



Heilkräuter helfen

Viele sind im Rahmen der Volksheilkunde überliefert. Diese Hausmittel können Beschwerden lindern und eine ärztliche Behandlung wirksam unterstützen.

Inhalt

Heilkräuter richtig zubereiten	5
Heilpflanzen mischen? Heilkräutertees süßen?	
Heilkräuter helfen	6
Magen- und Darmbereich	6
Leber- und Gallenbeschwerden	7
Blutungen Nieren- und Blasenbeschwerden	8
Venenleiden, Krampfadern	9
Erkältungskrankheiten, Grippe, Husten, Heiserkeit	10
Entzündungen Mund- und Rachenbereich	12
Nervosität, Schlafstörungen	13
Unterstützung der Herzfunktion, Blutdruck	14
Durchfall	15
Verstopfung Frauenleiden	16
Hauterkrankungen, Wundbehandlung	17
Hauterkrankungen Regeneration, Stärkung	19
Heilkräuter-Lexikon	20

Bestell-Nr. 10532 – © KKF-Verlag, 84503 Altötting. Die Ausführungen stellen eine Kurzfassung dar, ersetzen keinesfalls die ärztliche bzw. zahnärztliche Behandlung. Bildnachweis Titelbild, S. 9, S. 11, S. 15, S. 17 + S. 18: Fotolia. (02/2016)

Diese Broschüre ist nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sorgfältig erarbeitet worden, trotzdem erfolgen alle Angaben ohne den Anspruch auf Vollständigkeit und Gewähr. Die Wirkung der Heilkräuter ist stets individuell und vielfach traditionell im Rahmen der Volksheilkunde überliefert. Deshalb kann keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden übernommen werden. Maßgebend ist die ärztliche bzw. therapeutische Beratung.

Literaturhinweis: Lexikon der Pflanzenheilkunde (Diether Ennet, Hans D. Reuter)



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

die Pflanzenheilkunde, auch Phytotherapie genannt, zählt zu den ältesten Heilmethoden! Wegen ihrer arzneilichen Wirkung sollten jedoch Heilpflanzen und -kräuter nicht wahllos und grundsätzlich nicht für längere Zeit ununterbrochen angewandt werden.

Gerade bei ernsthaften Beschwerden, schweren oder chronischen Krankheiten ist immer eine ärztliche Abklärung erforderlich. Dann allerdings können Heilkräuter die ärztliche Behandlung wirksam unterstützen, Medikamente jedoch nicht generell ersetzen. Hausarzt und Apotheker beraten über den sinnvollen Gebrauch von Heilkräutern, auch zu Risiken und Nebenwirkungen, insbesondere bei einer Schwangerschaft. Diese gelten grundsätzlich auch für Heilkräuter.

Bedenken Sie: Viele Beschwerden und Krankheiten lassen sich durch eine vernünftige Lebensweise vermeiden oder lindern: Vollwertige

Ernährung – insbesondere Vollkornprodukte, Gemüse und Obst – mit vielen gesundheitsfördernden Stoffen sowie gesunden Getränken sind die Grundlage dafür. Die Bewegung an frischer Luft, Entspannung und ausreichender Schlaf gehören ebenso dazu. Genussmittel wie Alkohol und Nikotin sollten möglichst gemieden werden.

Auf der Grundlage dieser Lebensweise wirken Heilkräuter am besten nach dem Motto „Heilkräuter helfen heilen“.

Bleiben Sie gesund oder werden Sie bald wieder gesund.

Dies wünscht Ihnen

Ihre **BKK**



Heilkräuter richtig zubereiten

Tipps

Beachten Sie bitte insbesondere bei apothekenpflichtigen Heilkräutern die Dosierungsanleitung. Soweit nichts anderes vermerkt ist, gelten folgende Ausführungen für getrocknete Heilpflanzen.

Die in dieser Broschüre verwendeten Symbole bedeuten für die Zubereitung (im Übrigen im Text vermerkt):

A

1 Teelöffel Tee mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, 2 Stunden ziehen lassen, abseihen, erwärmen.

B

Pro Tasse 1 Teelöffel Tee mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

C

Pro Tasse 1 Teelöffel gequetschte Früchte mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

D

1-2 Esslöffel Tee in 1/2 Liter kaltem Wasser ansetzen, bis zum Siedepunkt erhitzen, dann ca. 10-15 Minuten ziehen lassen, abseihen.



