

Stichwortartige Zusammenfassung der bisherigen Heilkräuter aus den vorhandenen Kräuterbriefen

Stand 01.01.2025

Heilkraut	Heilwirkung	Kräuterbrief
Ackerschachtelhalm	Der Ackerschachtelhalm wirkt durch seinen hohen Gehalt an Kiesel (Silicium-dioxyd oder Bergkristall) und schwefelsauren Salzen unterstützend für die Nierenfunktion .	August 2010
Ackersenf	Ackersenf ist milder als der gewöhnliche Senf und ist somit zur Durchblutung für etwas empfindlichere Haut besser geeignet. Ackersenfaufgaben werden bei Halsschmerzen, Bronchitis, rheumatischen Beschwerden und bei Gelenkschmerzen gemacht. Innerlich wirkt Senf bei Verdauungsbeschwerden und regt den Stoffwechsel an. Ackersenf ist einer der klassischen Bach-Blüten, er ist als Bachblüte Mustard bekannt. Mustard ist verbunden mit den Seelenqualitäten der Heiterkeit und lichten Klarheit. Im negativen Mustard-Zustand ist man von düsterer Schwermut umfungen. So gesehen ist jeder negative Mustard-Zustand, ähnlich wie Sweet Chestnut (Esskastanie), ein kostbares Geschenk, das die verschüttete Tür zu den Tiefen der Seele wieder öffnet.	August 2017
Ashwagandha	Ashwagandha die schlafbringende Pflanze ist eine Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse. Sie wird in Deutschland auch Schlafbeere, Winterkirsche oder „Indischer Ginseng“ genannt. Ashwagandha zählt zu der bedeutendsten Heilpflanze der ayurvedischen Medizin. Sie gilt als <i>natürliches Adaptogen</i> und hat sich in Studien insbesondere bei Stress, Schlafstörungen, Angst und Depression bewährt. Darüber hinaus enthält sie eine Fülle an Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und den Körper vor freien Radikalen schützen können. Ashwagandha hat einen positiven Einfluss speziell auf Haut und Haare. Wertvolle Antioxidantien schützen die Haut- und Haarzellen vor freien Radikalen und verbessern die hauteigene Kollagenproduktion. Für einen frische, strahlenden Teint und volles, glänzendes Haar!	August 2024
Andorn	Als wahres Allroundtalent unter den Heilpflanzen lässt sich der Gemeine Andorn (Marrubium vulgare) bei unzähligen gesundheitlichen Problemen anwenden. Insbesondere was Atemwegs- und Verdauungsbeschwerden anbelangt, wirkt Marrubium wahre Wunder. Hauptsächlich wird er bei Atemwegserkrankungen wie trockenem Husten, Katarrhen der Luftwege und akuter und chronischer Bronchitis eingesetzt. Der Andorn stärkt auch Abwehrkräfte und das Immunsystem . Auch ein schwacher Kreislauf wird vom Andorn stabilisiert. Außerdem kommt sie wegen des hohen Anteils an Bitterstoffen auch bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden, wie Blähungen und Völlegefühl zur Anwendung. .	April 2021
Alant	In der Wurzel des Alants steckt ätherisches Öl. Der wichtigste Inhaltsstoff, der Alant zu einer Heilpflanze macht, ist aber Helenin. Andere Wirkstoffe sind Inulin und Bitterstoffe. Die Alantwurzel wird hauptsächlich als expektorierendes (den Auswurf von Schleim aus den Atemwegen erleichternd) Mittel bei Husten (auch Keuchhusten) und Bronchialkatarrh verwendet. Sie gilt als traditionelles bitteres Tonikum und Magenmittel, ferner als Mittel gegen Blähungen, Cholagogum (gallertreibende Mittel), Diaphoretikum (schweißtreibendes Mittel). Die Wurzeldroge oder das aus ihr gewonnene Inulin finden auch in der Parfümindustrie und in der Zuckerbäckerei Verwendung. Inulin selbst ist wichtig als Diabetikernährmittel.	November 2014
Angelika/ Engelwurz	Der Engelwurz gilt als Universalheilmittel das antibakteriell wirkt und auch gegen Schimmelpilze hilft. Der Tee hilft bei Magen-Darm- Problemen, Rheuma und Husten. Die Wurzel regt die Lebertätigkeit an. In ihm sind unter anderem Gerbstoff enthalten und Vitamin B 12 , die in unserem Körper Glückshormone freisetzen.	April 2012
Anis	Der traditionelle Einsatz von Anis als Heilpflanze beruht weitgehend auf seinen krampflösenden, schleimlösenden und antibakteriellen Eigenschaften . So kann	November 2018

	<p>Anis beispielsweise das Wachstum verschiedener Bakterien und Pilze hemmen, die als Krankheitserreger des Menschen bekannt sind. Daneben können wässrige Auszüge bronchienweiternd wirken. Entsprechend findet Anis traditionell als Mittel gegen leichte, krampfartige Magen-Darm-Beschwerden (einschließlich Blähungen) und die Infektionen der oberen Atemwege Verwendung.</p> <p>Der Anis wird im kosmetischen Bereich oft in Seifen verwendet, weil er so gut auf die Haut wirkt. Dies hilft zum Beispiel gegen fettige Haut und gegen Akne. Aus den Samen des grünen Anis werden leckere Bonbons hergestellt. Diese kommen aus dem französischen Örtchen Flavigny.</p>	
Arnika Echte	<p>Arnika hat entzündungshemmende, schmerzlindernde, durchblutungsfördernde Eigenschaften und fördert sehr die Heilung der Wunden. Man findet Arnika in zahlreichen Hautsalben und Körperölen. Die heilsame Wirkung der Arnika-Pflanze entfaltet sich schnell. Das liegt an den besonderen Inhaltsstoffen der Pflanze.</p> <p>Wie bei Arthrose und Rheuma wird Arnika für Linderung sorgen. Sie kann durch ihre schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung die Symptome der Erkrankungen positiv beeinflussen und durch ihre antioxidative Wirkung sogar Schädigungen durch entzündliche Prozesse abmildern.</p>	August 2020
Aroniabeere	<p>Die Aroniabeere enthält bis zu fünfmal so viele Anthocyane wie Heidelbeeren oder Brombeeren. Die Beeren der Aronia sind sehr vitaminreich. Sie enthalten viel Beta-Carotin = Vitamin A und Folsäure = Vitamin B7, haben</p>	Oktober 2010
Artemisinin einjähriger Beifuß	<p>Artemisia annua vernichtet Parasiten und Bakterien</p> <p>Artemisia annua enthält zahlreiche wichtige Mineralstoffe in hoher Konzentration, darunter Kalium, Kalzium, Phosphor und Schwefel sowie das Spurenelement Bor. Es wurden bisher 245 Inhaltsstoffe isoliert und nachgewiesen, davon über sechzig verschiedene Wirkstoffe, welche antibakteriell, antientzündlich, antiparasitär, tumorhemmend und immunstimulierend wirken. Diese Pflanze ist nachweislich erfolgreich gegen Malaria, Hepatitis B, Herpes Viren und Hepatitis C Viren, gegen AIDS und auch gegen den Krebs eingesetzt worden. Das Geheimnis der Wirkung von Artemisinin liegt in seiner Reaktion mit Eisen, welches sich in hoher Konzentration in Malariaerregern findet. Kommt es in Kontakt mit Eisen, erfolgt eine chemische Reaktion, bei der freie Radikale erzeugt werden. Diese sind die eigentliche Waffe gegen die Erreger.</p>	Juli 2020
Ashwagandha	<p>Ashwagandha wird eingesetzt zur Unterstützung von Vitalität und Wohlbefinden sowie zur Stärkung der Lebenskraft und Pflege des Seelenheils. Als pflanzliches Adaptogen fördert es unsere Anpassungsfähigkeit, es schärft die Widerstandskräfte gegen Stress und verhilft Stressgeplagten zu innerer Ruhe.</p> <p>Wegen seiner Fähigkeit, die Stressresistenz zu erhöhen, zählt Ashwagandha zu den sog. Adaptogenen. Der Begriff steht für Heilpflanzen, die stressresistenter machen, was bedeutet, dass unter ihrer Einwirkung Stress die Gesundheit nicht mehr so stark angreifen kann. Weitere Adaptogene sind z. B. Rhodiola rosea oder auch der Ginseng.</p> <p>Ashwagandha wird eingesetzt bei Schlaflosigkeit, Angstzuständen, Gelenkschmerzen, Fruchtbarkeitsproblemen und Impotenz, aber auch zur Verbesserung der Hirnleistung und zur Stimmungsaufhellung.</p>	August 2024
Astragalus	<p>In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Tragant seit Jahrtausenden als natürliche Arznei bei Erschöpfungszuständen bzw. zur Stärkung der Abwehrkräfte/Immunstärkung verabreicht.</p> <p>Astragalus hat auch eine <u>nachweislich verjüngende Wirkung</u>. Forschungen haben bestätigt, dass der hochpotente Wirkstoff der Astragaluswurzel, das</p>	November 2024

	Astragalosid IV, die natürliche Zellalterung nicht nur verlangsamen, sondern auch umkehren kann. Wissenschaftler beschreiben die Länge der Telomere (Endstücke der Chromosomen) als wichtiges Anzeichen für die Zellalterung. Und Astragalus hat die Fähigkeit die Telomere von Zellen wieder zu verlängern.	
Augentrost	Die Homöopathie nutzt die Wirkung des Augentrost bei Augenentzündungen . Auch in der Volksmedizin nahm man die Pflanze zu Augenspülungen und vermischt mit gleichen Teilen Kamille als warmen Umschlag beim Gerstenkorn am Auge. Auch bei Bronchitis und Schnupfen fand der Augentrost Anwendung. Kräuterpfarrer Kneipp empfahl ihn als magenstärkendes Mittel.	Oktober 2012
Baldrian	Baldrian wirkt in erster Linie <u>beruhigend und entspannend</u> . Zum Beispiel bei Prüfungsangst oder Berufsstress, Nervosität, Schlafstörungen, Durchschlafstörungen bei alten Menschen, Herzklopfen, Angstzuständen, Migräne, Wetterfühligkeitssymptome, psychischen Störungen, nervös bedingte Lernschwierigkeiten und Einschlafstörungen bei Kindern, Depressionen, Nervosität, Reizblase, Bettnässen auf Grund von Unruhe und Zittern. Dabei ist Baldrian keinesfalls einschläfernd. Im Gegenteil fördert er sogar das <u>Konzentrationsvermögen</u> und darf sogar bei der <u>Führerscheinprüfung</u> verwendet werden. Er wirkt einfach nur beruhigend und bringt Entspannung und Gelassenheit. Dabei lässt er sich auch dann verwenden, wenn ein Mensch zu viel schläft und trotzdem unausgeglichen und müde ist.	Mai 2015
Ballonrebe/ Herzsamen	Diese Heilpflanze wirkt entzündungshemmend, Juckreiz stillend auf Haut und Schleimhaut. Die Wirksamkeit der Ballonrebe bei Juckreiz und Ekzemen wurde in zahlreichen klinischen Studien bewiesen. Ob bei chronischen Hautveränderungen wie Neurodermitis oder Psoriasis, sie hilft auch bei allergischen Reaktionen oder Entzündungen, die beispielsweise durch Medikamente oder chemische Reize verursacht worden sind. Zudem wirkt sie feuchtigkeitsspendend und heilt schmerzende Risse, die bei sehr trockener Haut auftreten können. Auch bei rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen oder Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden findet die Ballonrebe in der afrikanischen traditionellen Kräuterheilkunde Verwendung	November 2022
Bärlauch	Das wichtigste medizinische Anwendungsgebiet des Bärlauchs ist seine heilende Wirkung auf die Blutgefäße .	März 2011
Bärentrauben- blätter	In umfangreichen Beobachtungen und Laboruntersuchungen kamen medizinische Forschungen zu dem Ergebnis, dass eine besonders große Menge des Stoffes Arbutin gut gegen eine Vielzahl der unterschiedlichsten Bakterien Wirkung zeigt, die im Körper und ganz besonders in den Harnwegen Krankheiten auslösen können. Daher empfehlen viele Ärzte ihren Patienten bei einer Blasenentzündung Bärentraubenblätter der echten Bärentraube zu verwenden. Bärentrauben sind auch ein gutes Mittel gegen <u>Nierengries</u> , <u>Blasensteine</u> oder bei einer <u>Entzündung des Nierenbeckens</u> .	März 2019
Basilikum und Tulsi-Basilikum	Basilikum wirkt <u>antibakteriell</u> und kann auch vor anderen Krankheitserregern schützen, sogar vor solchen, die bereits gegen Antibiotika resistent sind. Basilikum kann auch Schäden, die durch freie Radikale entstehen, vorbeugen. Basilikum besitzt dieselben Enzyme, die auch in entzündungshemmenden Medikamenten enthalten sind, wie zum Beispiel in Ibuprofen oder Tylenol. Nur mit dem Unterschied, dass sie von einem übermäßigen Verzehr an Basilikum keinen Schaden nehmen können. Das Indische Basilikum wird auch Tulsi genannt. Das indische Basilikum (Tulsi) ist ein wohltuendes Kraut für das <u>mentale und emotionale Gleichgewicht</u> . Es ist eine unserer besten Anti-Stress-Pflanzen , die den Körper entspannen, kräftigen und verjüngen. Tulsi beruhigt und <u>stärkt den Geist</u> , fördert die psychische Belastungsfähigkeit und hat eine unmittelbare Wirkung bei starker Reizbarkeit, Nervosität und Aggression.	Februar 2015

