

HERBARIUM

Erstellt im Rahmen des WIFI-Diplomlehrgangs
Heilkräuterpädagogik

Katrin Pesendorfer



Inhaltsverzeichnis

Arnika – Arnica montana (schwach giftig).....	3
Bärlauch – Allium ursinum	6
Beinwell – Symphytum officinale	10
Birke – Betula pendula	13
Brennnessel – Urtica dioica (Große) / urens (Kleine).....	16
Fichte – Picea abies	21
Goldrute – Solidago virgaurea.....	23
Johanniskraut – Hypericum perforatum	26
Kalmus – Acorus calamus	30
Kartoffel – Solanum tuberosum	33
Käsepappel – Malva sylvestris (Große) / neglecta (Kleine)	35
Kornelkirsche – Cornus mas	39
Löwenzahn – Taraxacum officinale	41
Mädesüß – Filipendula ulmaria	44
Majoran – Origanum majorana	47
Melisse – Melissa officinalis	49
Pfefferminze – Mentha piperita	52
Quendel – Thymus pulegioides	55
Roskastanie – Aesculus Hippocastanum.....	58
Schafgarbe	62

Arnika - *Arnica montana* (schwach giftig)



Volksnamen:

Bergwohlsein, Wohlverleih, Wolfsauge

Drogenname:

Arnicae flores

Standort:

kalkarmer Boden, sonnig, Gebirge. Er gedeiht am besten auf sandigen, nicht gedüngten Wiesen, Bergwiesen, ausgetrockneten Mooren, feuchten moorigen Wald- und Bergwiesen – der Boden darf nicht kalkhaltig oder gedüngt sein.

Vermehrung:

Teilung der Wurzelstöcke, Aussaat

Blüte:

Mitte Juni bis August

Verwendete Teile:

Blüten, Wurzel

Inhaltsstoffe:

ätherische Öle, Bitterstoff Arnicin, Harze Gerbstoffe, Flavonoide, Cholin, Helenalin, Azulen, Thymol, Arnidiol, Kalzium, Karotin

Eigenschaften:

entzündungshemmend, regt den Kreislauf an, blutstillend, antibakteriell, krampflösend, schmerzstillend

Aussehen

- Rosette von kurzen, am Boden sitzenden, leicht behaarten Blättern
- 30-50 cm hohe Blütenstängel, aus den Blattansätzen wachsen weitere 2 Blütenstängel mit kleineren Blüten
- Blüten sind orangegelb, strahlenförmig angeordnet, seidenweich behaart mit einem aromatischen Duft
- Verwechslungsmöglichkeit mit Wiesenbocksbart
- Im Blütenkelch befinden sich oft die schwarzen Eier der Kirschfliege, die vor der Verarbeitung entfernt werden müssen



Allgemeines

Das Haupt-Einsatzgebiet der Arnika ist die äußerliche Anwendung, vor allem gegen stumpfe Verletzungen wie Prellungen und Verstauchungen. Dazu macht man am besten Umschläge mit verdünnter Tinktur oder verdünntem Tee. Man kann die Arnika auch in Salben und Cremes gegen Verletzungen anwenden. Außer gegen Verletzungen kann die Arnika auch gegen schlecht heilende Wunden helfen, weil sie durch die Reizung die Durchblutung fördert, was letztlich den Heilungsprozess in Gang bringt. Bei der innerlichen Einnahme sollte eine Tinktur 1:3 bis 1:5 verdünnt werden, bei äußerlichen Auftragen eine neutrale Salbe oder Öl aufgetragen werden, weil sie sonst zu scharf ist.

Soll die Wirkung bei Übermüdung, steifen Gelenken oder nach anstrengender Arbeit verstärkt werden, kann der Auflage / Kompressen auch noch Kampfer hinzugefügt werden.

Achtung: Arnika steht unter Naturschutz und darf nicht wild gesammelt werden! Sie ist vielerorts ausgestorben, eine Kultivierung gelingt erst seit einigen Jahren. Grund für die Ausrottung dürfte der verbreitete Einsatz von Kunstdünger sein.

Das enthaltene Helenalin ist ein Herzgift und kann bei Überdosierung tödlich sein. Kleine Mengen helfen aber bei Adernverknötungen, Geschwülste in den Adern, die durch zu wenig Bewegung und sitzende/stehende Tätigkeiten entstehen können. Der Stoff verbessert die Durchblutung von Herzkranzgefäßen und stimuliert bzw. verbessert die Herzleistung bei Herzkreislaufstörungen wie Angina Pectoris. Die Aufsicht eines Arztes ist aber unbedingt notwendig!

Arnika ist ein „Zellkommunikator“ bei gestörter Kalziumaufnahme: die Einnahme der Tinktur hilft dem Körper, Kalzium leichter aufnehmen zu können.

Allergiker und hellhäutige, rotblonde Menschen sollten testen, ob sie Arnika vertragen, auf jeden Fall sollten sie ihn nie pur verwenden.

Historisches und Mystisches

Schon bei den Germanen war der Arnika sehr geschätzt und der Muttergöttin Freya geweiht. Bei uns gilt die Pflanze schon seit langem gegen Blitz, Hexen, Zauberer und üble Nachrede. Bei aufziehendem Gewitter wurde damit geräuchert, Büschel unter dem Dach oder in der Stube als Schutz gegen Hagel und Blitzschlag aufgehängt und auch auf Feldern angebaut, damit die Ernte geschützt war.

Hildegard von Bingen empfiehlt die Pflanze als „verteilendes Mittel für blaue Mäler und geronnenes Blut. Wenn ein Mensch einen anderen an der Haut mit grüner Arnika berührt, wird er in Liebe zu ihm entbrennen.“

In der Volksmedizin galt ein Blütentee als probates Mittel gegen Impotenz.

Konservierung

Trocknen im Halbschatten, Tinktur, Öl, Salbe, Blütenessenz

Verwendung

- In der Homöopathie

Akuten Verletzungen, eitrigen Wunden, Überanstrengung, Zerrungen, Blutarmut, erschlafften Blutgefäßen, Gehirnerschöpfung, geistiger Anstrengung, Schock

The Herbal Nerd - Hausgemachte Kostbarkeiten

Katrin Pesendorfer
Kohlstatt 17, 4251 Sandl
Telefon: +43 664 75023029
Email: katrin.pesendorfer@gmail.com

Web: www.herbal-nerd.at



- **Äußerlich**
bei Schnitt- und Stoßwunden, Verstauchung, Verrenkung, Quetschungen, Blutergüssen, bei Hexenschuss, Rheuma, Schleimbeutel- und Sehnenscheidenentzündung, Venenleiden
- **Zum Gurgeln**
laut Pfarrer Kneipp „für gute Stimme“ und bei Heiserkeit
- **Innerlich**
gegen Krämpfe, Epilepsie, Verdauungsbeschwerden, Bronchitis, Leber- und Milzbeschwerden, Rheuma, Gicht
- **Salbe**
bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Stauchungen und Muskelkater. Eine Salbe sollte aber nicht auf offene Wunden gestrichen werden.
- **Topfen mit Blüten**
kühlende Auflage bei Verletzungen. Funktioniert auch mit Gänseblümchen, aber sanftere Wirkung
- **Wickel mit Essigsaurer Tonerde und Arnika**
gegen Entzündungen
- **Tinktur mit Beinwell**
bei Wetterfühligkeit

Weitere Einsatzgebiete

- Früher als Haarwaschmittel und Badezusatz (auch heute gilt noch: abgeseigte Blüten nicht wegwerfen, sondern als Badezusatz oder Auflage verwenden)
- Gegen Insektenstiche (Tinktur 1:1 verdünnt)
- Bei Augenschmerzen und Sehschwäche: Tinktur 2x täglich auf geschlossene Augenlider auflegen
- Zum Vorbeugen gegen Hautentzündungen
- Bei Quetschungen / Stoßverletzungen
- Stich- und Schnittwunden
- Gegen Warzen
- Gegen Nagelbettentzündung
- Bei Angina Pectoris (nur in Abstimmung mit einem Arzt!): Einreibung in der Herzgegend
- Bei Deformationen und Narben

Bärlauch - *Allium ursinum*



Volksname

Hexenzwiebel, Waldknoblauch, Bärenlauch

Drogenname

Allii ursini, herbe

Pflanzenart

Amaryllisgewächs (Amarillidaceae), mehrjährig, 30 cm hoch

Boden und Standort

tiefgründiger, feuchter Boden, schattig, in Auwäldern, humusreicher Laubwald bis 1500 Meter Seehöhe, liebt Schatten, feuchte Auen, Bachufer, Unterholz

Vermehrung

durch Samen (Aussaat Frühling bis Herbst)

Blüte

April bis Juni

Sammelzeit:

Blätter bis April vor der Blüte, Zwiebel im Hochsommer, wenn Kraut abgestorben ist, Blüten und Knospen

Verwendete Teile

Kraut, Zwiebel, Blüten

Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Allicin, Glycoside, Fructosane, Vitamin C, Eisen

Eigenschaften

reinigend, harntreibend, blutdrucksenkend, antiseptisch, blutreinigen

Aussehen

Aus der zwiebel förmigen Wurzel wachsen einzelne langstielige spitz zulaufende Blätter mit einer groben Blattachse. Sie sind auf der Oberseite kräftig grün glänzend, auf der Unterseite matt. Sie riechen stark nach Knoblauch, wenn man daran reibt – man sollte jedoch am Blatt selbst und nicht an den eigenen Händen. Später bilden sich hochstängelige Blüten mit weißen Dolden.

Die Angst, ihn mit giftigen Doppelgängern zu verwechseln, kann behoben werden, indem man sich seine Blätter genauer anschaut und nur mit der Hand pflückt und nicht etwa büschelweise abschneidet und die Blätter nur im Frühling, vor Mai, sammelt. Die Unterschiede sind groß genug, dass sie bei bedachtsamer Sammlung kaum verwechselt werden können. Die Angst ist zumeist unbegründet.



Rechts: Bärlauch, Mitte: Maiglöckchen, Rechts: Herbstzeitlose

Allgemeines

Der Bärlauch ist einer der ersten Frühlingsboten, die wir in der Küche verarbeiten können. Zu finden ist er in feuchten, humusreichen Laub- und Auwäldern, sein knoblauchartiger Geruch ist schon von weitem erkennbar.

Der Bärlauch gilt als reinigend, harntreibend, blutdrucksenkend und antiseptisch – ein wahrer Alleskönner, der auch den Stoffwechsel ankurbelt und die weit verbreitete Frühlingsmüdigkeit vertreibt.

Außer den Blättern können auch andere Pflanzenteile verwendet werden, die Blütenknospen zum Beispiel in Essig oder Salz eingelegt als Kapern, die Blüten mit ihrem etwas feinerem Geschmack ebenfalls in Essig oder Öl eingelegt oder auch die ausgegrabenen Zwiebeln. Grundsätzlich sollte der Bärlauch direkt verarbeitet und konserviert werden, beim Trocknen und Einfrieren verliert er seinen Geschmack und die gesunden Inhaltsstoffe fast vollständig.

Neben den klassischen Rezepten wie Bärlauch-Pesto, Butter, Öl usw. kann aus dem kräftigen Kraut ganz einfach eine Tinktur hergestellt werden, die auf natürlichem Wege hilft, den Stoffwechsel anzukurbeln, Blutdruckbeschwerden auszugleichen und auch Völlegefühl abzubauen. Dazu werden einige Blätter grob zerschnitten, in ein Schraubglas gefüllt und mit Alkohol (z.B. Korn oder Wodka) aufgegossen und mehrere Wochen stehen gelassen. Das Glas sollte regelmäßig geschüttelt werden und immer darauf geachtet werden, dass die Blätter gut mit der Flüssigkeit bedeckt sind. Danach wird die Flüssigkeit abgeseiht und in dunklen Flaschen aufbewahrt. Jeden Morgen auf nüchternen Magen einen Teelöffel davon eingenommen, ist diese Tinktur eine tolle Alternative zu teuren Präparaten aus der Apotheke.

Seine blutdrucksenkende Wirkung ist stärker als die des Knoblauchs. Seine Schwefelverbindungen helfen gegen Gefäßverkalkung, Arteriosklerose, Magen-Darm-Katarrh oder auch Bronchitis.



Historisches und Mystisches

Der Sage nach kommt genau daher der Name: ein Bär, der ganz verschlafen und hungrig nach seinem Winterschlaf aus seiner Höhle torkelte, findet als erste Nahrung Bärlauch und kommt nach dem Verzehr sofort wieder zu seinen „Bärenkräften“. Für die Germanen war der Bär ein Seelentier und Fruchtbarkeitssymbol. Sobald der Frühlingsbringer aufwachte und sich nach dem Winterschlaf am Bärlauch stärkte, war die Kraft des Winters gebrochen.

Eine andere Sage besagt, dass man sich Brot und Bärlauch auf den linken Arm vor dem Schlafen gehen binden soll, wenn man bestohlen wurde – der Dieb erscheint einem im Traum.

Bei den Römern war der Bärlauch der Göttin Ceres geweiht. Der Presssaft vermischt mit Koriander galt als Liebestrank und half auch gegen angehexte Impotenz.

Wegen seinem starken Geruch wurde er im Mittelalter als Mittel gegen Vampire und andere Blutsauger verwendet.

Verwendung

- **Salz**
das Salz wird fein geschnitten und mit Salz gemörsert. Die entstehende feuchte Paste wird an der Luft getrocknet und wiederum fein gemörsert
- **Als Gemüse wie Spinat**
gerne auch gemischt mit Spinat oder anderen Frühlingskräutern wie Brennnessel oder Giersch
- **Als Salat**
- **In Öl eingelegt**
die Blätter (oder Zwiebel im Herbst) werden in gutes Pflanzenöl eingelegt und zum Beizen von Fleisch verwendet. Dadurch wird die Haltbarkeit verlängert
- **Wein**
¼ Liter Weißwein wird mit einer Hand voll zerkleinertem Kraut aufgekocht, ¼ Liter Wasser mit ¼ Kilo Zucker als Sirup eingekocht, beide Flüssigkeiten vermischt und eine dunkle Flasche abgefüllt. Stämperlweise getrunken hilft dies gegen Altersbeschwerden, Schwäche und Magenprobleme, aber auch gegen Atembeschwerden und –Not oder Brustverschleimung
- **Butter**
auch zum Einfrieren geeignet
- **Als Aufstrich**
(zB mit Topfen)
- **In Essig eingelegt**



- **Als Tinktur**
- **Als Verreibung**
1:1 mit Milchzucker gemörsert (Herstellung wie Salz), 3x täglich eine Messerspitze voll hilft bei der Entschlackung

Hilft auch

- Zur Reinigung von Magen und Darm, bei Durchfall
- Gegen Beklemmungen
- Gegen (chronisch) unreine Haut, Flechten
- Gegen Schlaflosigkeit (dies ist oft von Magenstörungen verursacht)
- Gegen Schwindel / Druck im Kopfbereich: oft wegen zu hohem Blutdruck / Arterienverkalkung
- Verstopfung
- Gegen Wurmbefall
- Herzkranzgefäßerkrankungen
- Koliken
- Skofulose (Haut- und Lymphknotenerkrankung bei Kindern)
- Wassersucht

Beinwell – *Symphytum officinale*



Volksnamen

Schwarzwurzel, Beinwurz,
Honigblume

Drogenname

Consolidae radix

Pflanze

Rauhblattgewächs
(Boraginaceae), mehrjährig

Boden

feucht, im Schatten und
Halbschatten, auf feuchten
Äckern, nassen Wiesen,
feuchtem Brachland, an
Bächen und Waldrand

Vermehrung

Aussaat, Wurzelteilung

Blüte

Frühling – Herbst

Sammlung

Blüte – Herbst

Verwendete Teile

junge Blätter, Wurzel

Inhaltsstoffe

1,5 % Allantoin, Asparagin, Rosmarinsäure, Cholin, Inulin, 30-50% Schleim, Harz, Kieselsäure, 2-6% Gerbstoffe, Gummi, Zucker, Pyrrolizidinalkoloide, Symphyto-Cynoglossin, Eiweiße

Eigenschaften

hustenlindern, blutstillend, stopfend, antirheumatisch, harnsäureauflösend, gewebebildend, wundheilend, abschwellend, kühlend



Aussehen

Der Beinwell ist eine stark wuchernde Solitärpflanze, die viel Platz benötigt. Der 60 Zentimeter hohe Stängel ist fingerdick, behaart, rauh und hohl und wächst aus einer Blattrosette. Die lanzenartigen, hellgrünen Blätter werden ungefähr 15 Zentimeter lang, sind rauh, behaart, mit einem spitzen Ende und haben auf der Unterseite stark ausgeprägte Adern. Sie wachsen buschig und wechselständig. Die Wurzel ist circa 30 Zentimeter lang, bis zu doppeldaumen-dick und schleimig. Sie greift sich fett und schmierig an, ist spröde und lässt sich leicht brechen. Für die unterschiedlichsten Anwendungen wird sie im Frühling oder Herbst ausgegraben. Die glockenförmigen hängenden Blüten blühen von Mai bis August in rosa bis zartblau, manchmal auch gelblich weiß. Sie sind ein beliebtes Insektenfutter, manche Hummeln beißen ihre Kronröhren ab, um leichter zum Nektar zu kommen.

