

Die besten Kräuter für die Gesundheit

# Die besten Kräuter für die Gesundheit



# Die besten Kräuter für die Gesundheit

## Inhalt

Kräuter Heilkunde.....	11
Kräuterdroge: .....	11
Die Lagerung von Tees:.....	12
Die Wirkstoffe der Kräuter: .....	12
Teezubereitungen:.....	16
Äußerliche Anwendung von Tees:.....	18
Heilkräuterbad: .....	18
Weitere Anwendungen und Herstellung mit Kräutern.....	23
Kräuter für das Immunsystem:.....	25
Sonnenhut: .....	26
Sibirischer Ginseng:.....	26
Lapacho:.....	27
Holunder: .....	27
Linde: .....	28
Mädesüß:.....	29
Hagebutte:.....	30
Sanddorn: .....	30
Schwarze Ribisel:.....	31
Schlehdon: .....	31
Rote Rübe: .....	31
Schnupfenkräuter: .....	32
Kräuter für die Atemwege: .....	36
Eibisch: .....	37
Malve: .....	37
Käsepappel:.....	38
Schwarze Stockrose:.....	38
Isländisches Moos:.....	38
Zwiebel: .....	39
Salbei: .....	39
Kräuter für Husten und Reizhusten.....	40
Anis: .....	40
Fenchel:.....	40
Thymian:.....	41
Alant: .....	41
Efeu:.....	42

# Die besten Kräuter für die Gesundheit

Kräuter für Festsitzender Husten und Verschleimung der Atemwege.....	42
Königskerze: .....	42
Schlüsselblume: .....	43
Bibernelle:.....	43
Chronische Bronchitis, immer wiederkehrende Katarrhe, Resistenzschwäche im Atmungsbereich....	44
Schachtelhalm – Zinnkraut: .....	44
Hohlzahn:.....	45
Spitzwegerich:.....	45
Mittelohrentzündung:.....	46
Kräuter für die Verdauungsorgane:.....	46
Gewürze für Zähne und Zahnfleisch:.....	48
Myrrhe: .....	48
Zahnschmerzen .....	49
Gewürznelke: .....	49
Mundgeruch: .....	49
Magenprobleme: .....	50
Tausendguldenkraut:.....	50
Kondurango.....	51
Kalmus: .....	51
Zimt:.....	51
Galgant: .....	52
Orange:.....	52
Sodbrennen .....	53
Eibisch: .....	53
Käsepappel:.....	53
Akute Gastritis: .....	54
Kamille: .....	54
Nervöser Magen:.....	55
Melisse: .....	55
Süßholz: .....	56
Verdauungsanregende Kräuter.....	56
Engelwurz: .....	56
Andorn: .....	57
Blähungen:.....	57
Kümmel: .....	58
Fenchel:.....	58

# Die besten Kräuter für die Gesundheit

Kardamon:	58
Haronga:	59
Akute Mageninfektion:	59
Pfefferminze:	59
Reisetüberkeit:	60
Ingwer:	60
Durchfall:	61
Heidelbeere:	61
Blutwurz:	62
Darmpilze:	63
Verstopfung:	64
Dramatische Abführmittel:	64
Sanfte Abführmittel:	66
Tamarindenmus:	66
Hibiskusblüten:	67
Schlehendorn:	67
Leinsamen:	67
Kräuter für Leber-Galle und Bauchspeicheldrüse:	68
Leberkräuter:	68
Artischocke:	68
Mariendistel:	69
Gallenkräuter:	69
Wermut:	70
Beifuß:	71
Kurkuma:	71
Rettich:	71
Löwenzahnwurzeltee:	72
Odermennig:	73
Erdrauch:	73
Schöllkraut:	73
Bauchspeicheldrüsenkräuter:	74
Ananas:	74
Kräuter für den Stoffwechsel und gegen Stoffwechselerkrankungen:	75
Löwenzahn:	75
Brennessel:	76
Birke:	76

# Die besten Kräuter für die Gesundheit

Klette:.....	77
Bohne:.....	77
Kräuter gegen Rheuma: .....	77
Weide:.....	79
Mais: .....	79
Esche:.....	80
Teufelskralle: .....	80
Äußerliche Anwendung bei Rheuma: .....	81
Heublumen:.....	81
Kampfer: .....	82
Kräuter gegen Gicht:.....	82
Kräuter bei Diabetes: .....	83
Topinambur:.....	84
Kräuter gegen Fettsucht: .....	85
Kräuter für den Urogenitalbereich: .....	85
Harnreibende Kräuter: .....	85
Wacholder:.....	86
Liebstöckel:.....	86
Petersilie: .....	87
Hauhechel:.....	87
Kräuter zur Förderung der Nierenfunktion: .....	88
Quecke: .....	88
Goldrute: .....	88
Indischer Nierentee: .....	89
Bruchkraut: .....	89
Kräuter gegen Blasenleiden: .....	90
Bärentraube:.....	90
Heidekraut:.....	91
Sandelholz:.....	91
Kräuter für Beschwerden beim Wasserlassen:.....	92
Kürbis: .....	92
Sabal-Sägepalme:.....	93
Weidenröschen:.....	93
Brennessel:.....	93
Pappel: .....	94
Reizblase:.....	95

