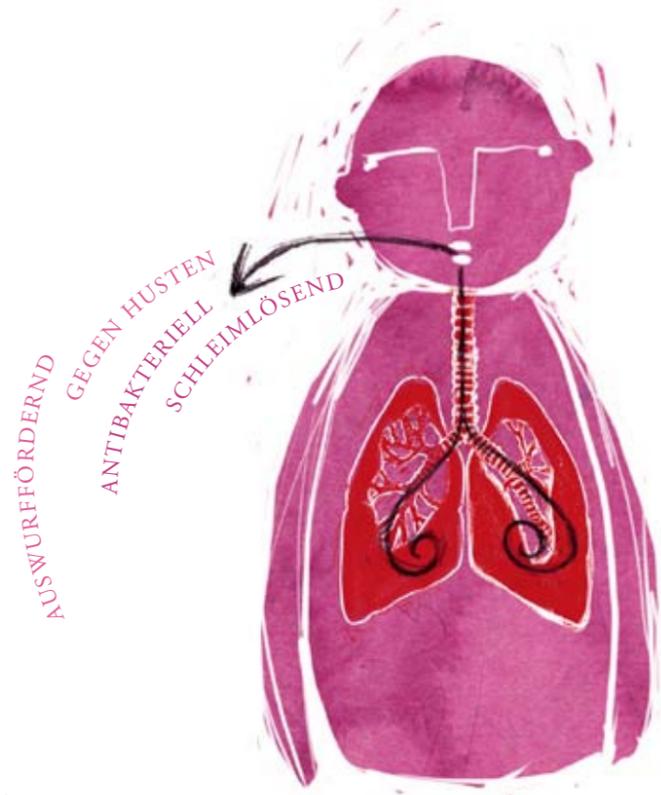


einjährig als Gemüse
zweijährig als Gewürzpflanze



ANWENDUNG

Besonders der bittere Fenchel wird als Bestandteil von Husten-, Abführ-, und Magen-Darm-Tees verwendet. Der aromatisch riechende Fenchel regt die Speichel- und Magensaftsekretion an, zudem wirkt er schwach abführend und krampflösend bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen. Seine Hauptanwendungsgebiete liegen also im Bereich der Magen-Darmbeschwerden. Zudem wirkt Fenchel in Hustentees schleimlösend in den oberen Atemwegen. Im Gegensatz zu Anis wirkt Fenchel zudem antiseptisch.



INHALTSSTOFFE

1. Anethol- ist Bestandteil intensiv wirkender ätherischer Öle
2. Dillapiol- wirkt antibakteriell und antimikrobiell
4. Fenchon- desdesinfiziert die Schleimhäute
5. Myricistin- unterstützt die Schleimhäute
6. Myrcen- hemmt die Ausbreitung von Bakterien und Parasiten

Anis-Samen :



Fenchel-Samen :



Zerkaut erfrischen die Samen den Atem



Bei der Teezubereitung aus Fenchelfrüchten sollte man beachten, dass die Früchte angestoßen sein müssen.



Wenn die Früchte bereits bei dem Einkauf angestoßen, ist die Haltbarkeit eingeschränkt.

Achtung!

Ätherische Öle nur unter ärztlicher Aufsicht innerlich anwenden.



FENCHEL ALS GEWÜRZ

Fenchel ist ein beliebtes Gewürz in Backwaren und Likören. Die jungen frischen Blätter werden zum Würzen von Fisch, Salaten und Soßen verwendet. Die Fenchelblätter sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen.

