

Wildkräuterkunde bei Sabine Ott



**Wie kann eine häusliche Kräuterapotheke in der Volksheilkunde aussehen?
Welche Hausmittel können uns bei Befindlichkeitsstörungen helfen?**

Achtung! Bei gesundheitlichen Problemen zum Arzt oder Heilpraktiker gehen!

**Welche Inhaltsstoffe können uns bei Befindlichkeitsstörungen unterstützen,
wie wirken sie und wo sind sie enthalten?**

Einige Beispiele

1. Schleimstoffe

Sie wirken:

entzündungshemmend, kühlend, lindern Hustenreiz, reiz- und schmerzlindernd, flüssigkeitsbindend (binden die Feuchtigkeit auf den Schleimhäuten, damit sie feucht bleiben), befeuchtend (Schleimstoffpflanzen nimmt man in der trockenen Phase des Hustens), Quellen stark, regulieren den Stuhl, löslich und leicht verdaulich (Eibisch), unlöslich und schwer verdaulich (Leinsamen), giftstoffabsorbierend, reduzieren Entzündungen, wundheilend

Sie sind enthalten in:

z.B. Malven, Beinwell, Wegerich, Flohsamen, Leinsamen, Isländisch Moos, Huflattich, Quitten, Aloe Vera, Eibisch, Königskerze, Holunderblüten

2. Senfölglycoside

Sie wirken:

wärmend, gefäßerweiternd, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, Giftstoff ableitend, immunstimulierend, antibiotisch, keimhemmend

Sie sind enthalten in:

z.B. Meerrettich, Kohl, Senf, Knoblauchsrauke

3. Bitterstoffe

Sie wirken:

Appetitanregend, verdauungsfördernd, durchblutungsfördernd, sekretionsfördernd, machen warm ums Herz, fördernd auf die aktive Bewegung und Entspannung von Magen und Darm

Sie sind enthalten in:

z.B. Beifuß, Wermut, Benediktenkraut, Tausendgüldenkraut, Mariendistel, Herzgespann, Enzian, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Löwenzahn, Angelika

4. Gerbstoffe

Sie wirken:

Entzündungshemmend (Haut und Magen), stumpfes trockenes Mundgefühl, zusammenziehend, austrocknend, leicht stopfend, schmerz- und juckreizstillend, blutstillend, wundheilungsfördernd, keimhemmend, verhindern Aufnahme über den Darm, bilden mit Proteinen unlösliche Komplexe, Speichel verliert Gleitfähigkeit

Sie sind enthalten in:

z.B. Odermennig/Sängerkraut, Blutwurz, Gänsefingerkraut, Heidelbeere, Frauenmantel, Pflanzengallen, Eichenrinde, Rosengewächse

5. Saponine

Sie wirken:

Entzündungshemmend, reinigen die Bronchien, sie machen den Schleim flüssiger, wirken blutverdünnend, schleimhautreizend, antibiotisch, harntreibend, schleimlösend, schmecken bitter, setzen die Oberflächenspannung von Wasser herab, bilden Schaum, lösen Fette

Sie sind enthalten in:

z.B. Seifenkraut, Rosskastanie (Venen), Efeu (zum Reinigen, innen und außen), Gänseblümchen (Hautleiden), Kamille, Schafgarbe, Süßholz (Lakritze / Bärendreck), Goldrute, Hauhechel, Hülsenfrüchte, Primel, Vogelmiere. Schlüsselblumenwurzel

6. Ätherische Öle

Sie wirken:

Sie können reizend wirken, beruhigend (Lavendel, Melisse), entzündungshemmend (Arnika, Schafgarbe, Johanniskraut, Kiefer), durchblutungsfördernd (Arnika, Rosmarin, Wacholder, Fichte, Kiefer), nicht wasserlösend, in Öl lösend, in Alkohol lösend, hemmend auf das Wachstum von Mikroorganismen (antimikrobiell), unangenehme Gerüche überdeckend (desodorierend), Spasmolytisch auf glattmuskuläre Organe, reizend auf Schleimhäute (verdünnen!), werden über Schleimhäute gut aufgenommen (resorbiert)

Sie sind enthalten in:

z.B. Lavendel, Melisse, Arnika, Schafgarbe, Johanniskraut, Kiefer, Rosmarin, Wacholder, Fichte, Engelwurz, Pfefferminz, Eukalyptus, Heublumen, Kamille, Fenchel, Kümmel, Holunderblüten,