Heilpflanzen mischen?

Heilkräuter können grundsätzlich gemischt werden, insbesondere solche mit identischer Anwendung und Zubereitungsart; dadurch kann sich die Wirkung noch verstärken.

Außerdem ist es empfehlenswert, die Sorte öfter zu wechseln, wenn für dieselben Beschwerden mehrere Heilkräuter infrage kommen.

Heilkräutertees süßen?

Heilkräutertees sollten nicht bzw. nicht übermäßig gesüßt werden (z. B. Karies, Kalorien). Honig und Birnendicksaft könnten wegen des intensiveren Geschmacks im Vergleich zu Zucker in geringerer Menge verwendet werden. Süßungsmittel (Süßstoffe, Stevia) sind in sparsamer Dosis unbedenklich.

Heilkräuter helfen

Magen- und Darmbereich

(Siehe „Durchfall“ und „Verstopfung“)

Wermutkraut B

(*Artemisia absinthum*)

Anwendung: 2-3x täglich 1 Tasse 30 Minuten vor den Mahlzeiten, bei Gallenbeschwerden und Blähungen danach. Nicht längere Zeit und in der Schwangerschaft anwenden.

Wermutkraut regt die Magensaftbildung und die Durchblutung der Magenschleimhaut an. Es wirkt heilungsfördernd bei Magenschleimhautentzündung und lindert leichte krampfartige Magen-, Darm- und Gallenstörungen sowie Blähungen.

Tausendgüldenkraut B

(*Centaurium erythraea*)

Anwendung: 2-3x täglich 1 Tasse 30 Minuten vor den Mahlzeiten.

Tausendgüldenkraut wirkt appetitanregend und lindernd bei unzureichender Magensäurebildung. Es unterstützt die Heilung von Leber- und Gallenbeschwerden und fördert allgemein die Verdauung.

Kümmel C

(*Carum carvi*)

Anwendung: 2-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Kümmel ist eine der wichtigsten Pflanzen, um Blähungen bei Erwachsenen zu lindern. Er wirkt verdauungsfördernd und krampfstillend auf den ganzen Magen-Darm-Bereich.

Fenchel C

(*Foeniculum vulgare*)

Anwendung: 2-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten, bei Säuglingen und Kleinkindern die Milch- oder Breinahrung mit Fencheltee zubereiten.

Bei Einnahme in der Schwangerschaft sollte ein Arzt oder Apotheker befragt werden. Fenchel wird bevorzugt verwendet, um Blähungen vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern sowie krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich zu lindern.

Anis C

(*Pimpinella anisum*)

Anwendung: 2-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten, bei Säuglingen und Kleinkindern die Milch- oder Breinahrung mit Anistee zubereiten.

Anis wirkt allgemein lindernd bei krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Verdauungsstörungen. Die Pflanze ist neben Fenchel auch bei Säuglingen und Kleinkindern empfehlenswert.

Kamillenblüten B

(*Matricaria chamomilla*)

Anwendung: 2-3x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Kamille ist besonders bekannt für ihre Heilwirkung bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall, Sodbrennen und leichten Krämpfen.

Ringelblume B

(*Calendula officinalis*)

Anwendung: 3-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Bei Einnahme in der Schwangerschaft sollte ein Arzt oder Apotheker befragt werden. Diese Pflanze lindert Magen- Darm-Beschwerden, auch leichte Störungen der Gallen- und Leberfunktionen.

Leber- und Gallenbeschwerden

(Siehe „Magen- und Darmbereich“)

Pfefferminzkraut B

(*Mentha piperita*)

Anwendung: 3-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Pfefferminzkraut gehört zu den Pflanzen, die bei Gallen- und Verdauungsbeschwerden (Völlegefühl, Aufstoßen, Blähungen, Übelkeit, Brechreiz) am häufigsten verwendet werden. Pfefferminztee ist für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet!