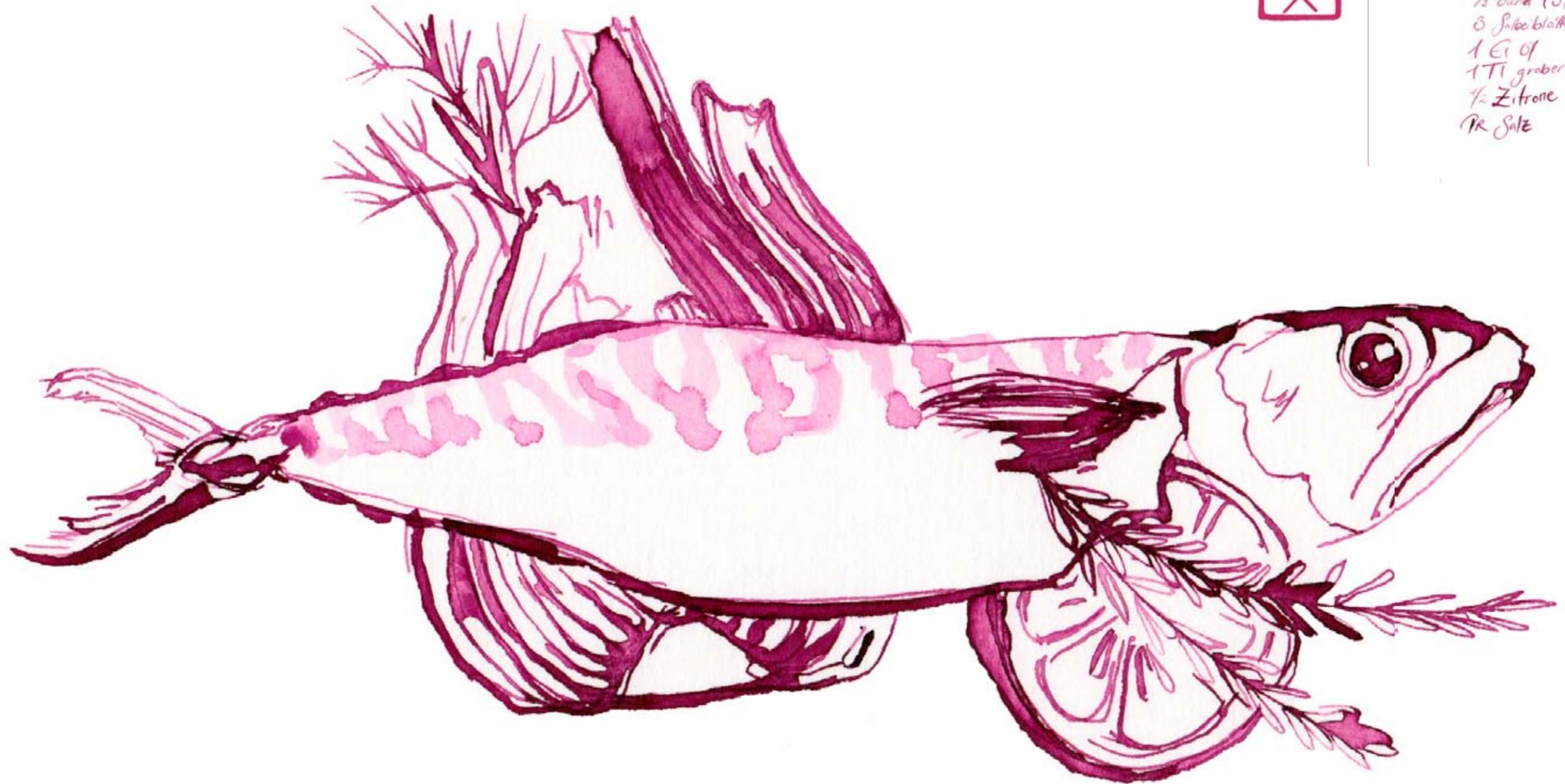


Die fleischige Knolle kann man als Gemüse essen. Sie kann frisch als Salat oder leicht gegart genossen werden. Aber auch als Gemüsepfanne oder Beilage ist der Gemüse-Fenchel geeignet. Beide haben den typischen Fenchelgeruch bzw. Geschmack, durch den der Fenchel bei einigen beliebt und bei anderen sehr unbeliebt ist. Der Einsatz von Gewürzfenchel dient der besseren Verdauung schwerer Speisen.



Brennende Makrele

1 Makrele
1/2 Bundel (5 Stängel) Fenchel
3 Salbeiblätter
1 Ei Öl
1 TL grober weißer Pfeffer
1/2 Zitrone
PK Salz





ZUTATEN

- 5 gr Anis-Samen
- 5 gr Fenchel-Samen
- 110 ml Pflanzenöl

ANIS-FENCHELÖL ZUM SELBER MACHEN

Das Anis-Fenchel-Öl eignet sich zum Beispiel für Bauchmassagen. Bei der Bauchmassage reibt man mit warmen Händen das Anis-Fenchel-Öl auf den Bauch und zwar im Uhrzeigersinn. Die Richtung im Uhrzeigersinn ist wichtig, denn auch der Dickdarm verläuft im Uhrzeigersinn. Durch die Massage kann man die störende Luft dem Ausgang näher bringen. Ausserdem entspannt sich der Bauchbereich.



1. Um die ätherischen Öle von Anis und Fenchel besser zu lösen, zerstößt man sie am besten im Mörser.



3. Gieße das Öl in das Glas.



2. Fülle die zerstampften Kräuter in ein Glas.



4. Verschließe das Glas mit einem Deckel.



5. Damit das Pflanzenöl schneller die Wirkstoffe der Kräuter aufnimmt, kann man das Glas etwa eine Viertelsunde lang im Wasserbad erhitzen.



6. Stelle das Glas mit Öl und Kräutern an einen warmen Platz. Lasse es dort ein bis sechs Wochen ziehen. Je länger man es ziehen lässt, desto stärker wird das Kräuteröl.



7. Filtere das Öl mit Hilfe eines Kaffeefilters und einem zweiten Glas.



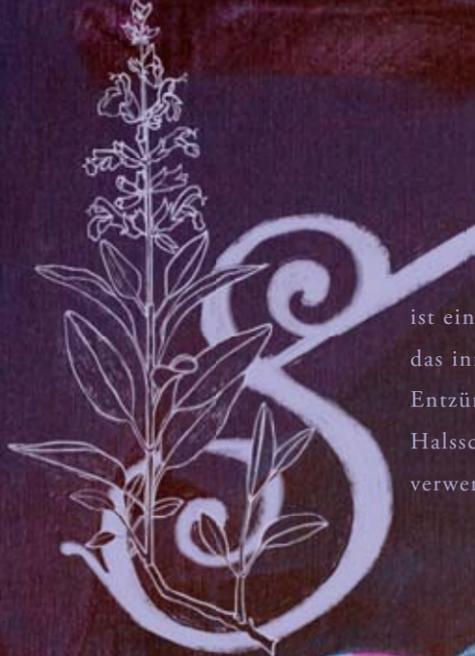
9. Gieße das gefilterte Öl in eine dunkle Flasche. Dazu eignet sich ein kleiner Trichter.

10.



Verschließe die Flasche und beschrifte sie mit Inhalt und Datum.





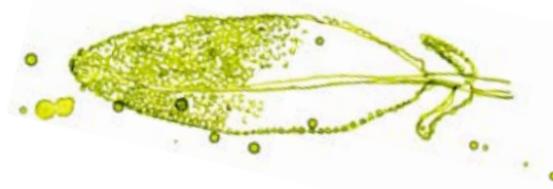
ALBEI
SALVIA OFFICIALIS

ist ein pflanzliches Arzneimittel und Gewürzkraut,
das innerlich und äußerlich zur Behandlung von
Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei
Halsschmerzen und bei übermäßigem Schwitzen
verwendet wird.





