

Gewürze und Heilkräuter

<u>Deutscher Name</u>	<u>Botanischer Name</u>	<u>Anwendung</u>	<u>Hinweise</u>
Eukalyptus	<i>Eukalyptus gunnii</i>	Schleimlöser/Atemwege	Als Tee zB
Roter Sonnenhut	<i>Echinacea purpurea</i>	Abwehrkräfte Bringer	
Johanniskraut	<i>Hypericum polyphyllum</i>	Natürliches Beruhigungsmittel	Gibt es auch in Tablettenorm
Zitronenmelisse	<i>Melissa officinalis</i>	Migräne/ Entspannend	Lecker auch in Salaten und Süßspeisen
Meerrettich	<i>Armaracia rusticana</i>	antibiotische Wirkung/ Gegenreiz bei Entzündungen	Beinhaltet Senföle
Zitronenverbene	<i>Lippia citrodora</i>	Inhaltsstoffe wirken nervenberuhigend und erfrischend	Lecker auch in Salaten und Süßspeisen/ Tee
Erste Hilfe Pflanze	<i>Bulbine frutescens</i>	Ähnlich wie Aloe Vera	Nur zur Äußeren Anwendung
Wermut	<i>Artemisia absinthium</i>	gegen Appetitlosigkeit und Verdauungsprobleme	Kann man auch nen „Aufgesetzten“ machen
Arnika	<i>Arnica chamissonis</i>	Aus den Blüten Salbe oder Tinktur machen schmerzlindernde Wirkung besonders bei Prellungen, Verstauchungen und rheumatischen Beschwerden	Darf nur äußerlich angewendet werden Salben und Öle im Drogeriemarkt erhältlich
Wasserpfeffer	<i>Persicaria hydropiper</i>	Scharf pfeffrig bei starken Menstruationsschmerzen	Schwangere Frauen dürfen keinen Wasserpfeffer zu sich nehmen
Griechischer Bergtee	<i>Sideritis syriaca</i>	Tee wirkt stimmungsaufhellend und entspannend kann bei Depressionen oder ADHS-Erkrankungen helfen	Entkrampfend und lindert so Magenbeschwerden Mittlerweile wurde auch bewiesen, dass sich der Tee positiv bei Alzheimer- Erkrankungsauswirken kann.
Mukunu Wenna	<i>Alternanthera sessilis</i>	Gegen Harnweg- und Nierenerkrankungen sehr viele Vitamine und Stoffe, wie Phenolsäure und Flavonoide	Die Wirkungsweise wurde nie wissenschaftlich bestätigt

Kraut der Unsterblichkeit	<i>Gymnostemma pentaphyllum</i>	Ginsenoside. Sie sind in diesem Kraut viermal so hoch konzentriert wie im Ginseng und haben eine heilende Wirkung bei allerlei Gebrechen	Im Heimatland der Pflanze in China wird Menschen, die das Kraut regelmäßig zu sich nehmen, eine sehr hohe Lebenserwartung zugesagt
Waldmeister	<i>Galium odoratum</i>	In geringen Mengen gegen Kopfschmerzen und Migräne	
Zitronenthymian	<i>Thymus citriodorus</i>	Wirkt schleimlösend und antibakteriell bei Husten und Erkältung	Sehr lecker in Salaten/Soßen überall wo Tomaten dabei sind
Bärlauch	<i>Allium ursinum</i>	Sie wirken unter anderem bakterienabtötend, verdauungsfördernd und blutverdünnend	Vorsicht kann mit Schneeglöckchen verwechselt werden
Brunnenkresse	<i>Nasturtium officinale</i>	Besitz sehr viel Vitamin C mehr als Zitronen	Würzig und leicht scharf
Ysop	<i>Hyssopus officinalis</i>	In der Kräuterheilkunde soll der Tee eine verdauungsfördernde, krampflösende Wirkung haben und gegen Husten und Erkrankung der Atemwege helfen	
Quendel	<i>Thymus serpyllum</i>	Man setzt ihn zum Beispiel gegen Magen-Darm-Beschwerden oder Appetitlosigkeit ein. In der alternativen Medizin findet Quendel Anwendung bei Neurodermitis und Akne	
Beifuß	<i>Artemisia vulgaris</i>	Er wirkt antibakteriell und durchblutungsfördernd	
Pimpinelle	<i>Sanguisorba minor</i>	Entzündungshemmend im Mundraum und auf der Haut Sehr hoher Vitamin C Gehalt	
Bockshornklee	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Hat einen hohen Anteil an Kupfer und Eisen/ Vitamine und Mineralstoffe in den Samen	
Baldrian	<i>Valeriana officinalis</i>	Gegen Nervosität und Schlafstörungen- Wirkung erst nach längerer Einnahme	beim Absetzen trotzdem Entzugserscheinungen auftreten
Spitzwegerich	<i>Plantago lanceolata</i>	Hemmt Juckreiz bei Insektenstichen/ antibakteriell/	Arzneipflanze 2014

		Blutreinigend/ beschleunigt Wundheilung	
--	--	--	--