

Baumnuss

Blätter Folia Juglandis

Juglandaceae – Walnussgewächse

Inhaltsstoffe (Hauptwirkstoffe)

- ätherisches Öl
- Gerbstoffe
- Flavonoide
- färbende Glykoside (Juglon)
- hoher Anteil an Vitamin C

Heilwirkung

hautregenerierend, antibakteriell, zusammenziehend, entzündungshemmend, wundheilend, blutreinigend, stoffwechselanregend, Blutdruck senkend

Indikation

- Hautunreinheiten, oberflächliche Hautentzündungen
- übermässige Schweissabsonderung
- chronischer Katarrh
- Schwellung der Lymphdrüsen
- offene Beine
- Krampfadern
- Magen-Darm-Katarrh
- Wurmbefall

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen

nicht bekannt,

Tee nur einige Tage zu sich nehmen, da mögliche Nebenwirkungen bei innerem Gebrauch unzureichend erforscht sind.

Anwendung

innerlich: Tee, Tinktur, (Fertigpräparate)

äusserlich: Waschung, sowie Kompressen

Zubereitung und Dosierung

Tee: 1 bis 2 TL getrocknete Baumnussblätter mit 250 ml kochendem Wasser aufgiessen, 10 Minuten ziehen lassen und abgiessen.

1 bis 3 Tassen / Tag.

Das Gurgeln mit dem Tee kann Linderung bei kleinen Entzündungen im Mundraum verschaffen.

Lindert auch Akne, mehrmals täglich mit dem Tee betupfen.

Sud: 50 g bis 200 g getrocknete und zerkleinerte Baumnussblätter mit 1 l Wasser übergiessen und 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Beispiel für das Fussbad: Den Sud abseien und in das Wasser für das Fussbad geben. Füsse täglich für 15 Minuten im Fussbad mit dem Baumnussblättersud baden.

Mädesüss *Filipendula ulmaria*

Rosaceae – Rosengewächse

Inhaltsstoffe (Hauptwirkstoffe)

- ätherische Öle
(mit ca. 75% Salicylaldehyd)
- bis 5% Flavonoide
- Phenylglykoside
- Gerbstoffe
- Schleim

Heilwirkung

- schweisstreibend, Fieber senkend, schmerzlindernd, entzündungshemmend
- die Blüten enthalten mehr Salicylaldehyd als das Kraut (Blätter und Stängel)

Indikation

- Fieber
- Kopfschmerzen
- Erkältungskrankheiten

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen

nicht bekannt, bei Salicylatüberempfindlichkeit nicht einnehmen

Anwendung

innerlich: Tee

Zubereitung und Dosierung

1 TL Kraut (Blüten, Blätter, Stängel) oder ½ TL Blüten mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und 7 Minuten ziehen lassen. Danach abgessen. Mehrmals täglich eine Tasse heiss trinken.

Mit Holunder- und Lindenblüten mischen zur Unterstützung bei grippalen Infekten. Als beruhigende Teemischung eignet sich Mädesüss in Kombination mit Kamillen- oder Orangenblüten.

Bei rheumatischen Beschwerden kann Mädesüss zusammen mit Goldrutenblüten und Birkenblättern getrunken werden.

Mutterkraut *Tanacetum parthenium*

Asteraceae – Korbblütler

Inhaltsstoffe (Hauptwirkstoffe)

- 0,5 – 0,9 % ätherisches Öl
(reich an Mono- und Sesquiterpene.
Hauptkomponenten sind L-Campher,
trans-Chrysanthylacetat und
Sesquiterpenlactone)
- Flavonoide
- Bitterstoffe

Heilwirkung

innerlich: entzündungshemmend,
schmerzlindernd, verdauungsfördernd,
tonisierend, menstruationsregulierend

äusserlich: antiseptisch, die Keimzahl
reduzierend, desinfizierend

Indikation

- Migräne (hormonell bedingt)
- Kopfschmerzen
- Rheumatische Erkrankungen (Arthritis)
- Fieber

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen

Selten Mundschleimhautentzündung,
Verdauungsstörungen, Schmerzen im
Bereich zwischen Brustkorb und Becken.

Nicht einnehmen bei Kontaktallergie,
Korbblütlerallergie oder Schwangerschaft.

Anwendung

innerlich: Tee, Tinktur, Fertigpräparate

äusserlich: Tinktur

Zubereitung und Dosierung

Frischblatt-Kur: Täglich ein Blatt auf einem
Stück Butterbrot einnehmen.

1 Monat Einnahme, 1 Monat Pause.

Diesen Rhythmus 2x wiederholen.

