

# Quendel

Krankheiten und Beschwerden der Atmungsorgane gehören zu den wichtigsten Anwendungsgebieten des Quendel. Er wirkt antibiotisch sowie entzündungswidrig, deshalb eignet er sich gut bei Husten oder anderen Erkältungsbeschwerden, zum Beispiel bei einem Schnupfen.

Der Quendel hat eine krampflösende Wirkung und hilft so gegen den Hustenreiz, zum Beispiel bei Keuchhusten, bei Kitzelhusten oder bei Asthmaerkrankungen.

Zudem wirkt der Quendel schleimlösend, Verschleimungen können also leichter abgehustet werden.

Der Quendel hat eine anregende Wirkung auf unsere Verdauung, weshalb er sich zum Würzen schwer verdaulicher Speisen empfiehlt. So können Blähungen bereits im Vorfeld vermieden werden, ebenso Sodbrennen.

In der Naturheilkunde gilt der Quendel auch als ausgesprochenes Frauenkraut. Aufgrund seiner entkrampfenden Wirkung kann die Pflanze Menstruationskrämpfe wirkungsvoll mildern.

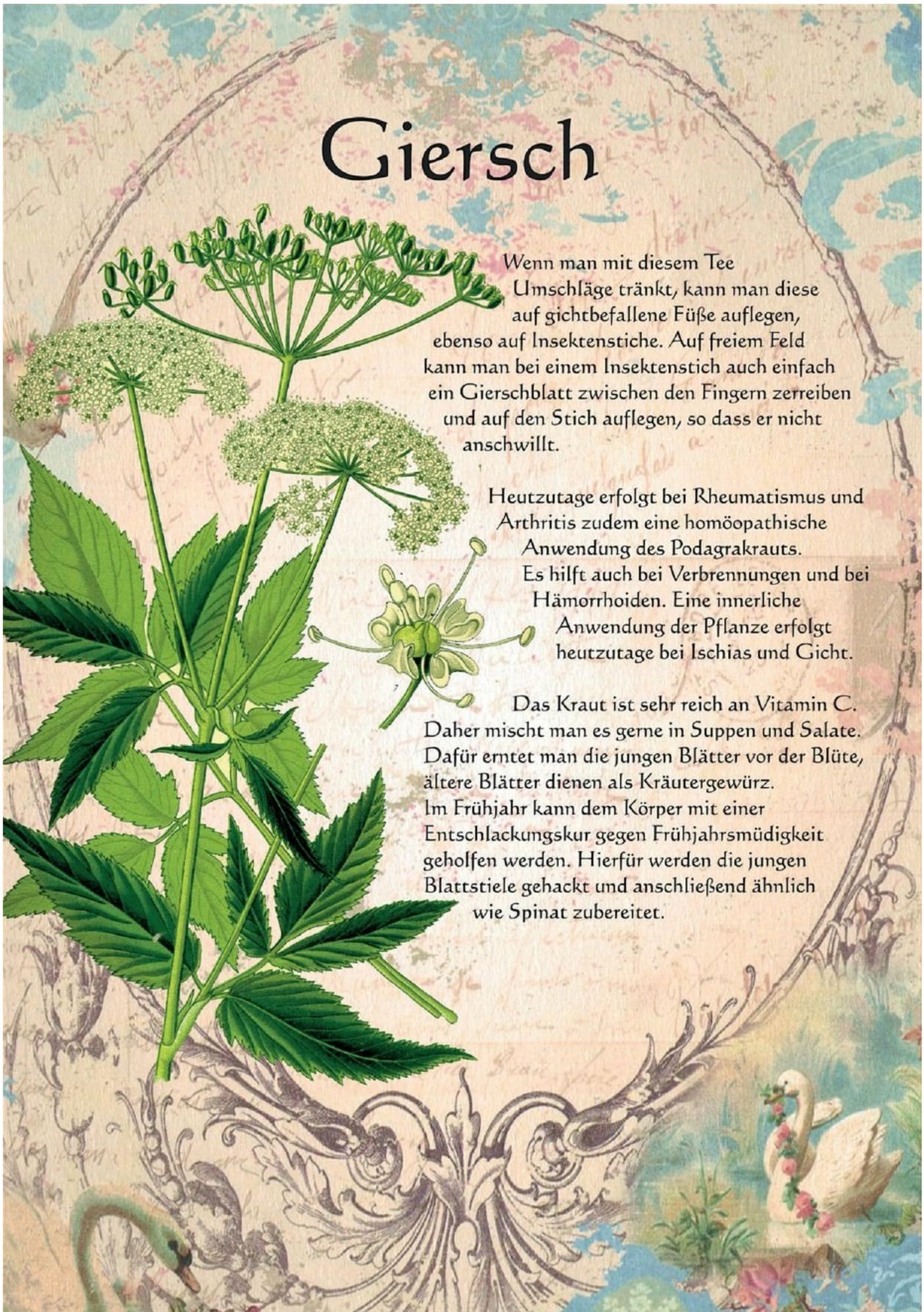
Der Quendel kann außerdem die Monatsblutung fördern sowie auf den weiblichen Zyklus regulierend einwirken.

