



Zuordnung der Heilkräuter zu Krankheiten

Stand 19.11.2016

Krankheiten	Heilkraut	Heilwirkung	Kräuterbrief
Altersprozeß	Vogelmiere	Vogelmiere enthält viel pflanzliches Eiweiß. Mit nur 50 Gramm frischer Vogelmiere kann man bereits seinen Tagesbedarf an Vitamin C, Eisen und Kalium sättigen. In roher Vogelmiere finden wir Aucubin, ein Glykosid, welches das Immunsystem stärkt und dem vorzeitigen Alterungsprozeß entgegenwirkt.	September 2012
	Holunder	Die Farbstoffe Quercetin und Anthocyane schützen beide die Zellen vor Alterungsprozessen . Die kleinen Blüten regen die Atmung an und helfen bei Lungenentzündung .	Juni 2011
	Jiaogulan	Mit Jiaogulan wird der Blutdruck ausgeglichener. Jiaogulan stärkt auch das Immunsystem , senkt die Blutfett- und Blutzuckerwerte und hilft so bei Diabetes.	Januar 2015
	Ginkgo	Ginkgo hat eine positive Wirkung auf die Gedächtnisleistung und wird daher auch häufig von Medizinern empfohlen, wenn man etwas für die eigene Merkfähigkeit tun will.	Januar 2016
	Tulsi-Basilikum	Tulsi beruhigt und <u>stärkt den Geist</u> , fördert die psychische Belastungsfähigkeit und hat eine unmittelbare Wirkung bei starker Reizbarkeit, Nervosität und Aggression.	Februar 2015
Darmparasiten	Knoblauch	Gut für die Gesundheit der Gefäße , .Gefäßverengung. In der Medizin gilt Knoblauch daher als vorbeugendes Mittel gegen Arteriosklerose , bei erhöhten Blutfettwerten, hohem Blutdruck, d.h. für Gefäßverkalkung . Er ist ein Mittel gegen Darmparasiten (Madenwürmer), hilft auch bei Bronchitis, da die ätherischen Öle zu einem großen Teil über die Lunge ausgeschieden werden	Oktober 2011
	Anis		
	Thymian	Das im Thymian enthaltene Thymol hat eine starke desinfizierende Wirkung . Noch in einer Verdünnung von 1:3000 hemmt es das Leben der Wundbakterien. In kleineren Mengen erweist sich Thymol beruhigend und krampfstillend , in mittleren schmerzbetäubend und einschläfernd. Der Thymiantee ist zu empfehlen bei allen Erkrankungen der Luftwege, bei Asthma, Keuchhusten, Lungenentzündung, ferner bei Erkrankungen des Magen-Darmkanals , hier wieder besonders bei krampfartigen Zuständen, Koliken, Unterleibskrämpfen, bei Nieren- und Blasenkrämpfen.	Oktober 2014
	Sauerkraut		
	Wilde Möhre	In der Volksmedizin verwendete man den Pflanzensaft der Wilden Möhre gegen Geschwüre und Wunden . Der Wurzelsaft wirkt im Darmtrakt wurmtötend , das ätherische Öl wirkt erwärmend. In der Schulmedizin verwendet man die Möhre bei Sehstörungen , Mangel an Vitamin A und Ernährungsstörungen der Säuglinge. Man kennt sie auch als Mittel gegen Madenwürmer und als entwässernde Droge. Von der Wilden Möhre wird der Saft verwendet, die frische gehackte Wurzel auch als Gemüse. Statt Ritalin, die Wilde Möhre: Die Behandlung von Aufmerksamkeitsstörungen 3)	August 2014
Muskelverhärtung	Johanniskraut	Ein Seelenkraut beruhigt die Nerven, und hilft bei Nervenverletzungen . Auch als Wundheilmittel wird das rote Johanniskraut-Öl gerne verwendet. Hemmt Entzündungen, heilt Wunden und lindert Schmerzen.	Juni 2010



Krampflösend	Schafgarbe	Magenmittel , zur Appetitanregung sowie bei Darm- und Leber-Gallebeschwerden verwendet. Schafgarbe wirkt antibakteriell, entzündungshemmend auch im Mund-bereich, gefäßtonisierend-, blutstillend, krampflösend und regt den Gallenfluss an.	September 2010
	Gänsefingerkraut	Der hohe Gerbstoffgehalte bewirkt das Lösen von Krampfzuständen und es wirkt beruhigend, entzündungshemmend und schmerzstillend.“	Juli 2012
Eisenmangel	Petersilie	Petersilienkraut wirkt appetitanregend, blutreinigend, auch fiebersenkend und durch den hohen Vitamin C Gehalt belebend besonders bei Frühjahrmüdigkeit und. Aus zerquetschten Blättern kann äusserlich ein antiseptischer Umschlag hergestellt werden, der bei Quetschungen, Verstauchungen, Insektenstichen und kleinen Wunden hilft.	März 213
	Brennnessel	Die Brennnessel ist sehr reich an Mineralien. Wegen ihres Eisenreichtums trägt sie zur Erneuerung der roten Blutkörperchen bei. So versorgt sie den Körper mit Sauerstoff und schützt ihn gegen Blutarmut. Ein gefürchteter Feind im Blut ist die Harnsäure, aus der das schwerste Gicht- und Rheumatismusleiden entstehen kann.	Mai 2012
Eiterprozesse chronisch (Ekzeme)	Gundermann	Die Heilwirkung des Gundermann beruht auf dem Gehalt an Gerbstoffen, Bitterstoffen ätherischem Öl und Cholin. Er wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, zusammenziehend, schleimlösend, anregend auf Blase, Nieren und Milz, und er hat eine regulierende Wirkung auf den Stoffwechsel. Er hilft bei chronischen Eiterprozessen , und langwierigen Stoffwechselkrankheiten . Er wird auch zur Ausschwemmung von Schwermetallen, besonders von Blei eingesetzt.	Juni 2013