Benediktenkraut	Traditionell wird das Benediktenkraut als Kräftigungsmittel bei zehrenden Fiebern, Abmagerung, Gallenschwäche und bei Appetitlosigkeit angewendet, sowie wegen der diuretischen Wirkung (vermehrten Ausscheidung von Urin aus dem Körper) als ausleitendes Mittel über die Niere. Außerdem als wird es durch die kombinierte Wirkung auf Leber und Galle häufig bei Neigung zu Steinen in Galle und Blase verwendet. Paracelsus empfahl die Diestel auch als stärkendes Mittel bei Schwindsucht und zur allgemeinen Entgiftung	April 2024
Berufkraut	Die häufigste Darreichungsform des Einjährigen Berufkrautes stellt der Tee dar. Dieser wird aus dem blühenden Kraut bzw. der ganzen Pflanze zubereitet. Dank seiner schleimlösenden, adstringierenden, tonisierenden und schweißtreibenden Eigenschaften kann man das einjährige Berufkraut gegen die ganze Palette der Erkältungskrankheiten einsetzen. So dient das Heilkraut zur Behandlung von Erkältungsbeschwerden wie Halsentzündungen, Husten und Fieber. Dabei sorgt ein Aufguss des Einjährigen Berufkrauts für verstärktes Schwitzen und wirkt sich schleimlösend aus. Auf diese Weise wird die Abheilung des grippalen Infekts beschleunigt. Nach Ende der Erkältung ist das Heilkraut bei der Rekonvaleszenz behilflich.	Juni 2018
Beifuß	Wer auf Reisen ist und Beifuß bei sich trägt, soll vor allerlei Gefahren geschützt sein. In die Schuhe gelegt bekommt der Wanderer nicht so schnell müde Beine. Das Kraut verfügt dank seiner Inhaltsstoffe über eine Reihe von Heilwirkungen es wirkt nicht nur beruhigend und stärkend, sondern auch antibakteriell, antimykotisch, appetitanregend, durchblutungsfördernd, galletreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, verdauungsfördernd und Wehen fördernd. Ob Schlaflosigkeit, Durchfall, Blasenleiden, Frauenleiden oder Nervenleiden, Beifuß Tee kann den Betroffenen auf sanfte Weise Linderung verschaffen.	August 2012
Beinwell	Besten Heilmittel für äußerer und innerer Wunden (Magengeschwür), Schnittwunden, Quetschungen, Brüche und Blutungen sowie bei Verstauchungen, bei Muskel- und Sehnenzerrung	Januar 2011
Berberitze	Die Früchte der Berberitze haben völlig andere Heilwirkungen als die Rinde der Wurzel . Man könnte fast meinen, dass es sich um zwei unterschiedliche Heilpflanzen handelt. Die Wurzelrinde stärkt die Galle und die anderen Verdauungsorgane, die säuerlichen Früchte spenden Vitamine und werden gerne für Marmeladen verwendet.	November 2019
Bergtee griechisches Eisenkraut	Die bedeutenden Inhaltsstoffe des griechischen Eisenkrautes sind Gerbstoffe, Flavonoide und ätherische Öle wie zum Beispiel Monoterpene, Menthol, Thymol und Carvacrol. Die beiden zuletzt genannten ätherischen Öle haben eine nachweislich antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Der griechische Bergtee kommt nicht nur bei der Volkskrankheit Nummer eins zum Einsatz, der Alzheimer Erkrankung . Die Inhaltsstoffe des Bergtee lindern unter anderem folgende Beschwerden: Magen-Darmprobleme, Bluthochdruck, Rheuma, Osteoporose, Depressionen, Erkältungen.	Juni 2020
Bibernelle	Laut der Kommission E kann Pimpinellae bei <u>Katarrhen der oberen Luftwege</u> eingesetzt werden. Der Droge wird eine hustenreizlindernde, schleimlösende und milde auswurfördernde Wirkung zugeschrieben. Beschrieben wird sie auch als Mittel gegen <u>Steinleiden und Schmerzen sowie zur Anregung der Schleimhäute, Hautdrüsen und Nieren</u> . Traditionell kannte man die Pflanze als Mittel gegen Husten und Heiserkeit, Gicht, Blasensteine, Sodbrennen und nervöse Herzbeschwerden	April 2023
Birke	Die Birke ist sehr heilkräftig, besonders für das Harnsystem , das heißt Nieren und Blase . Ein Birkentee beseitigt Steine und Grieß aus den Nieren und der Blase und reinigt das Blut Er lindert die Schmerzen bei Gicht und Rheuma . Bei Fieber mischt man Birke mit Lindenblüten.	April 2014
Blutampfer	Bei Blutampfer handelt es sich um eine sehr nährstoffreiche Pflanze. Das Heilkraut hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und enthält außerdem Gerbstoffe, Flavonoide, Hyperosid, Kaliumoxalat und Oxalsäure. Der große Anteil an Ascorbinsäure macht die	November 2023

	<p>Pflanze zu einem <u>wahren Booster für das Immunsystem</u>. Darüber hinaus sorgt Vitamin C für einen normalen Kalziumhaushalt und einen guten Knochenbau. Die Gerbstoffe der Heilpflanze wirken überdies bei Erkrankungen im Magen- und Darmbereich beruhigend und entzündungshemmend.</p> <p>Die Pflanze beinhaltet zudem natürliche Flavonoide, die sich positiv auf die körpereigene Blutgerinnung auswirken und angeblich auch das Wachstum von Krebszellen hemmen sollen. Der ebenso im Heilkraut enthaltene Wirkstoff Hyperosid gilt als natürliches Antidepressivum, weshalb man der Pflanze eine stimmungsaufhellende Wirkung nachsagt.</p>	
Blutwurz	<p>Die Heilpflanze wirkt nicht nur bei bestehenden Schleimhautentzündungen, sondern hilft auch präventiv vor dem Eindringen von Viren und Bakterien, da sie eine Schutzschicht über der Schleimhaut von Mund und Rachen bilden kann. Dafür verantwortlich sind wieder die Gerbstoffe, da diese direkt an Bakterien und Viren binden und sie dadurch inaktivieren. Der Tee heilt wegen der Gerbstoffe sehr gut chronische, ansteckende Darmerkrankungen, Durchfall, Katarrh, Dickdarmentzündungen, Leberschwellung und Hepatitis. Gute Wirkung wird erreicht wenn Durchfall und Verstopfung abwechseln, weil er Bakterien tötet.</p>	Oktober 2021
Borretsch	<p>Borretsch ist eine alte Heilpflanze. Sowohl die Blüten als auch die Blätter und das aus den Samen gewonnene Öl finden Anwendung in der Pflanzenheilkunde. Traditionell wird Borretsch gegen Herzschwäche und Melancholie verwendet. Er bereitet auch gutes Blut und er ist beruhigend, entgiftend, entzündungshemmend, erweichend, schleimlösend, schweißtreibend. Bei Menschen die unter Neurodermitis leiden kann Borretsch helfen.</p> <p>Borretsch wird wahlweise als Tee oder frisch als Salatgewürz angewendet.</p>	Juli 2017
Brahmi	<p>Brahmi wird traditionell gegen eine Reihe von Beschwerden wie Angst, Vergesslichkeit und kognitive Störungen und vor allem zur Intelligenzsteigerung sowie zur allgemeinen <u>Verbesserung der Gedächtnisleistung von Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis</u> verwendet.</p> <p>Brahmi wird auch als Anti-Aging-Kraut verwendet, was durch die Förderung der kognitiven Fähigkeiten zu erklären ist.</p>	Februar 2016
Brennnessel	<p>Die Brennnessel ist sehr reich an Mineralien. Wegen ihres Eisenreichtums trägt sie zur Erneuerung der roten Blutkörperchen bei. So versorgt sie den Körper mit Sauerstoff und schützt ihn gegen Blutarmut.</p> <p>Ein gefürchteter Feind im Blut ist die Harnsäure, aus der das schwerste Gicht- und Rheumatismusleiden entstehen kann. Wissenschaftlich ist inzwischen erwiesen, daß Brennnesseln stark entwässernd auf unseren Körper wirken, deshalb werden sie den Rheumakranken empfohlen. Sie vermindert die Harnsäure.</p>	Mai 2012
Brunelle	<p>Die Kleine Brunelle war früher das Mittel der Wahl bei der lebensgefährlichen "Bräune", die man heute als Diphtherie kennt.</p> <p>Die Brunelle besaß in der Bedeutung der Diphtherie-Heilmittel eine solch geachtete Stellung, dass sogar ihr Name vom alten Krankheitsbegriff "Halsbräune" abgeleitet wurde.</p> <p>Im alten China empfahl man Xia ku cao (Brunelle) vor allem gegen Erkrankungen, deren Ursache in einer gestörten Leberfunktion begründet ist. Die Brunelle gilt als kühlend auf die Leber, weshalb sie bei entzündlichen Prozessen in der Leber und daraus resultierender Gelbsucht eingesetzt wird.</p>	Mai 2023
Chanca-Piedra	<p>Chanca piedra heißt übersetzt „Steinertrümmerer“. Chanca piedra hat diuretische (harntreibend), spasmolytische (krampf lösend) und entzündungshemmende Wirkungen. Er <u>senkt den Blutdruck und Blutzuckerspiegel</u> und fördert die Leberfunktionen. Chanca piedra-Extrakt reduziert die Größe von Kalziumkristallen und beugt der Zusammenballung von Kalziumkristallen vor. Dadurch wirkt Chanca piedra am Anfangsstadium der Kristallformierung und hält die Kristallformationen in einer Größe, die eine leichte und schmerzfreie Ausscheidung möglich macht. Weiterhin wurden Alkaloide gefunden, die die spezifischen Eigenschaften haben, die Muskeln</p>	Dezember 2014

	um die Harn- und Gallenwege zu entspannen, was die Ausscheidung von Steinen ohne Schmerzen erleichtert.	
Christophskraut	Das Kraut galt im Mittelalter als wirksames Mittel gegen die Pest, es gehört sowohl zu den Beruf- und Beschreikräutern. Die schwarzen, giftigen Beeren galten als wirksame Hexenmedizin, heute wird das Kraut nur noch homöopathisch eingesetzt. Auch wenn es in der Volksmedizin nicht mehr eingesetzt wird, ist es doch eine schöne Pflanze für den Halbschatten.	März 2024
Chiasamen	Er verhindert die Entstehung verschiedener Darmerkrankungen, Durchfall, Verstopfung, harten Stühlen und Symptomen eines Reizdarmes. Durch die hohe Quelleigenschaft beschleunigt sie die Ausscheidung von Schlacken- und Giftstoffen aus dem Körper. Bestehenden und potentiellen Krankheiten können sie somit entgegenwirken bzw. vorbeugen. Zugleich fördert ihre große Nährstoffdichte den gesunden Gewebeaufbau. Die Quelleigenschaft – die Wasseraufnahme – bei Chia-Samen ist 12 Chiasamen wirkt auch bei den vier bekanntesten Zivilisationskrankheiten unserer Zeit (Metabolische Syndrom), hohe Blutzuckerwerte, hohe Blutfett- bzw. Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, und Übergewicht.	April 2016
Cistrose	In der Zistrose (Cistus) sind Polyphenole, die in der Lage sind, das Herz-Kreislaufsystem zu stabilisieren, das Immunsystem zu stärken und den Zellstoffwechsel zu schützen. Die antibakterielle und antivirale Wirkung des Cistus-Tees ist verblüffend. Als eine Art Zauberpflanze mit der Lizenz zum Töten bekämpft Cistus neben Bakterien auch Pilze und Viren. Es wirkt schleimlösend bei Husten und Bronchitis, neutralisiert freie Radikale, steigert die Abwehrkräfte, wirkt entzündungshemmend bei rheumatischen Erkrankungen, regt das Nervensystem an, entschlackt und schwemmt Schwermetalle und Gifte durch die Polyphenole aus dem Körper.	September 2018
Eibisch	Als sogenannte Schleimdroge (Mucilaginosum: <i>Arzneimittel aus pflanzlichen Schleimdrogen</i>) eignet sich Eibisch besonders für akut entzündliche Atemwegserkrankungen , vor allem in der Anfangsphase von Erkältungen. Eibisch wirkt sehr mild und ist gut verträglich. Der Eibisch entfaltet auch seine schützende und heilungsfördernde Eigenschaft – auch als Tee eingenommen – nachweisbar über entzündeten Schleimhäuten im Magen , ohne den Verdauungstrakt an sich zu beeinflussen. Auch stark gewürzte Speisen werden so besser verträglich, Bauchschmerzen und saures Aufstoßen lassen nach. Eibisch ist nach Einschätzung der Kommission E bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum, Heiserkeit, trockenem Reizhusten, trockener Schleimhaut und leichten Entzündungen der Magenschleimhaut geeignet und ausreichend in der Wirksamkeit belegt.	Januar 2019
Einjähriger Beifuß		
Efeu	Hedera comp. Efeublätter-Komplex Firma Ceres 1gr. enthält: 400mg Efeublätter, 350mg Thymian, 150gr. Andorn(Marrubium), 100gr. Süßholz(Glycyrrhiza) Die Bestandteile ergänzen sich in ihren Eigenschaften und decken mehrere Typen und Ursachen von Bronchialerkrankungen ab. Das Mittel wirkt krampf- und schleimlösend sowie auswurfördernd und ist bei allen Formen von Husten angezeigt. Andornextrakte wirken leicht schleimlösend und fördern den Auswurf von Sekret aus den Bronchien. Daher kommt Andorn traditionell bei Atemwegserkrankungen zum Einsatz.	Februar 2018
Eisenkraut	Eisenkraut ist ein <u>bitteres Tonikum</u> und wird als harntreibendes Mittel und zur <u>Reizlinderung bei verschiedenen Hautleiden</u> und schlecht heilenden Wunden eingesetzt. Weitere Anwendungen des Eisenkrautes sind bei Nieren-, Blasenbeschwerden, Rheuma sowie zur Anregung der Milchbildung in der Stillzeit. Zahlreiche traditionelle Anwendungen sind überliefert, wie die Behandlung von Fieber, Husten, Halsschmerzen, Asthma, Schmerzen, Leber- und Nierenbeschwerden sowie	April 2015