Allgemeines

Der Beinwell ist seit Jahrhunderten eine beliebte Pflanze gegen Gicht- und Rheumaschmerzen, für alle erkrankten oder verletzten Knochen oder stumpfe Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen.

Die enthaltenen Pyrrolizidinalkoloide sind stehen im Verdacht, leberschädigend zu sein, daher sollte die Dosierung eher vorsichtig gewählt werden und auch die innerliche Einnahme nicht übertrieben werden. Für Kleinkinder und in der Schwangerschaft wird dies gar nicht empfohlen. Trotzdem ist die Pflanze sehr beliebt in der Naturküche, die Wurzel kann als Rohkost oder gekocht genossen werden, gebackene Blätter sind in Italien eine beliebte Beilage, sie können auch als Smoothie oder für Füllungen verwendet werden. Das getrocknete Wurzelpulver kann auch zum Eindicken von Saucen verwendet werden.

Die unterschiedlichen Wirkstoffe fördern die Zellerneuerung. So fördert zum Beispiel Allantoin die Granulation und löst Wundsekrete auf, gemeinsam mit der Kieselsäure fördert sie das Zusammenwachsen gebrochener Knochen und regt die Durchblutung an. Inulin ist besonders für Diabetiker zu empfehlen.

Aber nicht nur in der Ernährung und Heilkunde wird/wurde die Pflanze eingesetzt, sie ist auch eine beliebte Futterpflanze, weil sie bis zu 6x im Jahr geschnitten werden kann und sehr eiweißhaltig ist. Darüber hinaus war der zähe Schleim in der Wurzel ein begehrter Hilfsstoff in der Ledererzeugung, weil er das Leder weicher und geschmeidiger macht und ist auch heute noch in Künstlerfarben enthalten. Eine in Wasser angesetzte Jauche ist auch heute noch ein ökologischer Dünger für Tomaten und Kartoffeln und wird auch gerne als Mulch verwendet.

Historisches und Magisches

Bei Knochenbrüchen wurde früher die Wurzel bandagiert und in die Ecke gestellt: ein Analogzauber, der die Genesung fördern sollte. Ein anderes Ritual war, den Kot eines Kranken oder eines verletzten Tieres mit einer Beinwellwurzel an der Ostseite des Hauses zu vergraben. Sobald die Wurzel austrieb, soll die Krankheit vertrieben sein. Man glaubte auch, mit einem Bad in Beinwell könne die Jungfräulichkeit eines Mädchens wieder hergestellt werden.

Es gibt Belege darüber, dass der Beinwell schon seit der Antike angewendet wird. In unseren Breiten war sie eine beliebte Pflanze in den Kloostergärten, auch Hildegard von Bingen empfahl sie als Tinktur oder Wundpflaster mit frischen zerdrückten Blättern.

The Herbal Nerd - Hausgemachte Kostbarkeiten

Katrin Pesendorfer

Kohlstatt 17, 4251 Sandl

Telefon: +43 664 75023029

Email: katrin.pesendorfer@gmail.com

Web: www.herbal-nerd.at

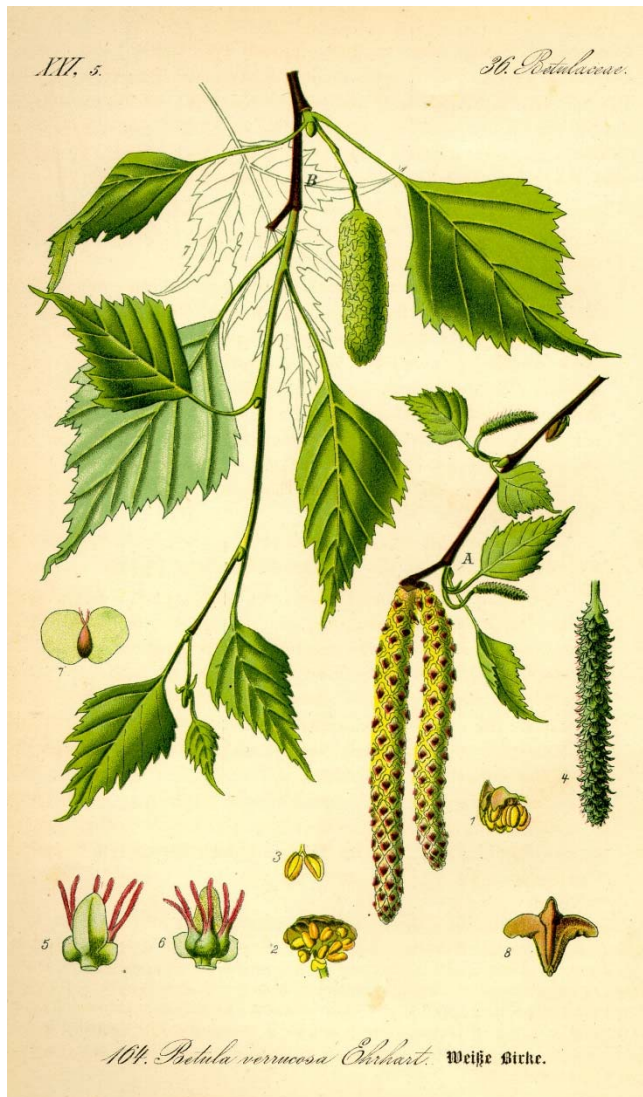


Anwendungen

- **Salbe, Tinktur oder Breiaufgaben aus frischer oder getrockneter Wurzel**
 - o Gegen sämtliche Knochen- und Muskelverletzungen
 - o Sehnenscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Prellung
 - o Überanstrengung
 - o Nackenschmerzen
- **Tee aus Wurzel mit Thymian und Honig**
 - o Gegen Husten
 - o Wenn dieses Mittel nicht sofort hilft, soll lieber ein anderes eingenommen werden
- **Gel mit Arnika**
 - o Gegen Blutergüsse, bei Muskelkater
- **Tee**
 - o Bei Bronchialkatarrh
 - o Verdauungsstörungen
- **Vollbad mit frischem oder getrockneten Kraut**
 - o Bei Durchblutungsstörungen, Gicht oder Rheuma
 - o Bandscheibenschäden
 - o Das Herz des Badenden muss außerhalb des Wassers bleiben
- **Teil- / Sitzbad**
 - o Bei Krampfadern
- **Salbe**
 - o Gegen Hühneraugen
 - o Gegen Arthritis
- **Tinktur**
 - o Gegen Arthritis
 - o Deformierungen
 - o Gelenksabnutzungen, Entzündungen, Schwellungen

Nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt kann Beinwell auch bei Multipler Sklerose mit Breiumschlägen und Tee die Therapie unterstützen. Ein Tee soll auch bei Magenblutungen und Rippenfellentzündungen helfen.

Birke - *Betula pendula*



Volksnamen

Besenbaum, Sandbirke, Weißbirke

Drogenname

Betulae folium

Pflanzenart

Birkengewächs (Betulaceae), Laubbaum bis zu 20 Meter Höhe

Standort

jede Bodenqualität, auch in kalten Lagen, Sonne, Halbschatten

Vermehrung: durch Samen

Blüte: April – Mai

Sammelzeit: Frühling

Verwendete Teile

Knospen, junge Blätter, Rinde, Saft

Inhaltsstoffe

Betulin (Birkenampfer), Säuren, Gerbstoffe, ätherische Öle, Natron, Bitterstoffe, Harz, Flavonoide, Saponine

Eigenschaften

wassertreibend, steinlösend, rheumawirksam

Allgemeines

Weltweit gibt es etwa 60 Birkenarten, davon sind 4 heimisch in Mitteleuropa. Heilwirksam sind bei uns die Hängebirke (*P. pendula*), die auf eher saurem Sand-, Stein- und Lehmboden gedeiht, sowie die Moorbirke (*P. pubescens* / *alba*), die man auf staunassen Böden findet.

Bei der Birke handelt es sich um eine einhäusige Pflanze, das heißt, männliche und weibliche Kätzchen befinden sich auf einem Baum.

In der Heilkunde werden die Blätter der Birke vor allem im Nieren-Blasen-Bereich und für Haut und Haare eingesetzt. Bei hartnäckigen Hauterkrankungen kann man Birkenaufguss sowohl trinken als auch für Waschungen und Bäder verwenden. Auch Abkochungen der Birkenrinde kann man für die äußerliche Anwendung von schweren Hauterkrankungen einsetzen. Die Birke stärkt Drüsen, fördert den Stoffwechsel, spült die Harnwege und regt die Nieren an, jedoch ohne Nebenwirkungen. Sie ist

The Herbal Nerd - Hausgemachte Kostbarkeiten

Katrin Pesendorfer

Kohlstatt 17, 4251 Sandl

Telefon: +43 664 75023029

Email: katrin.pesendorfer@gmail.com

Web: www.herbal-nerd.at



daher auch für Schwangere und ältere Menschen geeignet. Bäder mit der Rinde helfen bei Gliederschmerzen, mit Blätter darüber hinaus auch bei Hautproblemen.

Die Birke erhöht die Harnmenge, Keime werden ausgespült. Durch die entwässernde Wirkung hilft sie bei Wasseransammlungen, Rheuma, Gelenksschwellungen und Zellulite.

Bei Hautproblemen kann man den Birkensaft auch äußerlich anwenden. Zur Förderung des Haarwuchses kann man die Kopfhaut damit einreiben.

Alternativ kann man den Birkensaft auch mit Alkohol haltbar machen. Dazu nimmt man ein Drittel bis zur Hälfte Alkohol, je nach Prozentgehalt, und mischt ihn mit dem Birkensaft.

Aus der Rinde wird Birkenzucker (Xylit) hergestellt, der einen niedrigeren glykämischen Index wie andere Zuckerarten hat und sehr zahnschonend ist.

In der Traditionell Chinesischen Medizin wird sie in der thermischen Wirkung kühl eingestuft, die zugeordneten Organe sind Blase, Nieren, Herz und Leber.

Historisches und Mystisches

Die Birke als heiliger Baum, der im Frühling die jungfräuliche Göttin symbolisiert. Vermutlich liegt die Zuordnung der Birke als Jungfrau an der weißen Rinde, die bei jungen Birken sehr zart und seidig ist. Sie gilt als Frühlings- und Fruchtbarkeitssymbol und wurde daher auch für unterschiedlichste Rituale verwendet:

- Zur Schädlingsabwehr wurden gebrochene Zweige ins Kohlfeld gesteckt
- Wenn man von Warzen geplagt wurde, sollte man 9 Zweige brechen und die Warzen damit schlagen, sobald es zur Kirche läutet.
- Abgebrochene Holzsplitter der bei Fronleichnamsprozessionen aufgestellten Birken sollten gegen Zahnweh helfen. Sobald der Schmerz vergangen war, wurden die Splitter vergraben.
- Das Urinieren auf einen Birkenreisig-Kranz sollte die verlorene Manneskraft wieder herstellen
- Ein heiratswilliges Mädchen sollte drei vor dem Johannistag gebrochene Birkenzweige unter ihren Kopfpofter legen. Zuvor wurde einer mit der Rinde belassen, einer halb geschält und einer ganz geschält. Je nachdem welchen Zweig sie wieder hervor zog, sollte ihr zukünftiger Mann reich, mäßig bemittelt oder arm sein.

Anwendung

- **Blättertee**
harntreibend, hilft bei Wassersucht, Blasenkatarrh, Gicht, Nierensteinen und –gries
2 TL werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen. Es können 3 Tassen am Tag getrunken werden
- **Tee aus Knospen, Rinde und Blättern**
gegen Fettsucht, Hautausschlag, Flechten und Fusschweiss
- **Sitz- und Teilbäder**
Wirkung wie oben
1 TL Blätter auf ¼ Liter Wasser, 20 Minuten ziehen lassen, mit kaltem Wasser aufgießen oder Blätter in einem Leinensackerl eingewickelt direkt ins einlaufende Bad geben.



- **Saft**
blutreinigend, fördert Haarwuchs, gegen Schuppen, bei Vitaminmangel und Hautausschlägen. Wird getrunken oder auch zur Herstellung von Pflegeprodukten verwendet. Zum Schutz vor Gärung legt man am besten 4-5 Nelken pro Liter in die Flüssigkeit
- **Vollbäder**
reinigend, Nieren stärkend
2 Hände frische Blätter mit 10 Liter kochendem Wasser übergießen
- **Haarwasser**
Tinktur aus Alkohol, frischen Blättern und Birkensaft. Zum Verstärken der Wirkung kann auch Klettwurzel dazugegeben werden.
Nach 10 Tagen wird die Flüssigkeit abgefiltert und täglich in die Kopfhaut massiert, sie kann auch getrunken werden
 - o **Oder**
Birken-Brennnessel-Haarwasser mit Essig:
mineralisiert, der Essig macht die Haare glatt und glänzend. Man gibt die Tinktur 1:5 verdünnt in eine Sprühflasche und verwendet diese Tinktur regelmäßig nach der Haarwäsche
- **Salat**
frische junge Blätter, mit Löwenzahn, Garten- oder Brunnenkresse, Gundelrebe etc. gemischt
- **Birken-Kräuter-Haarfestiger**
je 1 Hand voll Birkenblätter, Brennnessel, Huflattich und Eichenrinde mit 10 ml Alkohol (95%) und ½ Liter Wasser in ein weithalsiges Glas geben, 5 Tage ziehen lassen, abfiltern, in kleine Fläschchen füllen und in das Haar einmassieren: das Haar wird glänzend und griffig.

Brennnessel - *Urtica dioica* (Große) / *urens* (Kleine)



Volksname:

Donnernessel, Hanfnessel

Drogename:

Urtica herba (radix, semen)

Pflanzenart:

Nesselgewächse (Urticaceae), ein- bis mehrjährig, je nach Art bis zu 150 Zentimeter hoch

Boden:

jeder, Sonne bis Halbschatten
wächst überall in der Nähe
menschlicher Behausungen, an
Zäunen, Schuttplätzen, Ödland,
Grabenrändern

Vermehrung:

Wurzelteilung, Selbstausaat

Blüte:

Juni bis September

Sammelzeit:

junge Blätter: März – Oktober,
Wurzel: Frühling – Herbst (vor der
Blüte), Samen: Herbst

Verwendete Teile:

Blätter, Samen, Wurzel

Inhaltsstoffe

Kieselsäure, Gerbstoffe, Histamin, Ameisensäure, Magnesium, Eisen, Kalium, Silicium, Natrium, Chlorophyll, Karotinoide, Vitamin B, Hormone, Enzyme, Lignane

Eigenschaften

hautreizend, blutbildend, stoffwechselanregend, blutdrucksenkend, schleimlösend, wassertreibend, stärkend, blutreinigend, cholesterinsenkend, aphrodisierend



Aussehen

Die Brennnessel hat einen vielverzweigten, stark verästelten gelben Wurzelstock, aus dem hohe, vierkantige Stängel treiben. Auf ihnen sitzen länglich gesägte Blätter mit Borsten bzw. Brennhaaren. Zerreißt man die Stängel, entstehen lange, bastartige Fäden, aus denen früher Stoffe hergestellt wurden.

Die Große Brennnessel wird 100 – 150 Zentimeter hoch, die männlichen und weiblichen Blüten sind auf unterschiedlichen Pflanzen und werden durch Windbestäubung befruchtet. Auf der Kleinen Brennnessel sitzen männliche und weibliche Blüten auf einer Pflanze, sie wird nur 40 Zentimeter groß und brennt mehr als die Große.

Allgemeines

Brennnessel gebe ich liebend gerne in Salate, Aufstriche, Tees, Pesto und Kräutersalze. Der Brennnessel-Spinat (gemischt mit Giersch) ist eines der ersten Gerichte, die man aus frischen Kräutern im Frühling zubereiten kann und auf die ich mich jedes Jahr wieder aufs Neue freue.

Die Brennnessel wird in der Naturheilkunde und in der Kosmetik (Haarwuchs, Schuppenbekämpfung) eingesetzt. Vor allem bei Rheuma und Bluthochdruck wirken ihre Inhaltsstoffe, vor allem die Mineralien, die Lignane und ihr Nesselgift. Grundsätzlich soll die Brennnessel das ganze Jahr über Krankheiten fernhalten. Besonders eine Frühlingskur mit Frischsaft soll die Lebensgeister in Schwung bringen. Ihr hoher Eisengehalt stimuliert auf jeden Fall die Körperfunktionen. Als Eisenpflanze ist sie auch eine biologische Methode, um die Eisenresorption zu erleichtern und die eigene Eisenerzeugung anzuregen.