	Beinwell	Besten Heilmittel für äußerer und innerer Wunden (Magengeschwür), Schnitt-wunden, Quetschungen, Brüche und Blutungen sowie bei Verstauchungen, bei Muskel-und Sehnenzerrung	Januar 2011
	Ringelblume	Die Ringelblume wird in der Volksmedizin bei äußerlichen Wunden empfohlen. Sie hilft bei Abschürfungen, Brandwunden, Schnittverletzungen, ist Entzündungshemmend, bekämpft Bakterien, Viren und Pilze. Die Ringelblume ist ein wirksames Mittel bei angegriffener und entzündeter Haut , bei Sonnenbrand, Krampfadern, Akne und Hautausschlägen.	Juni 2012
	Tausendgüldenkraut	Die heilende Wirkung des Tausendgüldenkrauts bezieht sich in erster Linie auf den gesamten Bereich des Verdauungstrakts . Die <u>Bitterstoffe</u> regen sowohl die Speichelsekretion, Magensaftabgabe als auch die <u>Aktivität der Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle</u> an. Das Tausendgüldenkraut wirkt gärungshemmend. Es fördert den Stuhlgang, beseitigt Verstopfung und leitet Magengase und Stauungen ab. Es heilt Leberstörungen, Gallenkoliken, Gelbsucht usw. Aus dieser regelnden, reinigenden und stärkenden Heilwirkung folgt auch eine Vermehrung des Blutes bei Blutarmut sowie die Normalisierung eines <u>gestörten Kreislaufs</u> . Nicht zuletzt verschwinden auch körperliche und seelische Müdigkeit und Erschöpfung, die ja oft auf Krankheitserscheinungen in Magen und Darm zurückgehen.	Juli 2014
	Hirtentäschel	Fähigkeit Blutungen zu stillen! Außer dieser Wirkungen hilft das Hirtentäschel jedoch gegen ein breites Spektrum von gesundheitlichen Beschwerden. Es reguliert den Blutdruck, fördert die Verdauung und heilt Ekzeme	Juli 2011



Entzündungen	Weihrauch	In erster Linie wird er eingesetzt bei entzündlichen Erkrankungen wie z.B. bei Morbus Crohn, Mukoviszidose, Arthrose, Rheuma, Asthma, Entzündung der Bauchspeicheldrüse. Er ist hilfreich bei zerstörerischen Gelenknorpelerkrankungen und hat eine antientzündliche Wirkung auf die Darmschleimhaut .	Januar 2014
	Schafgarbe	Magenmittel , zur Appetitanregung sowie bei Darm- und Leber-Gallebeschwerden verwendet. Schafgarbe wirkt antibakteriell, entzündungshemmend auch im Mund-bereich, gefäßtonisierend, blutstillend, krampflösend und regt den Gallenfluss an.	September 2010
	Gundermann	Er wirkt entzündungshemmend, schmerz-lindernd, zusammenziehend, schleimlösend, anregend auf Blase, Nieren und Milz , und er hat eine regulierende Wirkung auf den Stoffwechsel. Er hilft bei chronischen Eiterprozessen , und langwierigen Stoffwechselkrankheiten . Er wird auch zur Ausschwemmung von Schwermetallen, besonders von Blei eingesetzt.	Juni 2013
	Hamamelis	Die gewonnenen Arzneidroge n weisen eine blutstillende, entzündungshemmende , adstringierende und Juckreiz stillende Wirkung auf. Einsatz bei Entzündungen der Haut und Schleimhäute, Hämorrhoiden und Varikose sinnvoll. In der Volksmedizin erfolgt eine Gabe auch innerlich bei Durchfallerkrankungen .	Februar 2011
	Ingwer	Zubereitungen aus dem Ingwer-Wurzelstock werden antioxidative, antiemetische, entzündungshemmende Effekte zugesprochen. In der asiatischen Alternativmedizin traditionell auch zur Behandlung von Erkältungen verordnet.	Februar 2012
	Thymian	Das im Thymian enthaltene Thymol hat eine starke desinfizierende Wirkung . Noch in einer Verdünnung von 1:3000 hemmt es das Leben der Wundbakterien. Der Thymiantee ist zu empfehlen bei allen Erkrankungen der Luftwege , bei Asthma, Keuchhusten, Lungenentzündung.	Oktober 2014
Entwässernd	Liebstöckl	Die Heilpflanze ist vor allem wegen ihrer entwässernden Wirkung bekannt. Liebstöckl findet aber auch bei Gastritis und Beschwerden des Zwölffingerdarms Verwendung. Auch bei Verstopfung und Blähungen hat er sich bewährt.	Mai 2013
	Birkenblätter	Die Birke ist sehr heilkräftig, besonders für das Harnsystem , das heißt Nieren und Blase . Ein Birkentee beseitigt Steine und Grieß aus den Nieren und der Blase und reinigt das Blut Er lindert die Schmerzen bei Gicht und Rheuma . Bei Fieber mischt man Birke mit Lindenblüten.	April 2014
	Brennnessel	Die Brennnessel ist sehr reich an Mineralien. Wegen ihres Eisenreichtums trägt sie zur Erneuerung der roten Blutkörperchen bei. So versorgt sie den Körper mit Sauerstoff und schützt ihn gegen Blutarmut. Ein gefürchteter Feind im Blut ist die Harnsäure, aus der das schwerste Gicht- und Rheumatismusleiden entstehen kann.	Mai 2012