	Stoffwechselstörungen.	
Enzianwurzel	Die Enzianwurzel ist ein klassisches Bittermittel, das nicht nur die Verdauung fördert, sondern auch den ganzen Körper stärkt. Enzianwurzeln helfen bei Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen und Gallenstörungen	Dezember 2012
Esskastanie	Die Früchte der Esskastanie, enthalten besonders viel Stärke und sättigen rasch. Stärke bewirkt, dass der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt und dann länger stabil bleibt. Damit sind die Früchte (Maroni) als Energiespender für zwischendurch ideal. Der hohe Gehalt an Kalium kann in Stresssituationen blutdrucksenkend wirken. Mit nur 10 Kastanien kann man die Hälfte des Tagesbedarfs an Kalium decken. Die Blüte der Esskastanie wird in der Bachblütentherapie unter dem englischen Namen <u>Sweet Chestnut</u> verwendet. Die Bachblüte Sweet Chestnut steht in Verbindung mit der Hoffnung und der Erlösung . Sie ist das Heilmittel für die Seelenqual und Verzweiflung.	Oktober 2015
Eukalyptus	Das ätherische Öl von Eukalyptus ist ein medizinisch anerkanntes Heilmittel zur Behandlung von Erkältungskrankheiten der oberen Luftwege mit oder ohne Fieber. Dazu zählen Husten, Bronchitis, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung und Heiserkeit. Die Inhaltsstoffe des beliebten Hausmittels wirken schleimlösend, weshalb sich der festsitzende Schleim bei Husten oder Asthma besser löst und dadurch besser abgehustet werden kann. So trägt die Heilpflanze dazu bei, dass das Atmen bei einem Atemwegsinfekt wieder leichter fällt. Medizinisch anerkannt ist auch die Anwendung des Eukalyptusöls bei rheumatischen Beschwerden wie Arthritis, Arthrose oder Gicht. Hier können Salben mit dem Extrakt der Eukalyptusblätter Gelenkschmerzen lindern.	Januar 2022
Fenchel	Schon in der Antike wurde die würzige Knolle gegen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Sodbrennen eingesetzt. Medizinisch kommt vor allem bitterer Fenchel zum Einsatz. Das ätherische Öl, insbesondere die Substanzen trans-Anethol und Fenchon, lösen festsitzenden Schleim aus den Bronchien und fördern zugleich dessen Abtransport aus den Atemwegen. Fenchel Früchte können daher <u>Erkältungsbeschwerden wie Husten und Schnupfen</u> lindern. Das Fenchelöl wirkt verdauungsfördernd und krampflösend, weshalb Fenchel als Tee gegen Blähungen und Völlegefühl hilft. Hierbei wird Fenchel häufig mit ähnlich wirkenden Kräutern kombiniert – meist mit Anis und Kümmel.	Dezember 2021
Flohsamen	Flohsamen verhindert die Entstehung verschiedener Darmerkrankungen, Durchfall, Verstopfung, harten Stühlen und Symptomen eines Reizdarmes. Durch die hohe Quelleigenschaft beschleunigt er die Ausscheidung von Schlacken- und Giftstoffen aus dem Körper. Bestehenden und potentiellen Krankheiten kann er somit entgegenwirken bzw. vorbeugen. Zugleich fördert die große Nährstoffdichte den gesunden Gewebeaufbau. Die Quelleigenschaft – die Wasseraufnahme – bei Flohsamen-Schalen ist 40-fach. Flohsamen wirkt bei den vier bekanntesten Zivilisationskrankheiten unserer Zeit (Metabolisches Syndrom), hohe Blutzuckerwerte, hohe Blutfett- bzw. Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, und Übergewicht.	April 2016
Frauenmantel	Es gibt kaum einen Bereich des Körpers, auf den der Frauenmantel nicht wohltuend einwirken kann. Zumindest sagt das die Volksheilkunde. Das liegt wohl an seinen Pflanzenhormonen, die dem weiblichen Progesteron ähneln. Dadurch kann der Frauenmantel Mangelzustände ausgleichen, die zu prämenstruellen Störungen und zu Wechseljahrsbeschwerden führen. Zudem wirkt der Frauenmantel entkrampfend, was auch sehr günstig für die Gebärmutter ist. Der Frauen-Tee lindert Menstruationsbeschwerden, das prämenstruelle Syndrom und auch die Probleme der beginnenden Wechseljahre.	Mai 2010
Galactose	Galaktose ist wie Glukose ein wichtiger Energielieferant. Es gibt allerdings einen	März 2020

	entscheidenden Unterschied: Glukose kommt nur mit dem Schlüssel „Insulin“ in die Zellen. Insulin aktiviert ein Schloss, den sogenannten Insulinrezeptor. Dieser Rezeptor öffnet für Glukose das Tor (Glukosetransporter) in die Zellen. Galaktose wird ganz ohne Schlüssel und Schloss direkt in die Zellen transportiert. <u>Galaktose kann für das Gehirn einen Zuckerersatz darstellen.</u> Die Gehirnzellen sind auf Zucker zur Energiegewinnung angewiesen. Andere Zellen sind in der Lage, Energie auch aus weiteren Nährstoffen wie Fetten zu gewinnen – nicht aber das Gehirn: Es benötigt pro Tag rund 150 Gramm Zucker (Glukose). D-Galaktose kann Studien zufolge zur Verbesserung der Gedächtnisleistung beitragen und gegen leichte Formen von Demenz helfen.	
Gänseblümchen	Das Gänseblümchen wird In der Volksheilkunde als Blutreinigungsmittel in Form von Frühjahrskuren verwendet. Es ist hilfreich beschrieben bei Erkältungen, Angina, Asthma, Bronchitis, Verstopfung, Leberleiden, Gelbsucht, Nierenleiden, Blasenleiden, Gicht, Rheuma, Hautflecken, Wunden, Furunkeln, Wassersucht, Leukorrhö sowie bei schmerzhafter und zu starker Menstruation. Es unterstützt den Stoffwechsel und die Funktion der Leber, es wirkt verdauungsfördernd und ist ein einfaches Mittel zur Entgiftung des Körpers.	März 2014
Gänsefingerkraut	Die Hauptwirkung des Gänsefingerkrautes ist aufgrund des Gerbstoffgehaltes das Lösen von Krampfzuständen . Gänsefingerkraut wirkt also auch beruhigend, entzündungshemmend und schmerzstillend.“ „In der <u>Blutwurz</u> wurde ein sehr hoher Gehalt an Gerbstoff festgestellt. Durch diesen hohen Gerbstoffanteil wirkt die Blutwurz stark zusammenziehend. Besonders wirksam ist er bei jenen Krankheiten, bei denen sich Durchfälle und Verstopfungen abwechseln, weil er die Bakterien tötet, die diese Krankheiten verursachen.	Juli 2012
Giersch	Giersch entsäuert den Körper und vertreibt das „Zipperlein“ aus den schmerzenden Gelenken. Der Giersch hat eine abführende, <u>antirheumatische</u> , beruhigende, entgiftende, <u>entwässernde</u> , entzündungshemmende, <u>harnsäurelösende</u> , harntreibende, verdauungsfördernde Wirkung. Giersch ist ein traditionelles Heilmittel gegen Gicht Rheuma und Ischias.	Juni 2017
Ginseng	Die Wurzel gilt als bewährtes Tonikum, welches das <u>Immunsystem</u> stärkt, den <u>Stoffwechsel</u> anregt und den Körper allgemein widerstandsfähiger <u>gegen Stress</u> und andere schädliche Einflüsse macht. Dadurch soll Ginseng <u>Müdigkeit bekämpfen</u> , gegen Erschöpfungszustände helfen und einer Erkältung vorbeugen. Chinesische Mediziner empfehlen die Knollen zudem, um sich nach einer Krankheit wieder zu erholen. Ginseng ist ein so genanntes " Adaptogen " – adaptare bedeutet anpassen. Ginseng passt sich den Bedürfnissen des einzelnen Menschen an. Er hilft unter anderem bei Streß, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt als verjüngendes Lebenselixier. Bessere Weiterleitung von Nervenimpulse und somit Erhöhung der Konzentration, Reaktion und Auffassungsgabe. Wirkt anregend auf die Konzentration- und Leistungsfähigkeit und wird daher auch in der Geriatrie gern verwendet.	Juni 2022
Ginkgo	Der Ginkgobaum ist heute eine bedeutende Heilpflanze in der Altersheilkunde (Geriatrie), aber auch in der Tinnitus-Therapie und bei Krankheiten, die die Arterien betreffen. Es schützt Nervenzellen vor schädlichen Einflüssen und unterstützt die Funktion bestimmter Botenstoffe im Gehirn, die Gedächtnis und Lernen beeinflussen. Zudem greifen die Stoffe hemmend in die Blutgerinnung ein, verbessern die <u>Fließeigenschaften des Blutes</u> und fangen freie Radikale ein. Im alten China wurde der Ginkgobaum sehr geschätzt, da ihm verjüngende Wirkung zugesprochen wurde. Der Ginkgo hilft beim Konzentrieren und dass man die Geistesarbeit besser verkraftet, z.B. ohne Kopfschmerzen. Das Gedächtnis und das Lernvermögen verbessert.	Januar 2016
Goji-Beere	Die Goji Beere besitzt viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe in konzentrierter Form und soll daher effektiv wirksam sein für die Stärkung des Immunsystems, die	Januar 2020

	<p>Gesunderhaltung der Augen, sowie zur Vorbeugung vor Arteriosklerose und Diabetes.</p> <p>Außerdem beugt sie angeblich Stress und Erschöpfungszuständen vor oder unterstützt den Körper im Akutfall bei der Regeneration. Auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen soll sie eine positive Wirkung entfalten.</p> <p>Aufgrund ihres ungewöhnlich hohen Gehalts an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen, das sich in der Form in keiner anderen Frucht finden lässt, steigt die Nachfrage an den Beeren stetig.</p> <p>In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird die Goji Beere wie kaum eine andere Pflanze geschätzt. Man schreibt ihr lebensverlängernde Eigenschaften zu und nutzt neben den Früchten auch die Blätter, die Samen, die Rinde und die Wurzeln.</p>	
Goldrute	Bestes organspezifisches Nierenmittel . Die Goldrute hat eine starke Wirkung auf das Gewebe der Nieren, kann es stärken, heilen und neu aufbauen, sie kann also die Funktion der Niere stärken	August 2011
Gotu Kola	Wie Brahmi (<i>Bacopa monnieri</i>) gilt Gotu Kola als eine die Intelligenz steigernde Pflanze. Brahmi wird bevorzugt zur Behandlung psychischer Störungen eingesetzt, während Gotu Kola mehr als allgemein verbesserndes Tonikum anzusehen ist. Laut Studien soll in Gotu Kola ein Vitamin nachgewiesen worden sein, das in keiner anderen bekannten Pflanzenart vorkommt und so als „Jugendvitamin X“ getauft wurde. Dieses Vitamin soll unser Drüsensystem beeinflussen und den gesamten Körper vitalisieren.	März 2016
Guduchi	In der Ayurveda Medizin gilt die Pflanze als Lebenselixier. Ihr wird nachgesagt, dass sie die Verdauung verbessert, Hautprobleme stoppt und den Alterungsprozess verzögert . Zusätzlich soll das Guduchi-Extrakt Husten, Erkältungen und Magenprobleme lindern.	Dezember 2024
Gundermann	Die Heilwirkung des Gundermann beruht auf dem Gehalt an Gerbstoffen, Bitterstoffen ätherischem Öl und Cholin. Er wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, zusammenziehend, schleimlösend, anregend auf Blase, Nieren und Milz, und er hat eine regulierende Wirkung auf den Stoffwechsel. Er hilft bei chronischen Eiterprozessen , und langwierigen Stoffwechselkrankheiten . Er wird auch zur Ausschwemmung von Schwermetallen, besonders von Blei eingesetzt.	Juni 2013
Günsel	Günsel galt im Mittelalter als ein wichtiges „Wundkraut“. Die Volksmedizin kennt den Günsel innerlich als Mittel gegen hohen Blutdruck und zur Unterstützung der Leber, sowie bei Husten mit zähem Schleim, Magenverstimmung und Appetitlosigkeit. Wegen seines Gerbstoffgehalts und seiner zusammenziehenden Wirkung wird der kriechende Günsel zum Wundverschluss mit einem Umschlag aus Günselteeaufguß verwendet. Bei Hals- und Rachenentzündungen gurgelt man mit dem Günseltee. Als Bad soll er Wunden heilen.	April 2018
Habichtskraut	Die Eigenschaften des Habichtskraut sind augenstärkend, schleimlösend, fiebersenkend, zusammenziehend, harntreibend, antibiotisch. Die wichtigste Indikation ist aber die Ausscheidung anzuregen und die antibiotische Wirkung , was den Einsatz gegen das „Maltafieber“ erklärt.	Juli 2016
Hagebutte	Die Früchte sind bekannt für ihren hohen Vitamin C-Gehalt . Die rohen Hagebutten haben mit über 10 Milligramm je Gramm Fruchtfleisch mehr als das 20-Fache von frischen Zitronen. Die Früchte enthalten die Vitamine A, B1, B2, E und K sowie Mineralstoffe, Flavonoide und Gerbstoffe.	November 2010
Hamamelis	Die gewonnenen Arzneidrogen weisen eine blutstillende, entzündungshemmende ,	Februar 2011

(Zaubernuss)	adstringierende und Juckreiz stillende Wirkung auf. Einsatz bei Entzündungen der Haut und Schleimhäute, Hämorrhoiden und Varikose sinnvoll. In der Volksmedizin erfolgt eine Gabe auch innerlich bei Durchfallerkrankungen .	
Hanf (Cannabis)	Der Hanf enthält zwei wesentliche Inhaltsstoffgruppen. Das Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabinoide (CBD) . Während das THC die rauschzustände verursacht ist das CBD rauschfrei. Das aus dem Medizinhanf (Faserhanf) gewonnene CBD-Öl enthält einige wichtige Cannabinoide die das körpereigene Schutzsystem ECS nach dem Schlüssel-Schloß-Prinzip aktivieren. Die Erforschung von Cannabinoiden führte zur Entdeckung des körpereigenen Schutzsystems, dem Endocannabinoid-Systems (ECS) (<i>Endo steht für körpereigen</i>). <u>Oder wie das Gehirn mit dem Körper kommuniziert, um ihn gesund zu erhalten.</u> Legales Cannabis hat meist einen CBD-Gehalt von 10 bis 20 Prozent und weist einen Rest-THC-Gehalt von 0,3 bis 0,7 Prozent auf. Im Gegensatz zu THC weist CBD keine psychoaktive Wirkung auf, ist also keine Droge, welche die Stimmung und die Wahrnehmung beeinflusst.	Oktober 2018
Hericium (dt. Igel-Stachelbart)	Der Igelstachelbart Pilz hat in vielfacher Hinsicht eine unterstützende Wirkung auf Magen und Darm . Der Heilpilz fördert deren Aufbau wie auch die Regeneration. Zugleich entfaltet der Hericium speziell im Magen-Darm-Trakt eine entzündungshemmende Wirkung. Darüber hinaus fördert er die Vielfalt der „guten“ Darmbakterien. Er ist somit ein Bewahrer der Darmflora. Der Igelstachelbart entfaltet seine gesundheitsfördernde Wirkung vor allem auch im Bereich des zentralen Nervensystems. So kann er verschiedene Nervenleiden lindern.	Oktober 2024
Herzgespann	Das Herzgespann wird zur Unterstützung bei unregelmäßigen Herzschlägen mit Herzklopfen, und bei Nervosität durch <u>Schilddrüsenüberfunktion</u> eingesetzt. Es wirkt beruhigend, ausgleichend und leicht blutdrucksenkend. Auch bei zu niedrigem Blutdruck und funktionellen Herzbeschwerden kann das Herzgespann auf Grund seiner ausgleichenden Wirkung angewendet werden. Bezüglich der krampfstillenden und nervenberuhigenden Heilwirkung hat das Herzgespann eine ähnliche Wirkung wie Baldrian.	Juli 2015
Herzsamen/ Ballonrebe	Diese Heilpflanze wirkt entzündungshemmend, Juckreiz stillend auf Haut und Schleimhaut. Die Wirksamkeit der Ballonrebe bei Juckreiz und Ekzemen wurde in zahlreichen klinischen Studien bewiesen. Ob bei chronischen Hautveränderungen wie Neurodermitis oder Psoriasis, sie hilft auch bei allergischen Reaktionen oder Entzündungen, die beispielsweise durch Medikamente oder chemische Reize verursacht worden sind. Zudem wirkt sie feuchtigkeitsspendend und heilt schmerzende Risse, die bei sehr trockener Haut auftreten können. Auch bei rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen oder Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden findet die Ballonrebe in der afrikanischen traditionellen Kräuterheilkunde Verwendung	November 2022
Hibiscus	Hibiskustee stillt nicht nur den Durst und löst Krämpfe (Menstruations-beschwerden), sondern stabilisiert den Blutdruck, senkt den Blutzucker, kann möglicherweise gegen Krebs helfen, heilt Entzündungen, fördert die Verdauung, hilft bei Gewichtsproblemen und hat wirksame Anti-Aging-Eigenschaften. Hibiskus auch bei der Regulation des Cholesterinspiegels behilflich sein kann. So bewirkte der Extrakt von Hibiskus-Blüten in den Studien bei vielen Probanden eine deutliche Absenkung des schlechten LDL-Cholesterins.	Mai 2024
Hirschzungenfarn	Hirschzungenfarn gilt als optimale Schmerztherapie ohne Nebenwirkungen. Geschätzt wurde die adstringierende Wirkung auf die Schleimhäute, den auswurf-fördernden und schleimlösenden Effekt bei Husten, die entzündungshemmende Wirkung auf Wunden. Die Traditionelle Chinesische Medizin lehrt, dass bei chronischen Erkrankungen die Leber mitbehandelt werden muss. Der Hirsch-	Juni 2019