Löwenzahn D

(*Taraxacum officinale*)

Anwendung: Morgens und abends 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten für mindestens 4-6 Wochen. Löwenzahn wirkt lindernd bei Gallenkoliken und Störungen des Gallenabflusses sowie bei Verdauungsbeschwerden.

Weil Löwenzahn Leber und Gallenorgane bei ihrer Entgiftung des Körpers unterstützt, eignet er sich auch für eine kurmäßige Anwendung (Frühjahrskur).

Mariendistel C

(*Silybum marianum*)

Anwendung: 3-4x täglich 1 Tasse 30 Minuten vor den Mahlzeiten für mindestens 4-6 Wochen.

Mariendistelfrüchte fördern die Gallensaftbildung und -ausscheidung. Sie haben eine leicht krampfstillende und leberschützende Wirkung.

Benediktenkraut B

(*Cnicus benedictus*)

Anwendung: 3-4x täglich 1 Tasse 30 Minuten vor den Mahlzeiten.

Benediktenkraut stimuliert die Leber, fördert die Magensekretion und regt den Gallenfluss an.

Boldoblätter B

(*Peumus boldo*)

Eibischwurzel A

(Althaea officinalis)

Anwendung: 3-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Eibischwurzeln sind durch den hohen Schleimstoffgehalt stark reizmildernd bei Reizhusten und Entzündungen des Mund- und Rachenraumes. Sie eignen sich auch sehr gut für Säuglinge und Kleinkinder. (Fenchel- oder Anistee mit Eibischwurzel mischen!).

Königskerzenblüten B

(Verbascum phlomoides)

Anwendung: 3-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Königskerzenblüten wirken durch ihren Schleimgehalt reizmildernd und auswurfördernd bei trockenem Husten, Rachenentzündung und Heiserkeit.

Lungenkraut B

(Pulmonaria officinalis)

Anwendung: 3-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Der reizmildernde und auswurfördernde Tee ist angezeigt bei Bronchialkatarrh und Husten.

Entzündungen Mund- und Rachenbereich

Kamillenblüten B

(Matricaria chamomilla)

Salbei B

(Salvia officinalis)

Schafgarbe B

(Achillea millefolium)

Ringelblume B

(Calendula officinalis)

Spitzwegerichkraut B

(Plantago lanceolata)

Thymian B

(Thymus vulgaris)

Brombeerblätter B

(Rubus fruticosus)

Blätter vor der Blütezeit verwenden! Wegen evtl. kleinerer Stacheln gut absehen.

Malvenblätter B

(Malva silvestris)

Kapuzinerkresse B

(Tropaeolum majus)

Zubereitung B oder frische Blätter gut kauen und einspeicheln, dann schlucken. Kann leicht „brennen“. Nicht für empfindliche Personen geeignet.

Eibischwurzel, -blätter A

(Althaea officinalis)

Anwendung: Mehrmals täglich mit lauwar- mem Aufguss gurgeln oder inhalieren.

Diese Heilkräuter lindern Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und wirken abschwellend bei Halsschmerzen, Zahnfleischentzündungen und Heiserkeit.



Nervosität, Schlafstörungen

Baldrianwurzel B

(Valeriana officinalis)

Anwendung: 2-3x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten sowie 1/2 Stunde vor dem Schlafengehen.

Baldrianwurzel ist die wichtigste Pflanze zur Behandlung von nervös bedingten Unruhezuständen, Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Melissenkraut B

(Melissa officinalis)

Anwendung: 3x täglich 1-2 Tassen zwischen den Mahlzeiten sowie 1/2 Stunde vor dem Schlafengehen.

Melissenblätter wirken beruhigend und entspannend bei nervös bedingten Beschwerden (Einschlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Unruhe, Herzklopfen und Kopfschmer-

zen). Dieser Tee ist auch für Säuglinge und Kleinkinder geeignet.

Passionsblume B

(Passiflora incarnata)

Anwendung: 3x täglich 1-2 Tassen zwischen den Mahlzeiten sowie 1/2 Stunde vor dem Schlafengehen.

Beruhigend, entspannend und krampfstillend wirkt Passionsblumentee, vor allem bei nervös bedingten Beschwerden (Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Magen-Darmbeschwerden, Unruhe und Angstzuständen).

