



MELISSE (MELISSA OFFICINALIS)

Die Melisse wirkt leicht beruhigend auf das Nervensystem und kann deshalb bei **Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen und vielen anderen nervlich bedingten Symptomen**, positiv auf das Wohlbefinden einwirken. Äußerlich kann Melisse unterstützend bei **Fieberschüben** angewendet werden.



MUTTERKRAUT (TANACETUM PARTHENIUM)

Das Mutterkraut wird schon seit der Antike in der Frauenheilkunde eingesetzt. Besonders populär ist es neuerdings aber geworden, da es Hinweise darauf gibt, dass Mutterkraut **Migräne-Anfällen** vorbeugen und diese auch mildern kann.



PFEFFERMINZE (MENTHA PIPERITA)

Sie ist ein wahrer "Bauchschmeichler" und kann bei Magen-Darm-Beschwerden, wie etwa **Blähungen, Magenkrämpfen und Übelkeit** (etc.) zur Linderung beitragen. Pfefferminze hat eine kühlende, erfrischende Wirkung. Äußerlich als Umschlag oder Tinktur angewendet, kann sie vor allem bei Spannungskopfschmerzen zum Wohlbefinden beitragen.



ODERMENNIG (AGRIMONIA EUPATORIA L.)

Die im Volksmund als „Königskraut“ bezeichnete Pflanze wird traditionell in verschiedensten Bereichen angewandt. Einsatzgebiete sind etwa **Durchfall und Verdauungsstörungen sowie Rachen- und Kehlkopftzündungen**. Odermennig ist daher schon seit der Antike bei Sängern und Rednern beliebt.



ROSMARIN (SALVIA ROSMARINUS)

Rosmarin wird in der Volksheilkunde bei niedrigem Blutdruck eingesetzt. Diese Wirkung entsteht durch die **Stärkung des Herz-Kreislaufsystems**. Hoher Blutdruck wird dadurch also nicht noch weiter erhöht. Rosmarin wird aufgrund seiner Wirkung außerdem bei Appetitlosigkeit angewendet



ROTKLEE (TRIFOLIUM PRATENSE)

Rotklee ist nicht nur eine Augenweide auf heimischen Wiesen, er enthält unter anderem auch Isoflavone. Diese Stoffe sind sogenannte Phytoöstrogene, welche eine strukturelle Ähnlichkeit zu Östrogenen aufweisen und somit während der **Menstruation**, wie auch in den **Wechseljahren** das Wohlbefinden steigern können.



SALBEI (SALVIA OFFICINALIS)

Salbei ist ein richtiger Alleskönner. Besonders bekannt ist seine desinfizierende und zusammenziehende Wirkung, weshalb er bei **Hals- und Rachenproblemen** zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen kann. Des Weiteren kann Salbei bei **übermäßigem Schwitzen** unterstützend wirken. Äußerlich angewendet kann Salbei bei **Haarausfall** sowie bei **Schuppenbildung** verwendet werden.



SCHAFGARBE (ACHILLEA MILLEFOLIUM)

Die Schafgarbe ist eine Pflanze, die traditionell in verschiedensten Bereichen angewendet wird. Sie wird auch als Frauenkraut bezeichnet, da sie das Wohlbefinden bei **Unterleibsbeschwerden und starker Menstruation** unterstützen kann. Des Weiteren kann sie **positiven Einfluss auf die Durchblutung nehmen**, und so zum Wohlbefinden bei venösen Beschwerden beitragen. Äußerlich kann sie bei kleinen Schnittwunden angewendet werden.



SPITZWEGERICH (PLANTAGO LANCEOLATA)

Der Spitzwegerich ist eine Pflanze, die uns in der Natur sehr häufig begegnet, der man jedoch oft zu wenig Aufmerksamkeit schenkt. Spitzwegerich ist ein Alleskönner, der zum **Wohlbefinden bei Hals- und Racheninfekten, sowie Husten** beitragen kann. Äußerlich angewendet, kann er unter anderem den Juckreiz nach **Insektenstichen** lindern, sowie wohltuend bei kleinen Abschürfungen und Wunden wirken.



TOPINAMBUR (HELIANTHUS TUBEROSUS)

Die gelb blühende Pflanze ist mit einer wertvollen Knolle ausgestattet, die vor allem für ihre unterstützende Wirkung beim **Abnehmen** bekannt ist. Auch Diabetiker*innen schätzen die Knolle sehr, weshalb sie oft auch als "Diabetikerkartoffel" bezeichnet wird.