PFLANZENBESCHREIBUNG



Der echte Salbei wird bis zu 70cm hoch, ist ein Halbstrauch mit filzig behaarten, vierkantigen Stängeln und ebenfalls behaarten, elliptischen, länglichen oder eiförmigen gestielten Blättern die gegenständig am Stengel angeordnet sind. An den Triebspitzen sitzen die hellblau bis violettblauen Blüten in lockerer Traube.



BLÜTENSTANDSFORM

Ähre- locker angeordnet

III Ähre

GEWINNUNG

Die Blätter werden zur Zeit der Fruchtbildung geerntet, da dann der Gehalt an ätherischem Öl besonders hoch ist.



SAMMELZEIT



5 oder 9

vor oder nach der Blüte

PFLANZENFAMILIE: Lippenblütler, Lamiaceae

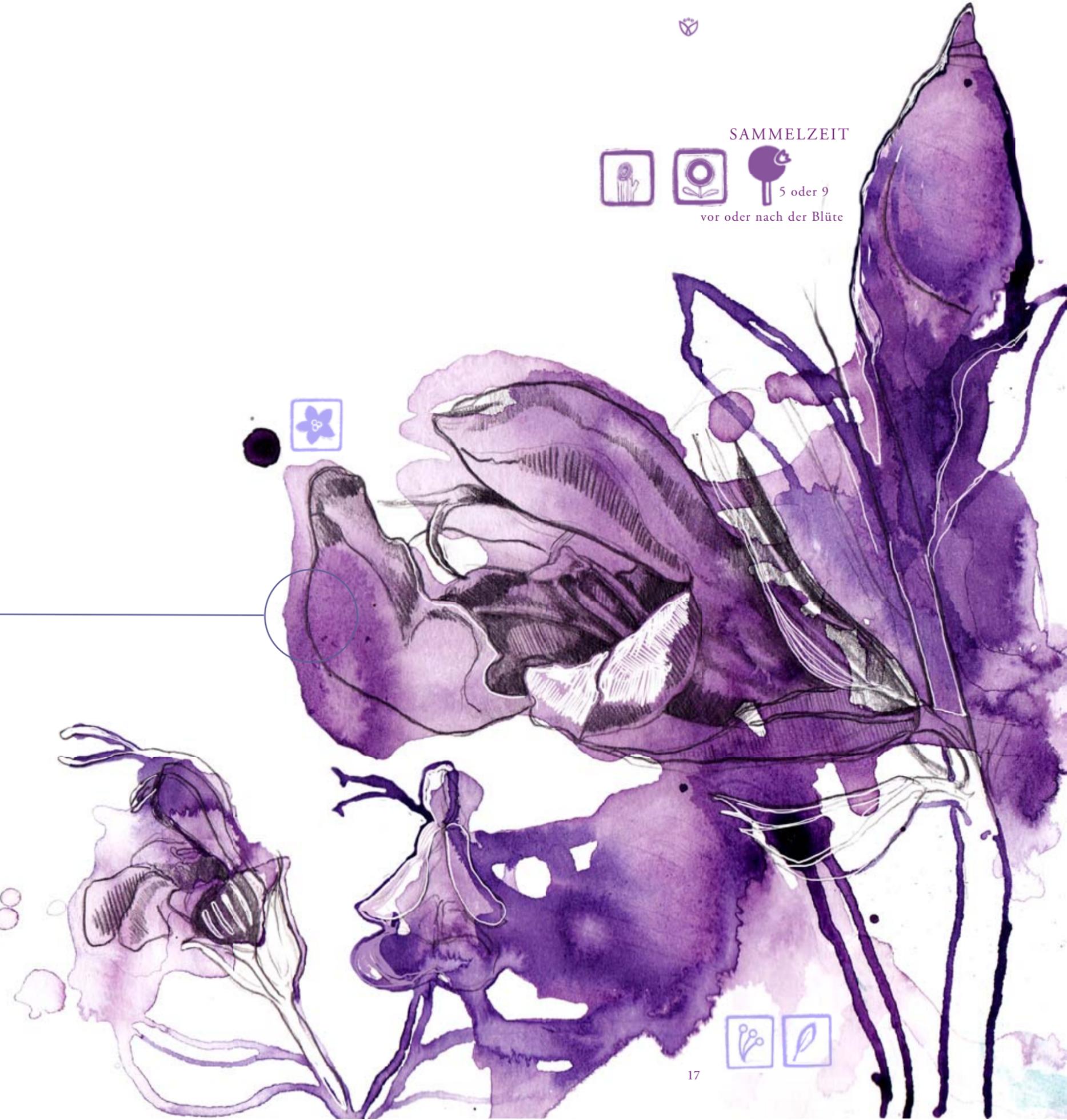


HEIMISCH IM MITTELMEERRAUM



VORKOMMEN

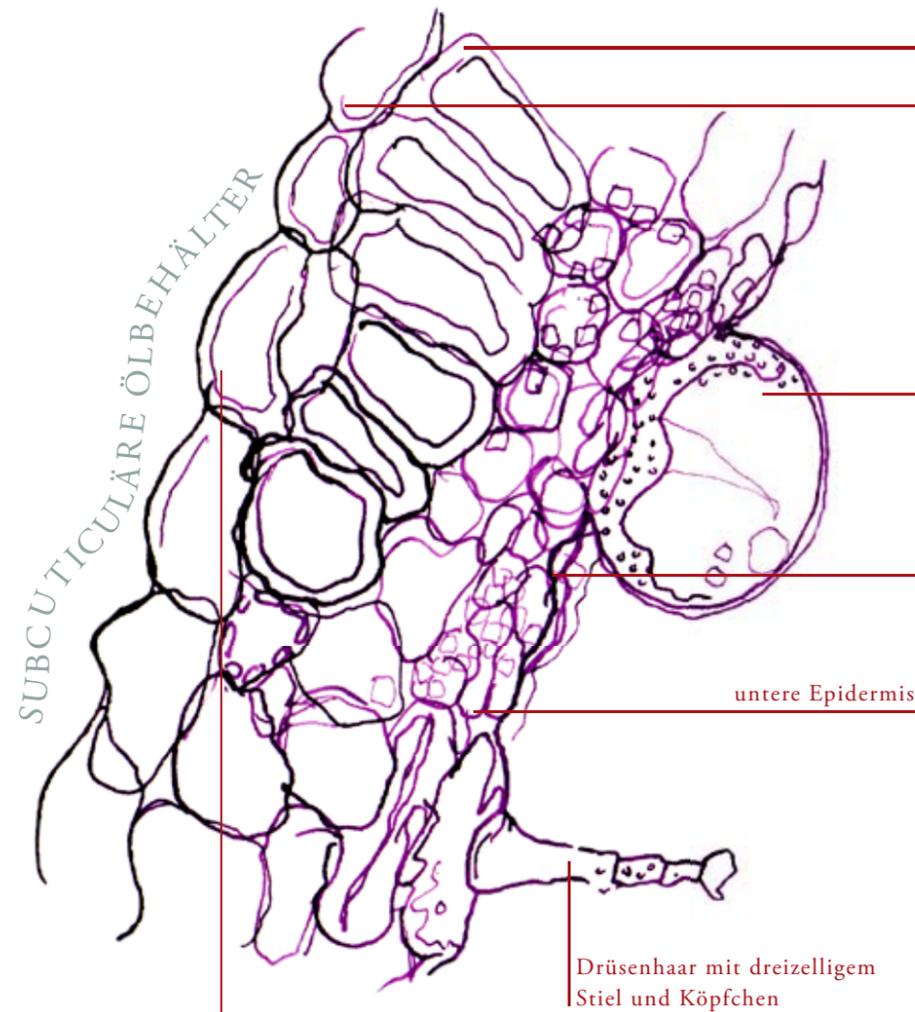
Salbei ist ein Halbstrauch des Mittelmeerraumes, dort auch als Gewürzpflanze kultiviert. Es gibt mehrere Unterarten, deren ätherisches Öl sich in Zusammensetzung und Menge unterscheidet.