Quendel hat eine geburts-erleichternde Wirkung, weshalb man ihm früher auch den Namen Kinderkraut verlieh.

Der Quendel hat eine gute Wirkung auf unsere Nerven, er beruhigt und sorgt dafür, dass man abends leichter in den Schlaf findet und des Nachts besser durchschlafen kann.



# Giersch



Wenn man mit diesem Tee Umschläge trinkt, kann man diese auf gichtbefallene Füße auflegen, ebenso auf Insektenstiche. Auf freiem Feld kann man bei einem Insektenstich auch einfach ein Gierschblatt zwischen den Fingern zerreiben und auf den Stich auflegen, so dass er nicht anschwillt.

Heutzutage erfolgt bei Rheumatismus und Arthritis zudem eine homöopathische Anwendung des Podagrakrauts.

Es hilft auch bei Verbrennungen und bei Hämorrhoiden. Eine innerliche Anwendung der Pflanze erfolgt heutzutage bei Ischias und Gicht.

Das Kraut ist sehr reich an Vitamin C. Daher mischt man es gerne in Suppen und Salate. Dafür erntet man die jungen Blätter vor der Blüte, ältere Blätter dienen als Kräutergewürz. Im Frühjahr kann dem Körper mit einer Entschlackungskur gegen Frühjahrsmüdigkeit geholfen werden. Hierfür werden die jungen Blattstiele gehackt und anschließend ähnlich wie Spinat zubereitet.