Entgiftung, Schwermetalle, ausschwemmen	Gundermann	Die Heilwirkung des Gundermann beruht auf dem Gehalt an Gerbstoffen, Bitterstoffen ätherischem Öl und Cholin. Er wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, zusammenziehend, schleimlösend, anregend auf Blase, Nieren und Milz, und er hat eine regulierende Wirkung auf den Stoffwechsel. Er hilft bei chronischen Eiterprozessen , und langwierigen Stoffwechselkrankheiten . Er wird auch zur Ausschwemmung von Schwermetallen, besonders von Blei eingesetzt.	Juni 2013
	Lärchenharz	Lärchenharz enthält Naturantibiotika sowie Kortisonwirkung und stärkt das Immunsystem , baut Cholesterin und Harnsäure	Februar 2010



		ab, reinigt den Darm, vertreibt Rheuma und Gicht. Die bakteriostatische Heilwirkung des Lärchenharzes ist so stark, dass es früher als Prophylaxe gegen Malaria verwendet wurde	
	Thuja	Thuja hilft Impffolgen ausleiten, auch um Nebenwirkungen oder Nachwirkungen moderner chemisch-pharmazeutischer Medikamente zu mildern. Nachwirkungen werden meist nicht mit der Impfung in Zusammenhang gebracht, da sie Jahre später auftreten können und anderen Ursachen zugeschrieben werden. Thuja wird bei Warzen mit großem Erfolg äußerlich angewendet Das Thujaöl wirkt antiseptisch, hilft bei rheumatischen Beschwerden . In den Händen eines erfahrenen Aromatherapeuten oder Arztes hilft es bei Psoriasis der Kopfhaut, Hautveränderungen, Hautausschlägen und Alopezie.	Februar 2014
	Gänseblümchen	Das Gänseblümchen wird In der Volksheilkunde als Blutreinigungsmittel in Form von Frühjahrskuren verwendet. Es ist hilfreich beschrieben bei Erkältungen, Angina, Asthma, Bronchitis, Verstopfung, Leberleiden, Gelbsucht, Nierenleiden, Blasenleiden, Gicht, Rheuma, Hautflecken, Wunden, Furunkeln, Wassersucht, Leukorrhö sowie bei schmerzhafter und zu starker Menstruation. Es unterstützt den Stoffwechsel und die Funktion der Leber, es wirkt verdauungsfördernd und ist ein einfaches Mittel zur Entgiftung des Körpers.	März 2014
Frauenleiden	Frauenmantel	Der Frauen-Tee lindert Menstruationsbeschwerden, das prämenstruelle Syndrom und auch die Probleme der beginnenden Wechseljahre.	Mai 2010
	Gänsefingerkraut	Der hohe Gerbstoffgehalte bewirkt das Lösen von Krampfzuständen und es wirkt beruhigend, entzündungshemmend und schmerzstillend.“	Juli 2012
	Hirtentäschel	Fähigkeit Blutungen zu stillen! Außer dieser Wirkungen hilft das Hirtentäschel jedoch gegen ein breites Spektrum von gesundheitlichen Beschwerden. Es reguliert den Blutdruck.	Juli 2011
	Eisenkraut	Eisenkraut ist ein <u>bitteres Tonikum</u> und wird als harntreibendes Mittel und zur Reizlinderung bei verschiedenen Hautleiden und schlecht heilenden Wunden eingesetzt. Weitere Anwendungen des Eisenkrautes sind bei Nieren-, Blasenbeschwerden, Rheuma sowie zur <u>Anregung der Milchbildung in der Stillzeit</u> . Zahlreiche traditionelle Anwendungen sind überliefert, wie die Behandlung von Fieber, Husten, Halsschmerzen, Asthma, Schmerzen, Leber- und Nierenbeschwerden sowie Stoffwechselstörungen.	April 2015
	Beifuß	Er wirkt nicht nur beruhigend und stärkend, sondern auch antibakteriell, antimykotisch, appetitanregend, durchblutungsfördernd, galletreibend, krampflösend, menstruationsfördernd , verdauungsfördernd und Wehen fördernd .	August 2012
	Schafgarbe	Magenmittel , zur Appetitanregung sowie bei Darm- und Leber-Gallebeschwerden verwendet. Schafgarbe wirkt antibakteriell, entzündungshemmend auch im Mundbereich, gefäßtonisierend-, blutstillend, krampflösend und regt den Gallenfluss an.	September 2010
Gallenfluß anregend	Schafgarbe	Magenmittel , zur Appetitanregung sowie bei Darm- und Leber-Gallebeschwerden verwendet. Schafgarbe wirkt antibakteriell, entzündungshemmend auch im Mundbereich, gefäßtonisierend, blutstillend, krampflösend und regt den Gallenfluss an.	September 2010
	Wermut	Das Anwendungsgebiet des Wermuts ist hauptsächlich der Verdauungstrakt . Wermut wirkt gegen Magendruck, Völlegefühl,	Juni 2014



		Appetitlosigkeit, Sodbrennen, zu viel oder zu wenig Magensäure, Blähungen, Leberentzündungen, Gallenleiden und Gelbsucht, Blutarmut und gegen Würmer. Zusätzlich stärkt es unser Immunsystem und hilft bei allgemeiner Schwäche. Der Wermut enthält. als Hauptkomponente die Substanz Absinthin, die lange Zeit als Rauschmittel verwendet worden ist.	
