



Celticgarden



Die wichtigsten
Heilpflanzen
aus der heimischen
Natur

Kleine Bibliothek
Altes Wissen Band 10



Dieses kleine Büchlein soll nur als
Anreiz dienen, wie man aus
Heilpflanzen verwenden kann.

Für weitere Infos, wie zum Beispiel die
genaue Zubereitung, benutzt ihr bitte
das Internet oder fragt bei einem Arzt
oder Heilpraktiker nach und bitte be-
achtet, das diese Aufführung den Gang
zu einem Arzt nicht ersetzt.

)O(

Jeglicher Nachdruck ist nicht gestattet!

1. Auflage 2015

© 2015 by Celticgarden-Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Vor über 150 Jahren lieferten unsere heimischen Heilpflanzen den grössten Teil unserer täglichen Arznei und ihre Kenntnis war in vielen Familien verbreitet. Dann aber wurden sie verdrängt durch das enorme Aufkommen von chemischen Medikamenten. Trotzdem blieben gerade im ländlichen Raum viel Wissen und Kenntnis der Heilpflanzen bewahrt. Auch die Forschung fand Interesse daran die Pflanzen zu erforschen und ihre Wirkungen und Verwendungen zu ergründen. In der nachstehenden Liste sind die wichtigsten Heilpflanzen alphabetisch aufgeführt und in welcher Form sie gebraucht werden.



Brennesseln, Brunnenkresse, Huflattich und Löwenzahn eignen sich sehr gut im frischen Zustand, als Salat oder auch kleingeschnitten aufs Butter- oder Quarkbrot oder als Frischsaft. So einen Frischsaft herzustellen ist ganz leicht. Dazu nehmt ihr eine entsprechende Menge Frischpflanzen die oben aufgeführt sind und dreht sie durch einen Fleischwolf oder hackt sie sehr fein. Das füllt ihr in eine kleine Schüssel und mischt es mit wenig Wasser bis es einen dicken Brei ergibt. Nach 30 Minuten presst ihr diesen Brei durch ein Tuch.

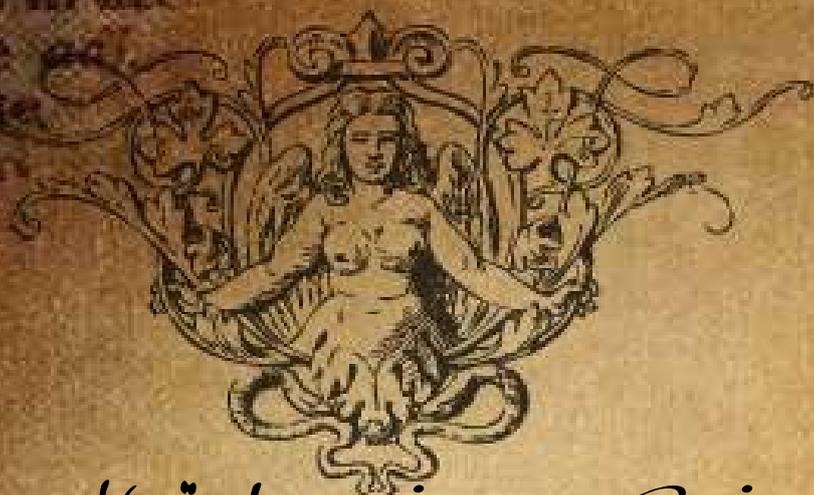
Für eine Blutreinigungskur ist Brennesselsaft sehr gut geeignet, Huf-
lattich bei Asthma und Löwenzahn
bei Gallenleiden. Um bei Frühlingsbe-
ginn dem Körper Vitamine zuzufügen
nimmt man täglich die Blätter klein-
geschnitten oder als Frischsaft von
Schafgarbe, Scharbockskraut,
Sauerampfer, Spitzwegerich und
Gänseblümchen ein.