Danach ½ Jahr Pause und bei Bedarf den
Zyklus wiederholen.

Tee: 1 TL Mutterkraut mit 1 Tasse heissem
Wasser übergiessen, 7 Minuten ziehen
lassen und abgiessen. 3 Tassen / Tag.

Salbei *Salvia officinalis*

Lamiaceae – Lippenblütler

Inhaltsstoffe (Hauptwirkstoffe)

- 1-2,5% ätherisches Öl
- 7-8% Lamiaceengerbstoffe
- Diterpenbitterstoffe (Bitterwert 1000)
- Flavonoide, Triterpene, Steroide

Heilwirkung

Verdauungsfördernd, sekretionsfördernd.

Keimwidrig: antibakteriell, antimykotisch, antiviral (Herpesviren).

Adstringierend, schweisshemmend, entzündungshemmend, antioxidativ, reguliert Talgproduktion der Haut, milchbildungshemmend

Indikation

- Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen
- vermehrte Schweißsekretion
- Entzündungen der Mund- Rachen Schleimhaut
- Herpesviren, Angina, Zahnfleischprobleme

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen

Keine Nebenwirkungen bei Teeaufguss oder Frischpflanzenpresssaft.

Anwendung

innerlich: Tee, Tinktur, Fertigpräparate

äusserlich: Tinktur,

Zahnbürste vergessen? Ein Salbeiblatt über den Finger legen und damit die Zähne und das Zahnfleisch massieren.

Gurgeln mit starkem Salbeitee, Salbeitee Kompressen

Zubereitung und Dosierung

1 TL fein geschnittene Droge mit einer Tasse heissem Wasser übergiessen und zugedeckt ziehen lassen. Nach 1-3 Minuten abgiessen.

Bei entzündeten, nässenden oder geschwollenen Schleimhäuten im Mund- und Rachenraum 10 Minuten ziehen lassen, damit sich die Gerbstoffe lösen.

Tagesdosis: 4-6g Droge bei innerer

Anwendung

Schwarzer Holunder *Sambucus nigra*

Adoxaceae – Moschuskrautgewächse

Inhaltsstoffe (Hauptwirkstoffe)

- 3,5 % Flavonoide
- bis 0,2 % ätherisches Öl
- Chlorgensäure
- Kaffeesäureester
- Gerbstoffe
- Phytosterine
- Schleim

Heilwirkung

Blüten: schweisstreibend, fiebersenkend, entzündungshemmend, verbessern Bronchialsekretion bei trockenem Husten und lösen verhocktes Sekret in Nebenhöhlen bei verschleimtem Husten. Stoffwechselfördernd, schwach harn-treibend.

Indikation

- Erkältungskrankheiten
- unspezifische Resistenzsteigerung
- chronischen Atemwegsentzündungen
- fieberhafte grippale Infekte
ohne Schweiss
- chronische Sinusitis
- Raucherinnenhusten

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen

nicht bekannt

Anwendung

innerlich: Tee aus den Blüten (gleich zu Beginn der Erkältung),
äusserlich: Holunderblüten(fuss-)bad (am Abend)

Zubereitung und Dosierung

Tee: 1 TL fein geschnittene Droge mit einer Tasse heissem Wasser übergossen und zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen. In der zweiten Tageshälfte leitet der Tee den Heilschlaf ein.
10–15 g Droge

Winterlinde *Tilia cordata*

Malvaceae – Malvengewächse

Inhaltsstoffe (Hauptwirkstoffe)

- ca. 10 % Schleim (Arabinogalaktane)
- ca. 1 % Flavonoide
- ätherisches Öl (mit Linalool, 1,8-Cineol und dem angenehm duftenden Farnesol)
- Kaffeesäurederivate
- Gerbstoffe
- Phenylcarbonsäure
- Glykoside

Heilwirkung

- schweisstreibend, reizlindern, auswurfördernd, abwehrsteigernd, schwach krampflösend, leicht beruhigend
- durch die angeregte Schweißsekretion mobilisiert der Körper seine Entgiftungskräfte → verkürzter Krankheitsverlauf / Erkältung klingt im Anfangsstadium ab

Indikation

- fieberhafte Erkältung
- (Reiz-) Husten
- steigerung der Abwehrkräfte

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen

nicht bekannt

Anwendung

innerlich: Tee möglichst heiss trinken

äusserlich: Bad (nur bei stabilem Kreislauf und mit anschliessender Bettruhe)

Zubereitung und Dosierung

1 TL Lindenblüten mit 1 Tasse siedendem Wasser übergiessen und zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen