

Kleine Kräuterkunde

Zusammengestellt von Jutta Over, Diplom-Biologin, Meppen



Die wichtigsten Kräuter für die Hausapotheke

Pflanzliches Heilmittel <i>Kraut</i> bedeutet, dass die ganze blühende Pflanze verwendet wird	Anwendungsgebiete	Hinweise (wenn nicht anders angegeben, wird die Pflanze als Teeaufguss verwendet)
Baldrianwurzel	bei nervösen Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit	Wurzel mit kaltem Wasser morgens ansetzen, abends abseihen und auf Trinkwärme erwärmen
Brennesselblätter	harntreibend, stoffwechselfördernd, blutbildend	zur Frühjahrskur, gegen Gicht, Rheuma, Hautausschläge
Engelwurzel	appetitanregend, krampflösend und beruhigend bei Magen-Darmstörungen	auch als Likör und Badezusatz (bei Rheuma)
Fenchelsamen	krampflösend und beruhigend bei Blähungen, Magen-Darbeschwerden; auswurfördernd bei Bronchialkatarrh und Asthma; milchfördernd	Fenchelsamen vor dem Aufbrühen im Mörser zerstoßen; wird auch von Kleinkindern gut vertragen
Holunderblüten	schweißtreibend, schwach harntreibend und krampflösend	in Erkältungstees mit Mädesüß, Zitronenmelisse und Hagebutte
Hopfenblüten	bei nervöser Unruhe, Übererregbarkeit, Schlaflosigkeit	getrocknete Zapfkissen in Duftkissen und als Teeaufguss
Huflattichblätter	schleimlösend, entzündungshemmend, krampflösend	getrocknete Blätter und Blüten in Hustenteemischungen
Johanniskraut	äußerlich als Rotöl: wundheilend innerlich als Tee: stimmungsaufhellend	macht die Haut lichtempfindlich, während der Behandlung nicht der Sonne aussetzen
Kamillenblüten	krampflösend, entzündungswidrig bei Magen-Darbeschwerden, Leber-, Gallenbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Hautausschlägen, Hämorrhoiden, Entzündungen des Nasen-Rachenraumes, zur Wundheilung	als Teeaufguss, Badezusatz, zu Umschlägen und Spülungen, als Gurgelwasser und Dampfbad
Knoblauchzehe	blutdrucksenkend, verzögert die Arterienverkalkung	2 frische Zehen pro Tag
Kümmelsamen	krampflösend bei Blähungen, Magen- und Darmkrämpfen, Gallenkoliken, milchfördernd	Kümmelsamen vor dem Aufbrühen im Mörser zerstoßen
Lavendelblüten	beruhigend, leicht desinfizierend, Duft vertreibt Schadinsekten	als Tee sehr herb, gut in Duftkissen zum Einschlafen
Löwenzahn	zur Blutreinigungskur, bei Nieren- und Blasenleiden, Leber- und Gallenerkrankungen, Appetitlosigkeit	Salat aus jungen Blättern
Mädesüßblüten	fiebersenkend, schmerzstillend	Blüten enthalten natürliches Aspirin, duften nach Vanille und können leicht selbst getrocknet werden

Majorankraut	Magen- und Darmkrämpfe, Blähungen	Majoranbutter für Kleinkinder und Babys bei verstopfter Nase
Malvenblüten	Schleimstoffe wirken heilend bei Rachenentzündungen und Husten	kalt ansetzen und schluckweise trinken; auch als färbende Beigabe zum Hustentee
Melissenblätter	beruhigend (bei Magenbeschwerden, Blähungen, Frauenbeschwerden, Migräne nervöser Unruhe)	Tee kann am besten aus frischem Kraut aufgebrüht werden (eine große Handvoll pro Kanne)
Minzenblätter	krampflösend, gallentreibend, stopfend, durchblutungsfördernd	nicht regelmäßig Pfefferminztee trinken, v.a. nicht abends (kann das Herz aufregen)
Ringelblumenblätter	wundheilend	als Salbe, Tinktur oder Öl
Rosmarinblätter	anregend auf Herz und Kreislauf, äußerlich auch gegen Gelenkrheuma	als Tee nur in Mischungen (sehr herb), gut als Badezusatz
Salbeiblätter	heilend und desinfizierend bei Erkrankungen der Mundhöhle und des Rachenraumes, schweiß- und milchflusshemmend	Tee oder Tinktur zum Gurgeln verwenden. Bei Erkältungskrankheiten den Tee nicht trinken (schweißhemmend!)
Schachtelhalmkraut	harntreibend, äußerlich wundheilend bei Hautausschlägen, Zahnfleischentzündung u.ä.	auch als schädlingsvorbeugendes Mittel für Garten- und Zimmerpflanzen
Schafgarbenkraut	Appetitlosigkeit, Magenschwäche, Magenschleimhautentzündung	In Magenteemischung, aber auch in Frauentee
Spitzwegerichblätter	Erkrankungen der Atmungsorgane (akute und chronische Bronchitis)	als Teeaufguss oder als Sirup
Thymiankraut	schleimlösend, heilend und desinfizierend bei Erkrankungen der Atemwege	in Hustenteemischungen
Weißdornblüten	bei hohem Blutdruck und altersbedingter Herzschwäche	
Wermutkraut	Appetitlosigkeit, Gallen- und Leberbeschwerden, Verdauungsstörungen, nervöse Magenbeschwerden, Blutarmut	auch der nah verwandte Beifuß kann verwendet werden; er ist wesentlich milder
Zwiebel	schleimlösend bei Husten	frische Zwiebel fein hacken, in Honig 1 Stunde ziehen lassen, absieben, stündlich 1 Teelöffel eingeben

In dieser Tabelle können die Wirkungs- und Anwendungsweisen der Heilkräuter nur stichwortartig erfasst werden. Dabei besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Genauere Hinweise zur Behandlung mit pflanzlichen Heilmitteln gibt der Arzt oder der Apotheker. Eine exakte Diagnose ist dabei immer Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung.



Foto: Bernd Stahlschmidt