Die Heilkräuter die wir nicht frisch, sondern erst später verwenden möchten, können wir sammeln und trocknen. Die Heilkräuter werden gepflückt und gleich sorgfältig getrocknet und zwar nie in der Sonne, weil sie dadurch wirksame Heilstoffe verlieren. Sie müssen immer an einen luftigen und schattigen Ort getrocknet werden. Die Trocknung sollte zügig erfolgen und muss daher bei warmem Wetter draussen und bei kaltem Wetter drinnen erfolgen. Beim Pflücken müssen alle Teile der Pflanzen trocken sein. Darum sollte man auch nie nach einem Regen oder früh morgens bei Tau sammeln gehen.

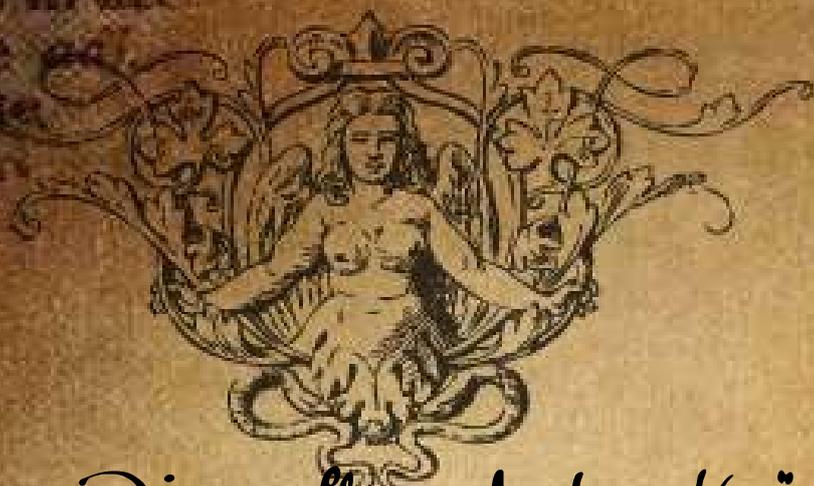
Es werden nur gesunde Pflanzen gesammelt und auch nur die, die man eindeutig kennt. Alle Pflanzen oder ihre Teile werden nur dann geerntet, wenn sie die wirksamen Heilstoffe in grösster Menge enthalten, das heisst: Kräuter wenn sie in voller Blüte stehen. Blätter vor der Blüte. Blüten kurz nach dem Aufblühen. Beeren und Samen nach der Reife und Wurzeln im Frühjahr oder im Spätherbst, da sie dann über dem Sommer ihre Wirkstoff für das kommende Jahr speichert. Pflanzen die an Strassenrand oder an gedüngten Wiesen stehen eignen sich überhaupt nicht für eine Aufbewahrung oder Tee-Zubereitung.



Kräuter wie zum Beispiel Salbei oder Thymian werden daumendick gebündelt und an einer Schnur zum Trocknen aufgehängt. Blüten und Blätter, wie zum Beispiel Blüten der Königskerze, Taubnessel oder die Blätter der Birke, breitet man auf einem sauberen Leinentuch in einer dünnen Schicht zum Trocknen aus. Ebenso geht man auch mit Beeren, Samen und Früchten vor. Wurzeln werden gewaschen und in Scheiben geschnitten auf einer Schnur aufgefädelt und zum Trocknen aufgehängt. Das völlig getrocknete Sammelgut bewahrt man in verschliessbaren Gläsern auf. Die Gläser versieht man mit dem jeweiligen Namen und

Jahreszahl. Die Kräutergläser sind dunkel zu lagern, weil Licht die Wirkstoffe zerstören kann. Länger als ein Jahr sollte man keine Kräuter aufbewahren, weil sie viel von ihrer Wirkung verlieren.





Die aufbewahrten Kräuter finden am meisten Verwendung in Form von Tee. Gewöhnlich nimmt man 2 Teelöffel voll und überbrüht sie mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt es für 10 Minuten zugedeckt stehen und filtert dann alles ab. Die Kräutertees sollten warm und auf nüchternen Magen getrunken werden, weil sie dann am wirkungsvollsten sind. Die angegebene Menge an Kräutern darf nie überschritten werden, weil so ein Tee in dünnen Zustand wirksamer ist. Ein Tee der bei chronischen Erkrankungen getrunken wird, entfaltet seine Wirkung erst nach 14 Tagen.