Die Brennnessel unterstützt bei Rheuma und Bluthochdruck, Durchfall, Frühjahrsmüdigkeit, Menstruationsbeschwerden, Diabetes, Gicht, Appetitlosigkeit, Nierenproblemen, Magenschwäche, Verstopfung, Harnwegerkrankungen, Leber- und Gallenbeschwerden oder Muskelschmerzen. Für Hippokrates war die Brennnessel die wichtigste Pflanze zur Blutreinigung. Er verwendete die Pflanze zur Vermeidung von Blutarmut und Eisenmangel. Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass sie zur Vitalisierung der Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen, Darm und Galle dient. Sie wird auch in der Schulmedizin zur Vorbeugung von Nierenerkrankungen, bei Harnwegsinfekten und Prostatavergrößerung eingesetzt. Aufgrund ihrer Wirkung, Harnsäure auszutreiben, gilt sie als geeignetes Mittel bei Gicht und Rheuma. Laut TCM ist ihre thermische Wirkung kühlend und ist den Organen Leber, Lunge, Milz und Blase zugeordnet.

Für Brennnessel-Tee übergießt man 2 TL Brennnesselwurzel oder -blätter, frisch oder getrocknet, mit einem Viertelliter siedendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Täglich zwei Tassen trinken. Als Entschlackung im Frühling empfiehlt sich eine dreiwöchige Kur.

Personen mit eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit sollten die Pflanze nicht einnehmen, ohne vorher Rücksprache mit einem Arzt gehalten zu haben. Grundsätzlich sollte eine Anwendung nie länger als 3 Wochen bis maximal 1 Monat dauern.



Die Brennnessel ist auch für Tiere gut geeignet. Besonders bei Enten, Gänsen und Hühnern unterstützt sie die Legefreudigkeit, bei Hunden, Katzen, Pferden und Kühen ist sie für ein glänzendes, widerstandsfähiges Fell und eine höhere Milchproduktion verantwortlich.

Ihre langen kriechenden Wurzeln wandeln im Boden Stickstoff um und sind für die Humusproduktion verantwortlich. Eine angesetzte Brennnesseljauche hilft im Garten als Dünger und zur Schädlingsbekämpfung.

Historisches und Mystisches

Die Brennnessel rückt heute als Naturheilmittel immer mehr in den Mittelpunkt des Gesundheitsdenkens. Das hatte schon Pfarrer Kneipp erkannt: „Wer an Rheumatismus leidet und kein Mittel findet den selben auszutreiben, bestreiche oder schlage die schmerzenden Stelle ein paar Minuten mit frischen Brennnesseln.“

Viel früher wurde sie schon als Orakelpflanze verwendet, sie wurde zur Abwehr von Dämonen im Stall verwendet, diente zur Blitzabwehr und Aphrotisiakum. Gemeinsam mit der Schafgarbe sollte sie auch gegen den Teufel helfen, in der Walpurgisnacht wurde sie für Rituale gegen böse Kräfte eingesetzt. In der Johannisnacht wurde sie an Stalltüren und Fenster gebunden. In Milch eingelegt soll sie die Haltbarkeit verlängern, beim Kohlanbau gegen Raupen helfen. Man sagte, wo Brennnessel stehen, schlägt der Blitz nicht ein. Zu diesem Zweck wurden sie am Gründonnerstag auch auf den Dachboden gelegt.

Seit der Antike dient sie als Fruchtbarkeitsmittel. So wurden Samen ins Essen und in Futtermittel gemischt, die Wurzel verwendet, um „die Liebe zu erwecken“. Besonders beliebt war auch, Samen ins Hühnerfutter zu mischen, um die Legefreudigkeit zu erhöhen.

Die unterschiedlichsten Orakel wurden mit der Brennnessel durchgeführt. Einige davon sind:

- Wenn man Harn einer kranken Person auf die Brennnessel leert und die Pflanze überlebt, tut dies auch der Mensch
- Bleiben abgeschnittene Brennnessel unter dem Bett eines kranken grün, wird er wieder gesund
- Werden die Brennnessel im Sommer sehr hoch, kommt ein strenger Winter
- Haben die Brennnessel im Frühling zerlöchernde Blätter, kommt im Sommer Hagel
- Isst man am Gründonnerstag Brennnessel, schützt dies vor Geldmangel

Hildegard von Bingen empfahl die Pflanze als Mittel gegen Vergesslichkeit. Dazu werden die Blätter mit Öl püriert und vor dem Schlafen auf Brust und Schläfen aufgetragen. Wegen ihrer „brennenden Schärfe“ war die Brennnessel für sie auch ein Mittel zur Anregung „zusammengezogener Gefäße, die bei wachem Bewusstsein schlafen“.

Anwendungen

- Frühlingskur mit frischem Presssaft

Nur wenige Esslöffel gemischt mit Wasser, Tee oder saurer Milch) durchgeführt werden. Man sollte jedoch nicht mit einer zu großen Menge beginnen, da dies für den Verdauungstrakt zu

The Herbal Nerd - Hausgemachte Kostbarkeiten

Katrin Pesendorfer

Kohlstatt 17, 4251 Sandl

Telefon: +43 664 75023029

Email: katrin.pesendorfer@gmail.com

Web: www.herbal-nerd.at



anstrengend sein kann und dies zu Durchfall und/oder Erbrechen führen kann.

- **Brennnessel-Öl**
2 Handvoll getrocknetes Brennnesselkraut mit einem halben Liter Olivenöl in einem Schraubglas übergießen und gut verschließen. An einem hellen Ort vier Wochen lang fest verschlossen stehen lassen und täglich schütteln. Dann abseihen und kühl lagern. Hildegard von Bingen empfahl dieses Öl gegen Vergesslichkeit und Nervosität. Es eignet sich gut für Salate oder Marinaden.
- **Samen**
regen die Körperfunktionen an (auch sexuell) und sind ein stärkendes Tonikum mit vitalisierenden Hormonen.
Sie werden aufs Brot gestreut, in Gebäck eingebacken, in Kräutersalz gemischt oder auch über den Salat gestreut.
1 TL gemahlen mit Wasser und Honig vermischt gilt als Potenzmittel und wirkt auch gut gegen Husten und Schmerzen in der Herzgegend.
- **Essenz gegen Haarausfall**
Wurzeln werden in Alkohol eingelegt und 2 Wochen lang ausgezogen. Danach wird diese Flüssigkeit in die Kopfhaut einmassiert. Noch wirksamer wird diese Tinktur, wenn noch Kletturzeln dazu gegeben werden
- **Feuchtigkeitscreme mit Teeaufguss**
bei unreiner Haut
- **Brennnesselwasser zum Haarewaschen**
erhält Haargesundheit, gegen Schuppen
- **Saft mit Myrrhe gemischt**
auf das Steißbein getupft soll Menstruation auslösen
- **Pulverisierte Wurzel in Weißwein oder Tee**
gegen Nieren- und Blasensteine

Weitere Einsatzgebiete

- **Bei zu viel Gesichtsbehaarung**
diese kann durch eine Nierenstörung ausgelöst werden. Der Einsatz der Brennnessel kann die Behandlung unterstützen
- **Gegen Akne / unreine Haut, Hautflecken, Juckreiz, Exzeme**
Tee als Gesichtswasser
- **zur Stärkung der Abwehrkräfte**
gegen Viruserkrankungen, Erkältungen, Heuschnupfen, verschleimte Atemwege
- **Gegen Ermüdung / Erschöpfung durch Eisenmangel**



- **Bei Hexenschuss**
von unten nach oben auf die schmerzende Stelle mit dem frischen Kraut streichen
- **Gegen Hühneraugen / Nagelpilz**
Innerlich: Tee, Fussbad oder Essenz aus der Wurzel
- **Kopfschmerzen**
- **Schuppen**
- **Magenkrämpfe**
- **Raucherbein**
Fussbad gegen Gefäßverengung
- **Rheuma**
Vollbad
- **Verstopfung**
- **Verkalkung**
- **Anämie**
- **Arthritis**
- **Darmgeschwüre**
- **Gelenksdeformierungen, -abnutzungen, -entzündungen**
Bäder, gemeinsam mit Zinnkraut
- **Diabetes**
zur Regulierung des Blutzuckerhaushaltes, heilend für die Bauchspeicheldrüse
- **Sämtliche Gallenleiden, Magen-, Leber- und Milzerkrankungen**
- **Gesichtsneuralgien**
Waschungen
- **Harngrries, -verhaltung, -steine**
- **Herzkranzgefäßverengung**
Waschungen und Auflagen im Brustbereich
- **Knochen-, Leber- und Nierenkrebs**
- **Rotlauf**
- **Schizophrenie, Tobsucht, Wahnvorstellungen**
Nervenerkrankungen sind häufig auf eine Fehlfunktion der Nieren zurückzuführen
- **Trombose**
- **Wassersucht und –ansammlungen**

Fichte - *Picea abies*



Volksname: Rottanne

Pflanze

Kieferngewächse (Pinaceae),
einhäusiger Baum mit bis zu 60 Meter
Höhe

Boden

mit ausreichender Wasserversorgung,
Sonne, Höhenlagen zwischen 800 –
2000 Meter (darunter meistens
Plantagenpflanze). Gedeiht in eher
kühlen, luftfeuchten winterkalten
Gegenden

Vermehrung: Samen

Blüte: April – Mai

Sammlung

Triebspitzen April – Mai, Harz
ganzjährig

Verwendete Teile

Triebspitzen, Harz

Inhaltsstoffe

Terpentinöl (im Harz), ätherische Öle, Pinen, Picein, Limonen, Phellandren, Vitamin C, Gerbstoffe, Ameisensäure, Zucker

Eigenschaften

durchblutungsfördernd, hustenstillend, schleimlösend, entzündungshemmend, hautreizend, entschlackend, nervenstärkend

Aussehen

Der Nadelbaum ist ein immergrüner Flachwurzler mit bis zu 2 Meter Höhe, neben der Tanne der größte mitteleuropäische Baum. Kegelförmiger Wuchs mit geradem Stamm, der bis zu 2 Meter Durchmesser bekommen kann, mit rotbrauner bis grauer schuppiger Borke. Die Nadeln sind dunkelgrün, steif, 4kantig und spitz. Die männlichen Blüten sind gelb und 15 – 20 Millimeter groß, die weiblichen gelbgrüne bis hellrote aufrechte Zapfen mit 5 – 6 Zentimeter Höhe, die sich nach der Befruchtung nach unten neigen. Die reifen Zapfen fallen ganz ab.



Historisches und Magisches

Über die Fichte sind zahlreiche Zaubersprüche und Rituale überliefert. Sie sollten in vergangenen Zeiten gegen Gicht, Hühneraugen, Warzen und Star helfen. Man glaubte auch, dass Kugeln mit eingegossenen Samen ihr Ziel nicht verfehlen.

Hildegard von Bingen meinte, „wenn die Seuche das Vieh plagt und es tötet, so lege frische Zweige hin, damit sie ihren Duft aufnehmen oder führe die Tiere unter die Bäume, dann werden sie zu husten beginnen und ihre schlechten Stoffe auswerfen“.

Allgemeines

Außerhalb ihres natürlichen Verbreitungsgebietes in Höhenlagen ist die Fichte anfällig für Borkenkäfer und Rotfäule. Sie ist ein wichtiger Rohstoff in der Bau- und Papierindustrie.

Die Nadeln duften stark nach Zitrone und Orange und können bis Juni gesammelt werden. Danach werden die Triebspitzen hart. Sie passen in Salate, zu Fischgerichten und Süßspeisen wie Sorbets oder Gelee und werden auch gerne in Naturheilmitteln und -kosmetik verarbeitet. Sie werden bis zu 7 Jahre alt, wenn sie früher abfallen, ist dies ein starkes Indiz für Luftverschmutzung

Die Fichte hilft gegen Erkältungskrankheiten, rheumatische Beschwerden, Durchblutungsstörungen, Krampfadern und wirken nervenstärkend.

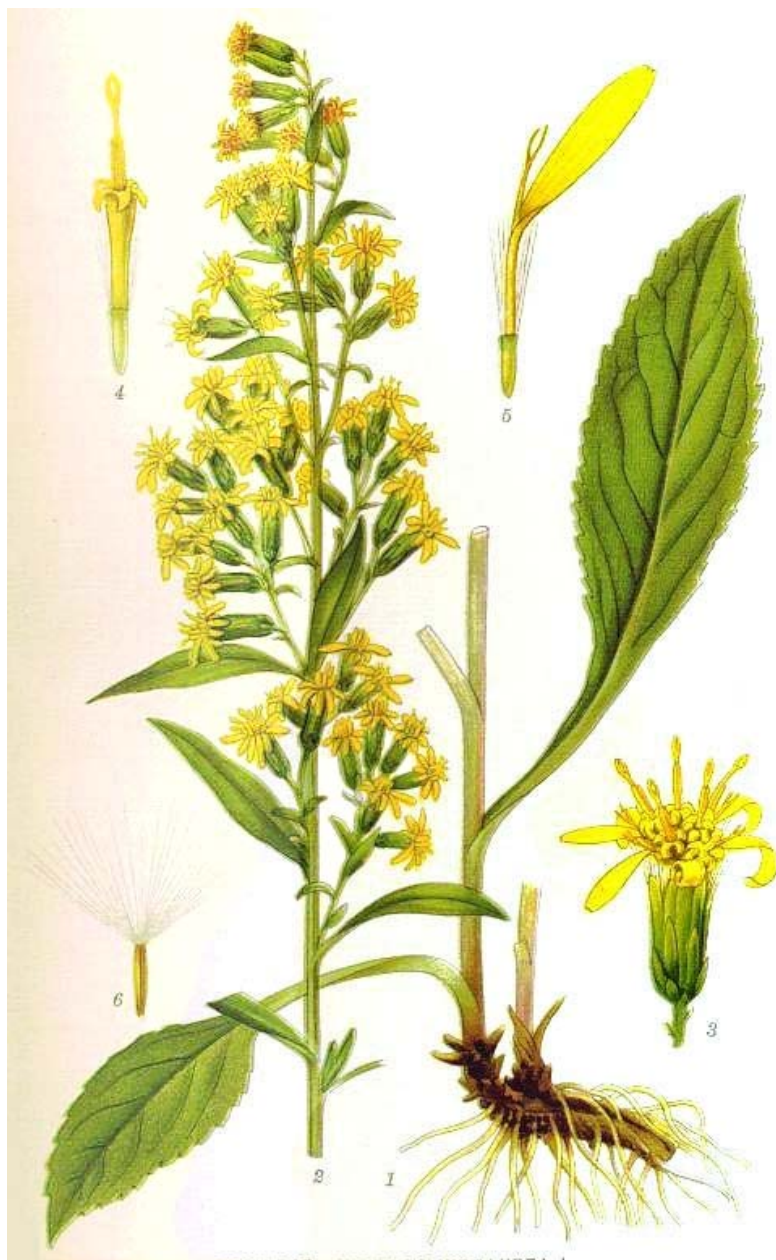
Reisig und Harz reinigen Wohnräume, man legt dazu Zweige auf oder Räuchert.

Das Harz wurde früher nicht nur in Salben verarbeitet, sondern auch zur Zahnreinigung wie Kaugummi verwendet.

Verwendung

- **Tee**
 - o Zur Blutreinigung, bei Erkältungen
 - o Nieren- und Blasenentzündung
- **Sirup / Tinktur**
 - o Hustenmittel
 - o Desinfiziert und reinigt die Bronchien
 - o Darf nicht bei Asthma und Keuchhusten angewendet werden, da die Sekretion zu stark gefördert wird und Hustenanfälle dadurch stärker werden können
 - o Bei Halsentzündungen, eitrigen Atemwegserkrankungen
- **Inhalation mit Salz**
- **Bäder**
- **Einreibungen mit Tinktur / Spiritus**
- **Massageöl**
- **Salbe**
 - o Gegen Erkältungen, Gicht
 - o Zugsalbe
- **Likör / Wein:**
 - o stoffwechselanregend

Goldrute - *Solidago virgaurea*



Volksnamen

Goldraute, Fuchsschwanz,
Goldene Jungfrau,
Allermacht-Heilkraut

Drogenname

Solidaginis herba

Pflanzenart

Korbblütler (Asteraceae),
mehrfährig

Boden

jeder, Sonne, in gebirgigen
Gegenden, am Waldrand,
abgeholzten Waldplätzen,
Wiesenhängen, magere
Weiden

Vermehrung

Aussaat, Teilung des Wurzel-
stocks im Herbst

Blüte

August – Oktober

Sammlung

während der Blüte

Verwendete Teile

obere blühende Pflanze

Inhaltsstoffe

Saponine, Gerb- und Bitterstoffe, Phenylglycoside, ätherische Öle, Nikotinsäure, Dipertene,
Flavonoide, Kaffeesäurederivate

Eigenschaften

wassertreibend, schleimlösend, wundheilend, anregend, stopfend, entzündungshemmend



Aussehen

Die Unteren Blätter der Goldrute sind eiförmig und lang gestielt, die oberen schmal lanzettartig sitzend. Ein schlanker gelber Blütenstand verbreitet balsamischen Duft.

