

# Medizin am Wegesrand - vom Wesen der Heilkräuter

Frank Schmitt, Freie Saaten e.V.

Kneipp-Gesundheitstrainer SKA

# Warum Kräuter?

- ▶ Medizin gibt es in der Apotheke.
- ▶ Tabletten sind einfach anzuwenden.
- ▶ Wird vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt.
- ▶ Alles in der Natur ist giftig!
- ▶ **ABER:**
- ▶ Medizin gibt es in der Apotheke Gottes (Natur).
- ▶ Tabletten haben oft starke Nebenwirkungen!
- ▶ Kräuter sind kostenlos => Entlastung des Gesundheitssystems
- ▶ Wirken durch eine Vielzahl von Inhaltsstoffen => bessere Verträglichkeit, Synergien, keine (kaum) Nebenwirkungen
- ▶ Jederzeit draußen verfügbar, im Garten, beim Spaziergang.

Pfr. Sebastian Kneipp  
(1821-1897)

„Vorbeugen sollt Ihr  
durch diese Kräuter,  
nicht das Übel erst groß  
werden lassen!“

# Inhaltsstoffe

- ▶ Ätherische Öle
- ▶ Bitterstoffe
- ▶ Gerbstoffe
- ▶ Glykoside
  - ▶ Flavonoide
  - ▶ Saponine
  - ▶ Cumarine
  - ▶ Senföle
- ▶ Alkaloide
- ▶ Mineralstoffe und Spurenelemente
- ▶ Ballaststoffe
- ▶ Schleimstoffe
- ▶ Vitamine
- ▶ sekundäre Pflanzenstoffe
- ▶ Phytohormone
- ▶ Chlorophyll

# Giftpflanzen

- ▶ Gänseblümchen
- ▶ Tabak
- ▶ Senf
- ▶ Kochsalz
- ▶ Destilliertes Wasser

❖ Bei allem nicht zu viel und immer wieder abwechseln!

## Giftpflanzen

„Alle Ding' sind Gift und  
nichts ohn' Gift -  
allein die Dosis macht, daß  
ein Ding' kein Gift ist.“

Paracelsus (1493-1541)

# Gänseblümchen

Bellis perennis

- 
- Harntreibend
  - Schweißtreibend
  - Zusammenziehend
  - Stoffwechselanregend
  - Krampflösend (Regelschmerzen)
  - Schmerzstillend bei Haut- und Schleimhautrötungen

## ❖ Kleine Schwester der Arnika

- Husten
- Lippenherpes
- Rheuma, Gicht
- Darmentzündungen
- Hauterkrankungen





# Löwenzahn

*Taraxacum officinale*

- Harntreibend
- Galletreibend
- Bitter-tonisch
- Verdauungsfördernd
- Abführend





# Schöllkraut

*Chelidonium majus*

---

- Beruhigend
- Krampflösend
- Galletreibend
  
- Leber-Galle-Leiden (Fertigpräparat!)
- Äußerlich bei Warzen
  
- ❖ Ätzender, rötender Saft
- ❖ Giftig!





# Gänsefingerkraut

*Potentilla anserina*

- Adstringierend
- Antibakteriell
- Beruhigend
- Blutstillend
- Entzündungshemmend
- Harntreibend
- Magen-Darm
- Hämorrhoiden
- Wadenkrämpfe
- Wundheilung
- Malaria







# Labkraut, Kletten-,Wiesen-

Galium aparine

---

- Krampflösend
- Harntreibend
- Zusammenziehend
- Blutverdünnend (Marcumar!)
- Rheuma
- Dermatitis (äußerlich)

# Brennessel

*Urtica dioica/urens*

- Harntreibend
  - Zusammenziehend
  - Blutstillend, -bildend,-reinigend
  - Blutzuckersenkend
  - Entgiftend
  - Vitaminreich, eisenhaltig
- 
- Schuppen
  - Hautausschläge
  - Gicht, Rheuma
  - Diabetes





# Purpurrote Taubnessel

*Lamium purpureum*

- Zusammenziehend
- Blutstillend
- Monatsblutung regulierend
- Reinigend bei Juckreiz
- Menstruationsbeschwerden
- Husten
- Ausschläge



# Weißes Taubnessel

*Lamium album*





# Goldrute

*Solidago canadensis*

- Harntreibend
  - Verdauungsfördernd
  - Zusammenziehend
- 
- Niere-Blasen-Entzündung
  - Bettnässen
  - Diabetes
  - Gicht, Rheuma

# Gundermann

*Glechoma hederacea*

- Zusammenziehend
  - Harntreibend
  - Auswurfördernd
  - Fiebersenkend
- 
- Durchfall
  - Chronische Erkältung
  - Rekonvaleszenz
  - Entgiftung von Schwermetallen



# Giersch

*Aegopodium podagraria*

- Appetitfördernd
- Harntreibend
- Löst feste Ablagerungen
- Antioxidans
  - ❖ Beta-Carotin, Eisen, Kalium
  - Gicht, Rheuma
  - Verletzungen
  - ✓ Salat