	Wegwarte	Die Wegwarte wird eingesetzt bei Verdauungsbeschwerden , zur Stärkung und bei Schmerzen des Magens auch bei Appetitlosigkeit (Bitterstoffe). Cichorium reguliert den Gallenfluss . Auch die Leber wird in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt. In der traditionellen Naturheilkunde wird die Wegwarte <u>als Milzmittel geschätzt</u> . Bei Appetitlosigkeit, gestörtem Gallenfluß und bei Leberschwäche (z.B. chronische Müdigkeit) ist Wegwarten-Tee sehr zu empfehlen. Wird auch als Kaffeeersatz benutzt.	September 2011
	Andornkraut		
Haut-Verletzungen und Bewegungsapparat	Beinwell	Besten Heilmittel für äußerer und innerer Wunden (Magengeschwür), Schnitt-wunden, Quetschungen, Brüche und Blutungen sowie bei Verstauchungen, bei Muskel-und Sehnenzerrung	Januar 2011
	Ringelblume	Die Ringelblume wird in der Volksmedizin bei äußerlichen Wunden empfohlen. Sie hilft bei Abschürfungen, Brandwunden, Schnittverletzungen, ist Entzündungshemmend, bekämpft Bakterien, Viren und Pilze. Die Ringelblume ist ein wirksames Mittel bei angegriffener und entzündeter Haut , bei Sonnenbrand, Krampfadern, Akne und Hautausschlägen.	Juni 2012
	Johanniskraut	Ein Seelenkraut beruhigt die Nerven, und hilft bei Nervenverletzungen .. Auch als Wundheilmittel wird das rote Johanniskraut-Öl gerne verwendet. Hemmt Entzündungen, heilt Wunden und lindert Schmerzen.	Juni 2010
	Eisenkraut	Eisenkraut ist ein <u>bitteres Tonikum</u> und wird als harntreibendes Mittel und zur Reizlinderung bei verschiedenen Hautleiden und <u>schlecht heilenden Wunden</u> eingesetzt. Weitere Anwendungen des Eisenkrautes sind bei Nieren-, Blasenbeschwerden, Rheuma sowie zur Anregung der Milchbildung in der Stillzeit. Zahlreiche traditionelle Anwendungen sind überliefert, wie die Behandlung von Fieber, Husten, Halsschmerzen, Asthma, Schmerzen, Leber- und Nierenbeschwerden sowie Stoffwechselstörungen.	April 2015
Harnsäureabbau	Lärchenharz	Lärchenharz enthält Naturantibiotika sowie Kortisonwirkung und stärkt das Immunsystem , baut Cholesterin und Harnsäure ab, reinigt den Darm, vertreibt Rheuma und Gicht . Die bakteriostatische Heilwirkung des Lärchenharzes ist so stark, dass es früher als Prophylaxe gegen Malaria verwendet wurde	Februar 2010
	Birkenblätter	Die Birke ist sehr heilkräftig, besonders für das Harnsystem , das heißt Nieren und Blase . Ein Birkentee beseitigt Steine und Grieß aus den Nieren und der Blase und reinigt das Blut Er lindert die Schmerzen bei Gicht und Rheuma . Bei Fieber mischt man Birke mit Lindenblüten.	April 2014
	Brennnessel	Die Brennnessel ist sehr reich an Mineralien. Wegen ihres Eisenreichtums trägt sie zur Erneuerung der roten Blutkörperchen bei. So versorgt sie den Körper mit Sauerstoff und schützt ihn gegen Blutarmut. Ein gefürchteter Feind im Blut ist die Harnsäure, aus der das schwerste Gicht- und Rheumatismusleiden entstehen kann. Wissenschaftlich ist inzwischen erwiesen, daß Brennnesseln stark entwässernd auf unseren Körper wirken, deshalb werden sie den	Mai 2012



		Rheumakranken empfohlen. Sie vermindert die Harnsäure.	
	Goldrute	Bestes organspezifisches Nierenmittel . Die Goldrute hat eine starke Wirkung auf das Gewebe der Nieren, kann es stärken, heilen und neu aufbauen, sie kann also die Funktion der Niere stärken	August 2011
Husten, Altershusten Asthma	Schneeglöckchen	Das Schneeglöckchen kann den Krankheitsverlauf bei Alzheimer und Demenz verlangsamen, es ist auch für seine menstruationsfördernde Wirkung bekannt. Der Wirkstoff Galantamin ist dafür verantwortlich. Er befindet sich in den Blättern und in der Zwiebel. Anfangs wurde diese Substanz zur Behandlung von Kinderlähmung und Nervenschmerzen eingesetzt. In der Homöopathie wird das Schneeglöckchen bei heftigem Herzklopfen, unregelmäßig schnellem Puls und Herzschwäche bis zum Kollaps eingesetzt.	März 2014
	Spitzwegerich	Seine Haupteinsatzgebiete sind die Atemwege , die Haut und die Wundheilung. Enthält ein Antibiotikum	Juli 2010
	Fenchel	Eines seiner wichtigsten Anwendungsgebiete des Fenchel ist Husten mit festsitzen-dem Schleim , von dem viele während der kalten Winterzeit betroffen sind. Das zweite Anwendungsgebiet ist der Magen-Darmtrakt . Bei Blähungen und Druckgefühl in der Bauchgegend ist der Fenchel ein wirkungsvolles Mittel. Fenchel regt die Ausscheidung von Darmgasen und des Harns an, reguliert Verdauung und lindert Krämpfe. Er verhindert ungesunde Darmentzündungen, wie er die Bakterienvermehrung zügelt und antiseptisch wirkt.	September 2015
	Meisterwurz	Laut der Kräuter-Rosa aus Osttirol ist die Meisterwurz eine Heilpflanze ersten Ranges. „Das Gotteskraut löst den Schleim aus allen Organen des Körpers. Hilft bei Asthma, hartnäckiger Heiserkeit, Halsleiden, Bronchienkatarrh und Schnupfen. Treibt den Schweiß. Sie macht gesundes Blut und <u>entfernt den Kalk aus den Adern</u> , beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Sie hilft sofort bei Kopfschmerzen.“ Es gibt einen volkstümlichen Spruch: „Die Meisterwurz hilft dem Meister auf die Meisterin“; im Alpenraum wird sie noch immer als „ Ginseng des Westens “ betrachtet.	Oktober 2013
	Alant	In der Wurzel des Alants steckt ätherisches Öl. Der wichtigste Inhaltsstoff, der Alant zu einer Heilpflanze macht, ist aber Helenin. Andere Wirkstoffe sind Inulin und Bitterstoffe. Die Alantwurzel wird hauptsächlich als expektorierendes (den Auswurf von Schleim aus den Atemwegen erleichternd) Mittel bei Husten (auch Keuchhusten) und Bronchialkatarrh verwendet. Sie gilt als traditionelles bitteres Tonikum und Magenmittel, ferner als Mittel gegen Blähungen, Cholagogum (galletreibende Mittel), Diaphoretikum (schweißtreibendes Mittel). Die Wurzeldroge oder das aus ihr gewonnene Inulin finden auch in der Parfümindustrie und in der Zuckerbäckerei Verwendung. <u>Inulin selbst ist wichtig als Diabetikernährmittel.</u>	November 2014
Immunsystem	Wasserdost	Seine Hauptwirkung ist die Stärkung des Immunsystems , besonders bei Erkältungen. Er unterstützt den Körper indem er die körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert. Klinische Studien belegen, dass die Erkrankungsdauer im Durchschnitt um 50 Prozent verkürzt werden kann. Auch bei erhöhter Ansteckungsgefahr hat sich die Einnahme von Präparaten mit Wasserdost zur Prävention bewährt.	September 2013
	Karde	Die Heilpflanze Karde wirkt antibakteriell, blutreinigend,	März 2012



		harntreibend, schweisstreibend und Ödeme. Man kann sie als Tee, Tinktur, Umschlag oder Bäder anwenden. Die wichtigsten Anwendungsgebiete von Karde sind Borreliose, Immunsystem stärkend , Magenschwäche, Kopfschmerzen und Hautkrankheiten.	