SÜßHOLZWURZEL (GLYCYRRHIZA GLABRA)

Das Süßholz ist die Wurzel der Süßholzpflanze. Der Saft der Süßholzwurzel ist nicht nur der Ausgangsstoff für Lakritze, sondern ein vielseitiger Helfer in der Volksheilkunde. Die Wurzel kann als Hilfsmittel bei **niedrigen Blutdruck** Erleichterung verschaffen. Süßholz kann außerdem stärkend auf den **Magen wirken und wohltuend bei Sodbrennen sein**. Auch bei **Husten und festsitzendem Schleim** wird die Wurzel gerne als unterstützender Begleiter betrachtet.



ZISTROSE (CISTUS INCANUS)

Die Zistrose gilt als eine der „polyphenolreichsten“ essbaren Pflanzen, wodurch ihr eine besonders hohe **antioxidative (zellschützende) Wirkung** nachgesagt wird. Zistrose wird außerdem gerne bei Hautkrankheiten, wie etwa **Akne**, eingesetzt.



Alle Hinweise hinsichtlich der Wirkung von Kräutern haben ausschließlich informativen Charakter. Sie dienen nicht zur Beratung und können diese auch nicht ersetzen. Die Inhalte sind keine Heilungsversprechen und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Für die Verwendung zu gesundheitsfördernden Zwecken, oder für Informationen über eventuelle Nebenwirkungen von Kräutern, fragen Sie bitte ihre/n Ärztin/Arzt, Drogistin/Drogisten oder Apothekerin/Apotheker.

Quellen: Aruna M. Siewert (2013): Pflanzliche Antibiotika. Geheimwaffen aus der Natur
Elisabeth Engler/Sonja Bart (2020): Heilpflanzen und Wildkräuter. Grundlagen Pflanzenporträts Rezepte.

<https://heilkraeuter.de/lexikon/>

KRÄUTERWISSEN

„Gegen jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen“

MAGEN UND DARM

Ingwer, Kurkuma, Blutwurz, Melisse, Schafgarbe, Löwenzahnwurzel, Kamille, Bitterstoffe, Fenchel, Anis, Odermennig, Beifuß, Pfefferminze, Koriander

FRAUENKRÄUTER

Rotklee, Blutwurz, Schafgarbe, Frauenmantel, Mutterkraut

IMMUNSYSTEM

Ingwer, Kurkuma, Kren, Kapuzinerkresse, Beifuß

PFLANZLICHE SCHMERZSTILLUNG

Mädesüß, Mutterkraut

NERVENSYSTEM, RUHE UND SCHLAF

Lavendel, Melisse, Baldrian, Hopfen, Kamille, Beifuß

LEBER UND GALLE

Mariendistel, Bitterstoffe

ATEMWEGE UND SCHLEIMHÄUTE

Spitzwegerich, Salbei, Süßholz, Blutwurz, Odermennig

UNTERSTÜTZEND BEI ENTZÜNDUNGEN

Salbei, Giersch (Gelenke)

NIEREN UND BLASE

Brennnesselwurzel, Löwenzahnwurzel, Goldrute, Ackerschachtelhalm

SÄUREREGULATION UND SODBRENNEN

Kamille, Süßholz, Angelikawurzel, Mädesüß

GEGEN HEIßHUNGER UND UNTERSTÜTZEND BEIM ABNEHMEN

Topinambur, Löwenzahnwurzel, sowie pflanzliche BITTERSTOFFE aus Angelikawurzel und Enzianwurzel

REINIGEND UND ANTIOXIDATIV

Brennnesselwurzel, Löwenzahnwurzel, Mariendistel, Zistrose

ANREGEND UND STÄRKEND

Rosmarin



TINKTUREN (Kräutertropfen)



Speziell Tinkturen eignen sich hervorragend um die Kraft der Pflanze ganzjährig nutzen zu können. Tinkturen sind Extrakte aus Pflanzen welche tropfenweise entweder pur oder mit etwas Wasser verdünnt eingenommen werden. Bestimmte Tinkturen können aber auch äußerlich angewendet werden. Tinkturen werden in kleinen Braunglasfläschchen gelagert um die enthaltenen hochwertigen Wirkstoffe gut vor Sonnenlicht zu schützen. Abhängig von der jeweiligen Pflanze sowie vom Grund der Anwendung können diese sowohl als Akutmittel oder auch als Kur genutzt werden. Bei der Einnahme von Bitterstoffen empfiehlt es sich die Verdünnung mit Wasser auf ein Minimum zu beschränken, da es für die Wirkungsweise besonders wichtig ist, den bitteren Geschmack auf der Zunge wahrzunehmen.

PFLANZENKUNDE VON A - Z



ACKERSCHACHTELHALM (EQUISETUM ARVENSE)

Der Ackerschachtelhalm wird in der Volksmedizin vor allem wegen seiner **wassertreibenden Wirkung** geschätzt. Er wird auch als entzündungshemmende Unterstützung für die ableitenden **Harnwege** verwendet.



