

# Heilpflanzen und ihre Wirkung

### Arnika (Arnica montana)



Arnika wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, krampflösend und schmerzstillend. Sie fördert die Durchblutung von Herz und Gehirn, darf aber nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden. Die Arnika-Tinktur ist das Universalheilmittel für Verletzungen durch Stösse und Stürze. Auch tiefe Wunden können behandelt werden.

## **Brennnessel (Urtica urens, Urtica dioica)**



Die Brennessel reinigt den ganzen Organismus von Schlackenstoffen und entgiftet. Sie reinigt das Blut und ist daher bei Frühjahrskuren besonders beliebt. Die Brennnessel ist vor allem harntreibend. Sie stimuliert die Verdauungsdrüsen (in Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber, Galle) und hat zudem eine milchbildende, blutzuckersenkende, entgiftende und stoffwechselanregende Wirkung.

## Johanniskraut (Hypericum perforatum)



Johanniskrauttee wird angewendet bei Nervenverletzungen, nervösen Beschwerden aller Art und Hysterie. Er ist jedoch auch ein ausgezeichnetes Mittel gegen Durchfall. Johanniskraut wirkt wundheilend, schmerzstillend, beruhigend, nervenstärkend, energiespendend, krampflösend, blutreinigend und -erfrischend.

### Kamille (Matricaria chamomilla)



Die Kamille wirkt schweisstreibend, beruhigend und krampfstillend, ausserdem desinfizierend und entzündungshemmend bei Entzündungen aller Art, besonders der Schleimhäute. Bei entzündeten Augen, Bindehautentzündungen, bei nässelnden Hautausschlägen, zum Gurgeln bei Zahnschmerzen und für Waschungen bei Wunden ist die Kamille zu empfehlen.



#### Löwenzahn (Taraxacum officinale)



Die ganze Pflanze ist heilkräftig. Sie hilft bei Gallenleiden und Lebererkrankungen. Der Saft der ganzen Pflanze gehört aber auch zu den blutreinigenden Frühlingskuren. Löwenzahnwurzeln wirken blutreinigend, schweiss- und harntreibend, verdauungsfördernd sowie belebend. Der Stängel kann auch bei leichter Zuckerkrankheit helfen und wirkt aufbauend bei allgemeinen Schwächezuständen.

### Ringelblume (Calendula officinalis)



Schon im Mittelalter wurde die Ringelblume gegen Darmstörungen und Leberbeschwerden verschrieben. Da sie anregend und krampflösend wirkt, verwndet man sie bei Asthma, Husten, Schlaflosigkeit, Herzjagen und Angstzuständen. Innerlich wird die Ringelblume als Tee auch bei Erkrankungen des Magen- und Darmkanals, bei Magenkrämpfen und geschwüren sowie Dickdarmentzündungen verwendet.

#### Salbei (Salvia officinalis)



Die Wirkstoffe des Salbeis regen an, aktivieren den Blutkreislauf und unterstützen das Nervensystem. Doch werden auch Brechreiz und Durchfall erfolgreich bekämpft. Der Tee kräftigt den ganzen Körpfer, wirkt fiebersenkend und verhindert Schweissausbrüche bei Infektionskrankheiten. Darüber hinaus ist er für die Schönheit unverzichtbar, bewahrt er doch eine gesunde Haut und dämmt den Haarausfall.

#### Thymian (Thymus serpyllum)



Das ätherische Öl, das der Thymian beinhaltet, wirkt krampflösend und desinfizierend. Er wird deswegen oft bei Erkrankungen der Atemwege eingesetzt. Fälle von Asthma und Bronchitis können damit gelindert werden. Ausserdem belebt Thymian den Verdauungsapparat und regt den Appetit an, daher seine Beliebtheit als Gewürz.

Quelle: «Maria Treben - Meine Heilpflanzen»