# Die besten Kräuter für die Gesundheit

Blasenschwäche .....	95
Bettnässen: .....	96
Kräuter für Frauenprobleme: .....	97
Frauenmantel: .....	97
Taubnessel: .....	98
Weinraute: .....	98
Schafgarbe: .....	99
Rose: .....	100
Kräuter bei zu starker Menstruation: .....	100
Hirntäschel: .....	100
Wasserpfeffer: .....	101
Gänsefingerkraut: .....	101
Kräuter für ausbleibende Periodenblutung: .....	102
Dost - Oregano .....	102
Eisenkraut: .....	103
Schwangerschaft: .....	103
Himbeerblätter: .....	104
Wechseljahre: .....	105
Traubensilberkerze: .....	106
Kräuter für Herz und Kreislauf: .....	106
Arnika: .....	107
Weißdorn: .....	107
Herzgespann: .....	108
Wolfstrapp: .....	108
Kräuter für Hypertonie – hoher Blutdruck: .....	109
Mistel: .....	109
Rauwolfia: .....	110
Kräuter für Hypotonie – niederer Blutdruck: .....	110
Rosmarin: .....	111
Arteriosklerose: .....	111
Knoblauch: .....	112
Durchblutungsstörungen: .....	113
Ginkgo: .....	113
Migräne: .....	114
Mutterkraut: .....	115
Krampfadern: .....	115

# Die besten Kräuter für die Gesundheit

Buchweizen:.....	116
Roskastanie:.....	117
Steinklee: .....	118
Unterschenkelgeschwür: .....	119
Beinwell:.....	119
Hamamelis: .....	122
Hämorrhoiden: .....	122
Mäusedorn: .....	123
Kräuter für Schlaf und Nerven:.....	124
Schlafstörungen: .....	124
Baldrian:.....	125
Hafer: .....	125
Hopfen: .....	126
Passionsblume:.....	126
Lavendel: .....	127
Pomeranze:.....	127
Nervosität:.....	128
Ginseng: .....	130
Depressive Verstimmungen:.....	131
Johanniskraut: .....	132
Kava Kava:.....	132
Nervenschmerzen:.....	133
Ischias Hexenschuss.....	133
Kräuter für die Haut:.....	134
Ekzeme-entzündliche Hauterkrankung:.....	135
Eiche: .....	135
Walnuss:.....	136
Stiefmütterchen:.....	136
Ehrenpreis: .....	137
Ballonrebe:.....	137
Chronische Ekzeme-Hautgeschwüre: .....	137
Schuppenflechte – Psoriasis:.....	138
Seifenkraut: .....	139
Kräuter für allergische Reaktionen der Haut und Neurodermitis: .....	140
Nachtkerze: .....	142
Kräuter für Akne-Unreine Haut.....	142

## Die besten Kräuter für die Gesundheit

Furunkel: .....	143
Frostbeulen: .....	144
Fieberblasen: .....	144
Warzen: .....	145
Fußpilz: .....	145
Kräuter für die Augen: .....	146
Augentrost: .....	147
Kräuter und die Kunst des Würzens .....	148
Heilpflanzen einst und heute .....	153
Ein paar Heilpflanzen der Doldenblütler .....	165
Gemüse Doldenblütler .....	166
Die wichtigsten Heilpflanzen von A bis Z .....	183
Augentrost .....	183
Alant .....	184
Ackerhellerkraut .....	186
Anis .....	187
Arnika .....	189
Artischocke .....	190
Astern .....	191
Baldrian .....	192
Basilikum .....	193
Bärenklau .....	195
Bärlapp .....	196
Bärwurz .....	197
Beifuß .....	199
Beinwell .....	200
Birkenblätter .....	201
Blutwurz .....	202
Diptam .....	203
Dost .....	204
Efeu .....	205
Ehrenpreis .....	206
Eisenkraut .....	207
Engelwurz .....	208
Eukalyptus .....	209
Fenchel .....	211

## Die besten Kräuter für die Gesundheit

Fingerkraut.....	212
Flieder .....	213
Flohsamenschale .....	214
Fichtennadel .....	215
Frauenmantel.....	216
Galgant.....	217
Gänseblümchen.....	218
Gänsefingerkraut.....	220
Giersch .....	221
Goldmelisse - Indianernessel .....	222
Gundermann.....	223
Hamamelis .....	224
Herzgespann.....	225
Heidelbeere .....	227
Hirntentäschel .....	228
Holunder .....	229
Hopfen .....	230
Ingwer .....	231
Jiaogulan .....	233
Johanniskraut .....	234
Kapuzinerkresse .....	235
Kalmus .....	236
Kamille.....	237
Karde.....	239
Katzenkralle .....	240
Kerbel.....	241
Kiefernadel.....	242
Knoblauchrauke .....	243
Königskerze .....	244
Kümmel .....	245
Labkraut.....	247
Lapacho.....	248
Lavendel.....	249
Linde .....	250
Mädesüß.....	251
Meerrettich.....	252

## Die besten Kräuter für die Gesundheit

Mistle	254
Mohn-Goldmohn	255
Mutterkraut	257
Nachtkerze	258
Oregano	259
Passionsblume	260
Petersilie	261
Pfefferminze	262
Piniennpollen	264
Ringelblume	265
Rosmarin	267
Rot Klee	268
Salbei	269
Sauerampfer	270
Schafgarbe	272
Schisandra	274
Schlüsselblume	275
Steinbrecher	277
Spitzwegerich	278
Taubnessel	279
Thymian	281
Vogelmiere	282
Wegwarte	283
Weißdorn	285
Wermut	286
Weizengras	287
Zitronengras	289
Zitronenmelisse	290
Zinnkraut	291
Zistrose	293

Bitte bedenken Sie, dass die Empfehlungen und Rezepte in diesem Buch nicht dazu gedacht sind, die Diagnose einer Krankheit oder eines Leidens und die evtl. notwendige Medikation zu ersetzen. Im Falle einer Krankheit konsultieren Sie bitte immer Ihren Arzt oder andere Gesundheitsexperten.