Allgemeines

Die Goldrute wird vielerorts von der kanadischen Goldrute (*S. canadensis*) verdrängt, diese ist jedoch in der Wirkung gleichgestellt. Sie gilt als Kraut gegen Nieren- und Blasenleiden und wird gerne als Rheumatee eingesetzt. Sie hilft bei Störungen und Schmerzen bei der Harnentleerung und transportiert Nieren- und Blasensteine aus dem Körper. Die enthaltenen Saponine wirken vorbeugend gegen diese. Sie hilft gegen Bluthochdruck und Wasseransammlungen und damit verbundene Herz-, Leber- und Nierenleiden und stärkt geschädigtes Nierengewebe bzw. baut dieses wieder auf. Die Pflanze wird auch gerne zur Unterstützung bei Abnehm- und Fastenkuren eingesetzt und schwemmt Giftstoffe aus dem Körper.

Darüber hinaus gilt sie als Einschleuserpflanze für Natrium.

Sie eignet sich gut als Dekoration, weil sie auch beim Trocknen ihre Farbe behält. Im Mittelalter wurde sie als Färberpflanze eingesetzt.

Der Spruch „es geht einem etwas an die Nieren“ kommt nicht von ungefähr. Mit der Goldrute konnten auch schon gute Erfolge bei der Behandlung von Schock, seelischem Ärger, Stress, Kummer und Leid gute Erfolge erzielt werden, da all diese Zustände die Nieren in Mitleidenschaft ziehen können.

Historisches und Magisches

Durch ihren balsamischen Duft geht eine beruhigende Wirkung von der Pflanze aus. Man meinte früher, dass ein Beruhigungsengel neben ihr stehen würde. Sie wurde auch als Wünschelrute verwendet, um verborgene Schätze zu bergen. Die Zwerge und Gnome würden all jenen ihr Reich öffnen, die sich der Kraft der „Goldenen Jungfrau“ bewusst wären, meinte man. Die Goldrute galt als „Unsegenkraut“ gegen bössartige Wunden und sollte auch all jenen mit Bindungsängsten helfen.

Martin Luther setzte sie als seine Lieblingspflanze gegen alle möglichen Leiden ein. Hildegard von Bingen meinte „Brühe, darin dies Kraut gesotten, heilt alle Wunden des Mundes und Halses, damit gewaschen und gegurgelt. Das gepulverte Kraut mit Essig begossen und wieder getrocknet ist noch besser und kräftiger“.

In der Traditionell Chinesischen Medizin gilt die Goldrute als kühle Pflanze, die auf Lunge, Blase und Nieren wirkt. Sie gilt als krampflösend, trocknet Schleim und Feuchtigkeit und blutreinigend.

Auch die Indianer Nordamerikas schätzten ihre Wirkung und verwendeten ihren Saft gegen Bisse der Klapperschlange.



Anwendung

- **Tee und Tinktur**
 - o Bei Nierenkoliken
 - o Blasenleiden, Darmblutung und –erkrankung
 - o Ärger
- **Tee gemeinsam mit kleinblütigem Weideröschchen**
 - o Gegen vergrößerte Prostata
- **Tee mit Birke, Brennessel und Weidenrinde**
 - o Gegen Rheuma
- **Tee gemeinsam mit Hirtentäschl**
 - o Bei Nierenblutung
 - o Bei Wassersucht / Zuckerkrankheit (wegen wassertreibender und stoffwechselanregender Wirkung)
- **Auflage mit frischer Pflanze**
 - o Bei eiternden Wunden und Geschwüren
- **Gurgeln / Mundspülung mit Abkochung**
 - o Gegen eitrige Zähne und Zahnfleischgeschwüre
- **Sitzbäder mit Melisse, Zinnkraut und Thymian**
 - o Gegen Abgespanntheit
 - o 12 Stunden Kaltansatz aufgewärmt, nur die Nieren dürfen bedeckt sein

In Absprache mit dem behandelnden Arzt kann auch Tee (gemeinsam mit Labkraut und Taubnessel) für Dialyse-Patienten hilfreich sein. Dieser Tee kann auch bei Nierenerkrankungen oder sogar Krebs eingesetzt werden.

Johanniskraut - *Hypericum perforatum*



Volksnamen:

Johannisblut, Löcherkraut, Christi Wundenkraut

Drogenname:

hyperici herba, hyperice oleum

Pflanzenart:

Johanniskrautgewächs (Hypericeae), mehrjährig, bis 1 Meter hoch

Boden:

mager, Sonne bis Halbschatten, an Wegrändern, lichten Wäldern, Brachflächen, trockene Böschungen, aufgelassene Kiesgruben

Blüte: Juni - August

Vernutzte Teile:

oberes Drittel des blühenden Krautes

Inhaltsstoffe:

Hypericin, Phytosterin, ätherische Öle, Gerbstoffe, Rutin, Quercetin, Cholin, Flavonoide, roter Farbstoff

Eigenschaften:

entzündungshemmend, nervenstärkend, blutverbessernd, beruhigend, schmerzlindernd

Aussehen:

Aufrechte Pflanze mit stängellosen Blättern und verästelten Trieben, mit goldgelben Blütendolden. Durchscheinende Öldrüsen, die gegen die Sonne gehalten aussehen, wie wenn Pflanze durchstochen wäre. Bei der Zerreibung der Blüten tritt roter Farbstoff aus.



Allgemeines

Wie kaum eine andere Pflanze ist das Johanniskraut mit der Sonne assoziiert, dessen Kraft sie an den längsten Tagen des Jahres aufnimmt, um sie in den dunkleren Tagen des Winters an uns Menschen abzugeben. Es wächst weltweit und ist eine anspruchslose Pflanze und ist ein typisches Sonnenwendkraut.

Seit vielen Jahrhunderten in der Volksmedizin angewendet, sind seine vielfältigen Heilwirkungen jetzt auch wissenschaftlich erforscht und bestätigt: Johanniskraut ist zum Star der Pflanzenheilkunde geworden. Natürlich gibt es für die Anwendungsbereiche des Johanniskrauts auch synthetische Medikamente, aber die Heilpflanze hat einen großen Vorteil: Es gibt bei ihrer Anwendung so gut wie keine Nebenwirkungen. Und wenn doch, dann sind diese wesentlich sanfter. Das einzige Problem: Johanniskraut sollte man nicht mit anderen Medikamenten kombinieren, denn es kann deren Wirkung unterdrücken. Es ist jedoch ein gutes Nervenberuhigungs- und Antidepressionsmittel, weil es die Neurotransmitter stimuliert, ohne die Reaktionsfähigkeit einzuschränken.

Besonders bei bestehender oder gewünschter Schwangerschaft ist das Kraut zu vermeiden, weil es die Abstoßung des Embryos anregt.

Es ist ein wertvolles pflanzliches Antidepressivum, es beruhigt die Nerven, schafft inneren Frieden. Als Öl hilft es bei Gicht, Rheuma, Arthritis und Hexenschuss und hat eine schmerzstillende Wirkung. Johanniskraut ist krampflösend und wirkt antiseptisch und beschleunigt Heilungsprozesse. Darüber hinaus fördert es den Schlaf und bringt schöne Träume. Es hilft bei Blutergüssen und Quetschungen, Wunden, Verbrennungen, Geschwüren, Ekzeme, Schrunden, trockener Haut und Narbenschmerzen.

Sämtliche Anwendungen regen die Lebertätigkeit an, aktivieren den Stoffwechsel und geben Sauerstoff an die Zellen ab. Sie fördern die Ausscheidung körperfremder Stoffe – bei der Einnahme von Medikamenten sollte daher vor der Verwendung von Johanniskraut unbedingt ein Arzt befragt werden.

Johanniskraut macht lichtempfindlich (Photosensibilisierung). Das Hypericin wirkt jedoch auch als Lichtfilter, sodass das Öl (gemeinsam mit Roskastanienblüten-Mazerat) auch als Pflegeprodukt vor und nach einem Sonnenbad (in Maßen genossen) verwendet werden kann. Dies ist jedoch nicht in südlicheren Gebieten bzw. am Meer zu empfehlen.

Historisches und Mystisches

Seit Jahrtausenden wird das Johanniskraut als Heilpflanze und Naturarznei eingesetzt. Das Blut des Märtyrers Johannes der Täufer soll auf die Pflanze getropft sein und ihr den Namen gegeben haben. Eine andere christliche Sage besagt, dass sich die Pflanze aus Abscheu über dessen Ermordung derart grämte, dass es sich rot verfärbte.

In den magischen Rezepturen des Mittelalters hat das Kraut eine große Kraft gegen Geister und Dämonen, da wurde es auch für Liebeszauber verwendet. So war es ein gutes Zeichen, wenn ein Mädchen an den Verehrer dachte während sie dabei eine Blüte zerrieb, wenn der rote Saft austrat. Johanniskraut an der Stalltür sollte das Vieh vor Krankheiten schützen. Jäger bestrichen ihre Gewehrläufe mit dem Saft, was für eine bessere Treffsicherheit sorgen sollte. Ein Kranz auf dem Dach oder im Stall bzw. auf dem eigenen Kopf sollte vor dem Teufel und Dämonen sowie Blitz und Donner schützen.

The Herbal Nerd - Hausgemachte Kostbarkeiten

Katrin Pesendorfer

Kohlstatt 17, 4251 Sandl

Telefon: +43 664 75023029

Email: katrin.pesendorfer@gmail.com

Web: www.herbal-nerd.at



Für die Germanen war das Johanniskraut ein fixer Bestandteil bei ihren Sonnwendritualen, und auch heute noch ist das Kraut Teil der Kräuterbuschen.

Auch Paracelsus hatte seine größte Bedeutung erkannt: Die Hilfe gegen Depressionen. Auch für Hildegard von Bingen war das Johanniskraut ein fixer Bestandteil ihrer Behandlungen zur Wund- und Nervenheilung, sie nannte es das „Arnika der Nerven“.

Konservierung

Das Kraut wird büschelweise kopfüber getrocknet oder als Tinktur angesetzt.

Für *Johanniskrautöl* übergießt man 100 g frische Johanniskrautblüten mit einem halben Liter kaltgepresstes Olivenöl (oder anderen Pflanzenölen) in einem weithalsigen Schraubglas. Gut verschließen und an einem warmen sonnigen Ort zwei Monate stehen lassen. Immer wieder kräftig durchschütteln. Nach dieser Zeit durchsiehen und die Kräuter gut auspressen. In braunen Flaschen kühl und dunkel lagern – hält sich bis zu zwei Jahre.

Für einen beruhigenden *Johanniskrauttee* übergießt man 2 gehäufte Teelöffel frisches oder getrocknetes Johanniskraut mit ein Viertelliter kochendem Wasser und lässt ihn dann eine Viertelstunde ziehen. Vor den Mahlzeiten eine Tasse Tee warm und langsam trinken. Das hilft dem Magen und macht fröhlich. Allerdings sollten Sie diese Kur sechs Wochen lang machen, damit sich ein Erfolg einstellt.

Anwendung

- **Öl innerlich eingenommen**
eingenommen gegen Schmerzen, bei Brandwunden und Koliken, als Nervenmittel, bei klimatischer Depression und hormonellen Störungen
2-3 EL lauwarm / Tag
- **Absud als Kompresse**
bei Gicht, Ischias und Rheumaschmerz, Blasen – und Eierstockentzündung, Gelenks- und Venenentzündung, Wunden, Gürtelrose
auch als Ölauflage
- **Bad**
zur Entspannung und Erheiterung, bei Schlafstörungen, Nervosität
- **Öl äußerlich aufgetragen**
gegen schmerzhaften Sonnenbrand (danach sollte aber die Sonne gemieden werden), bei Leibschmerzen bei Säuglingen und Kindern (kreisend auf Bauch massiert), Blutergüsse, Verbrühungen und offene Wunden (danach unbedingt zum Arzt gehen!)
- **Als Haarfärbemittel**
auf ungefärbtem Haar, die Farbe wird intensiver mit einem leichten Rotstich
- **Creme**
gegen leichte Verbrennungen und Verletzungen
- **Seife**
bei empfindlicher Haut
- **Sitzbäder**
bei Depression, Bettnässen
- **Tee**



Weitere Anwendungsgebiete

- Bei jungen Mädchen bei Eintritt der Periode wegen nervlichem Stress, unregelmäßigem Zyklus und Schlafproblemen: Tee mit Schafgarbe und Frauenmantel
- Bei übermäßiger Gesichtshaarung (unterstützt mit Schöllkraut und Brennnessel): Öl als Pflege und damit Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht kommt
- Bei unregelmäßigem Zyklus
- Stoßverletzungen
- **In Abstimmung mit dem Arzt bei**
 - o Drüenschwellung (Öl)
 - o Fingerwurm
 - o Gesichtsneuralgien
 - o Hodenkrebs und –schwellungen
 - o Hysterie, Nervenentzündungen und –schwäche, Neurosen
 - o Lymphdrüsenerkrankungen
 - o Multiple Sklerose
 - o Sprachstörungen / Stottern (Tee, Bad)
 - o Gliederzittern (mit Schlüsselbume, Wacholder und Knabenkraut als Tinktur)
 - o Nachtwandeln (Tee, Sitzbad)

Kalmus - *Acorus calamus*



Volksnamen

Acker-, Augen-, Magen-, Brustwurz, Teichlilie, Zitwer, Deutscher Ingwer, Venuspflanze

Drogenname: Calami rhizoma

Pflanze

Kalmusgewächs (Acoracea), mehrjährig, 90 Zentimeter hoch

Boden

Uferpflanze an Gewässern, im nährstoffreichen Schlamm, Sonne bis Halbschatten, Wurzeln fußen direkt im Gewässer, winterhart

Vermehrung

Wurzelteilung im Frühling

Blüte:

Juni – August

Sammlung:

Frühling – Herbst

V verwendete Teile: Wurzel

Inhaltsstoffe

Asaron, Kampfer, ätherische Öle, Bitterstoffe, Acorin, Cholin, Stärke, Zucker, Vitamin C, Aneurin, Saponine, Harze

Eigenschaften

magenstärkend, blähungswidrig, harntreibend, krampflösend, gedächtnisstärkend, stoffwechselanregend, zusammenziehend, blutbildend, hautreinigend

Aussehen

Weiße daumendicke Wurzel mit bis zu 1 Meter Länge mit aromatischem Geruch. Die schwertförmigen steifen Blätter sind bis zu 120 Zentimeter lang, aus einem grünen 3-kantigen Schaft wachsen im Juli und August bräunlichgelbe schlank-kegelige Kolben mit 4-10 Zentimeter Länge.



Allgemeines

Der Kalmus war in unseren Breiten ein beliebtes Würzmittel bis ins 19. Jahrhundert, bevor der Ingwer bei uns leistungsfähig wurde und den Kalmus von den Speisezetteln verdrängte. Man genoss ihn unter anderem kandierte als Verdauungshilfe. Noch heute ist er Bestandteil des Schwedenbitters nach Dr. Samst.

Der enthaltene Wirkstoff Asaron im ätherischen Öl steht unter Verdacht, krebserregend zu sein. Eine höhere Konzentration findet man tatsächlich in den asiatischen Sorten, man sollte daher beim Kauf europäische bevorzugen.

Der Kalmus wird gerne aufgrund seiner sekretfördernden Wirkung bei allen Magenbeschwerden und Störungen der Verdauungsorgane, die auf falsche Ernährung, Völlegefühl, Blähungen oder Krämpfe zurückzuführen sind, eingesetzt. In der Volksmedizin gilt er als Stärkungsmittel speziell für alte und kranke Menschen, bei Infektionskrankheiten, Erschöpfung oder Schwäche. Das Kauen der Wurzel oder die Einnahme von Tee soll auch den Kreislauf und Appetit anregen und Lebenswillen vermitteln.

Der „europäische Ginseng“ wirkt drüsenanregend und verjüngend. Er wird daher auch gerne bei Übergewicht eingesetzt und soll „Freude an ehelichen Pflichten“ vermitteln. Maria Treben empfiehlt ihn darüber hinaus zur Raucherentwöhnung.

Bei der Destillation der Wurzelstöcke entsteht ein duftendes Öl, das gerne zur Parfümherstellung und zur Beduftung von Seifen verwendet wird. Es wirkt darüber hinaus auch bei Krampfadern und regt die Durchblutung bei kalten Händen und Füßen sowie bei Cellulite an.

Kalmus in kleinen Mengen genossen wirkt stimmungsaufhellend, in großen Mengen kann es allerdings zu Wahrnehmungsstörungen kommen. Von der innerlichen Einnahme wird bei Kindern und Schwangeren überhaupt abgeraten.

Historisches und Magisches

Der Kalmus wurde früher als Orakelpflanze verwendet: zu Fronleichnam wurde er auf die Wege gestreut, wenn er bald verdorrt war, war dies ein Zeichen für eine reiche Heuernte. Man trug die Wurzel im Schuh, um Zahnschmerzen zu bekämpfen, in der Tasche getragen sollte er gegen Schlaganfall helfen. Kleine, schwache Kinder wurden in Kalmus, der vor Fronleichnam gesammelt worden war, gebadet, um sie zu stärken.