ANGELIKAWURZEL (ANGELICA ARCHANGELICA L.)

Die hochwachsende Angelika ist eine alte nordische Heilpflanze. Die Inhaltsstoffe der Angelikawurzel entfalten ihre Wirkung schon im Mund. Die Bitterstoffe setzen Verdauungssäfte frei und die verschiedenen Wirkstoffe wirken auf dem Weg durch die **Verdauungsorgane** direkt am Ort des Geschehens.



ANIS (PIMPINELLA ANISUM)

Durch seinen angenehmen und sanften Geschmack ist Anis schon bei Kindern beliebt und auch gut geeignet. Anis regt auf milde Weise die Verdauungsvorgänge an und wirkt unterstützend beim Abbau von **Blähungen**. Des Weiteren kann er bei **Husten und Erkältungskrankheiten** mit Schleimbildung zum Wohlbefinden beitragen und den Verlauf unterstützen.



BALDRIAN (VALERIANA)

Die Baldrianwurzel wirkt sanft beruhigend auf Körper und Nervensystem. Sie wird beispielsweise bei **Nervosität, Schlafstörungen** und psychosomatisch bedingten Zuständen eingesetzt.



BEIFUß (ARTEMISIA VULGARIS)

Beifuß galt lange Zeit als Mutter aller Kräuter. Er wirkt anregend auf die Verdauung und kann die Arbeit der Bauchspeicheldrüse unterstützen. Aufgrund seiner entspannenden Wirkung auf unser Nervensystem, kann Beifuß auch bei **Nervosität und Schlafstörungen** wohltuend unterstützen. Beifuß besitzt außerdem eine **antivirale Wirkung**.



BLUTWURZ (POTENTILLA TORMENTILLA)

Wie schon der Name vermuten lässt, kann die Blutwurz helfen, Blutungen bei kleineren Wunden zu stillen. Innerlich angewendet kann die Blutwurz durch ihren hohen Gerbstoffgehalt u.a. unterstützend bei **Entzündungen im Mund und Rachenraum**, sowie bei leichtem **Durchfall** eingesetzt werden.



BRENNESSEL (URTICA)

Die Brennnessel ist eine beliebte Pflanze bei Frühjahrskuren. Sie verstärkt den Harnfluss und kann dadurch helfen, angesammelte, ungewollte Stoffe aus dem Körper zu spülen. Männer schätzen die Wirkung der Brennnessel auch aufgrund ihres positiven Einflusses auf die Prostata. Äußerlich kann die Brennnessel unterstützend bei **Haarausfall und Schuppen** angewendet werden.



ENZIANWURZEL (GENTIANA LUTEA)

Aufgrund ihrer intensiven Bitterstoffe wurde die Enzianwurzel schon früh geschätzt und angewendet. Besonders bei **Verdauungsbeschwerden**, sowie zur Stärkung des Körpers, kann die Enzianwurzel einen sehr guten Beitrag leisten.



FENCHEL (FOENICULUM VULGARE)

Schon seit Jahrtausenden wird die wohltuende Wirkung des Fenchels gekannt und geschätzt. Die Früchte des Fenchels, die allbekanntesten Fenchelsamen, enthalten viele bedeutsame Wirkstoffe, die eine wohltuende Wirkung bei Völlegefühl, **Blähungen und Verdauungsstörungen** haben. Ein wichtiger kleiner Helfer der in keinem Haushalt fehlen sollte.



FRAUENMANTEL (ALCHEMILLA VULGARIS)

Das Haupteinsatzgebiet des Frauenmantels ist traditionell in der Frauenheilkunde angesiedelt. Dies verdankt der Frauenmantel den enthaltenen Phytohormonen, die dem weiblichen Progesteron ähnlich sind. Zur Anwendung kommt der Frauenmantel daher hauptsächlich bei **prämenstruellen Störungen sowie bei Wechseljahrsbeschwerden**.



GIERSCH (AEGOPODIUM PODAGRARIA)

Der Giersch, auch Gichtkraut genannt, wird volksmedizinisch bei entzündlichen Erkrankungen wie **Rheuma, Gicht und Arthrose** eingesetzt.



GOLDRUTE (SOLIDAGO VIRGAUREA L.)

In der Volksheilkunde ist das wichtigste Einsatzgebiet der Goldrute der Nieren- und Blasen-Apparat. Die Goldrute wirkt stark harntreibend. Außerdem werden Extrakte aus der echten Goldrute zur Behandlung einer **Reizblase (vermehrter Harndrang)** und bei **Schmerzen bzw. Brennen beim Wasserlassen** genutzt.