	Schlehdorn	Die Schlehenfrüchte geben einen Schutz für's Immunsystem von der Steinzeit bis heute Sie enthalten Gerbsäuren, Fruchtsäuren, Mineralien und Vitamin C. Im Frühling, wenn Sie vom langen Winter erschöpft sind oder eine hartnäckige Erkältung nicht auskuriert haben, verleihen die Schlehenfrüchte neue Kräfte. Sie unterstützen die Rekonvaleszenz und sind eine vitaminreiche Stärkung. Schlehe bringt den Körper in Schwung.	November 2013
	Vogelmiere	Vogelmiere enthält viel pflanzliches Eiweiß. Mit nur 50 Gramm frischer Vogelmiere kann man bereits seinen Tagesbedarf an Vitamin C, Eisen und Kalium sättigen. Zusätzlich enthält sie Provitamin A, Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink, Kieselsäure, Flavonoide, Cumarine und Saponine. Ein Tee wird zur Stoffwechsellanregung, bei Hautausschlägen und bei rheumatischen Beschwerden getrunken oder der Aufguss ins Badewasser gekippt. In roher Vogelmiere finden wir Aucubin, ein Glykosid, welches das Immunsystem stärkt und dem vorzeitigen Alterungsprozeß entgegenwirkt. Ein Extrakt der frischen Pflanze wird auch verwendet zur Behandlung von Rheumatismus und Gelenkschmerzen.	September 2012
Kopfschmerzen (siehe auch Bluthochdruck)	Immergrün (Vincamin)	Der wichtigste Wirkstoff des Immergrün ist das Vincamin und wirkt gefäßerweiternd auf die Gehirnarterien . Dadurch nimmt die <u>Durchblutung des Hirngewebes</u> und die Funktion des Nervensystems zu. Vincamin passiert die Blut-Hirn-Schranke u. verbessert die Sauerstoffversorgung der Nervenzellen.	Mai 2014
	Baldrian	Baldrian wirkt in erster Linie <u>beruhigend und entspannend</u> .	Mai 2015
	Meisterwurz	Laut der Kräuter-Rosa aus Osttirol ist die Meisterwurz eine Heilpflanze ersten Ranges. „Das Gotteskraut löst den Schleim aus allen Organen des Körpers. Hilft bei Asthma, hartnäckiger Heiserkeit, Halsleiden, Bronchienkatarrh und Schnupfen. Treibt den Schweiß. Sie macht gesundes Blut und <u>entfernt den Kalk aus den Adern</u> , beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Sie hilft sofort bei Kopfschmerzen.“ Es gibt einen volkstümlichen Spruch: „Die Meisterwurz hilft dem Meister auf die Meisterin“; im Alpenraum wird sie noch immer als „ Ginseng des Westens “ betrachtet.	Oktober 2013
	Melisse	Melisse beruhigt das Nervensystem . Es kann die Muskulatur im Darm entspannen und damit Blähungen und Völlegefühl lindern. Drittens haben Experimente im Labor gezeigt, dass Zitronenmelisse Herpes-simplex-Viren bekämpft.	Juli 2013
Krebs (Unterstützung)	Mistel	Die immergrüne Pflanze wird in der modernen Pflanzenheilkunde gegen Bluthochdruck und auch als begleitende Therapie gegen Krebs eingesetzt.	Dezember 2010
	Immergrün	Der wichtigste Wirkstoff des Immergrün ist das Vincamin und hat gefäßerweiternde Eigenschaften und wirkt gefäßerweiternd auf die Gehirnarterien . Dadurch nimmt die <u>Durchblutung des Hirngewebes</u> und die Funktion des Nervensystems zu. Da es den Blutdruck herabsetzt , wirkt es bei Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Durchblutungsstörungen der Netzhaut und anderen Symptomen für mangelnde Hirndurchblutung, wie Arteriosklerose, Bluthochdruck. Vincamin passiert die Blut-Hirn-Schranke u. verbessert die Sauerstoffversorgung der Nervenzellen.	Mai 2014



	Beifuß	Wer auf Reisen ist und Beifuß bei sich trägt, soll vor allerlei Gefahren geschützt sein. In die Schuhe gelegt bekommt der Wanderer nicht so schnell müde Beine. Das Kraut verfügt dank seiner Inhaltsstoffe über eine Reihe von Heilwirkungen es wirkt nicht nur beruhigend und stärkend, sondern auch antibakteriell, antimykotisch, appetitanregend, durchblutungsfördernd, galletreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, verdauungsfördernd und Wehen fördernd. Ob Schlaflosigkeit, Durchfall, Blasenleiden, Frauenleiden oder Nervenleiden, Beifuß Tee kann den Betroffenen auf sanfte Weise Linderung verschaffen.	August 2012
	Kurkuma	Kurkuma gilt als bedeutende Arznei in der indischen Medizin. Kurkuma wird eingesetzt unter anderem gegen Osteoporose, Übergewicht, Entzündungen, Schlaganfall und Herzinfarkt, Alzheimer, hemmt Tumorbildung, Atemwegserkrankungen, Darmerkrankungen und entgiftet Quecksilber. Für eine verbesserte Aufnahme von Kurkuma verwendet man die Substanz Piperin das zu 5-8% im <u>schwarzen Pfeffer</u> vorhanden ist. Durch diese Kombination Piperin mit Kurkuma wird eine Steigerung der Aufnahme von Kurkuma um das 20fache erreicht.	November 2015