ANWENDUNG

Die bekanntesten Einsatzgebiete des Salbeis beruhen auf seiner schweisshemmenden Wirkung und den Heilkräften gegen Halsschmerzen. Doch der Salbei kann viel mehr. Man kann ihn gegen fast alle Erkrankungen einsetzen. Seine reiche Kombination an Inhaltsstoffen wirkt rigoros gegen Bakterien, Viren, Pilze und andere Parasiten die sich auf Haut und Schleimhäuten breit machen. Als Tee kann man den Salbei gegen Halsentzündungen aller Art trinken. Er hilft auch gegen Husten, Kehlkopfentzündungen und andere Erkältungserscheinungen.



ölproduzierende Zellen

obere epidermis

Das Ätherische Öl in den Subcuticularen Ölbehältern enthält Thujon. Es werden frische oder getrocknete Blätter verwendet.

Ölbehälter

Schwammparenchym-lockeres Gewebe dient der Durchlüftung des Blattes

untere Epidermis

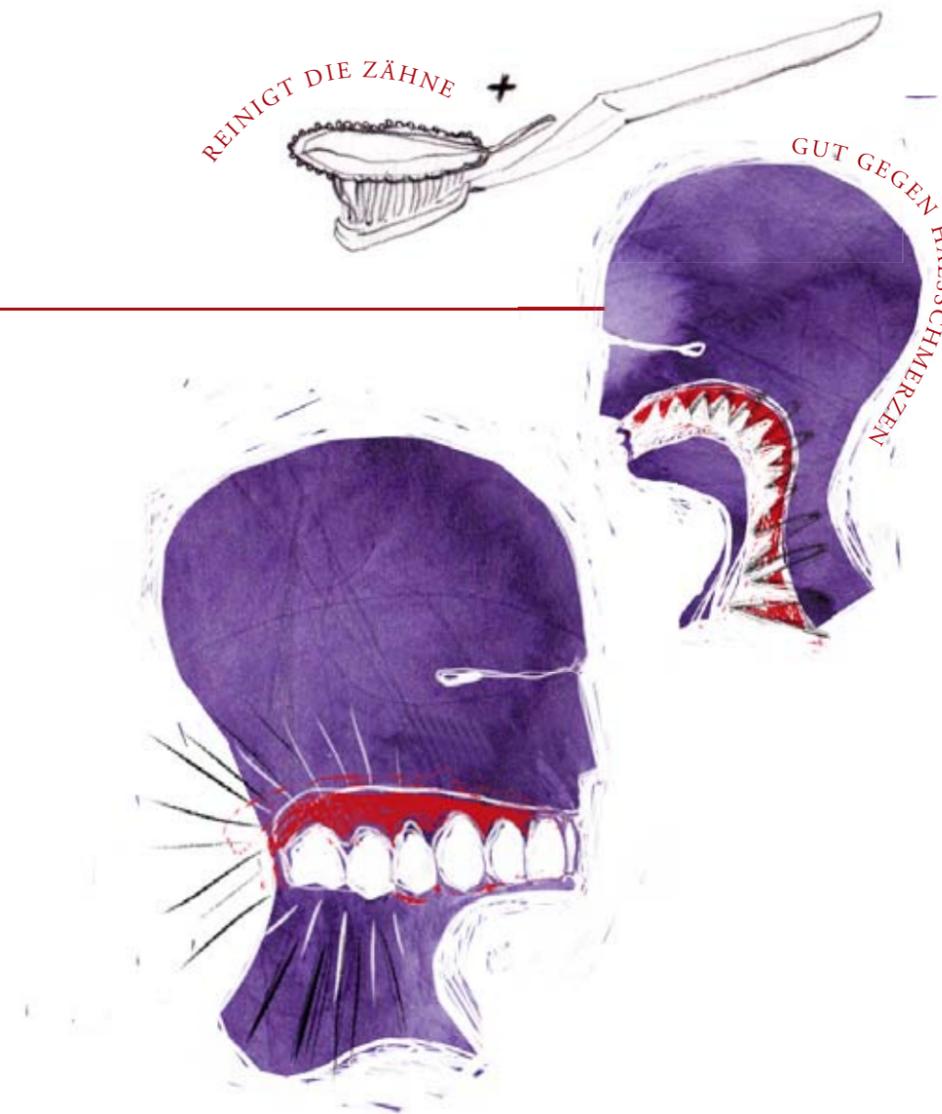
Drüsenhaar mit dreizelligem Stiel und Köpfchen