Auch den Ägyptern war die Pflanze bekannt. Sie, und später auch die Römer, bereiten eine Salbe für immerwährende Schönheit aus ihr, die der Göttin Isis geweiht war.

In Persien und bei den türkischen Sultanen galt der Kalmus als Potenzmittel. Der Leibarzt von Kaiser Ferdinand brachte sie schließlich nach Europa, um die Nachkommenschaft zu sichern. Die Pflanze wurde auch schon in altpersischen Schriften und in der Veda erwähnt.

Paracelsus meinte, die Ursache aller Erkrankungen wäre eine schlechte Verarbeitung der Nahrung. Eine Darmsanierung stand für ihn am Anfang jeder Therapie, er verwendete dafür ebenfalls Kalmus (gemeinsam mit Galgant, Ingwer und Engelwurz).



Verwendung

- **Bäder**
 - o Bei Rachitis, Durchblutungsstörungen, Frostbeulen, Erfrierungen
 - o Bei Appetitlosigkeit
 - o zur allgemeinen Stärkung, für schwächliche Kinder
 - o ¼ kg Wurzeln wird als Kaltansatz über Nacht stehen gelassen, nach kurz aufgekocht und ins Badewasser gegeben. Funktioniert auch mit Wurzelpulver
 - o Das Herz des Badenden soll ausserhalb des Badewassers bleiben
- **Tee äußerlich angewendet**
 - o Als Hautreizmittel bei Rheuma
 - o Als Mund- und Gurgelwasser
- **Tee innerlich angewendet**
 - o Bei Bleichsucht (Anämie), Eisenmangel
 - o Darmstörungen, -trägheit, Durchfall
 - o Gicht, Leibschmerzen, Magenblähungen
- **Ausgepresster Saft**
 - o Als Auflage auf schmerzende Augen
 - o Auf ein Mulltuch gegeben oder auf das Lid gestrichen
- **Tinktur**
 - o 3x täglich 15-20 Tropfen auf nüchternen Magen gegen Blähungen
 - o als Einreibung gegen Wundliegen
 - o zur Raucherentwöhnung
- **Wurzel kauen**
 - o Zur Raucherentwöhnung, mildert Entzugserscheinungen
 - o Der bittere Geschmack lässt Rauchen danach scheuslich schmecken

Nach Absprache mit dem behandelnden Arzt können Tee und Bäder auch bei folgenden Krankheiten hilfreich sein:

- Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
- Magerkeit trotz ausreichender Nahrung
- Krebserkrankungen des Verdauungsapparates (Darm, Leber, Galle), Leukämie
- Diabetes
- Getreideunverträglichkeit
- Milzkrankungen, Nierenschäden, zu viel oder zu wenig Magensäure
- Paratyphus
- Wassersucht

Kartoffel - *Solanum tuberosum*



Volksname: Erdapfel, Erdbirn, Grundbirn

Pflanze: Nachtschattengewächs (Solanaceae), einjährig, 40 Zentimeter hoch

Boden: guter Lehm Boden, volle Sonne

Vermehrung: durch Knollen, werden Ende April gesetzt

Blüte: Juli

Sammlung: August – Oktober

Verwendete Teile: Knolle

Inhaltsstoffe

Eiweiß, Mineralstoffe, alle Vitamine, Stärke, Solanin, Cholin, Acetylcholin

Historisches und Magisches

Die Pflanze wurde von den Spaniern vor ungefähr 500 Jahren nach Europa gebracht, es dauerte aber fast 200 Jahre, bis sie von der Bevölkerung als Nahrungsmittel angenommen wurde. Da die genießbaren Teile der Pflanze unter der Erde wachsen, meinte man, sie wäre eine Frucht des Teufels. Heute ist sie die fünftwichtigste Pflanze der Welt.



Allgemeines

Die Kartoffel soll kühl, dunkel und trocken gelagert werden, am besten nicht in Plastik. Die grünen Stellen entstehen durch Lichteinfall und müssen großzügig ausgeschnitten werden, sie enthalten giftiges Solanin, das auch im Kraut, den Blüten und den oberirdischen Früchten zu finden ist.

Angeblich ist die Pflanze resistenter gegen Krankheiten und Käfer, wenn neben ihr Fingerhut angebaut wird und bringt auch mehr Ertrag.

Die Knolle besteht zu 80% aus Wasser und hat nur 80 Kcal / 100 Gramm. Das macht sie zu einer sehr sättigenden Pflanze, die aber nur wenig Kalorien aufweist und darüber hinaus auch sehr leicht verdaulich und bekömmlich ist. Die gekochten Kartoffeln sollen nicht aufgehoben werden.

In der Volksmedizin ist sie ein beliebtes Mittel bei starkem Husten und Bronchitis und wird auch gerne bei Kreislauferkrankungen und Wasseransammlungen eingesetzt.

Verwendung

- **Roher ausgepresster Saft**
 - o Hilft bei Sodbrennen, chronischer Übersäuerung, Gastritis
 - o Leberstörungen, Gallensteinen und Verstopfung
 - o Die Kartoffeln werden roh geschält und ausgepresst, wird auf nüchternen Magen getrunken
 - o Eine Suppe mit Kümmel und Leinsamen hat die gleiche Wirkung
- **Auflage aus rohen Kartoffeln**
 - o Geschnitten oder gerieben
 - o Gegen Kopfschmerzen
 - o Pfarrer Künzle empfiehlt diese Anwendung auch bei Kopfschmerzen, wird auf Kopf oder Fusssohlen aufgelegt
- **Auflage mit rohen gequetschten, angewärmten Kartoffeln**
 - o Öffnet Geschwüre
- **Brust-Auflage aus gestampften gekochten Kartoffeln**
 - o Gegen Husten und Bronchitis
- **Salbe / Creme**
 - o Gegen trockene, rissige Hände
- **Roher Saft mit Olivenöl**
 - o Gegen Verbrennungen, Sonnenbrand
 - o Hautekzeme
 - o Rissige Haut
- **Getrocknetes Kraut im Fussbad**
 - o Bei Krämpfen in den Beinen

Käsepappel – *Malva sylvestris* (Große) / *neglecta* (Kleine)



Volksname:

Blaue Malve, Ross- /
Gänsepappel, Feldmalve,
Käskraut

Drogenname:

Malva folium, flos

Pflanzenname:

Malvengewächse
(Malvaceae), 1- mehrjährig,
80 cm hoch. Zu dieser Familie
gehören auch Eibisch und
Stockrose, die Käsepappel ist
aber die heilkräftigste

Boden:

trockener Gartenboden,
Sonne, an sonnigen Hängen
und Mauern, Ödland,
Böschungen neben Äckern,
Wiesen und Wegen bis zu
1500 Meter Seehöhe,
anspruchlos
wächst in Stallnähe, bei
Komposthaufen, Gebäuden
und unbebauten Plätzen,
zeigt Stickstoffreichtum an

Sammlung:

Juni – September. Keine
Blätter mit braunen Flecken
ernten, da sie wahrscheinlich
von einem Pilz befallen sind

Blüte: Juni – Oktober

Verwendete Teile:

blühendes Kraut, Wurzel

The Herbal Nerd – Hausgemachte Kostbarkeiten

Katrin Pesendorfer
Kohlstatt 17, 4251 Sandl
Telefon: +43 664 75023029
Email: katrin.pesendorfer@gmail.com

Web: www.herbal-nerd.at



Inhaltsstoffe

Malvin, Gerbstoffe, Schleim, Clorogen-, Kaffeesäure, Kalium, Natrium

Eigenschaften

Reizmildernd, wundheilend, erweichend, schleimlösend

Aussehen

Fasrige Wurzel (schmeckt etwas süsslich), die einen 30-60 Zentimeter langen Stängel mit lang gestielten, nierenförmigen rundlichen Blättern treibt. Diese hellgrünen Blätter sind 3-7lappig. Die Blüten sind weiß-rosa büschelweise am Stängel an den Blattachsen angeordnet, aus denen runde, grünliche Früchte entstehen. Die Wilde Malve wird bis zu 150 Zentimeter hoch.

Allgemeines

Die Malve ist eine zierliche und dennoch sehr robuste Pflanze, die ich gerne für mein Blüten-Salz und in Teemischungen verwende. Alle Teile der Pflanze sind essbar und können zu Salben, Gemüse, Tee oder auch Hustensirup verarbeitet werden. Sie wächst in ganz Europa an Feld- und Wiesenrändern, an Wegen, Mauern und auf sonnigen Hügeln. Sie blüht wunderschön zwischen Mai und Oktober. Geerntet wird das Kraut während des Sommers zur Blüte, bis August können auch die Blätter geerntet werden. Sie ist eine wunderbare Naturarznei, die bei vielen Beschwerden lindernd und heilend eingesetzt werden kann.

Äußerlich kann man sie in Form von Kompressen oder Breiumschlägen einsetzen. Sie weicht die betroffenen Stellen auf und fördert die Heilung. Sie hilft bei Hautausschlägen und Geschwüren, lindert Halsschmerzen, wirkt antiseptisch im Mund- und Rachenraum, mildert Juckreiz, Husten und Bronchitis, unterstützt bei Problemen im Magen- und Darmbereich und löst Verschleimungen. Auch zahnenden Kindern kann mit dieser Pflanze geholfen werden.

Die Käsepappel gilt als Einschleuserpflanze für Natrium und hilft, wenn der Stoffwechsel gestört ist.

Historisches und Mystisches

Laut Bibel soll schon Moses einem Fieberkranken Malventee zum Trinken gegeben haben. Sie war schon in China, Ägypten und Griechenland bekannt, Karl der Große hat sie bei uns eingeführt. Aus ihren käselabartigen Früchten wurde früher ein Kinderbrei (niederhochdeutsch: Papp) zubereitet, daher ihr deutscher Name Käsepappel. Aus diesem Brei wurden früher auch Breiumschläge gemacht. Auch für viele Rituale und Orakel wurde die Pflanze eingesetzt:

- Zum Feststellen der Fruchtbarkeit älterer Frauen goss man Harn auf die Käsepappel. Verdorrte sie, bewies das, dass die Frau keine Kinder mehr bekommen konnte.
- Eine besondere Vorliebe einer Frau für die Pflanze bewies Treue, wenn sie diese jedoch nicht mochte, schloss man auf Seitensprünge
- Der Verzehr von zu vielen grünen Früchten stand unter Verdacht, Kopfläuse zu bekommen oder verrückt zu werden
- Die Hexen am Zauberberg tanzten deshalb so extatisch, weil sie zuvor Pappeln aßen.

The Herbal Nerd - Hausgemachte Kostbarkeiten

Katrin Pesendorfer
Kohlstatt 17, 4251 Sandl
Telefon: +43 664 75023029
Email: katrin.pesendorfer@gmail.com

Web: www.herbal-nerd.at



Anwendung

- **Aufguss aus Blüten und Blättern**
wegen des hohen Schleimstoffgehalts (ca. 8 %) ist die Pflanze reiz- und entzündungshemmend. Sie wird daher bei Katarrhen der Luftwege, Husten, Schleimhautentzündung im Magen-Darm-Bereich, Magen- und Darmgeschwüren, Augen- und Drüsenleiden, Krämpfen, Gebärmutterleiden, Vergiftungen und Gelenksrheumatismus eingesetzt.
Der wohlschmeckende Tee ist auch für Kleinkinder geeignet.
Die Aufgusskräuter können als Auflage weiterverwendet werden.
- **Gemischt mit anderen Kräutern**
 - o Gegen Husten: mit Schlüsselblumenwurzel, speziell für Kinder und Alte
 - o Gegen Erkältung / Grippe: Malve, Minze, Schlüsselblume
- **Bad, Komresse oder Breiumschlag**
bei Altersflecken und Hämorrhoiden, Nagelbetteiterung oder anderen Eiterungen, Ekzeme, Hautentzündungen
trockene Augen, zu wenig Tränenfluss, trockene Schleimhäute
zur Wundbehandlung und –reinigung
- **Samen**
zur Steigerung des Sexualtriebes
- **Einreibung mit Öl**
belebend bei müden Füßen und geschwollenen Händen
- **Gurgeln**
bei Mandelentzündung und Schluckbeschwerden

Für *Malventee* übergießt man 2 Teelöffel getrocknete Malvenblüten und/oder Blätter mit einem Viertelliter kaltem Wasser und lässt dies über Nacht stehen lassen. Am Morgen abseihen und zum Trinken langsam erwärmen. Zwei bis drei Tassen pro Tag – mit Honig gesüsst – helfen gegen Husten. Ungesüsst als Magenmittel und gegen Husten verwenden.

Für *Malvenöl* übergießt man 60 g getrocknete Malvenblüten mit 0.6 Liter Olivenöl in einem weithalsigen Gefäß. 14 Tage an einem warmen Ort verschlossen stehen lassen, hin und wieder schütteln. Dann in einer dunklen Flasche kühl und verschlossen aufbewahren.

Hilft in Absprache mit dem Arzt auch bei

- **Hautallergien und Ekzeme**
Waschungen, Vollbad
- **Elefantiasis**
Vollbad
- **Offene Füße und Geschwüre**
Fussbad, Waschungen

The Herbal Nerd – Hausgemachte Kostbarkeiten

Katrin Pesendorfer
Kohlstatt 17, 4251 Sandl
Telefon: +43 664 75023029
Email: katrin.pesendorfer@gmail.com

Web: www.herbal-nerd.at



Kehlkopf- und Schilddrüsenentzündungen und –krebs

Tee, gurgeln, Auflagen mit Gerstenmehl

- **Knochenbrüche und –Schwellungen**

Bad

- **Lungenemphysem**

oft doch gestörte Leber ausgelöst, Tee und Umschläge mit Kräutern

- **Mundhöhlen- und –schleimhautentzündung**

Tee

- **Schleimbeutelentzündung**

Tee

- **Venenentzündung**

Teilbäder

Kornelkirsche - Cornus mas



Volksname

Dirndl, Herzlitz, Gelber Hartriegel

Drogenname: Cornus cortex

Pflanze

Hartriegelgewächse (Corneacea), Baum mit bis zu 6 Meter Höhe

Boden

jeder in wärmegeschützten Lagen, volle Sonne, trockene Laubwälder, Waldrand, sonnige und felsige Hänge, oft in Parks und Gärten, bevorzugt kalkreiche steinige, nährstoffreiche Böden

Vermehrung

durch Samen oder Stecklinge

Blüte: Februar

Sammlung

Blüten im Februar, Früchte ab Ende August

Versendete Teile

Blüten, Früchte, Blätter

Eigenschaften

blutreinigend, vitaminspendend, entzündungshemmend

Aussehen

Der Stamm ist das härteste einheimische Holz mit graubrauner schuppiger Borke, Blätter sind gegenständig, oval und an beiden Enden spitz. Sie sind ganzrandig, die Oberseite ist glänzend, die Unterseite leicht behaart und bis zu 8 Zentimeter groß. Die Blüten sind leuchtend gelb in kugeligen Blütenständen direkt am Zweig, 4zählig und 5 Millimeter groß. Sie erscheinen vor dem Blattaustrieb.

Die ovalen Steinfrüchte sind leuchtend rot, 1 – 2 Zentimeter groß und umschließen einen 2samigen Kern. Reifezeit ist August – September, sie sollen vor dem ersten Frost geerntet werden, da sie sonst abfallen.



Historisches und Magisches

Romulus soll die Grenzen seiner neugegründeten Stadt mit Kornelkirschenzweigen abgesteckt haben. Aus dem harten Holz stellten die Griechen und Römer Lanzenhäfte her.

Die starke Heilkraft des Baumes ist schon seit langem bekannt. In der Volksmedizin wird eine Wundsalbe aus den Blättern, Knospen und der Rinde bei Verletzungen und gegen Krampfadern eingesetzt.

Hildegard von Bingen schreibt: „Wer aber diese Frucht isst, den verletzt sie nicht, denn sie reinigt den kranken und schwachen Magen. Sie ist der Gesundheit dienlich.“

Allgemeines

Die Kornelkirsche ist einer der ersten Frühlingsblüher. In südlichen Gegenden ist sie weit verbreitet und wird dort hauptsächlich gegen unspezifischen Durchfall eingesetzt. In unseren Breiten ist sie hauptsächlich in Weingegenden zu finden.

Die Früchte sind roh verzehrbar, sollten aber vollreif sein, da sie sonst sehr säuerlich-herb schmecken. Die geschätzte Wildfrucht ist sehr vitaminreich und eignet sich auch gut zum einfrieren.