7. Iridoide

Sie wirken:

Sehr unterschiedlich, nicht toxisch, beruhigend, appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell, schmecken bitter

Sie sind enthalten in:

z.B. Baldrian, Herzgespann, Mönchspfeffer, Spitzwegerich, Tausendgüldenkraut

8. Salicin

Sie wirken:

Schmerzstillend, antirheumatisch, fiebersenkend, entzündungshemmend

Sie sind enthalten in:

z.B. Weide, Mädesüß, Pappeln, Stiefmütterchen, Esche, Goldrute

9. Flavonoide

Sie wirken:

Radikalfänger, Stärken das Immunsystem

Sie sind enthalten in:

z.B. Ringelblume, Johanniskraut, Weißdorn, Schafgarbe, Bärlauch, Holunderblüten, Spitzwegerich

„Viel hilft nicht unbedingt Viel“

Wie kann eine häusliche Kräuterapotheke in der Volksheilkunde aussehen?

Welche Hausmittel in der Volksheilkunde können uns bei Befindlichkeitsstörungen helfen?

Achtung: Jede Pflanze hat Wirkungen!

Vorbeugung ist bekanntlich die beste Medizin!

Frühjahrskur – Herbstkur zur Stärkung der Abwehrkräfte

Einige passende Kräuter-Beispiele:

- Hagebutte, Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Bärlauch (vitaminreich)
- Beifuß, Schafgarbe, Mariendistel, Salbei, Spitzwegerich (bitterstoffreich)
- Löwenzahn, Vogelmiere (mineralstoffreich), Brombeerblätter,
- Weißdorn, Schwarzer Holunder, Schafgarbe, Bärlauch, Sanddorn, Holunderblüten, Ringelblume (flavonoidreich), Melisse, Birke u.v.m.

Meine häusliche Kräuterapotheke:

Tee, Saft, Samen, Pulver, Bad, Grünes Getränk, Salat, Frischkost, Sirup, Elixier

Bei Befindlichkeitsstörungen der Atemwege, grippalen Infekten werden in der Volksheilkunde folgende Heilkräuter verwendet.

Spitzwegerich, Eibisch, Malve, Lungenkraut (trockener Husten),
Lärche, Holunder, Linde (schweißtreibend), Fichte, Kiefer, Veilchen,
Huflattich, Isländisch Moos, Primel, Majoran, Königskerze,
Schlüsselblume, Efeu, Thymian (schleimlösend), Alant, Rettich,
Kamille, Braunelle (entzündungshemmend), Kapuzinerkresse
(keimtötend), Salbei, Odermennig, Schlehe (zusammenziehend),
Eukalyptus, Pfefferminz (entkrampfend), Zistrose u.v.m.

- Meine häusliche Kräuterapotheke:

- - Verschiedene Kräuter für Tee und Gesichtsdampfbad wie Thymian, Salbei
- Spitzwegerich-Honig (Erdkammersirup),
- Honig, Radi und Zwiebel, Erkältungsbad, Nasendusche, Kartoffelwickel

Bei Befindlichkeitsstörungen bei Muskeln, Knochen und Gelenken werden in der Volksheilkunde folgende Heilkräuter verwendet.

- Arnika, Beinwell, Mädesüß, Weide, Ringelblume, Giersch, Pappel (Knospen), Brombeere (Knospen), Thymian, Löwenzahn (Ginseng des Westens), Brennnessel, Goldrute, Kohlblätter, Wirsingblätter, Meerrettichblätter, Zitronenmelisse, Lavendel, Johanniskraut, Fichtennadeln, Latschenkiefer, Majoran, Kriechender Günsel, Weihrauch, Vogelmiere, Schafgarbe, Zinnkraut, Dost u.v.m.
- **Meine häusliche Kräuterapotheke:**
- Johanniskrautöl (Rotöl)
- Arnika – Tinktur, Homöopathie,
- Mädesüßtee,
- Beinwellsalbe,
- Melissengeist,
- Kräuteröl
- Heublumensack,
- Brennnessel-Frischsaft
- Dinkelkissen oder Kirschkernkissen

Bei Befindlichkeitsstörungen der Harnwege werden in der Volksheilkunde folgende Heilkräuter verwendet.