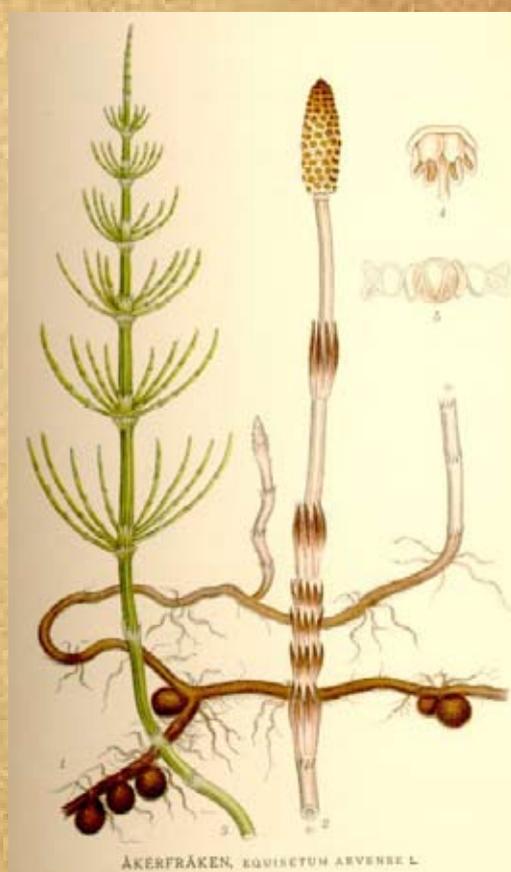
Heilkräuter enthalten viele Wirkstoffe, die unserem Körper heilen aber auch krank machen können. Es ist daher immer ratsam einen Arzt oder Heilpraktiker um Rat zu fragen, damit nicht eine vergebliche oder gar schädliche Teekur unternommen wird. Es kann sich auch immer nachhaltig auf euren Körper auswirken.





Ackerschachtel- halm

Sammelzeit
Frühjahr bis
Herbst. Bei
Blasen- und
Nierenbeschwer-
den, chronischen
Lungenleiden.





Baldrian
Sammelzeit
Oktober
Bei
Schlaflosigkeit,
Erregungszuständen,
Schwächeanfällen,
nervöser Unruhe.

Bärentraube
Sammelzeit
April/Juni
Bei eitrigen
Blasen- und
Nierenbecken-
katarrh



Besenginster
Sammelzeit
Mai/Juni
Herzanregend
und Blutdruck-
steigernd



Birke

Sammelzeit

Frühjahr

Harntreibend

bei Nierenleiden

und Wassersucht.

Blutreinigend bei

Gicht und

Rheuma



Fieberklee
Sammelzeit
Mai/Juni
magenstärkend
appetitanregend,
blutreinigend



Brennessel
Sammelzeit
April/Juni
harntreibend,
blutreinigend
Daher gut bei
Nieren- und
Blasenleiden



Brombeere

Sammelzeit Frühjahr.
Bei Magen- und Darmkatarrh.



Brunnenkresse

Sammelzeit
Februar/Mai
Gegen
Wassersucht,
Harn- und
Steinleiden,
Leberkrank-
heiten