Verwendung

- **Tee aus Rinde, Knospen oder Blättern**
 - o Bei Durchfall
- **Frische Früchte**
 - o Bei Magen-Darm-Entzündungen
- **In der Küche**
 - o Marmelade, Sirup, Likör, in Essig eingelegt
 - o Auch getrocknet oder kandiert

Löwenzahn - *Taraxacum officinale*



Volksnamen

Bitter-, Butter-, Laternen-,
Pustebume, Apothekerkraut,
Bettseicher

Drogenname

Taraxaci radix (cum herba)

Pflanze

Korbblütler (Asteraceae),
mehrjährig, 30 Zentimeter

Boden

jeder, Sonne – Halbschatten,
auf Wiesen und Wegen, auf
fetten Wiesen, Weiden, Parks
und Gärten bis 2500 Meter
Seehöhe
ein großes Vorkommen
deutet auf Überdüngung hin

Blüte: April – Mai

Sammelzeit

Kraut immer, Wurzel im
Frühling und Herbst

Verwendete Teile

Blätter, Röhren, Blüten,
Wurzel

Inhaltsstoffe

Taraxin, Taraxanthin, Carotinoide, Cholin, Stärke, Saponine, Eiweiß, Zucker, Inulin, Vitamine,
Kieselsäure, Spurenelemente (Eisen, Magnesium, Kalzium)

Eigenschaften

galle- und gallenflussfördernd, nierenanregend, leberstärkend, stoffwechselanregend,
antirheumatisch, bindegewebsstraffend



Aussehen

Gezackte, unbehaarte, gezahnte Blattrosette am Boden, aus der ein circa 20 – 30 Zentimeter hoher, hohler, milchhaltiger Stängel wächst. Dieser ist unverzweigt und röhrenförmig. An der Spitze leuchtet ein gelber Blütenkopf mit 2,5 – 5 Zentimeter Durchmesser, aus dem sich eine weißliche, runde Federkrone bildet, sobald er verblüht. Es bilden sich fallschirmartige Flugfrüchte. Die Pfahlwurzel wird circa 30 Zentimeter lang.

Allgemeines

Der hohe Kaliumgehalt der Pflanze fördert die Harnausscheidung, regt alle Ausscheidungsorgane an und bringt den Organismus im Frühling in Schwung. Sie löst Ablagerungen und ist belebend für alle Körperfunktionen. Sie soll verjüngend auf das Bindegewebe, Galle, Leber und Nieren wirken und fördert den Haarwachstum. Außerdem wird sie in der Volksmedizin als Saftkur gegen Übersäuerung eingesetzt und soll gegen Knochenleiden helfen.

Als Zellkommunikator für Kalzium hilft der Löwenzahn gegen Schlaptheit.

Er ist eine beliebte Gemüsepflanze und wird roh oder gekocht genossen. Verwendet werden dafür alle Pflanzenteile. Die Blätter können ganzjährig gesammelt werden, werden im Laufe des Jahres aber immer bitterer. Die Blüten können in Butter gebraten als Gemüsebeilage verwendet werden oder auch zu wohlschmeckenden Aufstrichen und Sirup zubereitet werden. Die Stängel werden gerne als Salat gegessen, dies ist jedoch nicht für Kinder zu empfehlen. Für Diabetiker ist die Inulinhaltige Wurzel besonders geeignet. Sie wurde getrocknet und geröstet auch gerne als Kaffeeersatz verwendet. Die Knospen in Essig eingelegt sind eine beliebte Beilage in Salaten oder zur Jause.

Mit den Blüten wurde früher die Butter eingefärbt, daher auch der Volksname Butterblume.

Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin gehört der Löwenzahn zu den kühlenden Pflanzen, die auf Magen und Leber wirkt. Sie soll feuchte Hitze klären, gegen rote geschwollene Augen, Gelbsucht und Hepatitis helfen und wird auch bei Entzündungen von Prostata, Blase und Diabetes eingesetzt. Die in Essig eingelegten Blätter sollen den Gallenfluss anregen und den Stoffwechsel nach einem deftigen Essen anregen.

Historisches und Magisches

Der Löwenzahn war seit jeher eine beliebte Orakelpflanze. So sollten die verbliebenen gefiederten Samen anzeigen, wann geheiratet wird, wenn man auf die verblühte Blüte blies. Ein heller Blütenboden sollte darauf hinweisen, dass man in den Himmel käme, ein dunkler bedeutete, man käme in die Hölle.

Eine am Bartholomäus-Tag ausgegrabene Wurzel um den Hals gehängt sollte gegen Augenleiden und Seitenstechen helfen. Der Saft wurde gerne gegen Warzen eingesetzt. Wenn man die ersten drei im Frühling gefundenen Knospen isst, soll man das ganze Jahr gesund bleiben. Löwenzahn war auch ein gerne eingesetztes Viehfutter: mit ihm sollte die Milch wiederkommen.

Tabernämantanus meinte 1731, der Saft der Wurzel und des Stängels sei für Augen wundertätig, er macht sie hell und nimmt Augenflecken, sie sei eine „gebenedeyte Artzney“.



Verwendung

- **Wasserstoßtherapie (vorher einen Arzt befragen!)**
 - o 2 EL Wurzeln mit einem halben Liter Wasser aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und mit einem Liter Wasser auffüllen. Dieser Tee soll innerhalb einer Stunde getrunken werden und regt die Nieren- und Blasen-tätigkeit an.
 - o Diese Anwendung soll nicht bei diagnostizierten Nierensteinen angewendet werden
- **Abkochung der Wurzel**
 - o Gegen Wassersucht, Milz- / Leberleiden
 - o Alterserscheinungen
 - o Blutkrankheiten
 - o Fettsucht
 - o Gicht, Rheuma
- **Tinktur**
 - o Gleich wie Abkochung
- **Likör**
 - o Als Verdauungshilfe nach dem Essen
- **In der Küche**
 - o In Essig eingelegt, als Pesto, Salat, Sirup, Brotaufstrich
 - o Sirup als Brotaufstrich oder pur eingenommen
- **Frische Wurzel roh verzehrt**
 - o Zur Blutreinigung
 - o Bei Diabetes
 - o Dickblütigkeit
- **Saftkur im Frühling**
 - o Um Stoffwechsel anzuregen, Dosierung am Anfang nicht Übertreiben
- **Tee**
 - o Aus Wurzeln: gegen Akne, Dickblütigkeit
 - o Mit Ehrenpreis, Waldmeister und Wegwarte: gegen Gelbsucht
- **Kur mit langsam zerkauten Stängeln**
 - o 2 Wochen während der Blüte bis zu 10 Stängel (ohne Blüte) pro Tag langsam kauen
 - o Hilft gegen Abgespanntheit, Müdigkeit
 - o Ausschlag, Juckreiz
 - o Gicht, Rheuma
 - o Diabetes
 - o Drüsenschwellung, Gallenleiden, Gallensteine, Gelbsucht, Leberentzündung, Stoffwechselerkrankungen
- **Basenkräuterpulver mit Löwenzahnblättern**
 - o Zur Entsäuerung

Mädesüß - Filipendula ulmaria



Volksnamen

Wiesenkönigin, Wiesegeißbart, Wilder Flieder, Federbusch, Bienenkraut, Ziegenbartkraut

Drogenname: Spiraea flos, herba

Pflanze

Rosengewächs (Rosaceae), mehrjährig, 1 Meter hoch

Boden

feucht, Ufergewächs in Sonne - Halbschatten, auch im Ufergebüsch von Mittelgebirgs- und Alpenbächen, an Gartenteichen, in Auwäldern, auf nassen nährstoffreichen Böden, auf Moorböden, gerne zwischen Himbeeren. In fast ganz Europa bis Sibirien und Kleinasien verbreitet

Vermehrung

Aussaart im Frühling, Teilung im Herbst – Frühling, Stecklinge im Frühling

Blüte: Juni – September

Sammlung

während der Blüte (am besten, wenn manche Blüten noch nicht ganz aufgeblüht sind)

Verwendete Teile

Blüten, Blätter, Wurzel, Sprossenspitzen

Inhaltsstoffe

Salicylsäure, Gaultherin, ätherische Öle, Heliotropin, Vanillin, Terpene, Gerbstoffe, Schleim, Flavonglycoside



Eigenschaften

Schmerzlindern, schweißtreibend, harntreibend, blutstillend

Aussehen

Die aufrechte Staude verbreitet von weitem einen süßlichen, mandeligen Geruch. Die kantigen Stängel haben einen roten Farbton mit wechselständigen Blättern, die auf der Oberseite dunkelgrün und auf der Unterseite heller und leicht behaart sind. Sie haben 2 – 5 Fiederpaare und eine Endfeder. Die Blütenstände haben kleine gelblich-weiße Blüten auf endständigen Rispen, aus denen markante gedrehte Samen entstehen.

Allgemeines

Früher diente das Mädesüß oftmals zum Würzen von Met, daher kommt auch der Name. In England wird auch heute noch gerne Bier oder auch Wein damit gewürzt. Die Pflanze verfeinert Süßspeisen und Säfte, ihr Aroma erinnert an Bittermandel. Sie sollte sparsam eingesetzt werden, da sie sonst unangenehm schmecken kann. Auch die Wurzel kann verzehrt werden.

Die Blätter können bis Juni in Suppen oder als Gemüse verwendet werden, gemeinsam mit den Blüten gelten sie als Mittel gegen Erkältungskrankheiten, bei Rheuma, Arthritis und Fieber.

Mädesüß ist eine Färberpflanze: aus den Wurzeln wird schwarzer Farbstoff gewonnen, Blätter und Stängel ergeben eine blaue Farbe, die Blüten hellgrün.

Die Pflanze hat keine giftigen Doppelgänger.

Die Salicylsäureverbindungen waren der ursprüngliche Wirkstoff des Aspirins. Heute wird er künstlich hergestellt, der Name deutet aber noch heute darauf hin (spirea).

Historisches und Magische

Die Druiden der Germanen sammelten besonders in der Sommernacht für Tränke und als Schutz gegen Böses. Auch in der Antike war dies weit verbreitet, das Christentum übernahm diese heilige Pflanze. So soll die Jungfrau Maria selbst die Pflanze ausgesät haben.

Mädesüß wurde jahrhundertlang als Auflage gegen Tollwut verwendet, Imker reiben noch heute neue Bienenstöcke mit den Blüten ein, um es den Bienen gemütlich zu machen.

Verwendung

- Blütentee

- Bei Erkältung, Grippe, Rheuma, Nierenmittel
- Die Salicylsäureverbindungen und Gerbstoffe helfen bei Winter- Infektionskrankheiten und Gliederschmerzen, unterstützen die Ausscheidung
- Als Blutreinigungsmittel 4 Tassen / Tag

The Herbal Nerd - Hausgemachte Kostbarkeiten

Katrin Pesendorfer
Kohlstatt 17, 4251 Sandl
Telefon: +43 664 75023029
Email: katrin.pesendorfer@gmail.com

Web: www.herbal-nerd.at



- o Mildes Schmerz- und Beruhigungsmittel
 - o Bei Tierbissen
 - o Hexenschuss, Rheuma, Gicht, Gelenksabnutzungen
 - o Schlafstörungen
- **Fussbäder, Packungen, Kompressen**
 - o Bei geschwollenen Beinen / Füßen
- **Als Lebensmittel**
 - o Marmelade, Gelee, Sirup, Bier
- **Gesichtswasser**
 - o Zusammenziehend
- **Tinktur**
 - o 10 – 15 Tropfen täglich
 - o Zur Blutreinigung
 - o Erkältungen
 - o Krämpfe
 - o Ödeme
 - o Gegen Enttäuschungen, schenkt Zuversicht, Kraft und neuen Lebensmut
 - o Befreit von alten Denkmustern

Maria Treben empfiehlt einen Mischtee aus Mädesüß, Hollerblüten, Huflattisch, Lindenblüten, Löwenzahnwurzel, Erdbeerblättern und Kamille als Grippemittel.

Majoran - *Origanum majorana*



Volksname:

echter Majoran,
Gartenmajoran, Wurst-
/ Kuttelkraut

Pflanzenart:

Lippenblütler
(Lamiaceae), 1-jährig,
ca. 50 Zentimeter hoch.
Heimisch seit dem 16.
Jahrhundert, aber nicht
verwildert, da nicht
winterhart. Er darf nicht
mit Thymian gesetzt /
verwendet werden, die
beiden vertragen sich
nicht. Er fördert jedoch
das Wachstum von
Karotten und
Radieschen

Vermehrung:

durch Samen

Blüte:

Juni – September

Verwendete Teile:

ganzes Kraut

Inhaltsstoffe:

Gerb- und Bitterstoffe,
ätherisches Öl, fettes Öl,
Kampfer, Borneol,
Menthol, Thymol,
Eugenol, Geraniol,
Saponine

Eigenschaften

blähungstreibend, verdauungs-fördernd, appetitanregend, hustenstillend, antiseptisch, stillt Juckreiz,
hilft bei Wunden, rheumatischen Beschwerden, fördert die Hautheilung, antibakteriell, beruhigend,
tonisierend



Aussehen

Buschige, horstbildende Pflanze mit ca. 50 – 60 Zentimeter Höhe, ähnlich dem Oregano. Die Lippenblüten sind weißlich bis beige, während der Blüte hat die Pflanze das meiste Aroma.

Allgemeines

Der Majoran ist ein kräftiges, würziges Küchenkraut, das gut zu dunklem Fleisch und Gemüseintöpfen oder Suppen passt. Es fördert die Fettverdauung, daher ist es besonders für deftige Gerichte geeignet.

In der Heilkunde wird es gerne eingesetzt, weil es besonders bei Kindern und Kranken den Appetit anregt. Darüber hinaus ist er ein sanfter Entspanner und klärt den Kopf. Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin wärmt er und leitet Feuchtigkeit und Schleim aus Kopf, Lunge und Herz.

Äußerlich angewandt hilft der Majoran gegen Wunden, Juckreiz, rheumatischen Schmerzen und Krampfadern. Dazu kann man einen Ölauszug aus dem frischen Majoran-Kraut ansetzen und zur Einreibung verwenden. Traditionell wird aus Majoran-Pulver und Butter eine Salbe bereitet, mit der man Babies, die unter Bauchschmerzen leiden, den Bauch einmassiert und die man außerdem als Schnupfensalbe in die Nase einreiben kann, sowohl bei Babies als auch bei Erwachsenen.

Historisches und Mystisches

Majoran galt wegen seiner aphrodisierenden Wirkung als Lieblingsskraut der Aphrodite.

Anwendung

- **Bei Husten, Heuschnupfen und Erkältung**
als Tee und Salbe
- **Bei Bauchschmerzen bei Babies**
Salbe und Öl
- **Bei Zahnschmerzen**
starker Tee oder frische Blätter kauen
- **Gegen Kopfschmerzen**
ätherisches Öl
- **Gegen Haarausfall**
- **Gegen Ohrensausen**

Melisse - *Melissa officinalis*



Volksnamen:

Zitronenmelisse, Bienenfang, Nierenkraut, Herzkraut, Zahnwehkraut

Drogenname:

Melissa folium, aetheroleum

Pflanzenart:

Lippenblütler (Lamiaceae), mehrjährig, 30 – 90 Zentimeter

Boden:

feucht, Sonne – Halbschatten, pflegeleichte Pflanze ohne große Ansprüche, im Herbst in Bodennähe schneiden, damit sie nicht verholzt

Vermehrung:

Aussaat im Frühling oder Wurzelteilung

Blüte: Juni – August

Sammlung:

laufend zwischen Juni und Herbst vor der Blüte, einige Male bei trockenem Wetter

Verwendete Teile: Blätter

Inhaltsstoffe:

Citral, Citronella, Linalool, Geraniol, Gerb- und Bitterstoffe, Harz, Schleim, Vitamine, Mineralstoffe, Kalium, Glykosid, Saponin und Thymol.

Eigenschaften:

belebend aber auch beruhigend, krampflösen, nervenstärkend, schlaffördernd, magenstärkend, schweißtreibend, leber- und galleanregend, kräftigend, verdauungsfördernd

Aussehen:

buschige, aufrecht wachsende mehrjährige Pflanze mit durchschnittlich 70 Zentimeter Höhe. Kann sehr wuchern. Unscheinbare weiße Blüten, die von Mai bis August blühen. Die Blätter sind hell- bis dunkelgrün, leicht gezackt und spitz zulaufend.



Konservierung

frische Triebspitzen werden vor der Blüte getrocknet, später schmecken sie sonst oft eigenartig

Allgemeines

Etwas frische Melisse in einen Topfenaufstrich gibt eine leichte Frische und ein zitroniges Aroma. Der Geschmack wird noch intensiver, wenn man die Blätter in die Hand gibt und 1, 2 Mal drauf klatscht. So werden die ätherischen Öle noch besser herausgelöst.

Die Melisse hilft bei Einschlafschwierigkeiten, Nervosität, wenn der Magen Probleme macht, gegen Durchfall, bei Kopfschmerzen, bei Erkältungskrankheiten, bei Krämpfen. Sie ist antibakteriell und entzündungshemmend, vertreibt Pilze, Menstruationsbeschwerden und Insektenstiche. Sie soll auch das Gedächtnis stärken und Rheuma und Ischias vertreiben. Generell ist sie eine beruhigende Pflanze, die in der Naturheilkunde eine der am meisten verwendeten Pflanzen ist.

Besonders gerne wird sie auch wegen ihrer antimikrobiellen und antiviralen Wirkung bei Herpes eingesetzt. Auf keinen Fall unterschätzen darf man diese wichtige Arzneipflanze auch bei typischen Frauenleiden und gilt als fruchtbarkeitsfördernd.