	zungenfarn wurde daher immer zusätzlich als Stärkungs- und Reinigungsmittel der Leber eingesetzt.	
Hirtentäschel	Fähigkeit Blutungen zu stillen! Außer dieser Wirkungen hilft das Hirtentäschel jedoch gegen ein breites Spektrum von gesundheitlichen Beschwerden. Es reguliert den Blutdruck, fördert die Verdauung und heilt Ekzeme	Juli 2011
Hauhechel	Die Hauhechelwurzel ist ein gutes harntreibendes Mittel. Sie ist ein bevorzugtes Mittel bei Neigung zur Harnsäurebildung und der in der Folge damit verbundenen Grieß- und Steinbildung. Bei allgemeiner Wassersucht und im Besondern bei Schwellungen infolge Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe (Oedemen), Nierenentzündung, Nierengrieß, Nierensteinen und Gelenkrheumatismus, leistet die Hauhechelwurzel gute Dienste. Die Hauhechel kommt häufig in Nieren- und Blasentees vor, meist kombiniert mit ähnlich wirkenden Kräutern wie Birke oder Ackerschachtelhalm. Die Tees können bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung die Beschwerden lindern.	November 2021
Holunder	Holunderbeeren sind reich an Kalium, Eisen und Mangan. Bei den Vitaminen ragen Vitamin E, Vitamin K, Vitamin C und Vitamin B6 heraus. Die Farbstoffe Quercetin und Anthocyane schützen beide die Zellen vor Alterungsprozessen . Die kleinen Blüten regen die Atmung an und helfen bei Lungenentzündung .	Juni 2011
Hopfen	Laut Volksmedizin besitzt Hopfen antibakterielle, krampflösende, appetitfördernde und hormonartige Eigenschaften. Die therapeutischen Anwendungsschwerpunkte liegen heutzutage auf den einschläffördernden und beruhigenden Effekten. Die Bitterstoffe der Hopfenzapfen üben zusammen mit dem ätherischen Öl und noch einer Reihe weiterer Heilstoffe eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem aus; die Sinne werden beruhigt, die körperliche Unruhe nimmt ab, desgleichen die nervöse Pulsbeschleunigung. Es kommt zu einer Normalisierung der erhöhten Herzrätigkeit.	Oktober 2022
Huflattich	Einsatzzweck bei Atmungsorganen vom einfachen Husten bis hin zum Asthma und erweitert Bronchien. Der Huflattich ist ein bewährtes Mittel bei Brustleiden, wie Engbrüstigkeit, Husten, Verschleimungen der Lungen und Brustkatarrh	April 2011
Immergrün	Der wichtigste Wirkstoff des Immergrün ist das Vincamin und hat gefäßerweiternde Eigenschaften und wirkt gefäßerweiternd auf die Gehirnarterien . Dadurch nimmt die <u>Durchblutung des Hirngewebes</u> und die Funktion des Nervensystems zu. Da es den Blutdruck herabsetzt , wirkt es bei Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Durchblutungsstörungen der Netzhaut und anderen Symptomen für mangelnde Hirndurchblutung, wie Arteriosklerose, Bluthochdruck. Vincamin passiert die Blut-Hirn-Schranke u. verbessert die Sauerstoffversorgung der Nervenzellen.	Mai 2014
Ingwer	Zubereitungen aus dem Ingwer-Wurzelstock werden antioxidative, antiemetische, entzündungshemmende, sowie anregende Effekte auf die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung sowie die Darmfunktion zugesprochen und daher insbesondere in der asiatischen Alternativmedizin traditionell auch zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet.	Februar 2012
Johanniskraut	Ein Seelenkraut beruhigt die Nerven, und hilft bei Nervenverletzungen .. Auch als Wundheilmittel wird das rote Johanniskraut-Öl gerne verwendet. Hemmt Entzündungen, heilt Wunden und lindert Schmerzen.	Juni 2010
Jiaogulan	Die Jiaogulan Pflanze wird in China als „Kraut der Unsterblichkeit“ bezeichnet. Der überdurchschnittliche Anteil an über 100-jährigen in der chinesischen Provinz Guizhou wird auf den dort verbreiteten, regelmäßigen Genuss von Jiaogulan-Tee zurückgeführt. Jiaogulan regt eine vermehrte Ausschüttung der körpereigenen Radikalfänger an und verlangsamt somit den Zerfall der Zellen und wirkt dem Alterungsprozess entgegen. Die Wirkung von Jiaogulan wird als adaptogen (regulierend) beschrieben. Es gleicht den Energiefluss aus. Mit Jiaogulan wird der Blutdruck ausgeglichener. Jiaogulan stärkt auch das Immunsystem , senkt die Blutfett- und Blutzuckerwerte und hilft so bei Diabetes.	Januar 2015
Kalmus	Der Gebrauch der Kalmuswurzel gilt als das beste Magenheilmittel . Von großem Nutzen ist er bei solchen Krankheiten, die durch allgemeine Schwäche und	November 2012

	<u>Reizlosigkeit</u> der Verdauungsorgane veranlasst werden, sowie bei Drüsenleiden und Gicht, sodann gegen öfter wiederkehrende Magenblähung und Darmblähung, Kolik und schmerzhaftem Durchfall.	
Kamille	Die Kamille ist eines der besten Frauen- und Kindermittel. Die schmerzstillende, beruhigende und krampfstillende Eigenschaft löst die Eklampsie, jene argen Krämpfe mit Bewußtlosigkeit, an denen Schwangere, Wöchnerinnen oder Kleinkinder zu leiden haben. Diese Eigenschaften macht die Kamille unentbehrlich bei allen nervösen Erscheinungen von Reizbarkeit, Überempfindlichkeit, bei Neuralgien, bei Rheuma, Hexenschuß, bei innerer Unruhe, Hast, Schlaflosigkeit, geistiger Abgespanntheit und Übermüdung usw. Ferner ist die Kamille nicht wegzudenken bei der Behandlung aller Erkrankungen des Magens und Darms, so bei Magenkrämpfen, Dickdarmentzündungen, Diarrhöe, Darmentzündung (Enteritis), Magenkatarrh bzw. Magenentzündung (Gastritis), Magenblähungen, bei zu starker Magensäure (Hyperacidität), bei Beseitigung der Fäulnisgase und schließlich bei Nieren-, Leber und Gallenleiden.	Juni 2015
Kapuzinerkresse	Der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde hat die Kapuzinerkresse zur Arzneipflanze des Jahres 2013 gekürt, denn die medizinisch bedeutenden Inhaltsstoffe der Kapuzinerkresse haben sich in Untersuchungen wirksam im Kampf gegen Bakterien, Pilze und Viren erwiesen. In der Küche werden vor allem die essbaren Blüten des Krauts geschätzt. Die Kapuzinerkresse ist bekannt wegen ihrer diversen Vitamine, zudem besitzt sie noch Mineralien und Spurenelemente. Die Heilpflanze hat sich zur Blutreinigung gleichermaßen bewährt, wie zur Unterstützung bei der Ausscheidung von Giftstoffen.	Oktober 2020
Karde	Die Heilpflanze Karde wirkt antibakteriell, blutreinigend, harntreibend, schweißtreibend und Ödeme. Man kann sie als Tee, Tinktur, Umschlag oder Bäder anwenden. Die wichtigsten Anwendungsgebiete von Karde sind Borreliose , Immunsystem stärkend , Magenschwäche, Kopfschmerzen und Hautkrankheiten.	März 2012
Katzenminze	Anwendungen mit der Katzenminze in der Naturheilkunde findet man unter folgendem Stichwort: Husten, Keuchhusten, Magen Nervosität, Reizhusten, Schlaflosigkeit, Schürfwunden, Sodbrennen, Verletzungen, Zahn. Die Echte Katzenminze soll vor allem beruhigend auf den Organismus wirken und die Verdauung fördern. Frische Blätter dieser Heilpflanze können zerkaut als erste Hilfe bei Zahnschmerzen dienen. Besonders wirksam hilft Katzenminze gegen Stress. Im Gegensatz zu anderen Adaptogenen (<i>Pflanzenstoffe zur Anpassung des Organismus an Stresssituationen</i>) stellt sich die entspannende Wirkung nicht erst nach einer längeren Einnahmezeit ein, sondern sie wirkt sofort. Katzenminze kann somit immer verwendet werden, wenn in oder nach einer stressigen Situation Entspannung erforderlich ist	September 2023
Knoblauch	Gut für die Gesundheit der Gefäße , Gefäßverengung. In der Medizin gilt Knoblauch daher als vorbeugendes Mittel gegen Arteriosklerose , bei erhöhten Blutfettwerten, hohem Blutdruck, d.h. für Gefäßverkalkung . Er ist ein Mittel gegen Darmparasiten (Madenwürmer), hilft auch bei Bronchitis, da die ätherischen Öle zu einem großen Teil über die Lunge ausgeschieden werden	Oktober 2011
Knoblauchsrauke	Das Knoblauchskraut besitzt nahezu die gleichen Eigenschaften wie der echte Knoblauch, wenn es in frischem Zustand verwendet wird. Ja mehr noch, es zeigt nicht die ätzende Wirkung des Knoblauchs. Der Tee aus dieser Pflanze soll nach Pfarrer Künzle bösartige, innere Geschwüre heilen und hartnäckige Katarrhe wie auch Würmer vertreiben. Das Gurgelwasser festigt die lockeren Zähne und heilt nässende Wunden.	Mai 2017
Königskerze	Die ganze Pflanze enthält pflanzlichen Schleim. Sie zählt neben Eibisch und den Käsepappeln zu den schleimreichsten Heilpflanzen. Königskerzenblüten sind mit ihren Flavonoiden und Saponinen Balsam für alle	August 2016

	<p>Schleimhäute im Körper. Die enthaltenen Schleimstoffe überziehen die gereizten Körperschleimhäute mit einer schützenden Schicht und helfen bei Halsschmerzen, Heiserkeit, Reizhusten und allen Bronchialerkrankungen. Sie helfen auch bei Allergien und allergischem Asthma. Auch die angegriffenen Schleimhäute von Ohren und Magen beruhigen sich wieder.</p> <p>Der Tee ist eines der besten Naturheilmittel bei den entzündlichen Erkrankungen der Luftwege, sei es Heiserkeit, Husten, Bronchialkatarrh, Bronchitis oder Keuchhusten.</p>	
Koriander	<p>Koriander wird vor allem eingesetzt zur unterstützenden Behandlung bei Oberbauchbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen und leichten krampfartigen Schmerzen im Magen-Darm-Bereich.</p> <p>Auch gegen Infektionen, die durch Pilze oder Bakterien verursacht werden, können die Früchte verwendet werden. Die orale Einnahme ist weiterhin eine tradierte Methode gegen Diabetes, Wurmbefall, Schwellungen und Gelenkschmerzen.</p>	Juli 2023
Kreuzkümmel	<p>Ein Grund, warum sich Kreuzkümmel so förderlich auf die Gesundheit auswirkt, ist sein hoher Mineralstoffgehalt.</p> <p>Kreuzkümmel enthält unter anderem Calcium, das maßgeblich für Aufbau und Stabilität der Knochen und Zähne verantwortlich ist.</p> <p>Außerdem beinhaltet es Magnesium, das sich förderlich auf die Blutgefäße und Muskeln, insbesondere den Herzmuskel, auswirkt sowie Eisen und Zink.</p> <p>Seine besondere Heilwirkung hat der Kreuzkümmel im Verdauungstrakt. So ist dieser krampflösend, wirkt bei Blähungen und bei Koliken. Zudem besitzt er eine antibakterielle und antifungizide Wirkung.</p> <p>Er kurbelt den Stoffwechsel an, wirkt appetitanregend, regt die Gallensaft- und Magensaftsekretion an und vertreibt schädliche Bakterien im Darm</p>	Juni 2023
Kürbis	<p>Die Wirkstoffe im Kürbisfleisch und in den Kernen wirken entzündungshemmend, harntreibend und entwässernd. Kürbis zählt zu den wärmenden Lebensmitteln und ist Heilnahrung für den Körper.</p> <p>Für die Herstellung von Arzneimitteln werden ausschließlich Samen von besonders gezüchteten Kürbissen verwendet: Die schalenlosen Kürbiskerne des Steirischen Ölkürbisses. Biologisch gesehen gibt es keinen Unterschied zu den Kürbissamen für die Kürbiskernölproduktion. Die Kürbissamen für Arzneimittel werden jedoch gründlicher auf Schadstoffe untersucht und biologisch bedingte Schwankungen der Inhaltsstoffe werden ausgeglichen.</p> <p>Kürbis hilft für: Prostata- und Blasenprobleme, Augen, stärkt das Herz, das Immunsystem, ist Blutdrucksenker, hilft beim Abnehmen, wärmt von innen, ist Stimmungsaufheller.</p>	Dezember 2023
Kurkuma	<p>Kurkuma gilt als bedeutende Arznei in der indischen Medizin. Kurkuma wird eingesetzt unter anderem gegen Osteoporose, Übergewicht, Entzündungen, Schlaganfall und Herzinfarkt, Alzheimer, hemmt Tumorbildung, Atemwegserkrankungen, Darmerkrankungen und entgiftet Quecksilber.</p> <p>Für eine verbesserte Aufnahme von Kurkuma verwendet man die Substanz Piperin das zu 5-8% im <u>schwarzen Pfeffer</u> vorhanden ist. Durch diese Kombination Piperin mit Kurkuma wird eine Steigerung der Aufnahme von Kurkuma um das 20fache erreicht.</p>	November 2015
Labkraut	<p>Die beiden bekanntesten Labkräuter sind das Klettenlabkraut und das Echte Labkraut.</p> <p>Sie reinigen Niere, Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz von toxischen Stoffen. Die Lymphdrüsen werden mit Hilfe von Labkraut entgiftet.</p> <p>Aus der Volksheilkunde ist überliefert, daß Labkraut auch bei Epilepsie, Nervenleiden, Urinverhalten, Steinbeschwerden und der Schilddrüse eingesetzt wird. Auch wird das Labkraut sehr gerne zur Bekämpfung aller Hautschäden, wie Flechten, Ekzeme, Hautunreinheiten angewendet.</p>	August 2015
Lärchenharz	<p>Lärchenharz enthält Naturantibiotika sowie Kortisonwirkung und stärkt das Immunsystem, baut Cholesterin und Harnsäure ab, reinigt den Darm, vertreibt Rheuma und Gicht. Die bakterio-statische Heilwirkung des Lärchenharzes ist so stark,</p>	Februar 2010