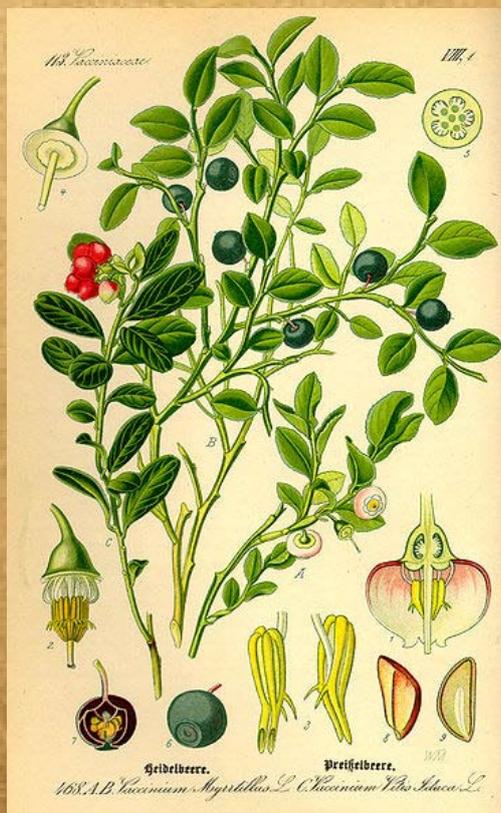
Ehrenpreis
Sammelzeit
Juni/August
Chronischer
Bronchial-
katarrh



Goldrute
Sammelzeit Juli
Harntreibend bei Nierenbeschwerden.
Wassersucht und Rheuma



Hagebutte
Sammelzeit
Oktober
Grippe,
Erkältungen



Heidelbeere
Sammelzeit
Juli
Durchfall,
Ruhr



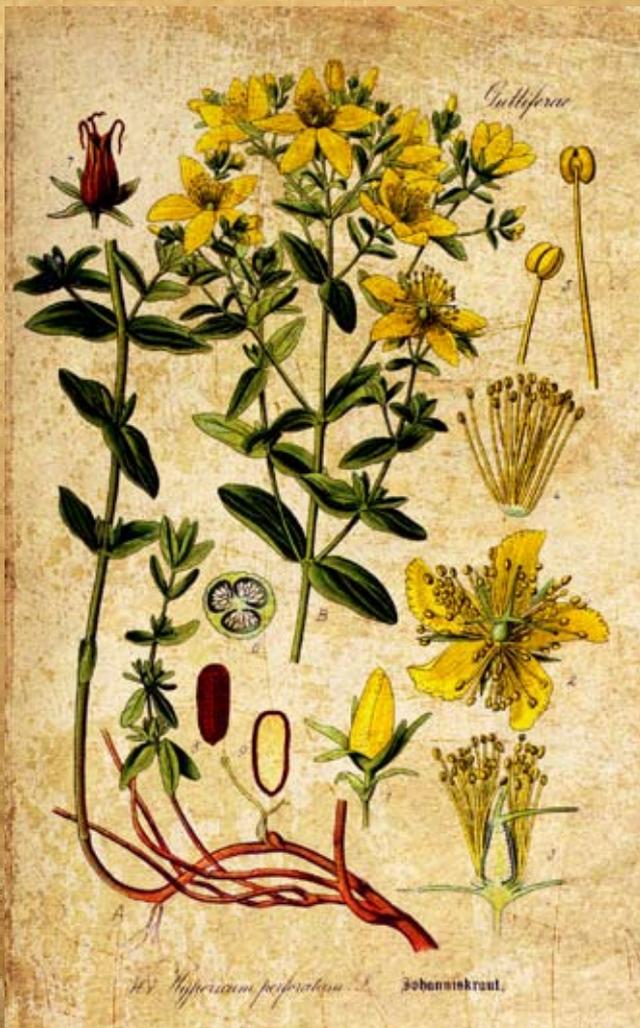
Holunder

Sammelzeit Juni/Juli

Schweisstreibend bei allen Erkältungs-
krankheiten.



Huflattich
Sammelzeit
Mai/Juli
Atemwegskatarrh,
Asthma



Johanniskraut
Sammelzeit
Juni/August
Magen - und
Darmbeschwer-
den. Leber - und
Gallenleiden.
Nerven - und
Frauenleiden



Kamille

Sammelzeit Juni/Juli

Äusserlich bei Geschwüren und Quetschungen. Als Gurgelwasser bei Mund- und Halsentzündungen. Innerlich bei Krämpfen des Magen- und Darmtrakts



Klette

Sammelzeit

Oktober

Zur Blutreini-
gung bei Gicht
und Rheuma



Königskerze
Sammelzeit
Juli/August
Schleimlösend
und husten-
stillend bei allen
Erkrankungen der
Atemwege.