- Goldrute, Birke, Brunnenkresse, Kürbis (Kerne), Kapuzinerkresse
- Meerrettich, Brennnessel, Hauhechel, Löwenzahn, Liebstöckel
- Echtes Labkraut, Spargel, Bärentraube, Preiselbeere, Tausendgüldenkraut, Engelwurz, Wacholderbeeren u.v.m.
-
- **Meine häusliche Kräuterapotheke:**
- Nieren- und Blasentee aus getrockneten Kräutern wie Brennnessel usw.
- Heublumensack selbst gemacht oder aus der Apotheke
- Kürbiskernöl und Kürbiskerne zum Essen
- Kapuzinerkresse (Essig, Kapern, Frischpflanze, Tinktur)
- Wanne für aufsteigende Fußbäder
- Wärmeflasche
- Propolis-Tropfen

Bei Befindlichkeitsstörungen der Haut werden in der Volksheilkunde folgende Heilkräuter verwendet.

- Hirtentäschel, Ringelblume, Schafgarbe, Kamille, Lein, Rose, Stiefmütterchen, Stinkende Storchenschnabel, Nachtkerze, Klettenlabkraut, Gundermann, Frauenmantel, Johanniskraut, Lavendel, Dost, Eiche, Zitronenmelisse, Gänseblümchen, Spitzwegerich, Vogelmiere, Aloe Vera (Hauswurz), Brennnessel, Wilde Karde, Mispel, Brombeerblätter, Löwenzahn u.v.m.
- **Meine häusliche Kräuterapotheke:**
- Herpes-Salbe aus Zitronenmelisse
- Ringelblumensalbe oder Gänseblümchensalbe (Kräuteröle)
- Pechsalbe
- Lavendelöl (mit Frischpflanze oder mit Ätherischem Öl)
- Honig für Honigmaske, Lippenpflege
- Pflaster
- Aloe Vera (als Pflanze)
- Brennnessel und Stiefmütterchen für Tee (als Schutz und Stärkung)
- Spitzwegerich-Tinktur (Mückenstiche) oder Vogelmieren-Salbe.

Bei Befindlichkeitsstörungen bei Herz und Kreislauf - „Mit dem Arzt besprechen!“- werden in der Volksheilkunde folgende Heilkräuter verwendet.

- Weißdorn, Knoblauch, Zwiebel, Schlehe, Buchweizen, Bärlauch, Ingwer, Baldrian, Melisse, Herzgespann, Rose, Rosmarin, Lavendel, Meisterwurz, Johanniskraut, Rosskastanie, u.v.m.
-
- **Meine häusliche Kräuterapotheke:**
- Weißdorn als Tee, Aufstrich, Wein, Likör , Tinktur
- Bärlauch
- Knoblauch
- Rosmarin

Bei Befindlichkeitsstörungen der Verdauung werden in der Volksheilkunde folgende Heilkräuter verwendet.

Schafgarbe, Löwenzahn, Kamille, Brennnessel, Malve, Beifuß, Wermut, Flohsamen, Leinsamen, Mariendistel, Ingwer, Kümmel, Anis, Fenchel, Gänsefingerkraut, Pfefferminz, Melisse, Engelwurz, Tausendgüldenkraut, Ringelblume, Meisterwurz u.v.m.

- **Meine häusliche Kräuterapotheke:**
- Verschiedene Tees z.B. Fenchel, Schafgarbe, Kamille,
- Flohsamen oder Leinsamen
- Wickel
- Äpfel (roh gerieben bei Durchfall)
- Dörrobst (bei Verstopfung)
- Wärmflasche

Frauen- und Männerkräuter

Folgende Kräuter werden als Frauen- oder Männerkräuter bezeichnet.

Für Frauen: Brennnessel, Beifuß, Frauenmantel, Mutterkraut, Ringelblume, Schafgarbe, Kamille, Hirtentäschel, Traubensilberkerze, Taubnessel, Himbeere, Johanniskraut, Rose, Rotklee, Lavendel, Mönchspfeffer, Nachtkerze (Öl), Gänsefingerkraut, Melisse, Pfefferminze, Hopfen (Wechseljahre), Salbei, Leinsamen(Hormonhaushalt), Muskatellersalbei u.v.m.

Für Männer: Brennnesseln (Frischpflanze, Tee, Samen und Wurzeln), Kleinblütiges Weidenröschen, Pappel (Knospen für Salbe und Tinktur), Kürbis (Kerne und Öl), u.v.m.