	dass es früher als Prophylaxe gegen Malaria verwendet wurde	
Lein-,Flachs Leinsamen	Lein stellt ein wertvolles Nahrungsmittel dar und war gekürte Heilpflanze des Jahres 2005. Leinsamen enthalten viele Ballaststoffe sowie einen hohen Anteil an Kalium. Leinsamen regen die Verdauung an. Die Schleimsubstanzen im Leinsamen zählen zusammen mit der Samenschale zu den Ballaststoffen. Der Lein wird bei Hauterkrankungen, Verstopfung, Drüenschwellungen, Entzündungen der Atemwege und des Magen-Darm-Bereichs verwendet. Er wirkt abführend, entzündungshemmend, krampflösend sowie schmerzstillend.	März 2018
Liebstockel	Die Heilpflanze ist vor allem wegen ihrer entwässernden Wirkung bekannt. Liebstockel findet aber auch bei Gastritis und Beschwerden des Zwölffingerdarms Verwendung. Auch bei Verstopfung und Blähungen hat er sich bewährt. Vorsicht ist bei Nierenkrankheiten geboten.	Mai 2013
Löwenzahn	Wirkt galletreibend , harntreibend und entwässernd, blutreinigend, schleimlösend, appetitanregend und förderlich bei der Fettverdauung. So wird er bei Störungen des Gallenflusses, Gallen und Leberstörungen , Wassersucht, Appetitlosigkeit, Darmträgheit , Verstopfung, Gicht, Rheuma und zur Entschlackung angewendet.	Mai 2011
Lungenkraut	Durch die enthaltene Kieselsäure und den Schleim wirkt das Lungenkraut lindernd auf Reizhusten und Entzündungen der oberen Luftwege. Es ist besonders bei allen Katarrhen der Luftwege, bei Husten mit viel Schleimauswurf, bei grippösen Erscheinungen, bei Lungenentzündung, chronischer Bronchitis und Lungentuberkulose mit Erfolg anzuwenden.	März 2017
Mäusedorn	Als Heilpflanze ist Mäusedorn der Klassiker bei Venenleiden wie chronischer Veneninsuffizienz oder Phlebödemen (<i>Wasser in den Beinen</i>). Außerdem erkannte die Kommission E seine positive Wirkungsweise bei <u>Hämorrhoiden</u> an. Die Inhaltsstoffe des Mäusedorns stärken das Bindegewebe, erhöhen die Gefäßspannung, dichten die Venen ab und regen die Lymphbahnen an. Dadurch tritt weniger Wasser aus und es wird auch schneller wieder abtransportiert. Mäusedorn wirkt jedoch nicht nur venentonisierend und kapillarabdichtend sondern auch entzündungshemmend und antibiotisch, weshalb er traditionell auch zur Wundbehandlung eingesetzt wird. Es gibt Präparate mit Wurzelextrakt zur innerlichen (Tabletten, Kapseln, Zäpfchen) und äußerlichen Anwendung (Salben).	Dezember 2020
Malve	Die hauptsächliche Anwendung der Malve liegt in der Behandlung von Erkältungsbeschwerden, Husten, grippale Infekte sowie Entzündungen im Rachen- und Mundraum und dem damit verbundenem Reizhusten. Es sind vor allem die in der Malve enthaltenden Schleimstoffe , die die Heilwirkung des Krauts ausmachen. Bei Magen- und Darmbeschwerden hilft zusätzlich eine Rollkur. Diese soll bewirken, dass sich der Schleim gut im Magen verteilt. Um die Heilwirkung zu erzielen darf man die Malve-Blätter <u>nicht kochen</u> sondern nur kalt einweichen. Man kann auch den Saft aus den frischen Blättern direkt auf entzündete Hautstellen oder auf Insektenstiche geben.	September 2020
Mädesüß	Besondere Beachtung finden die im Mädesüß enthaltenden Salicylsäure-Verbindungen. Salicylsäure wird heutzutage meist chemisch synthetisiert und als Acetylsalicylsäure in vielen Schmerzmitteln (z.B. Aspirin) angeboten. Sie hat eine schmerzstillende, entzündungshemmende und antimikrobielle Wirkung. Doch nicht nur die Salicylsäure macht das Mädesüß zu einem begehrten Heilkraut, sondern auch die enthaltenen Gerbstoffe. Der enthaltene Gerbstoff Ellagitannin sorgt z.B. dafür, dass Schleimhäute geschützt werden. Außerdem wirkt er antioxidativ. Mädesüß findet Anwendung bei der Behandlung von entzündlicher Haut oder Akne, bei Kopfschmerzen und Migräne. Eine Tinktur aus Mädesüß-Blüten eignet sich bei schmerzenden Gelenken, bei	November 2017

	Rheuma, Gicht und Cellulite. Das Mädesüß wird häufig für die Aromatisierung von selbst hergestellten Getränken oder für die Herstellung von Gelees verwendet.	
Mariendistel	Die Mariendistel ist fast das einzige, aber auch einzigartige Heilmittel bei kranker Leber, Milz, Magen und Galle , aber auch Lunge und Frauenkrankheiten. Im Zusammenhang mit der Leber heilt der Tee auch bei Hepatitis. Vor allem aber ist die Mariendistel wegen ihrer bewiesenen Schutzwirkung auf die Leber bekannt. Sowohl bei Entzündungen der Leber, die dauerhaft vorliegen als auch bei schweren Lebererkrankungen im Endstadium kann die Mariendistel die Regeneration der Leber unterstützen und fördern, sodass sich das Wohlbefinden der Betroffenen deutlich bessern kann.	Januar 2017
Maulbeerblätter	Maulbeerblätter können helfen, den Blutzucker-, Cholesterin- und Entzündungsspiegel zu senken. Diese Eigenschaften können bei der Bekämpfung von Herzkrankheiten und Diabetes unterstützen. Maulbeerblätter werden verwendet für: Blutzucker und Insulin senken, Herzgesundheit fördern, Entzündungen reduzieren, gegen Diabetes, Senkung des Blutdrucks.	Oktober 2023
Meerrettich	Der Meerrettich eignet sich für die Behandlung von Blasenentzündungen, Nebenhöhlenentzündungen Die enthaltenen Senfölglykoside wirken antimikrobiell, so dass die Pflanze auch als pflanzliches Antibiotikum bei Infektionen der Atemwege und der ableitenden Harnwege eingesetzt wird. Zudem hat er einen hohen Vitamin-C-Gehalt	Januar 2012
Meisterwurz	Laut der Kräuter-Rosa aus Osttirol ist die Meisterwurz eine Heilpflanze ersten Ranges. „Das Gotteskraut löst den Schleim aus allen Organen des Körpers. Hilft bei Asthma, hartnäckiger Heiserkeit, Halsleiden, Bronchienkatarrh und Schnupfen. Treibt den Schweiß. Sie macht gesundes Blut und <u>entfernt den Kalk aus den Adern</u> , beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Sie hilft sofort bei Kopfschmerzen.“ Es gibt einen volkstümlichen Spruch: „Die Meisterwurz hilft dem Meister auf die Meisterin“; im Alpenraum wird sie noch immer als „ Ginseng des Westens “ betrachtet.	Oktober 2013
Melisse	Das Haupteinsatzgebiet der Melisse ist die Beruhigung des Nervensystems , womit sie gegen nervöse Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit und andere nervlich bedingte Beschwerden helfen kann. Es kann die Muskulatur im Darm entspannen und damit Blähungen und Völlegefühl lindern. Drittens haben Experimente im Labor gezeigt, dass Zitronenmelisse Herpes-simplex-Viren bekämpft.	Juli 2013
Milzkraut	Das Milzkraut ist eine vitaminreiche und wohlschmeckende Wildpflanze. Früher verwendete man es gemeinsam mit Odermenning für Lebermittel und für die Milz . So wie man heute immer die Milz vergisst; die gerne mal operativ entfernt wird, so vergaß man auch dieses nymphenhafte Mond- Saturngewächs. Die Milz transportiert die Säfte in unserem Körper, also sorgt für einen einwandfreien Energiefluss. Aber auch für den Unterleib soll dieses Kraut sehr heilsam sein. Aus spiritueller Sicht ist die Milz das Aufnahmeorgan für Prana (Lebensenergie), vermittelt ihres ätherischen Gegenstückes.	Mai 2019
Minze Pfefferminze	Die Pfefferminze gehört zu den am meisten verwendeten Heilpflanzen. Das Hauptanwendungsgebiet ist der Verdauungstrakt vom Mund über den Rachen bis zum Magen, sowie der Gallenblase und -wege, Störungen des Gallenflusses, Übelkeit, Brechreiz, Blähungen, akute und chronische Magen- und Darmentzündungen. Nicht nur in Kräutertees, sondern auch in Körperpflegeprodukten ist sie oft enthalten. Vorsicht: Viele Pfefferminz-Präparate werden auf chemisch-synthetischem Wege hergestellt und sind wertlose Ersatzmittel.	Mai 2016
Mistel	Die immergrüne Pflanze wird in der modernen Pflanzenheilkunde gegen Bluthochdruck und auch als begleitende Therapie gegen Krebs eingesetzt.	Dezember 2010
Moringa	Moringa-oleifera ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt mit 90 essenziellen Nährstoffen , Vitaminen und Mineralstoffen. Neben Aminosäuren wie Leucin und Arginin enthalten die Blätter des Baumes unter anderem die Vitamine A,	Dezember 2015

	B1, B2, Niacin, B6, Biotin, C, D, E, K sowie die Mineralstoffe Calcium, Kupfer, Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan und Zink. Eine Vielzahl von Krankheiten können durch Moringa oleifera geheilt werden; Diabetes, Krebs, Bluthochdruck, Schutz für die Augen, Alzheimer, Anti-Aging-Mittel, Gicht und Arthritis, entgiftet den Körper, Schutz vor HIV und AIDS und für Schwangere und stillende Mütter	
Muskatnuss	Muskatnuss wird für die Behandlung vieler Krankheiten eingesetzt, unter anderem gegen Appetitlosigkeit, Durchfall, Rheuma und Muskelkrämpfe. Es gilt als desinfizierend und wirksam gegen Bakterien, Pilze und Entzündungen sowie als Schmerzmittel. Auch soll Muskat helfen, den Blutdruck auszugleichen. Die Muskatnuss ist ein mildes Beruhigungsmittel und sie löst Ängste. Die Forschung hat zudem gezeigt, dass die Anwendung von Muskatnussöl die geistigen Fähigkeiten verbessert. Muskatnussöl kann auch zum Stressabbau verwendet werden. Eine Studie aus dem Jahre 2006 belegte außerdem eine antidepressive Wirkung bei Tieren. Kreuzkümmel, Koriander und Muskat gegen Arthrose	August 2023
Mutterkraut	Lange vor der Erfindung des Aspirins setzte man das Mutterkraut mit Erfolg gegen Kopfschmerzen und Migräne ein. Die Pflanze wird traditionell in der Frauenheilkunde verwendet. Dort reguliert sie Geburtswehen und wird wegen ihrer krampflösenden Eigenschaften geschätzt. Mutterkraut hat sich auch bei Menstruationsschmerzen und unregelmäßigen Monatszyklen bewährt: Es reguliert den Menstruationszyklus, wenn dieser unregelmäßig ist und lindert Periodenkrämpfe. Auch in den Wechseljahren erleichtert Mutterkraut uns Frauen das Leben, denn das Kraut gleicht den einsetzenden Hormonmangel aus. So wirkt es den typischen Wechseljahrsbeschwerden entgegen. Durch den leicht unangenehmen Geruch eignet sich die <u>Falsche Kamille(Mutterkraut)</u> zur Vertreibung von Fliegen und Schädlingen im Haus.	Juli 2018
Myrrhe	Myrrhenharz wirkt desinfizierend, zusammenziehend und fördert die Wundheilung. Äußerlich angewendete Tinkturen mit dem Harz helfen sehr gut bei Entzündungen im Mund, Rachen und am Zahnfleisch . Die Volksmedizin nutzt Myrrhe zusätzlich bei leichten Darmerkrankungen und Husten.	Dezember 2016
Nachtkerze	Die Nachtkerze zeigt gute Wirkung bei äußeren Hauterkrankungen , aber auch bei trockener und rissiger Haut. Die Haut wird wieder deutlich besser und geschmeidiger. Auch Ekzeme gehen zurück. Die Wirksamkeit des Nachtkerzenöls beruht auf der großen Menge an gamma Linolensäure und Linolsäure . Beide gehören zu den mehrfach ungesättigten Omega-6 Fettsäuren. In der modernen Medizin verwendet man die Nachtkerze inzwischen bei Neurodermitis, Arthritis, Diabetes und Sie wird häufig für Kosmetika verwendet bzw. beigemischt. Eine verjüngende Wirkung ist jedoch nicht nur auf der Haut zu erkennen. Auch von innen tut es dem Körper gut (hemmt Entzündungen) und verhilft zu einem vitaleren Körpergefühl , mehr Lebensfreude und hoher Lebensqualität.	September 2016
Natron	Das Natronpulver ist ein vielseitiger Allrounder, der durch viele Talente überzeugt. In der Welt der <u>alternativen Heilmethoden</u> hat Natron einen hohen Stellenwert. Ob Grippe, Erkältungen oder chronische Krankheiten – bereits vor mehreren Jahrhunderten vertrauten die Menschen auf die heilende Wirkung des Mittels. Da Natron einen hohen pH-Wert besitzt, ist es basisch und neutralisiert Übersäuerungen im Körper. Abgesehen von der Funktion als Heil- und Kosmetikmittel begeistert Natron auch im Kampf gegen Schmerzen, Schwellungen und Juckreiz. Wer einen Mückenstich hat, trägt eine Mischung aus Natronpulver und reinem Wasser auf die betroffene Stelle und erfreut sich über die wohltuende Linderung.	Februar 2022
Nelkenwurz Echte	Die Volksmedizin verwendet den Tee aus den Wurzeln und aus der ganzen Pflanze vor allem zur Körperstärkung. Mit Gartensalbei vermischt, stärkt es das Herz und stillt den Durchfall. Mit dem Tee heilt man auch Schleimhautentzündung in Mund und Kehle sowie Hämorrhoiden. Die Nelkenwurz ist ein ausgezeichnetes Mittel zur	März 2015