Palissadenparenchym- ein Zellgewebe mit senkrecht zur Oberfläche des Organs dicht gestellten Zellwänden

WIRKUNG

- 1.virustatisch- hemmt die Vermehrung von Viren
- 2.entzündungshemmend- antiphlogistisch
- 3.antimikrobiell- gegen Mikroorganismen wirksam
- 4.adstringierend- zusammenziehend und gerbend
- 5.schweisshemmend

Adstringierende Mittel verändern Eiweiße des Körpers, bis sie funktionslos werden können. Dadurch kann sich zum Beispiel über Wunden und Schleimhäute eine Schutzschicht bilden, die die Heilung fördert.



INHALTSTOFFE

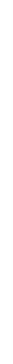
1. Ätherisches Öl- Salbeiöl PH-Salviae aetheroleum- Thujon
2. Isoprenoide
3. Labiatengerbstoffe
4. Bitterstoffe

Achtung!

Thujon ist in höherer Dosierung toxisch, kann Krämpfe bei längerer Anwendung des ätherischen Öls auslösen!

Nicht anwenden während der Schwangerschaft und Stillzeit!





SALBEI ALS GEWÜRZ

2.



Die frischen Salbeiblätter werden für Hackfleisch, Würste, Eintöpfe, Gemüse und auch als Bratenfüllung verwendet. Bekannte Rezepte sind z.B.:

1. Hühnerleber mit Salbei

2. Salimbocca alla romana





ZUTATEN

10gr Salbeiblätter
(das sind ungefähr die Spitzen
von zwei Salbeistengeln)
100gr Zucker

SALBEIBONBONS ZUM SELBER MACHEN



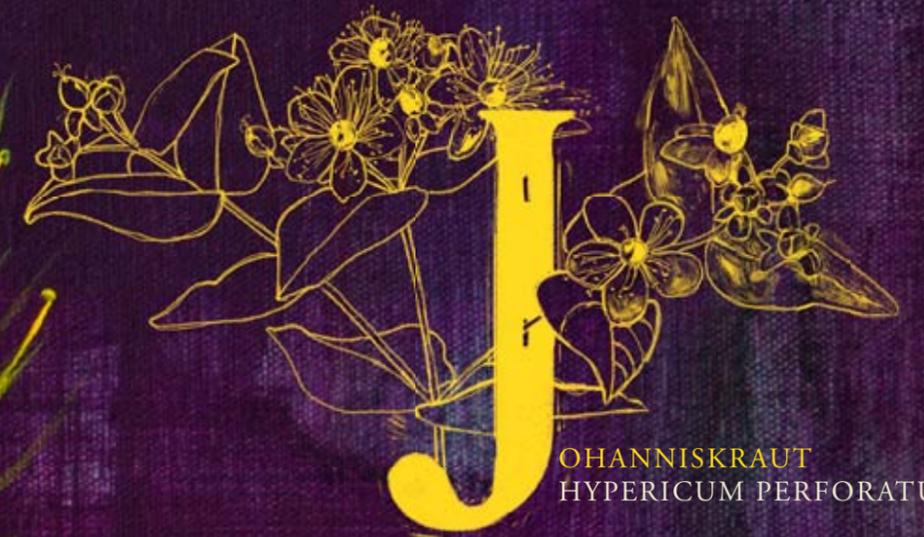
.... dann geht es ganz schnell...
der Zucker schmilzt vollständig und wird braun.
Er karamellisiert. Mann sollte ihn nicht zu braun werden lassen, da er sonst bitter wird. Jetzt muss es ganz schnell gehen...



Man löst den ersten Bonbon, der inzwischen abgekühlt ist vom Backpapier. Dann rollt man ihn zwischen den Händen zu einer Kugel. Um die Masse rollen zu können gibt es nur einen kurzen Zeitpunkt in der es funktioniert. Die Bonbonmasse muss soweit abgekühlt sein, dass es keine Brandblasen gibt und muss noch so weich sein, dass man sie rollen kann. Falls man sich doch verbrennt, Finger 10min lang unter kaltes Wasser halten.

Dann **RINGELBLUMENSALBE** auftragen (siehe Seite XXX)





JOHANNISKRAUT
HYPERICUM PERFORATUM

Johanniskraut bringt Sonnenstrahlen in depressive Gemüter. Das wusste schon Paracelsus im Mittelalter und heutzutage wird dieses Wissen auch von der Schulmedizin bestätigt.



VORKOMMEN

Das Johanniskraut ist in Europa, Nordafrika und Nordasien heimisch. Es wächst an sonnigen trockenen Stellen und ist häufig an Wegrändern, Waldrändern, Steinbrüchen und Böschungen zu finden. Es liebt vor allem kalkhaltigen Boden.

PFLANZENBESCHREIBUNG

Das Johanniskraut ist die bekannteste typische Mittsommerpflanze. Selbst sein Name stammt vom Johanni-Tag am 24. Juni ab.