Lindenblüte

Sammelzeit Juni-Juli

Schweisstreibend bei allen Erkältungs-
krankheiten.



Löwenzahn

Sammelzeit

Mai-Oktober

Zur Blutreinigung
bei Leber-
- und Gallenbe-
schwerden.

Appetitanregend
und harntrei-
bend.



Lungenkraut

Sammelzeit

Mai-Juli

Bei Erkrankungen
der gesamten
Atemwege



Malve

Sammelzeit Juni-September
Bei Magen - und Darmbeschwerden
und Katarrhe der Luftwege.



Melisse

Sammelzeit

Juni-September

Nervenanstrengend
und krampfstil-
lend. Bei Magen-
- und Darmbe-
schwerden, sowie
Kopfschmerzen
und Nervenleiden



Mistel

Sammelzeit

Sommer

Regelt niedrigen
Blutdruck



Pfefferminze

Sammelzeit Juli-September

Krampflösend bei Magen- und Darm-
beschwerden. Schmerzstillend bei Kopf-
schmerzen.



Ringelblume

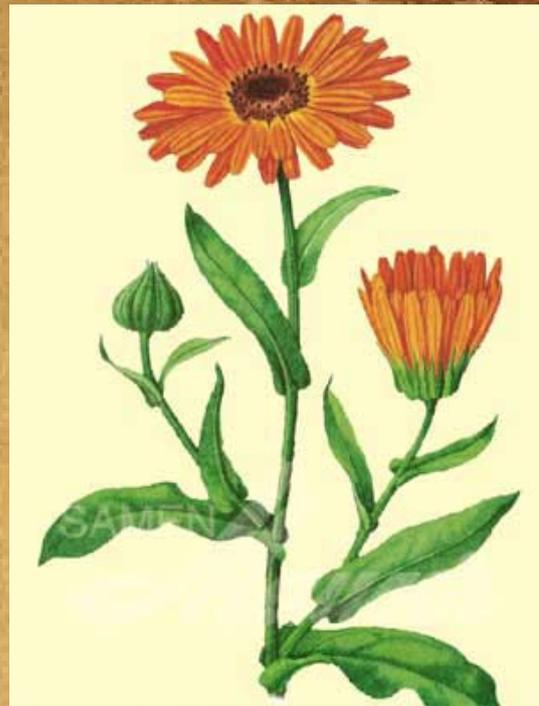
Sammelzeit

Frühjahr-Herbst

Krampfstillend

und sanft

abführend.



Salbei

Sammelzeit

Juni-August

Bei Entzündungen im Mund

und Hals



Schafgarbe

Sammelzeit Juni-September

Bei Magen- und Darmbeschwerden
und zur Blutreinigung.



Schlüsselblume

Sammelzeit

April-Mai

Krampf- und
schleimlösend bei
Katarrhen der
Atmungsorgane.
Beruhigend bei
Nervenleiden.



Spitzwegerich
Sammelzeit
Mai-August
Schleimlösend
und
hustenstillend.



Stiefmütterchen

Sammelzeit Mai-August
Bei Hautkrankheiten. Blutreinigend
und harntreibend.



Taubnessel
Sammelzeit
April-September
Katarrhe der
Luftwege



Tausendgüldenkraut
Sammelzeit
Juli-Oktober
Gegen
Magenbeschwerden



Thymian
Sammelzeit Mai-Juni
Bei Bronchialkatarrhen und
Keuchhusten.



Wacholder
Sammelzeit

Herbst

Harntreibend und
Blutreinigend. Bei
Rheuma, Gicht und
Nierenbeschwerden.



Wegwarte
Sammelzeit
Juli-September
Magen, Leber - und
Gallenbeschwerden.
Sanft abführend.



Wermut

Sammelzeit Juli-September

Appetitanregend und Blähungstreibend.



Ende

www.celticgarden.de