Hopfenfrüchte B

(Humulus lupulus)

Anwendung: 3x täglich 1-2 Tassen zwischen den Mahlzeiten sowie 1/2 Stunde vor dem Schlafengehen. Mild beruhigend und schlaffördernd ist die Hauptwirkung dieses Tees. Er wird bei Unruhe, Angst, Spannungszuständen und Schlafstörungen angewandt.

Johanniskraut B

(Hypericum perforatum)

Anwendung: 3x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Johanniskraut ist die wichtigste Pflanze zur Stärkung der Nerven und zur Aufhellung der Stimmung bei Unruhe, Angstgefühlen und Schlafstörungen. Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker.

Orangenblüten B

(Citrus sinensis)

Anwendung: 3x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Orangenblüten wirken beruhigend bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen. Der Tee eignet sich gut für unruhige, hyperaktive Säuglinge und Kleinkinder (1/2 Teelöffel pro Tasse).

Lavendelblüten B

(Lavandula angustifolia)

Anwendung: 3x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Lavendelblüten helfen bei Unruhezuständen, nervöser Erschöpfung, Einschlafstörungen und nervösen Magen-Darm-Beschwerden.

Unterstützung der Herzfunktion, Blutdruck

Weißdorn B

(Crataegus – diverse Arten)

Anwendung: 1-3x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Der Tee sollte mind. 6 Wochen getrunken werden. Weißdorn (Blätter, Blüten, Früchte) lindert Herzbeschwerden, die zum Beispiel auf mangelnde Herzdurchblutung, leichte Herzrhythmusstörungen sowie auf ein Druck- und Beklemmungsgefühl zurückzuführen sind. Durch die Stärkung der Herzfunktion kann eine Blutdrucksenkung bzw. -regulierung erfolgen.

Herzgespannkraut B

(Leonorus cardiaca)

Anwendung: 2-3x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten. Bei nervösen Herzbeschwerden werden die Symptome von Herzklopfen und Unruhe gelindert.

Olivenbaumblätter B

(Olea europaea)

Anwendung: 2-3x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten. Die Pflanze wirkt blutdrucksenkend und -regulierend.

Rosmarinblätter D

(Rosmarinus officinalis)

Anwendung: Morgens und mittags 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten, nicht am Abend trinken! Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Rosmarintee wirkt blutdrucksteigernd. Rosmarinblätter lindern die Begleiterscheinungen des niedrigen Blutdrucks wie Schwindel, Kopfschmerzen und kalte Gliedmaßen.



Durchfall

(Anmerkung: Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!)

Heidelbeeren

(*Vaccinium myrtillus*)

Zubereitung: 1 Teelöffel gequetschte Früchte mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, 2 Stunden ziehen lassen, abseihen.

Anwendung: 3-4x täglich 1 Tasse kalten Tee zwischen den Mahlzeiten, bis der Durchfall abgeklungen ist (3-4 Tage).

Blutwurz (Tormentill)

(*Potentilla erecta*)

Zubereitung: 1-2 Esslöffel Tee in 1/2 Liter kaltem Wasser ansetzen, bis zum Siedepunkt erhitzen und noch 5-10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, abseihen.

Anwendung: 2x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten, bis der Durchfall abgeklungen ist (3-4 Tage).

Heidelbeeren und Blutwurz wirken stopfend und entgiftend. Beide Pflanzen sind auch für Säuglinge und Kleinkinder geeignet.

Schwarztee B

(*Camellia sinensis*)

Anwendung: 2-3x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Schwarztee ist weit verbreitet und allgemein bekannt für die Behandlung von Durchfall. Weil der Tee anregend und belebend wirkt, ist er für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet.



Hauterkrankungen

innerlich anwenden

Walnussblätter D

(Juglans regia)

Anwendung: 3-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Walnussblätter wirken heilend bei Hautkrankheiten wie Ekzeme, Akne, unreine Haut und allergische Hautreaktionen.