HOPFEN (HUMULUS LUPULUS)

Hopfen wird besonders für seine entspannenden Eigenschaften geschätzt und sollte in Produkten die **Entspannung und Schlaf fördern** können, nicht fehlen. Bei **Östrogenmangel** kann sich der Hopfen positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Auch seine enthaltenen Bitterstoffe werden sehr geschätzt.



INGWER (ZINGIBER OFFICINALE)

Nicht nur als Gewürz in exotischen Gerichten kann Ingwer einen wertvollen Beitrag leisten. Zur Unterstützung eines normalen **Immunsystems**, sowie bei Übelkeit kann Ingwer unterstützend und wohltuend wirken. Ingwer steigert die **Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung** und **fördert außerdem die Fettverdauung**, wodurch er auch nach einem deftigen Essen eine wohltuende Wirkung entfaltet.



KAMILLE (MATICARIA CHAMONILLA)

Die Kamille ist eine sehr bekannte Pflanze, da sie häufig und vielfältig zur Anwendung kommt. Vor allem bei Beschwerden im **Magen-Darm-Bereich** kann sie als Tee und Tinktur wohltuend unterstützen. Gerne wird die Kamille auch bei Übersäuerung genutzt. Äußerlich angewendet wirkt die Kamille stark austrocknend, was sich beispielsweise positiv auf kleine Wunden auswirken kann.



KAPUZINERKRESSE (TROPAEOLUM MAJUS)

Die Kapuzinerkresse ist eine wahre Superheldin. Sie wird besonders für ihre antibakterielle, schleimlösende und immunstärkende Wirkung geschätzt und enthält zusätzlich viel Vitamin C. Somit kann die Kapuzinerkresse bei **Hals- und Rachenentzündungen**, sowie bei Husten und Erkältungen zum Wohlbefinden beitragen und den Verlauf unterstützen. Auch zur Unterstützung eines **normalen Immunsystems** ist sie hervorragend geeignet.



KORIANDER (CORIANDRUM SATIVUM)

Koriander kann aufgrund seiner **krampflösenden** und **entzündungshemmenden** Eigenschaften zur Unterstützung bei **Reizdarm, Reizmagen und Gastritis** angewandt werden. Des Weiteren wird Koriandergrün in der Naturheilkunde auch gerne bei Reinigungskuren verwendet, da er dabei unterstützen kann, Schwermetalle aus dem Körper auszuleiten.



KURKUMA (CURCUMA LONGA)

Kurkuma, mit seinem stark gelb färbenden Curcumin, kann unterstützend bei **Verdauungsbeschwerden** verwendet werden, da er dabei helfen kann, aufgenommenes Fett verdaulicher zu machen. Kurkuma kann außerdem zur Unterstützung eines normalen **Immunsystems** beitragen. Durch die Zugabe von schwarzem Pfeffer und dem darin enthaltenen Piperin, kann die Bioverfügbarkeit von Kurkuma noch gesteigert werden.



LAVENDEL (LAVENDULA OFFICINALIS)

Lavendel wirkt leicht beruhigend auf den Körper und das Nervensystem und kann beispielsweise bei **Ein- und Durchschlafstörungen, Stress und psychosomatisch** bedingten Zuständen, wie etwa **Spannungskopfschmerzen**, Wetterfühligkeit und dergleichen, zum Wohlbefinden beitragen.



LÖWENZAHN (TARAXACUM)

Der Löwenzahn enthält Bitterstoffe, die wohltuend auf den **gesamten Magen-Darm-Trakt** wirken können. Auch bei einer Frühjahrskur ist der Löwenzahn eine beliebte Pflanze, um den Körper von angesammelten, unerwünschten Stoffen zu befreien. Hierbei kann er vor allem die **Leber bei ihrer Arbeit unterstützen**.



MARIENDISTEL (SILYBUM MARIANUM)

Die Mariendistel enthält Wirkstoffe mit **leberschützenden und -regenerierenden Eigenschaften**. Die wichtigste Wirkung der Mariendistel ist die Leberschutzwirkung. Der Stoff Silibinin (auch Silymarin) schützt die Leberzellen vor dem Eindringen von Giftstoffen und trägt zur Regeneration der Leber bei.



MÄDESÜß (SPIRAEA ULMARIA)

Mädesüß ist eine Pflanze, die zu Unrecht nur mehr von wenigen Menschen gekannt wird. Vor allem die Blüten, aber auch das Kraut der Pflanze, enthalten eine Vorstufe der Acetylsalicylsäure, welche der schmerzstillenden Substanz in Aspirin ähnelt. Somit eignet sich Mädesüß dafür, **das Wohlbefinden bei Erkältungen, Schmerzen und fiebrigen Infekten zu unterstützen**. Auch bei Sodbrennen ein echter Geheimtipp. Die höchste Wirkstoffkonzentration ist in den Blüten vorhanden.