	Ausleitung von Schwermetallen und Umweltgiften, vor allem zusammen mit Doldenblütlern wie der Meisterwurz. Als Zeichen für diese Wirkung gelten in der Signaturlehre die Klettfrüchte der Nelkenwurz, die an Hosen hängen bleiben, wenn man den Samenständen zu nahe kommt. Die Nelkenwurz wurde wegen des Nelkenduftes ihrer Wurzel, eine antidämonische Wirkung zugesagt.	
Neembaum	Der Neem hat mehr als 100 Wirkstoffe, die abhängig vom jeweiligen Pflanzenteil in unterschiedlichen Kombinationen vorliegen. Aus der Rinde und den Blättern wird eine sehr wirksame Salbe zur Behandlung von Ekzemen, Schuppenflechte oder kleinen Wunden auf der Haut gewonnen; Aus den Blättern wird nach langem Kochen ein bitteres Getränk zubereitet, das Darminfektionen und Durchfall lindert; Das aus der Blüte gewonnene ätherische Öl ist für seine beruhigende und entspannende Wirkung bekannt und wird häufig in der Aromatherapie verwendet.	Juni 2024
Odermennig	Odermennig , wird von manchen auch kleine Königskerze oder Sängerkraut genannt. Aufgrund seiner Stimmkraft-stärkenden, adstringierenden, entzündungswidrigen, sowie antibakteriellen Wirkung ist er bei Sängern oder Sprechern sehr beliebt. Die Pflanze ist ein vorzügliches Wundkraut. Ferner hält sie zu den besten Nieren-, Leber- und Milzheilpflanzen. Nicht minder hilfreich ist ihre Heilkraft bei Gallensteinerkrankungen, Gelbsucht und bei Anlage zu Harnsäureablagerungen	Juni 2021
Oregano	Oregano-Öl wirkt als starkes natürliches Antibiotikum und kann bei einer Vielzahl gesundheitlicher Probleme angewandt werden. Das Öl wirkt antibakteriell, antiviral und fungizid. Es bekämpft Bakterien, Viren und Pilze. Zusätzlich wirkt es durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und schmerzstillend.	November 2020
Padma28	Die Kräuterkombination von Padma 28 wird meist verwendet bei Durchblutungsstörungen . Die Durchblutung findet im ganzen Körper statt und ist ein zentrales Element für die Gesundheit. Dem zufolge kann sich eine Durchblutungsstörung in verschiedenen Körperteilen bemerkbar machen: <ul style="list-style-type: none"> • In den Beinarterien (z.B. bei Schaufensterkrankheit) • in den Füßen (z.B. beim diabetischen Fuß) • in Arterien innerer Organe (Herz, Niere) • in Arterien des Beckens (Gebärmutter, Eierstöcke, Penis) in den Herzkranzgefäßen (bei Angina pectoris) • im Gehirn (z.B. bei Gedächtnisstörungen, Demenz). Bei Durchblutungsstörungen der Venen können z.B. schwere Beine sowie Spannungsgefühle in den Beinen und Armen auftreten.	Dezember 2022
Petersilie	Petersilienkraut wirkt appetitanregend, blutreinigend, auch fiebersenkend und durch den hohen Vitamin C Gehalt belebend besonders bei Frühjahrmüdigkeit und. Aus zerquetschten Blättern kann äusserlich ein antiseptischer Umschlag hergestellt werden, der bei Quetschungen, Verstauchungen, Insektenstichen und kleinen Wunden hilft.	März 213
Portulak	Seine heilende Wirkung verdankt der Portulak vor allem seinem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Der wichtigste Einsatzzweck des Portulak ist seine Wirkung gegen Vitaminmangel-Zustände , beispielsweise gegen Frühjahrmüdigkeit oder gar Skorbut. Da der Portulak besonders viele Omega-3-Fettsäuren enthält, kann er Arteriosklerose vorbeugen und somit auch Herzinfarkt und Schlaganfälle verhindern helfen.	August 2019
Räucherwerk	Die Duftinformationen wirken direkt in den ältesten Teil unseres Gehirns, in das limbische System, das als Nahtstelle zwischen Körper, Psyche und Seele gilt. Auch bekannt als das Zentrum der Emotionen	Dezember 2011
Resveratrol	Resveratrol ist eine biologische Substanz, die bei einer Vielzahl von Erkrankungen, wie Krebs, Arthritis, Herz-Kreislaferkrankungen, Alzheimer wirksam zu sein scheint	Januar 2024

	und zusätzlich das Leben verlängern könnte. Resveratrol findet sich in einer Vielzahl von Pflanzen und pflanzlichen Lebensmitteln. Bisher wurde Resveratrol in mehr als 70 Pflanzenarten nachgewiesen. In der Regel hat Rotwein eine hohe Konzentration an Resveratrol. Resveratrol reguliert den Hormonhaushalt beim PCOS(Polyzystischen Ovarialsyndrom), schützt die Nerven, ist für gesunde Knochen, verbessert die Herzfunktion und reguliert den Blutdruck. Zudem reduziert es Entzündungsprozesse im zentralen Nervensystem oder verbessert auch die Durchblutung im Gehirn . Resveratrol ist als Kapseln oder Pulver erhältlich.	
Ringelblume	Die Ringelblume wird in der Volksmedizin bei äußerlichen Wunden empfohlen. Sie hilft bei Abschürfungen, Brandwunden, Schnittverletzungen, ist Entzündungshemmend, bekämpft Bakterien, Viren und Pilze. Die Ringelblume ist ein wirksames Mittel bei angegriffener und entzündeter Haut , bei Sonnenbrand, Krampfadern, Akne und Hautausschlägen.	Juni 2012
Rote-Beete	Zur beeindruckenden Wirkungsvielfalt Roter Bete zählt die Senkung des Blutdrucks . Aufgrund des hohen Nitrat-Anteils werden die Blutgefäße erweitert, wodurch das Blut besser zirkulieren kann. Dadurch wird auch die Versorgung der Organ- und Muskelzellen mit Nährstoffen und Sauerstoff optimiert. In mehreren wissenschaftlichen Studien wurde diese Wirkung nachgewiesen. Durch zwei Gläser Rote-Bete-Saft pro Tag konnte über einen längeren Zeitraum eine signifikante Blutdrucksenkung bei Teilnehmern einer Studie erreicht werden. Dass die rote Bete so gesund ist, liegt an den Vitaminen A, B1, B2, C, sowie Folsäure, Antibiotikum, Betain, Betalaine, Flavonoide, Kohlehydrate, Phosphor, Kalium, Magnesium, Eisen, Calcium, Natrium, Kupfer, Mangan, Zink. Die rote Farbe der Rote Bete kommt durch den hohen Gehalt an Betacyanen. Diese stickstoffhaltigen Betazyane werden hauptsächlich für die vielfältigen Heilwirkungen der Rote Bete verantwortlich gemacht.	April 2022
Rosenwurz	Rhodiola Rosea beeinflusst mehrere biologische Mechanismen, die zur Stressresistenz beitragen. Sie wirkt auf das zentrale Nervensystem, indem sie die Freisetzung von Stresshormonen moduliert und die biochemische Basis des Körpers für eine höhere Stressresistenz schafft. Eine der Hauptwirkungen von Rhodiola Rosea ist die Verbesserung der kognitiven Funktionen. Sie kann die Konzentration und das Gedächtnis steigern, besonders unter stressigen Bedingungen. Dies macht sie zu einem beliebten Supplement unter Studenten und Berufstätigen, die unter kognitiver Belastung stehen. Außerdem hat Rhodiola Rosea positive Auswirkungen auf die physische Leistungsfähigkeit.	September 2024
Roskastanie	Zur Unterstützung des Lymphsystems und der Blutgefäße haben wir bereits den Mäusedorn (Kräuterbrief 12/20) und den Steinklee (Kräuterbrief 07/21) beschrieben. Eine ähnliche Wirkung hat die Roskastanie und das „Rote Weinlaub“, das im nächsten Kräuterbrief behandelt wird. Die Roskastanie wird angewendet bei Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, bei Wadenkrämpfen, Juckreiz und Beinschwellungen sowie bei Sportverletzungen und Hämorrhoiden. Die <u>Kommission E</u> , die pflanzliche Arzneimittel für das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte wissenschaftlich bewertet, hat folgende Anwendungsgebiete für Präparate aus der Kastanienfrucht offiziell anerkannt: <ul style="list-style-type: none"> • chronische Venensuffizienz (Erkrankungen der Beinvenen) • Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen • nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Beinschwellungen 	August 2021
Rosmarin	Rosmarin wirkt anregend bei niedrigem Blutdruck. Diese Wirkung findet man nur bei wenigen Heilpflanzen. Derzeit wissenschaftlich anerkannt ist die innerliche Anwendung bei Verdauungsbeschwerden . Äußerlich aufgetragen, wird Rosmarin zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Erkrankungen und bei	April 2013

	Kreislaufbeschwerden empfohlen.	
Rote Beete	Rote Beete ist ein Super-Food im Winter. Der rote Pflanzenfarbstoff Betanin in Rote Bete ist ein Antioxidans. Das bedeutet, er fängt aggressive freie Radikale ein. Der rote Farbstoff der Roten Beete enthält viel Eisen, das die roten Blutkörperchen erneuert und gleichzeitig das Blut reinigt, Kreislaufstörungen beseitigt, besonders bei niedrigem Blutdruck. Nach neuesten Erkenntnissen stoppt der Saft der roten Bete das Wachstum von Tumoren, weil er den Antikrebsstoff Anthocyan enthält; er heilt auch Leukämie. Er ist ein kostbares Mittel gegen schädliche Strahlung, Radioaktivität und X-Strahlung.	Februar 2024
Rotklee	Rotklee ist reich an wertvollen Nähr- und Mineralstoffen, wie anderes Blattgemüse auch. Er enthält vor allem reichlich Vitamin C, Magnesium, Calcium, Kalium sowie die Vitamine B1 und B3. Zusätzlich liefert der Wiesenklee zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die sogenannten Flavonoide. Diese Flavonoide sind bekannt dafür, das Immunsystem aufgrund ihrer antioxidativen Wirkung zu unterstützen. Weitere Inhaltsstoffe in Rotklee sind Cumarine, die den Blutfluss verbessern können, Glykoside zur Unterstützung des Herzens, Salicylate für eine entzündungshemmende Wirkung und eine hohe Anzahl an ätherischen Ölen, die über antibakterielle Eigenschaften verfügen.	September 2022
Rotwurz-Salbei	Rotwurz-Salbei könnte das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Besonders bereits betroffene Diabetes-Patienten würden profitieren. Die Herzen von Diabetes-Patienten sind besonders gefährdet, da ihr Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln, erhöht ist. Chinesische Wissenschaftler haben im Rahmen einer (vorläufigen) kontrollierten Studie Hinweise auf die herzschützenden Eigenschaften des Rotwurz-Salbeis gefunden. Ein Auszug aus den getrockneten Wurzeln wird eingesetzt, um die Durchblutung zu fördern, die Herzfunktion zu stabilisieren sowie zur Nervenberuhigung	Februar 2023
Sägepalme	Die Sägepalme ist ein hochwirksames pflanzliches Therapeutikum bei gutartiger Prostatavergrößerung. Die Sägepalme wirkt sich in <u>Kombination</u> mit Brennnesselwurzeln, Birkenblättern und Kürbiskernen positiv auf die Blasenmuskulatur aus. Somit wird erschwertes Wasserlassen erleichtert und die vollständige Blasenentleerung ermöglicht. Häufiger Harndrang (auch nachts) wird verbessert und die zeitlichen Abstände vergrößert. Im Vergleich zu schulmedizinischen Arzneimitteln hilft der Sägepalmextrakt ohne Nebenwirkungen, stärkt sogar die Potenz und stellt daher eine wunderbare Alternative für Männer mit Prostatabeschwerden dar.	April 2019
Salbei	Der Salbei hat zwei wesentliche Einsatzgebiete. Er ist ein schweißregulierendes Heilmittel , das bei stark schwitzenden Personen schweißhemmend, bei wenig schwitzenden Personen schweißtreibend wirkt. Diese Fähigkeit kann man beispielsweise in der Pubertät nutzen, oder auch während der Wechseljahre, wenn man durch die Hormonumstellung zu Hitzewallungen und Schweißattacken neigt. Auch Nachtschweiß kann man mit Salbeitee lindern. Das zweite wesentliche Einsatzgebiet ist gegen Halsschmerzen .	September 2014
Salvestrole	Salvestrole (von lateinisch „salvere“ = „retten“) sind Stoffe, die in Obst, Gemüse und Kräutern vorkommen. Höhere Salvestrole-Konzentrationen kommen in den Erzeugnissen vor, die nicht mit synthetischen Chemikalien behandelt wurden. Die höchsten Konzentrationen findet man in biologischem Obst, Gemüse und Kräutern.	Januar 2013
Sanddorn	Frucht besitzt zehnmal mehr Vitamin C als eine Zitrone – rund 500-900 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Früchte! Liefert alle B-Vitamine, auch Folsäure. Sanddorn enthält Vitamin B12 .	November 2011
Sandorn	Die Kombination der Vitamine und Mineralstoffe in Sanddorn unterstützt vor allem das Immunsystem . Sanddorn ist also besonders geeignet, um Erkältungen und Grippe vorzubeugen oder die Abwehrkräfte zu unterstützen, wenn der Infekt bereits zugeschlagen hat. Achtung: Sanddorn ist extrem sauer. Auch das Öl aus den Sanddorn-Samen und aus dem ölhaltigen Fruchtfleisch ist sehr	Mai 2022