Stiefmütterchenkraut B

(Viola tricolor)

Anwendung: 3-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten. Bei Kleinkindern die Nahrung mit Stiefmütterchentee zubereiten. Stiefmütterchenkraut ist eine der wirksamsten Pflanzen zur Behandlung von Hautkrankheiten. Chronische Hautentzündungen, Ekzeme, Juckreiz und vor allem Milchschorf von Säuglingen und Kleinkindern sprechen gut auf die Behandlung mit dieser Pflanze an.

Brennnesselblätter B

(Urtica dioica)

Anwendung: 3-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Brennnesselblätter besitzen eine stark entgiftende Wirkung und unterstützen deshalb auch die Heilung von Hautkrankheiten.

Johanniskraut B

(Hypericum perforatum)

Lavendelblüten B

(Lavandula angustifolia)

Anwendung: 3-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Die entspannende und beruhigende Wirkung von Johanniskraut und Lavendel lindert den Juckreiz von allergischen und chronischen Hautkrankheiten.

Regeneration, Stärkung

Ginseng B

(Panax Ginseng)

Taigawurzel B

(Eleutherococcus senticosus)

Anwendung: 1-3x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Ginseng und Taigawurzel eignen sich gut bei Abwehrschwäche und Infektanfälligkeit. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Heilkräuter-Lexikon

Heilpflanze	lat. Bezeichnung	Anwendung
Anis	<i>Pimpinella anisum</i>	Magen- und Darmbereich, Husten, Heiserkeit
Arnika	<i>Arnica montana</i>	Hauterkrankungen
Artischockenblätter	<i>Cynara scolymus</i>	Leber- und Gallenbeschwerden
Baldrianwurzel	<i>Valeriana officinalis</i>	Nervosität, Schlafstörungen
Bärentraubenblätter	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	Nieren- und Blasenbeschwerden
Benediktenkraut	<i>Cnicus benedictus</i>	Leber- und Gallenbeschwerden
Blutwurz (Tormentill)	<i>Potentilla erecta</i>	Durchfall
Boldoblätter	<i>Peumus boldo</i>	Leber- und Gallenbeschwerden
Brennnesselblätter	<i>Urtica dioica</i>	Nieren- und Blasenbeschwerden, Hauterkrankungen
Brombeerblätter	<i>Rubus fruticosus</i>	Entzündungen Mund- und Rachenbereich
Eibischwurzel, -blätter	<i>Althaea officinalis</i>	Husten, Heiserkeit, Entzündungen Mund- und Rachenbereich
Eichenrinde	<i>Quercus robur</i>	Hauterkrankungen, Wundbehandlung
Erdrauch	<i>Fumaria officinalis</i>	Leber- und Gallenbeschwerden
Faulbaumrinde	<i>Frangula alnus</i>	Verstopfung
Feigenfrüchte	<i>Caricae fructus</i>	Verstopfung
Fenchel	<i>Foeniculum vulgare</i>	Magen- und Darmbereich, Husten, Heiserkeit
Flohsamen	<i>Plantago afra</i>	Verstopfung
Frauenmantel	<i>Alchemilla vulgaris</i>	Frauenleiden
Ginseng	<i>Panax ginseng</i>	Regeneration, Stärkung



Goldrute	<i>Solidago virgaurea</i>	Nieren- und Blasenbeschwerden
Hagebutte	<i>Rosa canina</i>	Erkältungskrankheiten, Grippe, Husten
Heidelbeeren	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Durchfall
Herzgespannkraut	<i>Leonorus cardiaca</i>	Unterstützung der Herzfunktion
Hirtentäschel	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Blutungen
Holunderblüten	<i>Sambucus nigra</i>	Erkältungskrankheiten, Grippe, Husten
Hopfenfrüchte	<i>Humulus lupulus</i>	Nervosität, Schlafstörungen
Indischer Nierentee (Javateepflanze)	<i>Orthosiphon aristatus</i>	Nieren- und Blasenbeschwerden
Isländisch Moos	<i>Cetraria islandica</i>	Husten, Heiserkeit
Johanniskraut	<i>Hypericum perforatum</i>	Nervosität, Schlafstörungen, Hauterkrankungen
Kamillenblüten	<i>Matricaria chamomilla</i>	Magen- und Darmbereich, Entzündungen Mund- und Rachenbereich, Hauterkrankungen, Wundbehandlung

KKF.V