Das mehrjährige Johanniskraut ist eine ca. 50 -100 cm hohe Pflanze, die rund um ihren Stengel kleine ovale Blätter hat. Im oberen Bereich ist die Pflanze buschig verzweigt. Die Blätter haben rötlich-braune Punkte, die das rote Öl enthalten. Im Hochsommer blüht es goldgelb mit vielen Einzelblüten, die je 5 Blütenblätter haben.



A BLÜTENSTANDSFORM
zusammengesetzte Dichasien auch Schraubel

für Tee und Tinktur eignet sich das Kraut



Für Johanniskrautöl benötigt man die Blüten

Die matt-grünen Stängelblätter besitzen deutlich erkennbare, durchsichtige Öldrüsen (Tüpfel), welche auf der Blattoberseite im durchscheinenden Licht gut zu erkennen sind und der Pflanze ihren Namen gegeben haben.



Auf den oberen Blättern und Blütenteilen kann man schwärzliche Flecken erkennen, sie sind mit Drüsenpunkten übersät. Hierbei handelt es sich um Hypericinbehälter. Wenn man die Blüten zerdrückt, öffnen sich die Behälter und es tritt ein roter Farbstoff aus.

Johanniskraut macht lichtempfindlich, deshalb bei Tee- oder Ölkur extremes Sonnenlicht, Solarien oder Höhensonne meiden.

Achtung!

SAMMELZEIT
W 7 | 8 | 9

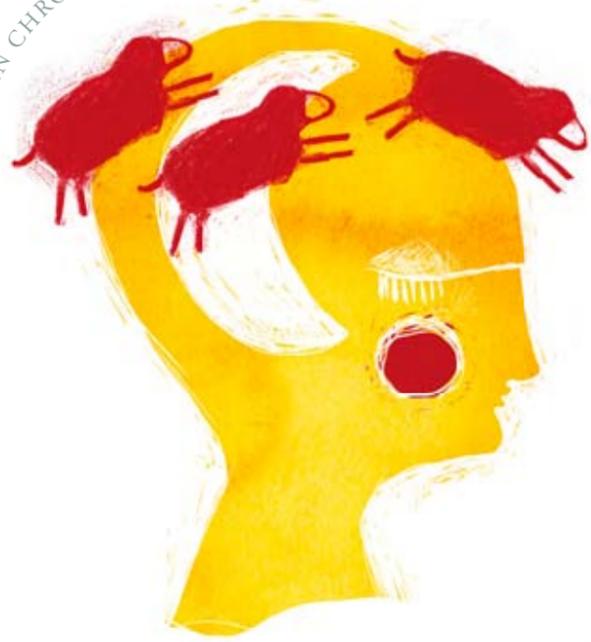
GEWINNUNG

Vom Johanniskraut sammelt man das ganze oberirdische blühende Kraut und die frisch aufgeblühten Blüten. Die beste Zeit zum Ernten ist im Juni, denn in dieser Zeit steht das Johanniskraut meistens in voller Blüte.

Das gesammelte Kraut bindet man zu kleinen Bündeln und hängt es kopfüber an einem luftigen, schattigen Ort zum Trocknen auf.

Die gesammelten Blüten setzt man entweder sofort in Öl an oder man trocknet sie zügig.

HILFT GEGEN CHRONISCHE MÜDIGKEIT



ANWENDUNG

Johanniskraut wirkt beruhigend obwohl es gleichzeitig den Kreislauf anregt. Es zählte schon im Mittelalter zur Volksmedizin da es ein ausgezeichnetes Mittel gegen depressive Verstimmungen ist. Studien haben nachgewiesen, dass es nahezu ebenso gut wirkt, allerdings mit nur halb so vielen Nebenwirkungen, wie die oft verschriebenen Serotonin- Wiederaufnahmehemmer und nur ein Fünftel so viele Nebenwirkungen wie die trizyklischen Antidepressiva aufweist.

INHALTSSTOFFE

Hypericin- ein natürliches Antibiotikum
 Hyperforin- wirkt als angstlösendes
 Vitamin C und verschiedene B-Vitamine-
 unterstützen die beiden Wirkstoffe

Flavonoide
 Bitterstoffe
 Catechingerbstoffe
 Xanthone



WUNDBEHANDLUNG AUCH
 BEI LEICHTEN VERBRENNUNGEN



GEGEN DEPRESSIONEN
 BERUHIGT ERREGUNGSZUSTÄNDE



GEGEN REGELSCHMERZEN
 (KOPFSCHMERZEN, SPANNUNGSGEFÜHL IN DEN
 BRÜSTEN, STIMMUNGSSCHWANKUNGEN)

Achtung!

Johanniskraut prinzipiell nicht mit anderen Medikamenten kombinieren! Wird Johanniskraut mit anderen Medikamenten kombiniert, kann es zu schwerwiegenden Interaktionen kommen. Es stimuliert den Abbau zahlreicher Medikamente in der Leber und reduziert deren Aufnahme im Darm. Beide Effekte wirken zusammen, sodass der Blutspiegel der entsprechenden Medikamente erheblich abfällt und die erwünschten Wirkungen der Arzneien nicht zum Tragen kommen. Handelt es sich um ein lebenswichtiges Mittel, etwa einen Gerinnungshemmer, dann können diese Interaktionen lebensgefährliche Folgen haben.

GEGEN VERDAUUNGSSTÖRUNGEN



Der Hauptwirkstoff Hypericin ist nur in den Blüten enthalten





ZUTATEN

- Ein Glas zu 2/3 voll mit frischen Johanniskraut- Blüten
- Olivenöl

JOHANNISKRAUT- ÖL ZUM SELBER MACHEN

Johanniskrautöl ist berühmt für seine Heilwirkungen und kann zum direkten Einreiben oder zur Verwendung in Salben und Cremes eingesetzt werden. Äußerlich hilft es bei Muskelschmerzen, leichten Verbrennungen, infizierten Wunden, Geschwüren und Neuralgien. Für Johanniskraut-Öl braucht man frische Blüten. Mit getrockneten Blüten funktioniert die Herstellung von Johanniskrautöl nicht richtig.