	wertvoll. Man kann daraus Hautcremes herstellen, die die Haut jung halten. Das Öl hilft auch bei der Heilung von Verbrennungen und Geschwüren durch Wundliegen.	
Schafgarbe	Magenmittel , zur Appetitanregung sowie bei Darm- und Leber-Gallebeschwerden verwendet. Schafgarbe wirkt antibakteriell, entzündungshemmend auch im Mundbereich, gefäßtonisierend, blutstillend, krampflösend und regt den Gallenfluss an.	September 2010
Schisandra-beere	Die aus China stammende Pflanze nennt sich auch die „Beere der fünf Geschmäcker“, aufgrund ihres ungewöhnlichen Aromas. Die Schisandra Beere wird vor allem in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) angewendet. Hier kommt sie schon seit mehreren tausend Jahren bei unterschiedlichen Beschwerden zur Verwendung. Die Anwendung fokussiert sich dabei vor allem auf Leiden des Herzen, der Lunge und der Nieren. Die Beere ist stärkend und regenerierend. Sie kann Krämpfe lösen und Entzündungen hemmen. Die Beere reinigt das Blut und steigert die Leistung des Gedächtnis. Sie soll auch als Aphrodisiakum dienen und die Libido von Mann und Frau anregen können. Außerdem schützen und verjüngen die Antioxidanten der Beere die eigenen Körperzellen. Daher gilt die Beere auch als eine Art Jungbrunnen, mit der man mit weniger Alterserscheinungen alt werden kann.	Dezember 2019
Schlehdorn	Die Schlehenfrüchte geben einen Schutz für's Immunsystem von der Steinzeit bis heute Sie enthalten Gerbsäuren, Fruchtsäuren, Mineralien und Vitamin C. Im Frühling, wenn Sie vom langen Winter erschöpft sind oder eine hartnäckige Erkältung nicht auskuriert haben, verleihen die Schlehenfrüchte neue Kräfte. Sie unterstützen die Rekonvaleszenz und sind eine vitaminreiche Stärkung. Schlehe bringt den Körper in Schwung.	November 2013
Schlüsselblume	Die Schlüsselblume wirkt entkrampfend und schleimlösend , sie ist als Hustentee sehr geeignet. Sie wirkt vor allem gut, wenn der Schleim festsetzt. Linderung eines Altershustens .	März 2010
Schneeglöckchen	Das Schneeglöckchen kann den Krankheitsverlauf bei Alzheimer und Demenz verlangsamen, es ist auch für seine menstruationsfördernde Wirkung bekannt. Der Wirkstoff Galantamin ist dafür verantwortlich. Er befindet sich in den Blättern und in der Zwiebel. Anfangs wurde diese Substanz zur Behandlung von Kinderlähmung und Nervenschmerzen eingesetzt. In der Homöopathie wird das Schneeglöckchen bei heftigem Herzklopfen, unregelmäßig schnellem Puls und Herzschwäche bis zum Kollaps eingesetzt.	März 2014
Schöllkraut	Leberfunktionsstörungen wie Gallenblasenentzündung , Leberschwellung, Gelbsucht, Gallengries, Rheuma und Gicht. Äußerliche Wirkung gegen Warzen.	April 2010
Schwarzkümmel	Schwarzkümmelöl verfügt über hervorragende antibakterielle und antimykotische (gegen Pilze wirkende) Eigenschaften. Das Öl wird aus dem Samen des Schwarzkümmel gewonnen. Schwarzkümmelöl hat positive Eigenschaften auf den Herz-Kreislauf, den Zellstoffwechsel und eignet sich für verschiedene Anwendungsgebiete, etwa bei Bluthochdruck. Da Schwarzkümmelöl die Fließeigenschaften des Blutes verbessert, kann es ebenfalls bei rheumatoider Arthritis und zur Vorbeugung von Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und von neuro-degenerativen Krankheiten wie Alzheimer angewendet werden. <u>Schwarzkümmelöl</u> , <u>Borretschöl</u> (Kräuterbrief Juli 2017) und das <u>Nachtkerzenöl</u> (Kräuterbrief September 2016) sind eine wesentliche Hilfe bei Neurodermitis.	September 2017
Shatavari	Shatavari ist ein beliebtes und bedeutendes Regenerationsmittel, insbesondere für Frauen. Seit Jahrtausenden kommt es in Indien in der Geburtsvorbereitung und bei Beschwerden während der Wechseljahre zum Einsatz. Die Pflanze steht symbolisch für Liebe und Zuwendung. Shatavari hat aber auch eine beruhigende und schmerzlindernde Wirkung und kann bei Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden helfen. Deshalb können auch Männer davon profitieren. Beschwerden wie Hitzewallungen, plötzliche Schweissausbrüche, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafprobleme treten in den Wechseljahren in unterschiedlichem Ausmass auf. Manche Frauen bemerken die Menopause kaum –	Juli 2024

	andere leiden über Monate oder Jahre hinweg daran.	
Sonnenblume	In östlichen Ländern dient Sonnenblumenöl als Mittel zur Entschlackung und Entgiftung (für Pita-Typen). Die Volksmedizin nutzt es für Ölkuren. Ansonsten wird den Wirkstoffen der Sonnenblumenkerne ein positiver Effekt auf Haare, Haut und Nägel nachgesagt. Auch die Nerven sollen sie stärken. Äußerlich hilft das Sonnenblumen-Öl gegen Hautprobleme. Sogar Neurodermitis soll von ihm gelindert werden. Die Sonnenblume ist ein sehr guter Bodenentgifter	September 2019
Sonnenhut (<i>Echinacea</i>)	„ Das Wesen der Pflanze ist Abschirmung, Eingrenzung, Schutzhaut. Es ist das Wesen von Echinacea, uns mit einer Schutzhaut, einem Schild zu beschirmen, an dem potenzielle Konfliktauslöser abprallen. Echinacea hat ein breites Heilspektrum. Echinacea purpurea gehört in Deutschland zu den wichtigsten Heilpflanzen, die bei Erkältung eingesetzt werden. Zu diesem Zweck wird sein Kraut zu pflanzlichen Arzneimitteln verarbeitet. Dieses wirkt außerdem nachweislich bei <u>chronischen Erkältungskrankheiten</u> und <u>Infektionen der Harnwege</u> . Auch zur <u>Vorbeugung einer Erkältung</u> eignet es sich. Darüber hinaus nützt es nachweislich bei der Wundheilung	Oktober 2016
Spitzwegerich	Seine Haupteinsatzgebiete sind die Atemwege , die Haut und die Wundheilung. Enthält ein Antibiotikum	Juli 2010
Steinklee	Der Steinklee wirkt entzündungshemmend sowie krampflösend. Außerdem schützt er das Gewebe vor Wasseransammlungen (ödemprotektive Wirkung), indem die Wände der kleinsten Blutgefäße (Kapillaren) gestärkt und ihre Durchlässigkeit verbessert wird. Er verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und fördert so den Rückstrom in die Venen. Daher wird der Steinklee vor allem bei Venenleiden , chronischer Venenschwäche (chronisch venöse Insuffizienz, CVI), mit Beschwerden wie Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen eingesetzt. Ebenso bei Entzündungen oberflächlich gelegener Beinvenen mit Rötung und Schmerz (Thrombophlebitis). Sie fördert den Rückstrom des Blutes über die Venen in Richtung Herz und zudem den Abtransport der Lympe .	August 2018
Stiefmütterchen	Das Stiefmütterchen gilt als ein Hauptmittel bei allen Arten von Hautausschlägen, Ekzemen, Krätze, Milchschorf, skrofulösen Hauterkrankungen, Eiterbläschen, Hautjucken u.a. Außerdem ist das Stiefmütterchenkraut sehr wirksam bei dicker, gelber Schuppenkrustenbildung (Milchschorf) bei Kleinst- und Kleinkindern. Als Medikament erhält von: CERES, Viola tricolor Urtinktur, Stiefmütterchen-Urtinktur	April 2017
Strophanthin	Strophanthin ist ein segensreiches Arzneimittel, besonders wenn es um Stoffwechselprobleme des Herzens geht: Der Herzinfarkt und sein Vorstadium Angina pectoris, sind nach vielen Berichten weitgehend vermeidbar. Neben herzstärkender Wirkung hat Strophanthin die wichtige Funktion der Entsäuerung des Herzmuskels! So ist es das Mittel der Wahl für jede Herzmuskelstörung, die von Infekten, Vergiftungen, Ernährungs- und Stoffwechselstörungen herrühren.	Dezember 2013
Storchschnabel	Der Storchschnabel hat eine zusammenziehende, reinigende und entgiftende Wirkung vor allem in Bezug auf Gifte , die unvermittelt und meist durch Fremdeinwirkung in den Körper gelangten, wie zum Beispiel Insektengifte . Analoge »Vergiftungen« gibt es auch auf der seelischen Ebene durch das Erleiden seelischer oder körperlicher Gewaltanwendung oder infolge traumatisierender Erlebnisse wie eines unerwarteten schweren Verlusts. Sie können wie eine Art psychischen Gifts wirken, das eine seelische Lähmung, eine Apathie hervorruft. Bei solchen Zuständen greift Geranium wirkungsvoll ein. Bei akuten Schockzuständen ist mit Geranium innerhalb kürzester Zeit eine Lösung möglich. Auf der körperlichen Ebene besitzt Geranium eine spezifische, aktivierende Wirkung auf den Lymphfluss	Dezember 2017
Süßholz	Süßholz hilft gegen Husten, Magengeschwüre und Kopfschmerzen und erhöht niedrigen Blutdruck . Mit seiner blutreinigenden Fähigkeit ist das Süßholz auch ein wertvoller Begleiter bei Schlankheitskuren oder gegen rheumatische Erkrankungen. Eine Tinktur aus der Wurzel gilt als entzündungshemmendes Mittel bei Arthritis oder	November 2016

	<p>Allergien, als verdauungsförderndes Heilmittel sowie als schleimlösend, auswurfördernd, nimmt die Heiserkeit und lindert Lungenleiden. Süßholz erhöht die Magensaftabsonderung und hat sich bei nervösen Magenbeschwerden und Darmkoliken als nützlich erwiesen.</p> <p>Süßholz ist in vielen Abführmitteln enthalten.</p> <p>Das im Süßholz enthaltene Glycyrrhizin, macht das Süßholz bis zu 50-mal süßer als Zucker.</p>	
Taubnessel	<p>Diese Pflanze wird besonders in der Frauenheilkunde, bei Atemwegserkrankungen und bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Sie weist antibakterielle, beruhigende, krampflösende, schleimlösende, harntreibende, aber auch blutstillende und blutreinigende Eigenschaften auf. Bereits im Mittelalter galt die Taubnessel als eine Heilpflanze für Frauen. Bis heute wird sie vor allem bei Menstruationsbeschwerden, schmerzhaften Menstruationsblutungen, Wechseljahrsbeschwerden oder Weißfluss angewendet.</p>	Mai 2018
Tausendgüldenkraut	<p>Die heilende Wirkung des Tausendgüldenkrauts bezieht sich in erster Linie auf den gesamten Bereich des Verdauungstrakts. Die <u>Bitterstoffe</u> regen sowohl die Speichelsekretion, Magensaftabgabe als auch die <u>Aktivität der Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle</u> an. Das Tausendgüldenkraut wirkt gärungshemmend. Es fördert den Stuhlgang, beseitigt Verstopfung und leitet Magengase und Stauungen ab. Es heilt Leberstörungen, Gallenkoliken, Gelbsucht usw. Aus dieser regelnden, reinigenden und stärkenden Heilwirkung folgt auch eine Vermehrung des Blutes bei Blutarmut sowie die Normalisierung eines <u>gestörten Kreislaufs</u>. Nicht zuletzt verschwinden auch körperliche und seelische Müdigkeit und Erschöpfung, die ja oft auf Krankheitserscheinungen in Magen und Darm zurückgehen.</p>	Juli 2014
Teufelskralle	<p>Der Extrakt aus den Teufelskrallenwurzeln wirkt schmerzstillend, und auch stark entzündungshemmend und abschwellend. Deshalb eignet sie sich zur Behandlung rheumatischer Beschwerden wie Arthrose, eine chronisch schmerzhafte Abnützung der Gelenksknorpel, sowie anderen degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparats. Diese Heilpflanze schützt die Knorpel und kann dabei helfen, die Menge verordneter Schmerz- und Rheumamittel zu verringern.</p> <p>Neueren klinischen Studien zufolge verschafft sie auch Linderung bei verschiedenen Arten von Rückenschmerzen, Weichteilrheumatismus, und Nervenschmerzen.</p>	Januar 2025
Thuja	<p>Thuja hilft Impffolgen ausleiten, auch um Nebenwirkungen oder Nachwirkungen moderner chemisch-pharmazeutischer Medikamente zu mildern. Nachwirkungen werden meist nicht mit der Impfung in Zusammenhang gebracht, da sie Jahre später auftreten können und anderen Ursachen zugeschrieben werden. Thuja wird bei Warzen mit großem Erfolg äußerlich angewendet</p> <p>Das Thuja-öl wirkt antiseptisch, hilft bei rheumatischen Beschwerden. In den Händen eines erfahrenen Aromatherapeuten oder Arztes hilft es bei Psoriasis der Kopfhaut, Hautveränderungen, Hautausschlägen und Alopezie.</p>	Februar 2014
Thymian	<p>Das im Thymian enthaltene Thymol hat eine starke desinfizierende Wirkung. Noch in einer Verdünnung von 1:3000 hemmt es das Leben der Wundbakterien. In kleineren Mengen erweist sich Thymol beruhigend und krampfstillend, in mittleren schmerzbetäubend und einschläfernd. Der Thymiantee ist zu empfehlen bei allen Erkrankungen der Luftwege, bei Asthma, Keuchhusten, Lungenentzündung, ferner bei Erkrankungen des Magen-Darmkanals, hier wieder besonders bei krampfartigen Zuständen, Koliken, Unterleibskrämpfen, bei Nieren- und Blasenkrämpfen.</p>	Oktober 2014
Vitamin B17	<p>Die amerikanischen Wissenschaftler Dr. Ernest Krebs und Dr. John Richardson sind bei ihren Forschungen 1952 auf eine Substanz gestossen, die verstärkt in den bitteren Aprikosenkernen vorhanden ist. Sie nannten diese Amygdalin, Vitamin B17, oder Laetrile. Ein Vitamin ist eine lebenswichtige Substanz in Nahrungsmitteln. B17 wandert, durch unseren Körper und macht nur die Krebszellen unschädlich, während das Immunsystem (von Thiocyanat und Benzoesäure) unterstützt wird.</p>	Februar 2013