Darüber hinaus gilt sie als Einschleuserpflanze für Kalium, die den Blutdruck reguliert und gegen Krampfadern helfen soll.

Historisches und Mystisches

Es ist die Pflanze der Leichtigkeit, der Heiterkeit: "Wer sie isst, wird gerne lachen, weil ihre Wärme die Milz angreift und das Herz dadurch freudig wird" schreibt Hildegard von Bingen über die Melisse. Benediktinermönche haben sie zu uns über die Alpen gebracht, nachdem es ursprünglich vom arabischen Arzt Avicenna an den Spanischen Hof gebracht wurde. Inzwischen ist sie bei uns heimisch geworden, so sehr, dass sie im Garten andere Pflanzen verdrängt. Paracelsus nannte die Pflanze ein Lebenselixier.

Auch den Griechen war die Melisse schon bekannt. Sie war der Göttin Diana geweiht und sollte ungeheure Kräfte verleihen und die Jugend zurück bringen.

In unseren Breiten ist sie bis heute eine beliebte Pflanze, um bei Räucherungen Schutz für Haus und Hof, Liebe und Heilung zu erbitten.

Anwendung

- Tee

- gegen Stauungskopfschmerz, nervöses Erbrechen, nächtliches Herzklopfen
- schwache Nerven, Depression Angstzustände, nervliche Anspannung, Psychosomatische Störungen
- Frauenleiden wie Menstruationsbeschwerden, PMS, Schwangerschaftserbrechen, nervöse Attacken während der Schwangerschaft, Wochenbettbeschwerden, Wechselprobleme
- Reizüberflutung, Stress

The Herbal Nerd - Hausgemachte Kostbarkeiten

Katrin Pesendorfer
Kohlstatt 17, 4251 Sandl
Telefon: +43 664 75023029
Email: katrin.pesendorfer@gmail.com

Web: www.herbal-nerd.at



- Herzneurosen
 - Als Reiniger und Blutverdünner bei Krampfadern
- **Tee mit Honig**
 - Nervöser Magen
 - Einschlafprobleme
- **Blätterpulver mit Honig**
 - Gegen Kurzatmigkeit mehrmals täglich zwischen den Mahlzeiten einnehmen
- **Absud**
 - Als Haarspülung, verzögert das Grauwerden
 - Zur Gesichtspflege für klare Haut
- **Vollbad**
 - Für nervöse Menschen, ausgleichend
 - Gegen Druck im Kopf
- **Ätherisches Öl als Einreibung**
 - Auf Nacken, Schläfen und Stirn gegen Kopfweh
 - Gegen Schlaflosigkeit
- **Tinktur / Melissengeist als Einreibung oder tropfenweise auf Zucker eingenommen**
 - Gegen rheumatische Schmerzen, Gelenkschmerzen, Neuralgien
- **Lebensmittel**
 - Liköre, Geist, Sirup, Essig, in Süßspeisen, Salaten, etc.
- **Salbe**
 - Zur Behandlung von Herpes
 - Zur Gesichtspflege
- **Massageöl**
 - Als Einschlafhilfe für Babies auf angewärmte Windel geben
 - entbläht

Für *Melissentee* bringt man 2 TL getrocknete Melissenblätter mit einem Viertelliter Wasser zum kochen und lässt ihn 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen. Abends beruhigt der Tee, morgen belebt er. Nach den Mahlzeiten hilft er gegen Magen- und Darmbeschwerden.

Melissengeist: 2 Handvoll Melissenblätter, zwei Bio-Orangen, drei Bio-Zitronen, ein TL Anissamen, 500 g Zucker, ein halber Liter Wasser, 250 ml Weingeist oder Korn.

Die Melissenblätter kalt waschen und trocknen. Orangen und Zitronen dünn schälen. Alles zusammen mit dem Anis in ein Gefäß geben und mit dem Weingeist übergießen. Fünf Wochen lang gut verschlossen an einem warmen Ort ziehen lassen. Dann den Zucker mit Wasser aufkochen, abkühlen lassen, dem Ansatz beifügen. Gut durchschütteln, filtrieren und weitere fünf Wochen an einem kühlen Ort stehen lassen.

Pfefferminze - *Mentha piperita*



Volksnamen:

Ackerminze (ursprünglich wilde Form), Hausminze, Gartenminze, Mutterkraut, Katzenbalsam

Drogenname:

Menthae piperitae folium,
aetherolium

Pflanzenart:

Lippenblütler (Lamiacea),
mehrjährig, 80 Zentimeter hoch

Boden:

nährstoffreicher, feuchter Boden,
Sonne bis Halbschatten, keine
besonderen Ansprüche, breitet sich
gern aus, kommt in der Natur nur
selten vor

Vermehrung:

Aussaats, Wurzelstecklinge

Blüte: Juni bis August

Sammlung:

im Sommer zur Mittagszeit bei Sonne, sobald sich Blütenknospen zeigen

Verwendete Teile: Blüten und Blätter

Inhaltsstoffe:

Bitter- und Gerbstoffe, Flavonoide, Menthol, ätherische Öle

Eigenschaften:

krampflösend, galleanregend, leberwirksam, blähungswidrig, wurmtreibend, schleimlösend,
nervenstärkend, keimtötend, schmerzlindernd



Aussehen

Je nach Sorte aufrecht oder kriechend wachsende Pflanze, mehrjährig und unverwüstlich. Wird 30 – 60 Zentimeter hoch, die violett bis rötlich-violetten Lippenblüten sitzen auf rötlichen, kräftigen Stängeln. Die Blätter sind hell-, satt- oder violettgrün und hellgrün behaart. Die Blüte lockt mit ihrem stark aromatischen Duft viele Insekten an.

Allgemeines

Minze ist ein Klassiker in der Küche – mit etwas Zitrone in Wasser als kalorienfreie Erfrischung, als Tee – so kennt sie wohl jeder von uns. In ihr steckt aber noch viel mehr:

Die ursprüngliche Heimat der Minze war der Vordere Orient und Afrika. In dieser Region ist sie als Würzkraut fest in der Küche verankert, auch bei uns ist sie für sämtliche Gemüsearten, Suppen, Kartoffeln, Eintöpfe, Omelettes oder Liköre beliebt. In vielen Haushalten ist sie als Genussmittel beliebt, sollte aber nicht dauerhaft genossen werden, da sie sonst nicht mehr wirksam wäre, wenn sich der Körper zu sehr an sie gewöhnt. Sie unterstützt aber auch die Wirksamkeit anderer Kräuter in Teemischungen.

Es gibt rund 200 Minzearten, die rund um die Welt in allen gemäßigten Klimazonen wachsen. Wild ist sie nur selten anzutreffen, sie kreuzt sich gern mit verwandten Arten und sollte alle 2 Jahre im Garten umgepflanzt werden, um ein „Auswildern“ zu vermeiden. Sie würde dann weniger Heilstoffe in sich tragen.

Die heilenden Inhaltsstoffe der Pfefferminze sind zum Beispiel viele Bitterstoffe für die Verdauung, Leber und Galle, ihre Gerbstoffe bekämpfen schädliche Bakterien im Darm. Die ätherischen Öle Eukalyptol, Limonen und Menthol beseitigen Kopfschmerzen, wirken antibakteriell im Mund- und Rachenraum, Flavonoide lösen Krämpfe im Verdauungstrakt. Sie beugt Blähungen vor und bekämpft diese, kann Durchfall verhindern, schädliche Bakterien im Darm bekämpfen, regt die Speichelbildung an und die Bildung von Magensäure. Im Darmbereich kann sie krampflösend wirken, sie fördert die Gallenbildung und den Gallenfluss, ein Reizmagen kann positiv beeinflusst werden. Das ätherische Pfefferminzöl hilft gegen Spannungskopfschmerz, sehr stark eingedickter Pfefferminztee weckt die Lebensgeister.

Nicht zu empfehlen ist die Minze während der Stillzeit, da die Milchproduktion zurück geht (aber: Mittel zum Abstillen). Sie ist nicht für Kleinkinder geeignet, da das enthaltene Menthol zu stark ist und Atemprobleme hervorrufen kann. Die einzige empfohlene Behandlung mit Minze bei Kleinkindern wäre eine Auflage, wenn die Blase nicht richtig arbeitet.

Die enthaltene Phenolcarbonsäuren wirken auf die Galleproduktion und unterstützen die Verdauung. Die Minze hilft bei Gallensteinen und wirkt krampflösend und schmerzstillend bei Magen-Darm-Beschwerden als Kur. Nicht zu empfehlen ist sie bei akuten Magengeschwüren.

Historisches und Mystisches

Vor über 3 000 Jahren schon kannten die Ägypter die Pfefferminze als Heilkraut. Gebärenden wurde vor vielen Jahrhunderten Pfefferminzzweiglein unters Kopfkissen gelegt. Kurz vor der Geburt bekamen Frauen ein Gläschen Pfefferminzlikör.



Auch die Römer kannten die Minze: laut einer Sage soll Pluto seine Geliebte, die Nymphe Minthe, in das duftende Kraut verwandelt haben, um sie vor seiner vor Eifersucht rasenden Ehefrau zu schützen.

Für die Pharisäer war das Kraut so wertvoll, dass sie als Teil des Zehents verwendet wurde.

Die Hebräer und später auch die Römer legten ihre Tempel mit Minze aus, sie war auch ein Symbol für Gastfreundschaft.

Die Traditionell Chinesische Medizin sieht die Minze mit kühler thermischer Wirkung und rechnet sie den Organen Lunge und Leber zu. Sie soll den Kopf und die Augen klären und lässt Kinderkrankheiten wie Masern und Röteln im Anfangsstadium schneller sichtbar ausbrechen, damit die Heilung beschleunigt wird.

Hildegard von Bingen lobte ihre antiseptische Wirkung und den wohltuenden Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt. Sie beschreibt die Minze als „Kraut der Kräuter, die die Kraft von 15 Heilpflanzen in sich trägt“.

Anwendung

- Einreibungen
 - o Gegen schwere Beine: Minze in Essig gemeinsam mit Zitronenverbene ansetzen, eventuell noch venenstärkenden Steinklee dazu geben, nach 2 Wochen abseihen und 1:1 verdünnen
- Inhalation
- Tee
- Auflagen mit überbrühtem Kraut
- Ätherisches Öl

Für ein Pfefferminz-Pflegeöl nimmt man 1 Strauß frische Pfefferminzblätter, schneidet sie grob und übergießt sie mit einem halben Liter Mandelöl in einem weithalsigen Glasgefäß. An einem sonnigen Ort zwei Wochen lang gut verschlossen ziehen lassen. In dieser Zeit öfter durchschütteln. Nach zwei Wochen abseihen und die Pfefferminze fest ausdrücken. Nun auch den zweiten Strauß Pfefferminze grob schneiden und in das Öl legen. Weitere 2 Wochen stehen lassen. Abseihen, gut auspressen, in undurchsichtigen Flaschen kühl lagern. Eignet sich gut für Einreibungen bei Kopfschmerzen, Hexenschuss und Muskelkater.

Quendel - Thymus pulegioides



Volksname

Sandthymian, Wildthymian, Karwendel, Arzneithymian

Droge

Serpylli herba

Boden

trocken, volle Sonne, Wiesen, Wegränder, Böschungen, auch auf Fels, nährstoff- und kalkarm, warmer Standort, zeigt mageren Boden an

Vermehrung

Aussaart, Pflanzenteilung

Blüte: Juli – September

Sammlung: Juli – September

Verwendete Teile

blühendes Kraut

Inhaltsstoffe

Thymol, Pinene, Carvacrol, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe

Eigenschaften

auswurfördernd, antiseptisch, schweißtreibend, harntreibend

Aussehen

dichte zylindrische Blütenköpfchen in purpurrosa, kriechende Stängel, die stark verzweigt und unter den Blüten 4kantig sind. Sie können an der Basis verholzt sein. Die Blätter sind bis zu 20 Millimeter lang, gegenständig, eiförmig und gestielt.

Historisches und Magisches

Zu Fronleichnam geweihte Kränze sollten Stall und Haus vor Blitzschlag schützen. Am Sommwendtag gepflückt schützt es das Vieh und soll dafür sorgen, dass die Milch reichlich fließt.



Bräute trugen oft ein Sträusschen in den Schuhen oder auf der Haut. Es sollte aber auch Glück bei Geschäften bringen.

Bei den Germanen war der Quendel der Göttin Freya geweiht und wurde auch als Frauenkraut im Mittelalter ins Christentum übernommen.

Hildegard von Bingen meinte über das Kraut: „Wenn das Gehirn krank und wie leer ist, pulverisiere Quendel und vermische das Pulver mit den Speisen, so wird es besser werden. Ein Mensch, dessen Körperfleisch gründig ausschlägt, esse ebenfalls davon, er wird innerlich gereinigt und geheilt.“

Allgemeines

Quendel ist ein heimischer Thymian mit intensiven Duft, der sich je nach Sorte unterscheidet. Er löst festsitzenden Schleim und hilft bei Keuchhusten und Bronchitis. Als Frauenkraut soll er zur Geburtsvorbereitung helfen und wird auch gerne bei schmerzhaften Wehen, Blutarmut und Wechselbeschwerden eingesetzt.

Darüber hinaus soll der Quendel bei Nervenleiden und Schlaflosigkeit, Hautkrankheiten wie Flechten und Ausschläge, aber auch melancholischen Zuständen und Depression im Alter helfen.

In der Küche wird er ähnlich wie Thymian eingesetzt, hat aber ein feineres, vielschichtigeres Aroma. Er ist ein beliebtes Würzkräut zu deftigen Fleischgerichten, Kartoffeln, Huhn, Garnelen, Fisch und Wild.

Wissenschaftlich anerkannt ist seine krampflösende, antibakterielle Wirkung, die durch das Einlegen in Essig oder Öl noch verstärkt werden kann.

Beliebt ist auch das Räuchern mit der Pflanze, das griechische Wort *thyein* = rauchen, opfern zeugt davon.

Anwendungen

- **Tee**
 - o Bei Erkältungen
 - o Zur Unterstützung der Verdauung
- **Duftkissen**
 - o Als Einschlafhilfe
 - o Bei psychischen Problemen
- **Auflage mit Frischkraut**
 - o Gegen Kopfweh, frische Wunden, Blutergüsse
 - o Warzen, Geschwüre
- **Tinktur als Einreibung**
 - o Gegen rheumatische Beschwerden
 - o Verstauchungen, Quetschungen



- ☐ Kopfweh
- **Mit Honig und Essig gemischt**
 - ☐ Gegen Blähungen auf den Bauch massiert
- **Pulver / Tee / Sitzbäder**
 - ☐ Unterleibsbeschwerden bei Frauen und Männern
- **Fussbad mit Zitronenverbene**
 - ☐ Gegen Fusschweiß / -pilz, müde geschwollene Beine, entspannt
 - ☐ Zusätzlich Salz, Natron oder Apfelessig machen eine weiche Haut
- **Zum Gurgeln, Mundspülung**
- **Im Hühnerstall aufgehängt**
 - ☐ Gegen Hühnermilben
- **Salbe**
 - ☐ Bei trockenen Ekzemen, Juckreiz, wunder Haut
- **Blütenessig**
 - ☐ Als Getränk
 - ☐ Haarspülmittel, Gesichtswasser
- **Ätherisches Öl**
 - ☐ Raumdesinfektion

Roskastanie - *Aesculus Hippocastanum*



Volksnamen

Gichtbaum, Sauerkeste, Pferdekastanie

Drogenname

Hippocastani flores, folium, cortex, semen

Pflanzenart

Seifenbaumgewächs (Sapindaceae) aus der gleichen Familie wie Indische Waschnuss (*Sapindus mukorossi*)

Blüte

Mai - Juni

Sammlung

Frühling - Herbst

Verwendete Teile

Knospen, Blüte, Rinde, Frucht

Inhaltsstoffe

Saponine, Aescin, Aesculin, Stärke, Allantoin

Eigenschaften

blutreinigend, blutstillend, hustenstillend, schmerzstillend, waschaktiv, gegen rheumatische Beschwerden, venenstärkend, entzündungshemmend, pflegend

Aussehen

Bis zu 30m hoch, 300 Jahre alt, Flachwurzler mit gedrehtem Stamm. Die flachen Wurzeln und die dichte Krone sorgen schon seit jeher für Schatten und kühlen Keller, was sich besonders in Brauereien zunutze gemacht wurde.

Die Kastanie besitzt die größten heimischen Knospen, die bis zu 5 Zentimeter groß werden und mit einer glänzenden Harzschicht überzogen sind. Die Blütenrispen haben ungefähr 100 weiße, nektarreiche Blüten, die als Bienenweide dienen und sich nach der Befruchtung pink verfärben. Die Grünen Stachel Früchte mit dem Samen werden ca. 5-7 Zentimeter groß und tragen jeweils 1-2 runde Samen in sich, die glänzen und fein gemasert sind. Sie verfügen darüber hinaus über eine weiß-matte Zeichnung, die die Trennstelle zwischen der Stachel frucht und dem Samen ist und auf der Breitseite liegt. Die Blätter sind 20 cm groß, meist 7 Einzelblätter, die fächerförmig an langem Blattstiel angeordnet sind und stark geadert und zugespitzt sind.