1 Glas zu 2/3 mit frischen Blüten füllen.



Olivenöl über die Blüten gießen bis sie vollständig bedeckt sind.



Das Glas verschließen und an einen sonnigen, warmen Platz stellen.



Nach ein paar Tagen färbt sich das Öl rot, nach 3-6 Wochen wird es leuchtend robinrot.



Das Öl filtern mit Hilfe eines Kaffeefilters.



Nun in eine dunkle Flasche füllen und mit Inhalt und Datum beschriften.



EINWELL
SYMPHYTUM OFFICINALE

Die besonderen Stärken des Beinwells stecken im Bereich der äußerlichen Anwendung. Sie reichen von Verletzungen des Bewegungsapparates bis zu schlecht heilenden Wunden.





Die Blüten sind violett oder weisslich-gelb und hängen in kleinen Trauben herunter.

GEWINNUNG

Beinwellwurzeln kann man im Herbst oder im Frühjahr sammeln. Man gräbt sie am besten mit einer spitzen Schaufel aus, denn die lange Wurzel sitzt meist zu fest im Boden, um sie heraus zu ziehen. Wenn man ein Stück Wurzel in der Erde lässt, kann die Pflanze wieder neu spriessen. Am besten verarbeitet man die Wurzel gleich frisch zu Salbe oder Tinktur. Die Trocknung ist etwas schwierig, weil die Wurzel zum Schimmeln neigt, was sie unbrauchbar machen würde. Man sollte die Wurzel in kleine Stücke schneiden und trocknet sie an einem warmen Platz, beispielsweise neben dem Ofen oder im Backofen bei 40°C.

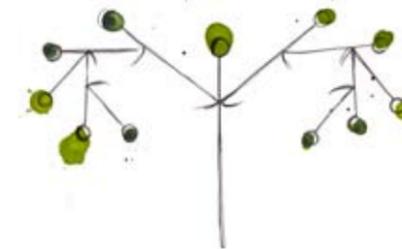
VORKOMMEN

Europa, West- und Kleinasien



BLÜTENSTANDSFORM

Doppelschraubel



PFLANZENBESCHREIBUNG

Der Beinwell liebt feuchten Boden und ist daher besonders häufig an Wasserläufen oder in Senken zu finden.

Er überrascht durch seine Schnellwüchsigkeit und ist eine der ersten Pflanzen, die buschig ins Auge fallen. Er wird bis zu einem Meter hoch. Nach wenigen Wochen wachsen Stengel aus den Blättern, die schon Ende April die ersten Blüten bekommen.



Die mehrjährige Wurzel ist außen schwarzbraun und innen weisslich.



Blätter: April bis Mai
Wurzeln: Spätherbst oder Frühjahr



die innerliche Anwendung von Beinwell kann potentiell gesundheitsschädlich sein



● BESCHLEUNIGT DIE HEILUNG VON KNOCHENBRÜCHEN
 ● LINDERT SCHMERZEN BEI ZERRUNGEN, VERSTAUCHUNGEN, VERRENKUNGEN

ANWENDUNG

Der Beinwell wurde in der traditionellen Volksmedizin vor allem bei Knochenbrüchen eingesetzt. Wegen seiner durchblutungsfördernden Inhaltsstoffen beschleunigt er die Heilung. Diese besondere Wirkung gab ihm seinen Namen. Die Beine, denen er gut (well) tun, bzw. deren Knochen er zusammenwallen soll. Der Beinwell hat seinen Ruf als "Wunderheiler" schon sehr früh erworben. Im Mittelalter kam der Hausarzt oft nur mit zwei Dingen aus und das waren Beinwell und Blutegel. Die große Vielfalt der thearapeutisch nutzbaren Inhaltsstoffe wirkt nur in Kombination mit anderen Wirkstoffen und dies zeigt sich in dem Heilprinzip der Natur, hier gibt es keine Monopräparate.

