



## Kräuter und deren Verwendung

Schon seit vielen Jahrhunderten wird die heilende und wohltuende Wirkung von Kräutern genutzt. Und wer kennt nicht die Kräuterhexen, die aus allerhand geheimnisvollen Zutaten für viele Krankheiten und Wehwehchen ein „Zaubermittel“ zusammenbrauten?

Heute wissen wir, dass viele Kräuter tatsächlich wohltuende, desinfizierende und antibiotische Stoffe enthalten. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten der Anwendung. Bei nur geringen Mengen, wie sie beim Kochen verwendet werden, wird keine spürbare Heilwirkung erzielt. Daher werden für medizinische Zwecke häufig Tees oder Auszüge aus Kräutern bereitet. Bei manchen Arten erzielt aber schon der Duft, der durch das Verdunsten der enthaltenen ätherischen Öle zustande kommt, die gewünschte Wirkung wie zum Beispiel beim Lavendel. Die folgenden Anwendungen zeigen die vielfältige Wirkung von Kräutern - sehr zur Nachahmung empfohlen!

Name	Anwendung	Wirkung
Basilikum	Tee aus Blättern	Nervenberuhigend, schmerzstillend, bei Migräne
Estragon	Tee aus Blättern	Bei Schleimhaut- und Venenentzündungen
Lavendel	Duft	Beruhigend, krampflösend, schlaffördernd
Lavendel	Tinktur aus Blüten	Durchblutungsfördernd, bei Rheuma und Hautjucken
Majoran	Tee aus Blättern	Bei Magen- und Darmbeschwerden, Blähungen
Minze	Tee aus Blättern	Stoffwechsellanregend, krampflösend, bei Gallenkoliken
Minze	Öl zum Einreiben	Bei örtlich auftretenden Schmerzen, Entzündungen
Oregano	Öl	Zum Gurgeln oder Inhalieren gegen Verschleimungen
Rosmarin	Tee aus Blättern	Bei nervösen Herzbeschwerden, Appetitlosigkeit
Salbei	Tee aus Blättern	Bei Katarrhen der oberen Luftwege, Husten, Durchfall
Thymian	Tee aus Blättern	Appetitanregend, desinfizierend, schleimlösend
Zitronenmelisse	Tee aus Blättern	Bei Nervosität, Blähungen, Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit, Migräne, Krämpfen

### **Herstellung von Tee**, z.B. aus Minze oder Salbei

Frische oder getrocknete Blätter (etwa ½ bis 1 Esslöffel auf 1 Tasse) werden mit kochendem Wasser überbrüht und müssen während 10 bis 15 Minuten ziehen. Danach absieben und in kleinen Schlucken geniessen.

### **Herstellung einer Tinktur**, z.B. aus Lavendelblüten

Frische Blätter oder Triebspitzen mit hochprozentigem Alkohol (über 40%) übergiessen. Das Gefäss verschliessen und 14 Tage lang an einen warmen, sonnigen Ort stellen. Danach filtern und dabei das Kraut gut auspressen. Nehmen Sie davon zwei- bis dreimal täglich 15 bis 25 Tropfen vor den Mahlzeiten ein, Kinder bekommen die Hälfte.

Weitere Pflegetipps unter [www.huplant.ch](http://www.huplant.ch)