	Salvestrole	Salvestrole (von lateinisch „salvere“ = „retten“) sind Stoffe, die in Obst, Gemüse und Kräutern vorkommen. Höhere Salvestrole-Konzentrationen kommen in den Erzeugnissen vor, die nicht mit synthetischen Chemikalien behandelt wurden. Die höchsten Konzentrationen findet man in biologischem Obst, Gemüse und Kräutern	Januar 2013
Lunge (Unterstützung)	Salbei	Der Salbei hat zwei wesentliche Einsatzgebiete. Er ist ein schweißregulierendes Heilmittel , das bei stark schwitzenden Personen schweißhemmend, bei wenig schwitzenden Personen schweißtreibend wirkt. Diese Fähigkeit kann man beispielsweise in der Pubertät nutzen, oder auch während der Wechseljahre, wenn man durch die Hormonumstellung zu Hitzewallungen und Schweißattacken neigt. Auch Nachtschweiß kann man mit Salbeitee lindern. Das zweite wesentliche Einsatzgebiet ist gegen Halsschmerzen .	September 2014
	Huflattich	Einsatzzweck bei Atmungsorganen vom einfachen Husten bis hin zum Asthma und erweitert Bronchien. Der Huflattich ist ein bewährtes Mittel bei Brustleiden, wie Engbrüstigkeit, Husten, Verschleimungen der Lungen und Brustkatarrh	April 2011
	Thymian	Das im Thymian enthaltene Thymol hat eine starke desinfizierende Wirkung . Noch in einer Verdünnung von 1:3000 hemmt es das Leben der Wundbakterien. In kleineren Mengen erweist sich Thymol beruhigend und krampfstillend , in mittleren schmerzbetäubend und einschläfernd. Der Thymiantee ist zu empfehlen bei allen Erkrankungen der Luftwege, bei Asthma, Keuchhusten, Lungenentzündung, ferner bei Erkrankungen des Magen-Darmkanals, hier wieder besonders bei krampfartigen Zuständen, Koliken, Unterleibskrämpfen, bei Nieren- und Blasenkrämpfen.	Oktober 2014
	Spitzwegerich	Seine Haupteinsatzgebiete sind die Atemwege , die Haut und die Wundheilung. Enthält ein Antibiotikum	Juli 2010
	Veilchen		
Magensaft, Speichel-	Ingwer	Zubereitungen aus dem Ingwer-Wurzelstock werden antioxidative, antiemetische, entzündungshemmende, sowie anregende Effekte auf die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung sowie die	Februar 2012



Gallenbildung		Darmfunktion zugesprochen und daher insbesondere in der asiatischen Alternativmedizin traditionell auch zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet.	
	Enzianwurzel	Die Enzianwurzel ist ein klassisches Bittermittel, das nicht nur die Verdauung fördert, sondern auch den ganzen Körper stärkt. Enzianwurzeln helfen bei Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen und Gallenstörungen	Dezember 2012
Naturantibiotika Kortisonbildung	Lärchenharz	Lärchenharz enthält Naturantibiotika sowie Kortisonwirkung und stärkt das Immunsystem , baut Cholesterin und Harnsäure ab, reinigt den Darm, vertreibt Rheuma und Gicht. Die bakterio-statische Heilwirkung des Lärchenharzes ist so stark, dass es früher als Prophylaxe gegen Malaria verwendet wurde	Februar 2010
	Spitzwegerich	Seine Haupteinsatzgebiete sind die Atemwege , die Haut und die Wundheilung. Enthält ein Antibiotikum	Juli 2010
	Meerrettich	Der Meerrettich eignet sich für die Behandlung von Blasenentzündungen, Nebenhöhlenentzündungen Die enthaltenen Senfölglykoside wirken antimikrobiell, so dass die Pflanze auch als pflanzliches Antibiotikum bei Infektionen der Atemwege und der ableitenden Harnwege eingesetzt wird. Zudem hat er einen hohen Vitamin-C-Gehalt	Januar 2012
Osteoporose	Halmkiesel (Sonnenkalk)	<p>HALMKIESEL wird über einen sechs Wochen dauernden Prozess aus Quarzkristall, Schachtelhalm und den Salzen von Engelwurz, Buche und Eiche hergestellt. Es handelt sich um Wärmeprozesse und Destillationen, mit denen die Ausgangsstoffe auf eine energiereichere Ebene gebracht werden. Damit kann eine direkte Beeinflussung des Bindegewebsstoffwechsels vorwiegend über den Kiesel (Siliciumdioxid aus Bergkristall und Schachtelhalm) erreicht werden. Der Schachtelhalm wird destilliert, man erhält das Hydrolat. Die Pflanzenreste werden getrocknet und verbrannt. Aus der Asche werden die Salze mit destilliertem Wasser ausgezogen und durch vorsichtiges Eintrocknen rein dargestellt. Das „Caput mortuum“ (ausgelaugte Asche) wird mit den Salzen und pulverisiertem Bergkristall im Hochofen zusammengeschmolzen. Der Vorgang wird 4 x mit den Salzen jeweils verschiedener Pflanzen wiederholt. Man erhält einen Pflanzenstein, der mit Zeolith mikrofein 2 x eine Stunde 1 + 9 verrieben wird und dessen Kieselanteil bereits im Darm den Kieselprozess aktiviert.</p> <p>Die Elastizität und Funktion unseres Bindegewebes ist von der genügenden Anwesenheit des Siliciums abhängig. Eine wesentliche Wirkung von " HALMKIESEL" ist für das Bindegewebe im Knochen gegeben, denn der Kalkstoffwechsel im Knochen kann nur dann vollständig ablaufen, wenn genügend lebendige Kieselsubstanz in Knorpel und Bindegewebe wirksam ist. Der Zeolith ist bekannt für seine entschlackende Wirkung besonders im Darm.</p> <p>Dosierung: 3 x tgl. 1 große Messerspitze einzunehmen. Dauer der Einnahme: 3 x 4 Wochen mit einem jeweiligen Abstand von 2 Wochen</p>	