Vitamin D3	Vitamin D ist der Schlüssel für unsere Gesundheit . Bisher galt Vitamin D vor allem als Knochenstärker. Wie man nun aber entdeckt hat, gibt es in nahezu allen Organen und Geweben Vitamin D-Rezeptoren, wodurch dieses einzigartige Vitamin weitreichende Auswirkungen auf die Stoffwechselprozesse im Darm, Gehirn, Herz, Pankreas, Haut, Lymphozyten, etc. hat. Vitamin D ist nicht nur für starke Knochen und gesunde Zähne wichtig, sondern auch ein entscheidender Faktor zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und einer Reihe von anderen Krankheiten. Fest steht - wer zu wenig Vitamin D bekommt, wird auf Dauer krank.	April 2020
Vogelbeere (Eberesche)	Auch wenn sich im Volksglauben hartnäckig das Gerücht hält, die Früchte seien giftig, ist dies nicht richtig. Allerdings enthalten die Beeren Parasorbinsäure, die zu Magenproblemen führen kann. Durch Kochen wird die Parasorbinsäure zu Sorbinsäure abgebaut, die gut verträglich ist. Gekochte Beeren können daher auch in größeren Mengen gegessen werden. Tatsächlich waren Vogelbeeren aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts (<i>bis zu 100 mg pro 100 g Beeren, das beim Kochen um etwa ein Drittel abgebaut wird</i>) früher ein wichtiges Mittel gegen Skorbut. Sie enthalten außerdem Provitamin A und Sorbit, einen Zuckeraustauschstoff. Die Beeren sind ein ausgezeichnetes Stärkungsmittel für die Stimmbänder , was sich besonders Sängern und Rednern im Hinterkopf behalten sollten. In der evidenzbasierten Medizin (<i>auf empirische Belege gestützte Heilkunde</i>) wird ein Auszug aus <i>Sorbus aucuparia</i> , das Sorbit, intravenös zur Senkung des Augeninnendrucks bei Glaukom gespritzt.	Oktober 2019
Vogelmiere	Vogelmiere enthält viel pflanzliches Eiweiß. Mit nur 50 Gramm frischer Vogelmiere kann man bereits seinen Tagesbedarf an Vitamin C, Eisen und Kalium sättigen. Zusätzlich enthält sie Provitamin A, Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink, Kieselsäure, Flavonoide, Cumarine und Saponine. Ein Tee wird zur Stoffwechselanregung, bei Hautausschlägen und bei rheumatischen Beschwerden getrunken oder der Aufguss ins Badewasser gekippt. In roher Vogelmiere finden wir Aucubin, ein Glykosid, welches das Immunsystem stärkt und dem vorzeitigen Alterungsprozess entgegenwirkt. Ein Extrakt der frischen Pflanze wird auch verwendet zur Behandlung von Rheumatismus und Gelenkschmerzen.	September 2012
Wacholder	Die Heilwirkung des Wacholders geht hauptsächlich von dem in den Beeren enthaltenen ätherischen Öl, dem Wacholderöl, aus. Das Wacholderöl wirkt in hohem Maße keimtötend, ist fettlöslich und dringt bei Anwendung auf die Haut in erheblichen Mengen in den Organismus ein. Dies wirkt sich bei allen Gelenkleiden sehr vorteilhaft aus, da auch tiefer liegende Krankheitsherde zur Abheilung gelangen. Wacholder bei Magenschmerzen, Blähungen und Völlegefühl. Wacholder – beispielsweise als Tee oder Wacholderöl – kann die Muskulatur im Magen-Darmtrakt entspannen und die Verdauung anregen, wodurch leichte Verdauungsbeschwerden wie Bauchkrämpfe, Magenschmerzen, Blähungen und Völlegefühl gelindert werden können. Wacholderbeeren haben auch eine harntreibende Wirkung, weshalb sie bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege wie einer beginnenden Blasenentzündung helfen können.	Mai 2020
Wasserdost	Seine Hauptwirkung ist die Stärkung des Immunsystems , besonders bei Erkältungen. Er unterstützt den Körper, indem er die körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert. Klinische Studien belegen, dass die Erkrankungsdauer im Durchschnitt um 50 Prozent verkürzt werden kann. Auch bei erhöhter Ansteckungsgefahr hat sich die Einnahme von Präparaten mit Wasserdost zur Prävention bewährt.	September 2013
Weidenröschen	Durch die hormonregulierende Wirkung kleinblütiger Weidenröschen und den positiven Effekt auf Prostata und Blase kommt das Weidenröschen vor allem bei Männerleiden zum Einsatz. Bei einer erweiterten Prostata kann es die Symptome reduzieren und durch die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe sogar einem Tumor in der Prostata entgegenwirken. Auch bei entzündlichen Erkrankungen der Blase können die	Februar 2019

	wassertreibenden und antibakteriellen Stoffe Linderung verschaffen. Zur Heilung von Entzündungen der Harnleiter kombiniert man das Kraut gern mit anderen Kräutermischungen wie Bärentraube, Preiselbeeren, Goldrute, Vogelknöterich, Schachtelhalm oder Birke . Diese Kräutermischungen sollen auch die Flexibilität der Innenwand der Harnröhre erhöhen und gegen Ödeme helfen	
Weidenrinde	In der traditionellen Volksheilkunde wird die Weidenrinde bereits seit Jahrtausenden erfolgreich bei Entzündungen und Schmerzen eingesetzt. Weidenrinde ist besonders bei <u>Gelenkentzündungen (Arthritis)</u> wirksam. Das belegen Studien mit Rheumapatienten. Sowohl bei Knochenentzündungen, Hüft-, Knie- und Rückenschmerzen konnte eine deutliche Abnahme der Schmerzen nachgewiesen werden. Auch bei Kopfschmerzen ist die Weidenrinde wirksam. Zwar ist eine höhere Menge an Salicylsäure im Vergleich zur Acetylsalicylsäure (ASS) nötig, um die Kopfschmerzen zu lindern, dafür ist der Effekt identisch.	März 2022
Weihrauch	Unter Weihrauch versteht man sowohl die Pflanzen, als auch die Harze. In erster Linie wird er eingesetzt bei entzündlichen Erkrankungen wie z.B. bei Morbus Crohn, Mukoviszidose, Arthrose, Rheuma, Asthma, Entzündung der Bauchspeicheldrüse. Er ist hilfreich bei zerstörerischen Gelenkknorpelerkrankungen und hat eine antientzündliche Wirkung auf die Darmschleimhaut . In der Räucherung klärt Weihrauch die Sinne, lenkt den Blick aufs Wesentliche und spannt den Bogen zwischen den stofflichen und spirituellen Ebenen des Seins.	Januar 2014
Weinlaub Rotes	<u>Zur Unterstützung des Lymphsystems und der Blutgefäße</u> sind auch Mäusedorn (Kräuterbrief 12/20) und den Steinklee (Kräuterbrief 07/21) und die Rosskastanie (08/21) wichtig. <u>Dazu jetzt noch das rote Weinlaub</u> . Präparate aus rotem Weinlaub (Vitis vinifera) sind geeignete und anerkannte pflanzliche Arzneimittel zur Behandlung chronischer (langzeitiger) Veneninsuffizienz , die sich als Erkrankung mit geschwollenen Beinen, Krampfadern und Schweregefühl äußert. Typisch für das Krankheitsbild sind auch Schmerzen, Müdigkeit, Juckreiz, Verspannungen und Krämpfe in den Beinen. Die Weinrebenblattpräparate können zur Linderung von Unwohlsein und Schweregefühl in den Beinen – in Verbindung mit kleineren Durchblutungsstörungen der Venen – beitragen.	September 2021
Weißdorn	Bei vielen Menschen lässt im Alter die Kraft des Herzens nach. Auch die Durchblutung des Herzmuskels lässt dann oft zu wünschen übrig. Dennoch muss man nicht immer gleich zu starken Herzmitteln greifen. Es gibt mehrere Heilpflanzen, die das Herz auf sanfte Weise stärken können, allen voran der Weißdorn. Er stärkt die Kontraktion des Herzmuskels, beschleunigt die Erregungsleitung und verringert die Reizschwelle für die Erregbarkeit. Verbessert die Arbeitsleistung des Herzens und wirkt rhythmusstabilisierend, Verstärkung der Koronar- und Myokarddurchblutung Weißdorndrogen üben eine spezifische Wirkung auf das Herz und den Blutkreislauf aus; sie erweitern vor allem die Herzkranzgefäße und werden bei Arterienverkalkung, Kurzatmigkeit, Angina pectoris und bei Beschwerden der Wechseljahre vom Arzt verschrieben	Januar 2018
Wegwarte	Die Wegwarte wird eingesetzt bei Verdauungsbeschwerden , zur Stärkung und bei Schmerzen des Magens auch bei Appetitlosigkeit (Bitterstoffe). Cichorium reguliert den Gallenfluss . Auch die Leber wird in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt. In der traditionellen Naturheilkunde wird die Wegwarte <u>als Milzmittel geschätzt</u> . Bei Appetitlosigkeit, gestörtem Gallenfluß und bei Leberschwäche (z.B. chronische Müdigkeit) ist Wegwarten-Tee sehr zu empfehlen. Wird auch als Kaffeeersatz benutzt.	September 2011
Wermut	Das Anwendungsgebiet des Wermuts ist hauptsächlich der Verdauungstrakt . Wermut wirkt gegen Magendruck, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, zu viel oder zu wenig Magensäure, Blähungen, Leberentzündungen, Gallenleiden und Gelbsucht, Blutarmut und gegen Würmer. Zusätzlich stärkt es unser Immunsystem und hilft bei allgemeiner Schwäche. Auch wird <u>der Wermut bei Gallen- und Leberleiden</u> eingesetzt. Der Wermut enthält. Als Hauptkomponente die Substanz Absinthin, die lange Zeit als Rauschmittel verwendet worden ist.	Juni 2014

Wilde Möhre	In der Volksmedizin verwendete man den Pflanzensaft der Wilden Möhre gegen Geschwüre und Wunden . Der Wurzelsaft wirkt im Darmtrakt wurmtötend, das ätherische Öl wirkt erwärmend. In der Schulmedizin verwendet man die Möhre bei Sehstörungen , Mangel an Vitamin A und Ernährungsstörungen der Säuglinge. Man kennt sie auch als Mittel gegen Madenwürmer und als entwässernde Droge. Von der Wilden Möhre wird der Saft verwendet, die frische gehackte Wurzel auch als Gemüse. Statt Ritalin, die Wilde Möhre: Die Behandlung von Aufmerksamkeitsstörungen, ADHS	August 2014
Wolfstrapp	Anwendungsgebiet des Wolfstrapp ist bei vegetativ-nervösen Störungen wie leichte Herzrhythmusstörungen verbunden mit Angst, Unruhe und Schlaflosigkeit. Dies kann verursacht werden durch eine leichte Form der Schilddrüsenüberfunktion . Auch bei einem Spannungsgefühl und Schmerzen in den Brüsten, prämenstruelles Syndrom. Heute gilt Wolfstrapp-kraut als einziges sicheres und wirksames Phytotherapeutikum bei leichter Hyperthyreose (krankhafte Überfunktion der Schilddrüse) mit vegetativ-nervösen Störungen.	Oktober 2017
Wundklee	Der Wundklee hilft, eine gesunde und zarte Haut zu bilden. Wunden verheilen sanfter mit weniger Narbenbildung. Aufgrund seiner mild anregenden Eigenschaften auf Darm und Nieren fördert er die Ausscheidungsprozesse des Körpers, weshalb er früher in manchen Blutreinigungsmischungen zum Einsatz kam. Auch erhielt er wohl deshalb den Volksnamen „Gichtbleaml“. Bei Atemwegserkrankungen wurde der Wundklee zusammen mit Spitzwegerich in Teemischungen gegeben. Die Schleimstoffe und die Kieselsäure des Spitzwegerichs ergänzen die entzündungshemmende Wirkung des Wundklee. <u>Als Geheimtipp aus der Wiesenapotheke der modernen Phytotherapie scheint mir folgender Hinweis:</u> Der Wundklee gehöre zu einer der lysinreichsten Pflanzen. Was heißt das? Ein Lysinmangel schwächt das Immunsystem und kann unter Stresssituationen oder sonstiger übermäßiger Belastung (z. B. bei erhöhter UV-Strahlung in den Bergen) zum Ausbruch von Viruserkrankungen wie zum Beispiel Lippenherpes führen.	Juli 2019
Zeolith	Erfolgreich bewährt hat sich Zeolith als alternative Heilmethode, die neben Toxinen aus der Umwelt auch Arzneimittelrückstände und Krankheitserreger an sich bindet und beseitigt. Gleichzeitig sorgt natürlicher Zeolith für eine Zufuhr von lebenswichtigen Mineralien und Spurenelementen, die an den Stellen im Körper freigesetzt werden, an denen sie benötigt werden. Das pulverisierte Mineral reinigt den Körper von Schwermetallen wie Cadmium, Quecksilber oder Blei, Konservierungsmitteln, künstlichen Farbstoffen und anderen Lebensmitteln zugesetzten chemischen Substanzen und kann den Organismus von radioaktiven Substanzen befreien. Ein wichtiges Anwendungsgebiet von Zeolithen ist die Behandlung des Candida-Hefepilzes , dessen Stoffwechselprodukte eine Vielzahl von Krankheiten auslösen.	Februar 2020
Ziest, Heilziest	Heilziest wird bei Durchfall, Katarrhen der Atemwege und Asthma eingesetzt. Äußerlich bei Wunden und zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund und Rachen. In der Homöopathie bei Asthma, Erkältungskrankheiten und Oberbauchbeschwerden. Die Pflanze hat einen strengen Geschmack mit einem leichten Pilzaroma.	August 2022
Zimt	Besonders Ceylon-Zimt hat einige positive Wirkungen auf den Körper. Er fördert die Darmtätigkeit, entspannt die Darmmuskulatur und kann so Verdauungsbeschwerden wie Blähungen vorbeugen. Durch seine antibakteriellen Wirkungen kann Zimtaldehyd gegen Bakterien vorgehen und so unter anderem Bakterien wie Salmonellen hemmen. <ul style="list-style-type: none"> • Zimt wirkt keimtötend gegen Pilze, Viren und Bakterien. • Zimt wärmt und erweitert die Gefäße (blutdrucksenkend), stabilisiert den Kreislauf und ist durchblutungsfördernd. • Zimt wirkt auf die Verdauung, das Gewürz regt die Verdauungssäfte an. Zimt hilft bei Magen- und Darmbeschwerden (Durchfall, Übelkeit).	März 2023
Zistrose	In der Zistrose (Cistus) sind Polyphenole, die in der Lage sind, das Herz-Kreislaufsystem zu stabilisieren, das Immunsystem zu stärken und den	September 2018

	<p>Zellstoffwechsel zu schützen. Die antibakterielle und antivirale Wirkung des Cistus-Tees ist verblüffend. Als eine Art Zauberpflanze mit der Lizenz zum Töten bekämpft Cistus neben Bakterien auch Pilze und Viren.</p> <p>Es wirkt schleimlösend bei Husten und Bronchitis, neutralisiert freie Radikale, steigert die Abwehrkräfte, wirkt entzündungshemmend bei rheumatischen Erkrankungen, regt das Nervensystem an, entschlackt und schwemmt Schwermetalle und Gifte durch die Polyphenole aus dem Körper.</p>	
Zwiebel	<p>Fast gegen jedes Leiden hat die Zwiebel Abhilfe zu bieten. Die Zwiebel wirkt wie ein natürliches Antibiotikum und hilft dem Körper sich schneller zu regenerieren. Sie hält nicht nur das Gefäßsystem jung, sondern lindert auch Husten, Verdauungsbeschwerden, Entzündungen aller Art und sogar Haarausfall.</p> <p>Es gibt kaum eine <u>bessere Hausapotheke</u>, die leicht verfügbar ist, als ein Beutel mit Zwiebeln in der Vorratskammer. So hat man immer ein Heilmittel zur Hand, selbst wenn am Wochenende die Apotheken geschlossen haben.</p>	Februar 2017