# Vogelmiere

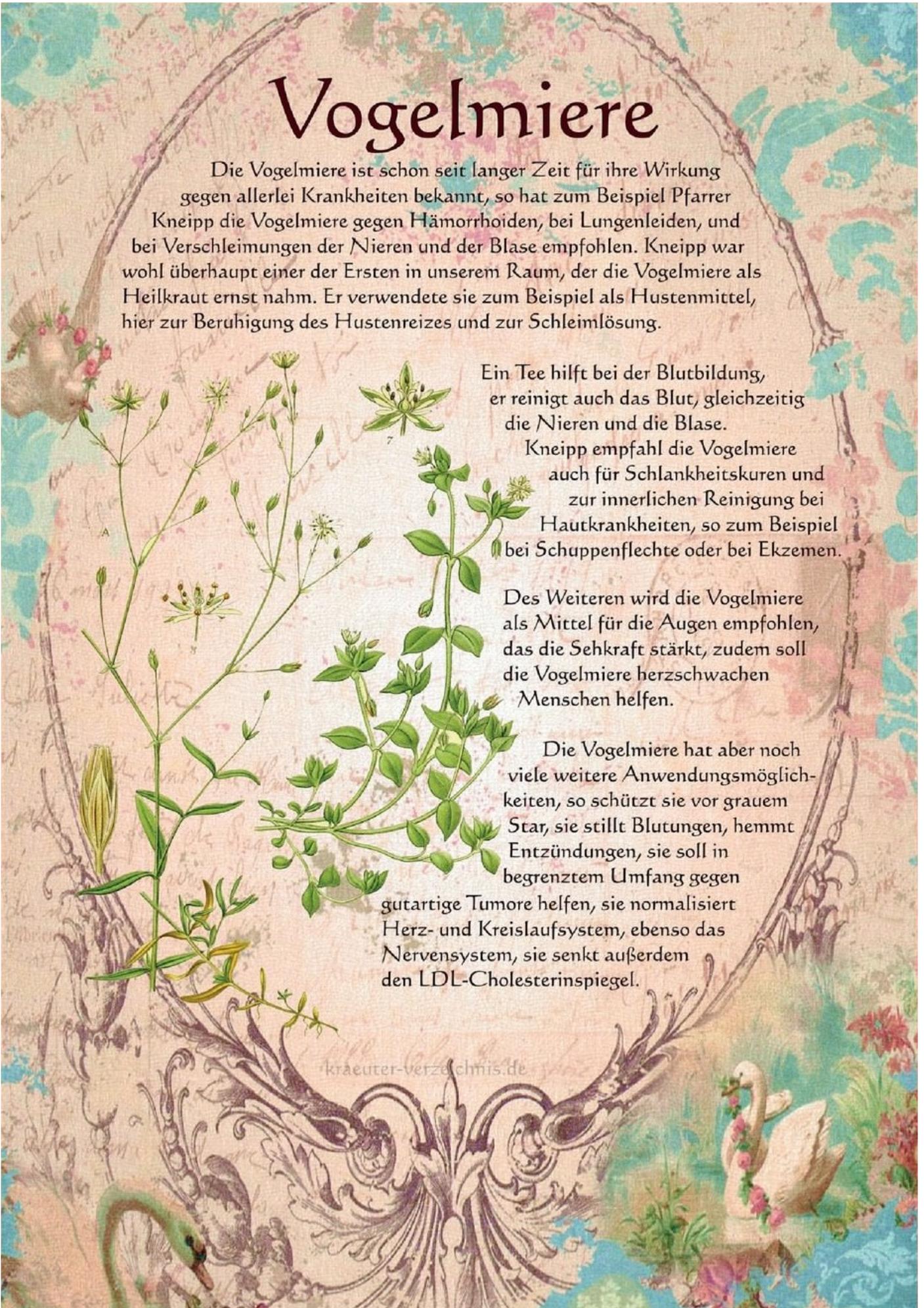
Die Vogelmiere ist schon seit langer Zeit für ihre Wirkung gegen allerlei Krankheiten bekannt, so hat zum Beispiel Pfarrer Kneipp die Vogelmiere gegen Hämorrhoiden, bei Lungenleiden, und bei Verschleimungen der Nieren und der Blase empfohlen. Kneipp war wohl überhaupt einer der Ersten in unserem Raum, der die Vogelmiere als Heilkraut ernst nahm. Er verwendete sie zum Beispiel als Hustenmittel, hier zur Beruhigung des Hustenreizes und zur Schleimlösung.

Ein Tee hilft bei der Blutbildung, er reinigt auch das Blut, gleichzeitig die Nieren und die Blase.

Kneipp empfahl die Vogelmiere auch für Schlankheitskuren und zur innerlichen Reinigung bei Hautkrankheiten, so zum Beispiel bei Schuppenflechte oder bei Ekzemen.

Des Weiteren wird die Vogelmiere als Mittel für die Augen empfohlen, das die Sehkraft stärkt, zudem soll die Vogelmiere herzschwachen Menschen helfen.

Die Vogelmiere hat aber noch viele weitere Anwendungsmöglichkeiten, so schützt sie vor grauem Star, sie stillt Blutungen, hemmt Entzündungen, sie soll in begrenztem Umfang gegen gutartige Tumore helfen, sie normalisiert Herz- und Kreislaufsystem, ebenso das Nervensystem, sie senkt außerdem den LDL-Cholesterinspiegel.