Ähnlich im Aussehen, aber nicht verwandt mit der Edelkastanie (Marone, *Castanea sativa*):
Buchengewächs mit längs gestreiften Nüssen mit weiß behaarter Spitze in stacheligem Fruchtbecher,
keine Seifenwirkung

Allgemeines

Neophyt: Einwanderer aus südlichen Gebieten (Südeuropa, Kleinasien) bzw. ursprünglich in Mitteleuropa heimisch, wurde jedoch durch die Kälte während der letzten Eiszeit zurückgedrängt. Dokumentierte Rückkehr nach Europa ab dem 15. Jahrhundert.

Weltweit gibt es etwa 20 Rosskastanienarten, nur 1 von 10.000 Samen keimt unterirdisch im nächsten Jahr.

Alle Pflanzenteile sind medizinisch wirksam, die Knospen finden zum Beispiel Anwendung in der Gemmatherapie zur Stärkung der Venen, bei Krampfadern und bei Blutstau /-gerinnseln. Die Blüten und Blätter helfen gegen Husten, Entzündungen der Weichteile, Rheuma und Gicht (zB eingelegt in Oxymel). Die Samen helfen bei Rheuma, Schwellungen, Scherzen, Verletzungen, Krampfadern, Entzündungen, Hautirritationen, Wunden (zB als Öl, Salbe, Tinktur). Die Rinde wirkt als Chinin-Ersatz gegen Malaria (Fieber hemmend, „wider die Fäulnis“) ähnlich wie die China-Rinde und enthält den Wirkstoff Aesculin. Sie wirkt als „Gichtbaum“ gegen entzündliche Beschwerden.

Die heimische Waschnuss ist kostenfrei, heimisch, sie hinterlässt praktisch keinen sozialen und ökologischen Fussabdruck. Sie ist zu 100 % biologisch abbaubar und universell einsetzbar: für die Wäsche, als Allzweckreiniger, fürs Geschirr, zur Hauptpflege, für Naturarzneien, Pflanzenpflege, auch Tiere profitieren von ihren Wirkstoffen. Darüber hinaus ist sie ergiebig, einfach anzuwenden und schonend. Es ist keine Verpackung oder Transport notwendig, was Kosten spart (Haushalt, Gesundheitssystem, öffentlicher Dienst).

Sie kann bis zu 5x verwendet werden und danach sogar verzehrt werden. Weiters verhindert sie Hautreizungen, Allergien und Atembeschwerden, die oftmals durch chemische Waschzusätze verursacht werden. 1 kg Rosskastanienpulver ersetzt 8 kg konventionelle Waschmittel im Jahr und spart damit ungefähr 100,-- des Haushaltsbudgets. Sie verringert Konsumabhängigkeit und ist Hypoallergen, sanft zur Haut und gut verträglich auch für Kinder und Menschen mit Hautproblemen (Akne, Juckreiz, Neurodermitis, Psoriasis)

Historisches und Magisches

Ab 16. Jahrhundert ist die Rosskastanie heimisch in Mitteleuropa, das 1. Pflanzenportrait stammt vom Arzt Pier Andrea Mattioli. Der Hofbotaniker und Arzt Carolus Clusius verbreitet Samen ab 1576 in Wien und kultiviert sie. Ab 1776 wird sie erforscht und wirtschaftlich genutzt:

- Als Reinigungs- und Fleckenentfernungsmittel
- Mehl als Nahrung und Tierfutter nach der Reinigung von Bitterstoffen, als Mastfutter (Gewichtszunahme, Erhöhung der Tiergesundheit und Milcherträge)
- Öl als Heilmittel, zur Seifenproduktion
- Gerb- und Färbemittel
- Zur Herstellung von Bier, Destillaten, Kerzen und Brei
-

In der Hosentasche getragen soll sie rheumatischen Beschwerden vorbeugen, Blitz abwehren und gegen den bösen Blick helfen. Unter das Bett gelegt, soll sie für guten Schlaf sorgen und Wasseradern neutralisieren.

Zum Räuchern gilt sie schon seit jeher als Pflanze, die schlechte Energie neutralisiert.

The Herbal Nerd - Hausgemachte Kostbarkeiten

Katrin Pesendorfer

Kohlstatt 17, 4251 Sandl

Telefon: +43 664 75023029

Email: katrin.pesendorfer@gmail.com

Web: www.herbal-nerd.at



Generell soll sie fruchtbar machen, die Lebenskraft /-freude steigern, Stimmung aufhellen, Nerven stärken, kreative Prozesse und die Geselligkeit anregen – vielleicht hat das auch mit der Gastgartenkultur zu tun?

Inhaltsstoffe

- **Saponine**
 - o Anionische Tenside, basisch
 - o Ca. 10 % Anteil im Samen
 - o Verändern Oberflächenspannung: machen Wasser weich, Schmutz/Fett löst sich
 - o Gehören zu den Gycosiden: sekundärer Pflanzenstoff
 - o Schutz vor Fressfeinden, Schädlingen, Pilzbefall
 - o Wirken pilzhemmend, antibiotisch, desinfizierend, antibakteriell
- **Aescin**
 - o Zusammensetzung aus 30 unterschiedlichen Saponinen in den Samen
 - o Waschaktiv, unterstützt Venenaktivität, verhindert Durchlässigkeit der Blutgefäße, für die Elastizität der Venenwände
 - o Hilft bei Krampfadern, Ödemen, schweren Beinen, Hämorrhoiden, Wadenkrämpfen, Juckreiz, zur Entwässerung des Gewebes
- **Aesculin**
 - o Fluoriszierender Wirkstoff in der Rinde/Blättern/Blüten (alle Oberflächen), schützt vor aggressiver Sonneneinstrahlung -> Sonnenschutz (UV-B-Blocker)
 - o Natürlicher Weißmacher (lässt weiße Wäsche strahlen, verhindert Ergrauen)
 - o Cumarinverbindung
- **Stärke**
 - o 50 % des Samens
 - o Imprägnierung beim Waschen, Schmutzabweisend, Oberflächenversiegelung, Desinfizierend
- **Allantoin**
 - o Nicht relevant für Waschkraft
 - o Wundheilend, regenerierend, beruhigend, verhindert übermäßiges Schwitzen
- **Außerdem**
 - o Säuren: gegen Schmutz/Gerüche
 - o Enzyme: natürlicher Waschkraftverstärker, Eiweißverbindung (wird bei hohen Temperaturen zerstört)
 - o Gerbstoffe: natürliche Farbfixierung, Desinfektion
 - o Flavonoide: wichtiger Radikalfänger, antioxidativ, Allergie-/Tumorhemmend
 - o Öle: rückfettend (8%), gegen Austrocknung



Anwendungen

- **Flüssig-Waschkonzentrat**
 - o ½ kg getrocknetes oder 1 kg feuchtes Rosskastanien-Pulver mit 3 lt Wasser mixen, 1 Tag stehen lassen, abseihen, in Flasche füllen und 200 g Natron oder 150 g Waschsoda dazu geben
 - o 1 Monat haltbar
- Oder
 - o ½ kg getrocknetes oder 1 kg feuchtes Rosskastanienpulver mit 4 LiterWasser mixen, 1 Tag stehen lassen, abseihen, aufkochen und auf 2/3 einreduzieren, 200 ml Apfelessig dazu geben, heiss in 300 ml Gläser einfüllen, pro Waschgang 1 Glas
 - o 1 Jahr haltbar
- **Naturdeo**
 - o 3 frische geschnittene Kastanien mit 100 ml Quellwasser 1 Stunde stehen lassen, abfiltrern, in Sprühflasche geben, 1 TL Natron und ev. ein paar Tropfen ätherisches Öl dazu
 - o Kann auch als Gesichtswasser, Fussdeo, Spray gegen Juckreiz oder zur Handreinigung verwendet werden

Schafgarbe



Volksnamen

Balsamgarbe,
Frauendank,
Teekraut

Drogenname

Millefolii herba

Pflanzenart

Korbblütler
(Asteraceae),
Mehrjährig, 40
Zentimeter hoch

Vermehrung

Aussaat,
Wurzelteilung

Sammlung

später Frühling:
Blätter, Sommer:
Blüten

Verwendete Teile

obere Pflanzenhälfte

Boden

trocken, Sonne – Halbschatten, auf Halbtrockenrasen, an Wegen und Rainen, Wiesen, Hängen, Böschungen, Berghängen. Siedelt sich selbst an und verträgt keine Staunässe. Der Anbau ist eher schwierig

Inhaltsstoffe

Proazulene, Kampfer, Thujon, Cineol, Eukalyptus, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitter- und Mineralstoffe, Cumarin, Natrium

Eigenschaften

krampflösend, appetitanregend, blutbildend, „Bauchwehkräutl“ gegen Durchfall und Ruhr, wirkt auf das Rückenmark, antiseptisch, harntreibend, blähungswidrig, verdauungsfördernd, menstruationsregulierend



Aussehen

Aufrecht wachsende Staude mit dichter Scheindolde mit vielen Blütenkörbchen, die 4-10 Millimeter groß sind. Die Körbchen haben 4-6 Zungenblüten in weiß bis rosa (die rosafarbenen sollen heilkräftiger sein), und gelblich-weißen Röhrenblüten. Die gefiederten Blätter sind wechselständig und ca. 15. Zentimeter lang. Die Pflanze verbreitet einen angenehm würzigen Duft, die meist unverzweigten Stängel sind in Bodennähe kahl. Im oberen Bereich sind sie dicht behaart und enden mit einem flachen Blütenstand an der Spitze.

Allgemeines

Die Schafgarbe verwende ich sehr gerne und vielseitig in der Küche – die zarten Blätter im Frühling zum Verfeinern von Salaten und Aufstrichen, ins Wildkräuterpesto. Die meist weißen, jedoch auch leicht rosa vorkommenden Blüten kommen später in den Kräutersirup oder Tees und geben ihnen einen angenehmen, leicht herben Geschmack. Früher wurde dieser Geschmack auch gerne für das Bierbrauen verwendet.

Das Kraut wächst auf Wiesen und Wegrändern. Wenn sie sich im eigenen Garten ansiedelt, lässt sie Nachbarpflanzen intensiver duften und erhöht deren Widerstandsfähigkeit. Klein geschnittene Blätter auf dem Kompost fördern die Verrottung.

Sie enthält medizinisch wirkende Inhaltsstoffe wie hochwirksame antibiotische Substanzen, Eukalyptol für die Atemwege, Gerbstoffe für den Verdauungsapparat, Bitterstoffe zur Anregung von Galle und Leber, und Flavonoide für das Immunsystem.

Die Schafgarbe kann sie bei sämtlichen Frauenleiden wie Menstruationsstörungen eingesetzt werden, heilt Entzündungen, regt den Kreislauf an, ist krampflösend bei Magen- und Darmstörungen und kann bei Blasen- und Nierenerkrankungen als Tee, Saft oder Tinktur eingenommen werden. Darüber hinaus steigert sie den Gallenfluss. Außerdem wird sie gerne bei zu hohem Blutdruck eingesetzt und unterstützt bei Thrombosegefahr. Sie fördert jedoch auch die Lichtempfindlichkeit bei häufigem Gebrauch.

Darüber hinaus kommt sie oft als Beimischung in viele Husten-, Blasen – und Frauentees vor, bekämpft Gastritis, bei Schnupfen und Erkältung ist sie ein gutes Heilmittel, hilft bei Kreislaufschwäche, löst Verstopfungen, lindert die Gicht, fördert die Wundheilung und stillt Blutungen. Grundsätzlich passt die Schafgarbe in jede Teemischung und wirkt ähnlich wie die Kamille, die jedoch oft nicht so gut vertragen wird.

Auch bei Stillbeschwerden wird gerne auf dieses Kraut zurückgegriffen.

Historisches und Magisches

Das Kraut Schafgarbe hat in der Volksmedizin noch den Namen "Frauendank". Schon seit vielen Jahrhunderten wird es von Hebammen angewendet. Es hieß schon damals „Schafgarb im Leib tut wohl jedem Weib“, man wusste schon, dass das Kraut das Becken entkrampft und im Wechsel helfen kann.

Angeblich soll Achilles im Trojanischen Krieg mit Schafgarbe verwundete Soldaten behandelt haben, er lernte sein Kräuterwissen beim Zentaur Chiron und heilte damit auch König Telephos. Auch die Indianer verwendeten Schafgarbe zur Heilung, in China wird sie schon seit 4000 Jahren zu Heilzwecken verwendet. Für die Germanen war sie eine heilige Pflanze. Dieser Glaube wurde auch

The Herbal Nerd - Hausgemachte Kostbarkeiten

Katrin Pesendorfer

Kohlstatt 17, 4251 Sandl

Telefon: +43 664 75023029

Email: katrin.pesendorfer@gmail.com

Web: www.herbal-nerd.at



ins Christentum übernommen, sie galt als Schutz vor dem Bösen, als „Heil aller Schäden“ und wird auch heute noch gerne in den Kräuterbuschen gebunden.

Hildegard von Bingen empfahl das pulverisierte Kraut mit warmen Wasser angerührt bei „Wunden im Körperinneren“. Laut TCM ist sie neutral in der thermischen Wirkung, löst Leberstagnation, trocknet Schleim und Feuchtigkeit und bewegt das Blut. Sie wird gegen Schwindel, Gastritis und Verdauungsprobleme eingesetzt.

Pfarrer Kneipp meinte über sie: „Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, wenn sie ab und zu zur Schafgarbe greifen würden“. Er empfahl sie schon vor mehreren hundert Jahren bei unregelmäßigem Zyklus und Wechselbeschwerden.

Anwendung

- **Tinktur gegen alle Leiden (wie oben beschrieben)**
- **Junge Blätter**
 - o Als Salat, Pesto, Butter
 - o Als Gewürz für deftige Speisen
 - o Haltbar gemacht in Essig, Öl oder Salz
- **Heilsalbe**
 - o zB gegen Hämorrhoiden
- **Tee**
 - o Gegen Bettnässen (gemeinsam mit Johanniskraut, Kamille, Zinnkraut und Frauenmantel)
 - o Gegen Erkältungen (gemeinsam mit Hollerblüten)
 - o Gegen Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- **Frischsaft**
 - o Bei Blasen- und Nierenschwäche
 - o Gefäßstärkend, wirkt sich auch positiv in der Schwangerschaft aus
- **Absud für Bäder**, die Blätter werden in ein Mulltuch gebunden zum Abreiben genommen)
 - o Gegen Frostbeule, Gicht, Rheuma
 - o Bei unreiner Haut
 - o Hämorrhoiden
 - o Ausbleibender Menstruation, Ausfluss
 - o Krampfadern
 - o Blasenschwäche
 - o Schuppenflechte
- **Starker Tee auf Wattebällchen**
 - o Gegen Nasenbluten
- **Auflagen und Umschläge**
 - o Bei Krampfadern
- **Gesichtsdampfbad**
 - o Täglich bei Akne (gemeinsam mit Kamille und Lavendel)
 - o Bei Nebenhöhlenentzündung (mit Kamille)
- **Gesichtswasser**
 - o Für schöne, klare Haut
- **Sirup**



- **Sitzbäder**
 - o Bei Menstruationsbeschwerden
 - o Altersjucken, Juckreiz
- **Räuchern zur Reinigung**
 - o Gemeinsam mit Wacholder, Fichte, Thymian und Beifuss

Für *Schafgarbentee* übergießt man 2 gehäufte Teelöffel Schafgarbenkraut mit einem Viertel Liter kochendem Wasser. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Davon zwei bis drei Tassen täglich trinken, reguliert Magen- und Darmbeschwerden.

Ein wohltuendes Bad mit Schafgarbe bereitet man mit 50 g frische Schafgarbenblüten, einem Liter Wasser und einigen Tropfen Kamillenöl. Das Wasser zum Kochen bringen und über die Schafgarbenblüten gießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen und ins Badewasser schütten (eventuell Kamillenöl dazugeben).

Weitere Anwendungsgebiete

- Appetitlosigkeit
- Augenschmerzen, trockene Augen
- Bettnässen, Blasenschwäche
- Blähungen, Magendrücken, -krämpfe, Verstopfung, Sodbrennen, Übelkeit
- Blutbildung, -reinigung, -stillung
- Kopfweh, Migräne
- Kreislaufstörungen, Schwindel
- Unruhe

In Absprache mit dem behandelnden Arzt:

- Angina Pectoris
- Unregelmäßiger Blutdruck
- Unterleibs- und Gebärmuttererkrankungen
- Gefäßkrämpfe
- Knochenfrass
- Knochenmarkserkrankungen
- Leberstörungen, -blutung
- Magenblutung
- Multiple Sklerose
- Myome
- Nervenentzündungen, Tobsucht, Wahnvorstellungen
- Parkinson
- Rückenmarksleiden, Rückgradverletzungen
- Schlaganfall
- Tuberkulose