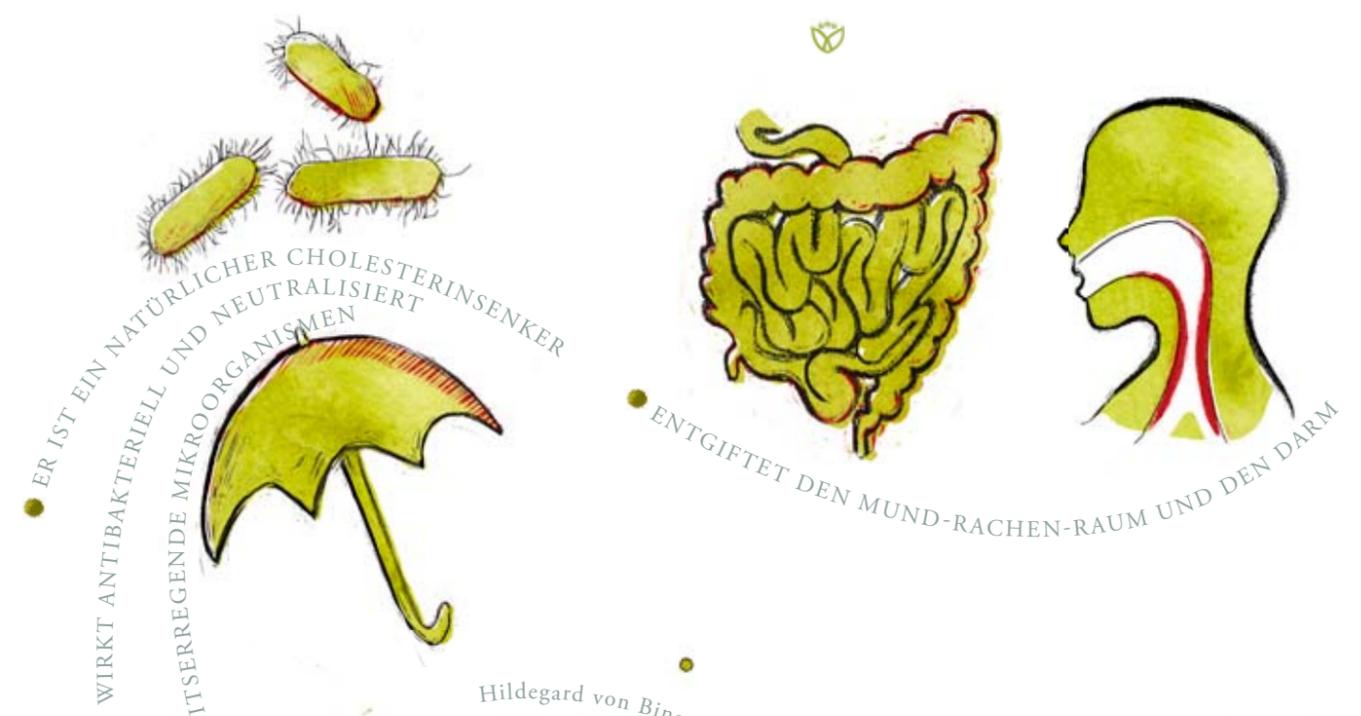


● HILFT BEI VENENLEIDEN, UNTERSCHENKELGESCHWÜREN, KRAMPFADERN,

INHALTSSTOFFE

- Allantoin- beschleunigt den Zellaufbau
- Flavonoide- sind sekundäre Pflanzenschutzmittel
- Gerbstoffe- wirken antibakteriell, entgiftend,
- Triterpenoide- entzündungshemmend schützen und kräftigen Leber- und Herzzellen
- Cholin- hilft beim Abbau von Blutfetten und LDL-Cholesterin
- Phenolcabon säuren- stoppen Altersprozesse, beugen Erkältungen vor

Achtung! Bei innerer Anwendung ist Vorsicht geboten. Beinwell sollte nur in niedriger Dosierung und nicht über längeren Zeitraum einnehmen. Grund sind hoch toxische Inhaltsstoffe wie Pyrrolizidin-Alkaloide die bei zu starker innerer Anwendung zu Schäden der Leberzellen führen können.



● ER IST EIN NATÜRLICHER CHOLESTERINSENKER
 ● WIRKT ANTIBAKTERIELL UND NEUTRALISIERT KRANKHEITSERREGENDE MIKROORGANISMEN

● ENTGIFTET DEN MUND-RACHEN-RAUM UND DEN DARMS

Hildegard von Bingen's Lieblingskraut





AMILLE
MATRICARIA CHAMOMILLA

Die Kamille ist eine der beliebtesten Heilpflanzen in Europa.
Zu Roche verwenden viele Großmütter die Kamille für alle
Arten von Beschwerden, denn sie kann als wahrer
Tausendsassa eingesetzt werden.





INNKRAUT

ACKERSCHACHTELHALM, *EQUISETUM ARVENSE*

enthält sehr viel Kieselsäure, was den Einsatz bei Nierenkrankheiten und Problemen des Bindegewebes begründet.





ARNIKA/
ARNICA MONTANA

wird auch Bergwohlverleih genannt. Wohl weil sie vorwiegend in den Bergen wächst. Im Hochschwarzwald und den Vogesen gibt es einige Stellen, in denen sie reichlich vorkommt und die Wiesen leuchtend gelborange überzieht. Die Arnika ist eine starke Pflanze, die hauptsächlich äußerlich als Tinktur eingesetzt wird.



B

ALDRIAN
VALERIANA OFFICINALE

Bei allen Zuständen von Nervosität, Schlaflosigkeit und vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten kann Baldrian als Tee, Tinktur oder Pulver eingesetzt werden.



GEMEINER EFEU
HEDERA HELIX

Medizinisch verwendet werden alkoholische Extrakte aus getrockneten Blättern nichtblühender Zweige.



CHLAFMOHN
PAPAVER SOMNIFERUM

Schlaf-Mohn zählt zu den ältesten Arznei- und Kulturpflanzen, denn schon in alten Pfahlbauten hat man Reste der Samen gefunden. Die Pflanze wurde im Altertum als Heilmittel genutzt. Heute gilt sie als giftig.



CALENDULA OFFICINALIS

Die Ringelblume ist nicht nur als Heilpflanze bekannt, sondern steht auch in vielen Gärten als besonders üppig blühende Zierde. Ihre Blüten sind ein hervorragendes Wundheilmittel, was die starke Verbreitung der Ringelblumensalbe erklärt.



OPFEN
HUMULUS LUPULUS

Vom Hopfen werden ausschliesslich die Ähren der weiblichen Pflanzen verwendet. Sie wirken beruhigend und aufgrund ihrer speziellen Bitterstoffe bakterientötend.



PETASITES HYBRIDUS

Früher wurde die Pestwurz so sehr geschätzt, dass man ihr sogar eine Wirkung gegen Pest nachsagte. Dann wurde die Heilwirkung der Pestwurz nahezu vergessen, bis man entdeckte, dass die Pestwurz gegen Migräne helfen kann.



PESTWURZ



Knoblauch wirkt gegen Arteriosklerose, das heisst, er verringert Ablagerungen in den Blutgefässen und verhindert, dass sich neue bilden. Dadurch wirkt der Knoblauch indirekt gegen Bluthochdruck und kann Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen.

ALLIUM SATIVUM
NOBLAUCH