# Giersch

*Aegopodium podagraria*



# Ehrenpreis, Feld-

*Veronica arvensis*

---

- Verdauungsbeschwerden
- Husten
- Rheuma
- Gicht



# Faden-Ehrenpreis

*Veronica filiformis*

- Efeuehrenpreis -> leicht, verspielt
- Ackerehrenpreis -> ernst, ruhig



# Knoblauchsrauke

*Alliaria petiolata*

- Antiseptisch
- Schleimlösend
- Harntreibend
  
- ❖ Senfglykoside, keine Alliine
- ❖ Provitamin A
- ❖ Vitamin C



# Vogelmiere

*Stellaria media*

- Blutreinigend
- Harntreibend
- Schleimlösend
- Zusammenziehend
- ❖ Vitamine
- ❖ Mineralstoffe
- Husten, Bronchitis
- Wunden
- Gelenkentzündungen



# Beifuß

*Artemisia vulgaris*

- Entzündungshemmend
  - Durchblutungsfördernd
  - Wärmend
- 
- Verdauung
  - Magenbeschwerden
  - Rheuma, Gicht
  - Früher: Frauenleiden



# Beifuß

*Artemisia vulgaris*

- ✓ Artemis = griech. Jagdgöttin, Beschützerin der Frauen
- ✓ Als Einlegesohle bei langen Märschen
- ✓ Räucherkraut





# Wilde Möhre

*Daucus carota*

- ❖ Vitamine
- ❖ Carotine
- ❖ Zucker
- ❖ Mineralien
- ✓ Suppengrün
- ✓ Wurzel nur im 1. Jahr

# Hirtentäschel

*Capsella bursa-pastoris*

- Zusammenziehend
  - Blutstillend
  - Blutdrucksenkend
  - Antibiotisch
  - Entzündungshemmend
- 
- Unregelmäßige Monatsblutung
  - Wunden
  - Rheuma



# Johanniskraut

*Hypericum perforatum*

- Blutbildend
  - Stimmungsaufhellend
  - Entzündungshemmend
  - Schmerzstillend
  - Nervenstärkend
- 
- Wunden (Rotöl)
  - Immunsystem
  - Sonnenbrand



# Johanniskraut

*Hypericum perforatum*

---

- macht lichtempfindlich
- kann die Wirkung von Kontrazeptiva reduzieren
- Blühbeginn um den 24. Juni



# Klee, rot/weiß

*Trifolium pratense/repens*

---

- Blutreinigend
- Krebsfeindlich (Phytohormone)
- Empfängnisreduzierend
- Wechseljahrsbeschwerden
- Verdauung





# Blutweiderich

*Lythrum salicaria*

---

- adstringierend
- blutstillend
- Nasenbluten
- Zahnfleischbluten
- Starke Menstruationsblutungen
- Husten, Halsschmerzen
- Ekzeme, Juckreiz
- Wunden
- Hautentzündungen



# Schafgarbe

*Achillea millefolium*

- Appetitanregend
- Bitter-tonisch
- Adstringierend
- Krampflösend
- Blutstillend, -reinigend
- Menstruationsregulierend
- Antibakteriell
- Verdauungsfördernd
- Schweißtreibend
- Galle- und harntreibend



# Schafgarbe

- Magen-Darmbeschwerden
- Nierenleiden
- Hämorrhoiden
- Unterleibsschmerzen
- Kopfschmerzen
- Erkältungskrankheiten
- fiebrige Erkrankungen
- Masern





# Nachtkerze

Oenothera biennis

- 
- Hautprobleme
  - Ekzeme
  - Stärkung (Wurzeln)
  - Rekonvaleszenz



# Wegerich, Spitz-

*Plantago lanceolata*

- Harntreibend
- Zusammenziehend
- Entzündungshemmend
- Schleimlösend
- Antibakteriell
- Trockener Reizhusten
- Fieber
- Infektionen







# Wegerich, Breit-

*Plantago major*

- Schleimhautentzündungen
- Hauterkrankungen
- Verletzungen
- Insektenstiche



# Anwendung

- ▶ Tee
- ▶ Gewürz (Kräutersalz, Pesto, Öl)
- ▶ Salatzusatz, -deko
- ▶ Salben, Umschläge
- ▶ Badezusatz
- ▶ Räuchern
- ▶ Smoothie
- ▶ Kräuterlikör

# Hinweise

Nur Kräuter verwenden, die man sicher kennt!

Nicht alles von einer Stelle nehmen!

Schonend mit der Pflanze umgehen!

Bester Erntezeitpunkt: Spätvormittag bei sonnigem Wetter

Grenzen der Kräutertherapie:

- Akut- und Notfallmedizin
- Länger anhaltende und neu auftretende Symptome



Wo pflücke ich Kräuter?

Pfr. Sebastian Kneipp (1821-1897)

„Wenn einer ein Dutzend solcher Kräuter kennt und deren Wirkung, so kann er unendlich vielem Unheil vorbeugen, er kann verhüten, daß Krankheiten an ihn herankommen, und wenn sie kommen, so kann er sie in kurzer Zeit entfernen.“

???

Danke für die Aufmerksamkeit!

Gegen alles ist ein Kraut  
gewachsen!