	Ackerschachtelhalm	Er wirkt durch seinen hohen Gehalt an Kiesel (Siliciumdioxid) und schwefelsauren Salzen unterstützend für die Nierenfunktion .	August 2010
	Brennnessel	Die Brennnessel ist sehr reich an Mineralien. Wegen ihres Eisenreichtums trägt sie zur Erneuerung der roten Blutkörperchen bei. So versorgt sie den Körper mit Sauerstoff und schützt ihn gegen Blutarmut.	Mai 2012



Prostata	Weidenröschen (kleinblütig)	Die Hauptwirkung des Weidenröschens ist sein günstiger Einfluss auf die Prostata. Sogar gegen Prostatakrebs soll es helfen, worauf man sich natürlich nicht verlassen sollte. Bei so schweren Erkrankungen sollte man auf den Rat des Arztes hören. http://heilkraeuter.de/lexikon/weidenroeschen.htm	
	Kürbiskerne	Als Heilpflanze wird der Kürbis immer bekannter, weil er eine der wenigen Pflanzen ist, die gegen Blasenschwäche und Prostatbeschwerden hilft. Er hilft jedoch auch bei Problemen des Harnapparates und des Verdauungssystems. Präparate aus Kürbiskernen erhält man inzwischen überall im Handel oder in Apotheken. http://heilkraeuter.de/lexikon/kuerbis.htm	
	Goldrute	Bestes organspezifisches Nierenmittel . Die Goldrute hat eine starke Wirkung auf das Gewebe der Nieren, kann es stärken, heilen und neu aufbauen, sie kann also die Funktion der Niere stärken	August 2011
	Brennnessel	Die Brennnessel ist sehr reich an Mineralien. Wegen ihres Eisenreichtums trägt sie zur Erneuerung der roten Blutkörperchen bei. So versorgt sie den Körper mit Sauerstoff und schützt ihn gegen Blutarmut. Ein gefürchteter Feind im Blut ist die Harnsäure, aus der das schwerste Gicht- und Rheumatismusleiden entstehen kann. Wissenschaftlich ist inzwischen erwiesen, daß Brennnesseln stark entwässernd auf unseren Körper wirken, deshalb werden sie den Rheumakranken empfohlen. Sie vermindert die Harnsäure.	Mai 2012
Rheuma, Gicht	Vogelmiere	Vogelmiere enthält viel pflanzliches Eiweiß. Mit nur 50 Gramm frischer Vogelmiere kann man bereits seinen Tagesbedarf an Vitamin C, Eisen und Kalium sättigen. Zusätzlich enthält sie Provitamin A, Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink, Kieselsäure, Flavonoide, Cumarine und Saponine. Ein Tee wird zur Stoffwechsellanregung, bei Hautausschlägen und bei rheumatischen Beschwerden getrunken oder der Aufguss ins Badewasser gekippt. In roher Vogelmiere finden wir Aucubin, ein Glykosid, welches das Immunsystem stärkt und dem vorzeitigen Alterungsprozeß entgegenwirkt. Ein Extrakt der frischen Pflanze wird auch verwendet zur Behandlung von Rheumatismus und Gelenkschmerzen.	September 2012
	Rosmarin	Rosmarin wirkt anregend bei niedrigem Blutdruck. Diese Wirkung findet man nur bei wenigen Heilpflanzen. Derzeit wissenschaftlich anerkannt ist die innerliche Anwendung bei Verdauungsbeschwerden . Äußerlich aufgetragen, wird Rosmarin zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Erkrankungen und bei Kreislaufbeschwerden empfohlen.	April 2013
	Lärchenharz	Lärchenharz enthält Naturantibiotika sowie Kortisonwirkung und stärkt das Immunsystem , baut Cholesterin und Harnsäure ab, reinigt den Darm, vertreibt Rheuma und Gicht. Die bakteriostatische Heilwirkung des Lärchenharzes ist so stark, dass es früher als Prophylaxe gegen Malaria verwendet wurde	Februar 2010
	Brennnessel	Die Brennnessel ist sehr reich an Mineralien. Wegen ihres Eisenreichtums trägt sie zur Erneuerung der roten Blutkörperchen bei. So versorgt sie den Körper mit Sauerstoff und schützt ihn gegen Blutarmut. Ein gefürchteter Feind im Blut ist die Harnsäure, aus der das schwerste Gicht- und Rheumatismusleiden entstehen kann. Wissenschaftlich ist inzwischen erwiesen, daß Brennnesseln stark entwässernd auf unseren Körper wirken, deshalb werden sie den	Mai 2012



		Rheumakranken empfohlen. Sie vermindert die Harnsäure.	