# Spitzwegerich



Der Spitzwegerich enthält einen antibiotischen Stoff, das Aucubin, welches allerdings nicht so wirkungsvoll wie das allseits bekannte Penicillin ist, das aber trotzdem bei Verletzungen, bei einer Bronchitis oder bei Entzündungen wunderbar wirkt. Neben den Schleimstoffen, die der Spitzwegerich enthält, finden sich zudem Gerbstoffe und Kieselsäure. Außerdem gehört der Spitzwegerich zu den wenigen Pflanzen, die die Produktion von Interferon beim Menschen anregen. Dies erhöht die Abwehrkräfte gegen Viren in den Luftwegen.

Spitzwegerich hat eine besondere Wirkung auf die Lunge: Die enthaltenen Glykoside lindern bei Hustenanfällen die Beschwerden und helfen sogar bei einer Lungenentzündung.

Inhalieren Sie dazu viermal am Tag mit Spitzwegerich. Nehmen Sie dazu 2 Esslöffel des Spitzwegerichkrautes, brühen Sie dies in einer Schüssel auf und inhalieren Sie schließlich damit.

Snack für unterwegs  
Frische Blätter des Breitwegerichs und des Spitzwegerichs können im Frühling während einer Wanderung auf Butterbrot gelegt werden. Sie sind sehr vitaminreich, mineralreich und reinigen das Blut.

# Brennnessel

In der Naturheilkunde verwendet man die Blätter und die Wurzeln. Sie wirken heilend auf die Harnwege und die Atemorgane, bei Magen- und Darmkatarrhen, zur Blutreinigung, gegen Hautunreinheiten und auch bei rheumatischen Beschwerden.

Wissenschaftlich ist inzwischen erwiesen, dass Brennnesseln stark entwässernd auf unseren Körper wirken.

In der Brennnessel ist viel Provitamin A enthalten, viele Mineralsalze und auch Eisen. Diese Stoffe sorgen für die Kopfhaut, sie kräftigen sie und verhindern in gewissem Umfang Haarverlust. Wenn Sie also unter Problemen mit der Kopfhaut leiden, so könnten Sie vier Wochen lang ein Shampoo verwenden, dem Brennnesselextrakte zugesetzt sind.





# Gundermann

*Der Gundermann kann verwendet werden u. a. bei Durchfällen und bei Magenkatarrhen, er erleichtert das Abhusten bei Lungenkrankungen und asthmatischen Anfällen, zudem wirkt er appetitsteigernd. Äußerlich eingesetzt wird Gundermann als Gurgelmittel oder als Badzusatz, der bei Hautkrankheiten helfen kann. Was viele Menschen nicht wissen: die Gerbstoffe im Gundermann binden neben Schwermetalle wie Blei auch Pestizide. Gundermann bindet sie und leitet sie aus - Deshalb: Gundermann essen oder Tee trinken!*

# Löwenzahn

Der Löwenzahn wirkt durch seine Inhaltsstoffe sehr harntreibend. Der Volksname Bettpisser weist auf seine harntreibende Eigenschaft hin.

Aufgrund der im Löwenzahn enthaltenen Bitterstoffe setzt man den Löwenzahn bei Kreislaufproblemen ein.

Bei Wassereinlagerungen und Krampfadern kann der Löwenzahn ebenfalls gut helfen: Bereiten Sie einen Löwenzahnwurzelabsud aus zwei Esslöffeln der Wurzel, die Sie in einen Liter Wasser geben, 5 Minuten lang kochen und dann absieben. Baden Sie 10 Minuten Ihre Beine darin.

In der Naturheilkunde wird er zudem bei chronischen Entzündungen der Atemwege eingesetzt, bei Magengeschwüren, bei Tuberkulose und bei Durchfall, auch bei Rheuma. Er hilft bei Störungen des Gallenabflusses, Blähungen und Verdauungsbeschwerden, er wirkt anregend auf die Leber und Nieren, hilft bei rheumatischen Beschwerden und bei Geschwüren.