	Thuja	Thuja hilft Impffolgen ausleiten, auch um Nebenwirkungen oder Nachwirkungen moderner chemisch-pharmazeutischer Medikamente zu mildern. Nachwirkungen werden meist nicht mit der Impfung in Zusammenhang gebracht, da sie Jahre später auftreten können und anderen Ursachen zugeschrieben werden. Thuja wird bei Warzen mit großem Erfolg äußerlich angewendet Das Thujaöl wirkt antiseptisch, hilft bei rheumatischen Beschwerden . In den Händen eines erfahrenen Aromatherapeuten oder Arztes hilft es bei Psoriasis der Kopfhaut, Hautveränderungen, Hautausschlägen und Alopezie.	Februar 2014
	Birkenblätter	Die Birke ist sehr heilkräftig, besonders für das Harnsystem , das heißt Nieren und Blase . Ein Birkentee beseitigt Steine und Grieß aus den Nieren und der Blase und reinigt das Blut Er lindert die Schmerzen bei Gicht und Rheuma . Bei Fieber mischt man Birke mit Lindenblüten.	April 2014
Schleimlösend	Schlüsselblume	Die Schlüsselblume wirkt entkrampfend und schleimlösend , sie ist als Hustentee sehr geeignet. Sie wirkt vor allem gut, wenn der Schleim festsetzt. Linderung eines Altershustens .	März 2010
	Huflattich	Einsatzzweck bei Atmungsorganen vom einfachen Husten bis hin zum Asthma und erweitert Bronchien. Der Huflattich ist ein bewährtes Mittel bei Brustleiden, wie Engbrüstigkeit, Husten, Verschleimungen der Lungen und Brustkatarrh	April 2011
	Meisterwurz	Laut der Kräuter-Rosa aus Osttirol ist die Meisterwurz eine Heilpflanze ersten Ranges. „Das Gotteskraut löst den Schleim aus allen Organen des Körpers. Hilft bei Asthma, hartnäckiger Heiserkeit, Halsleiden, Bronchienkatarrh und Schnupfen. Treibt den Schweiß. Sie macht gesundes Blut und <u>entfernt den Kalk aus den Adern</u> , beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Sie hilft sofort bei Kopfschmerzen.“ Es gibt einen volkstümlichen Spruch: „Die Meisterwurz hilft dem Meister auf die Meisterin“; im Alpenraum wird sie noch immer als „ Ginseng des Westens “ betrachtet.	Oktober 2013
	Löwenzahn	Wirkt galletreibend, harntreibend und entwässernd, blutreinigend, schleimlösend , appetitanregend und förderlich bei der Fettverdauung. So wird er bei Störungen des Gallenflusses, Gallen und Leberstörungen , Wassersucht, Appetitlosigkeit, Darmträgheit , Verstopfung, Gicht, Rheuma und zur Entschlackung angewendet.	Mai 2011
	Fenchel	Eines seiner wichtigsten Anwendungsgebiete des Fenchel ist Husten mit festsitzen-dem Schleim , von dem viele während der kalten Winterzeit betroffen sind. Das zweite Anwendungsgebiet ist der Magen-Darmtrakt . Bei Blähungen und Druck-gefühl in der Bauchgegend ist der Fenchel ein wirkungsvolles Mittel. Fenchel regt die Ausscheidung von Darmgasen und des Harns an, reguliert Verdauung und lindert Krämpfe. Er verhindert ungesunde Darmentzündungen, wie er die Bakterien-vermehrung zügelt und antiseptisch wirkt.	September 2015
	Alant	In der Wurzel des Alants steckt ätherisches Öl. Der wichtigste Inhaltsstoff, der Alant zu einer Heilpflanze macht, ist aber Helenin. Andere Wirkstoffe sind Inulin und Bitter-stoffe. Die Alantwurzel wird hauptsächlich als expektorierendes (den Auswurf von Schleim aus den Atemwegen erleichternd) Mittel bei Husten (auch Keuchhusten) und Bronchialkatarrh verwendet. Sie gilt als traditionelles bitteres Tonikum und Magenmittel, ferner als Mittel	November 2014



		gegen Blähungen, Chologogum (galletreibende Mittel), Diaphoretikum (schweißtreibendes Mittel). Die Wurzeldroge oder das aus ihr gewonnene Inulin finden auch in der Parfümindustrie und in der Zuckerbäckerei Verwendung. <u>Inulin selbst ist wichtig als Diabetikernährmittel.</u>	
Steine, Griesbildung	Birke	Die Birke ist sehr heilkräftig, besonders für das Harnsystem , das heißt Nieren und Blase . Ein Birkentee beseitigt Steine und Grieß aus den Nieren und der Blase und reinigt das Blut Er lindert die Schmerzen bei Gicht und Rheuma . Bei Fieber mischt man Birke mit Lindenblüten.	April 2014
	Brennnessel	Die Brennnessel ist sehr reich an Mineralien. Wegen ihres Eisenreichtums trägt sie zur Erneuerung der roten Blutkörperchen bei. So versorgt sie den Körper mit Sauerstoff und schützt ihn gegen Blutarmut. Ein gefürchteter Feind im Blut ist die Harnsäure, aus der das schwerste Gicht- und Rheumatismusleiden entstehen kann. Wissenschaftlich ist inzwischen erwiesen, daß Brennnesseln stark entwässernd auf unseren Körper wirken, deshalb werden sie den Rheumakranken empfohlen. Sie vermindert die Harnsäure.	Mai 2012
	Chanca Piedra	Chanca piedra heißt übersetzt „ Steinezetrümmerer “. Chanca piedra hat diuretische (harntreibend), spasmolytische (krampflösend) und entzündungshemmende Wirkungen. Er <u>senkt den Blutdruck und Blutzuckerspiegel</u> und fördert die Leberfunktionen. Chanca piedra-Extrakt reduziert die Größe von Kalziumkristallen und beugt der Zusammenballung von Kalziumkristallen vor. Dadurch wirkt Chanca piedra am Anfangsstadium der Kristallformierung und hält die Kristallformationen in einer Größe, die eine leichte und schmerzfreie Ausscheidung möglich macht. Weiterhin wurden Alkaloide gefunden, die die spezifischen Eigenschaften haben, die Muskeln um die Harn- und Gallenwege zu entspannen, was die Ausscheidung von Steinen ohne Schmerzen erleichtert.	Dezember 2014