



## **Anis (*Pimpinella anisum*)**

Anis kann man naturheilkundlich einsetzen, z.B. als krampflösendes Mittel bei Magen- und Darmbeschwerden, beim Bronchialkatarrh, gegen Blähungen (ein Anis-Fenchel-Kümmel-Tee hilft sehr gut) und beim Husten. Der Anis hilft gegen Wassereinlagerungen im Gewebe, er hat eine entspannende Wirkung auf den Geist, weshalb man besser in den Schlaf finden kann. Laut einigen Studien hilft er auch gegen Parasiten wie Läuse oder Krätze. Der Anis wirkt außerdem harntreibend, überschüssiges Wasser kann aus dem Gewebe abgebaut werden. Der Anis wird im kosmetischen Bereich oft in Seifen verwendet, weil er so gut auf die Haut wirkt. Dies hilft zum Beispiel gegen fettige Haut und gegen Akne. Ist die Bauchspeicheldrüse krank, kann es zu Diabetes kommen, spielen die Hormone verrückt, kann alles Mögliche passieren, zum Beispiel Gefühlsschwankungen, Regelblutungen, Anis leistet hierbei gute Dienste.

In der Küche findet Anis speziell in der Weihnachtsbäckerei Anwendung.



## **Ampfer – Sauerampfer (*Rumex acetosa*)**

Der besonders hohe Ballaststoffgehalt regt die Verdauung an, dazu reicht es schon, ihn ab und an einmal in einer Suppe oder in einem Salat zu essen. Er bessert die Magen-Darm-Gesundheit, er beugt Verstopfungen und Durchfall, Blähungen und Bauchkrämpfen vor. Ballaststoffe sind außerdem dafür bekannt, dass sie das Gesamtcholesterin im Körper verringern und dadurch Herzbeschwerden vorbeugen können, ebenso Arteriosklerose und einem Schlaganfall bzw. Herzinfarkt.

Zusammen mit dem besonderen Aroma bietet der Sauerampfer große Mengen an Ballaststoffen, hat dabei aber sehr wenig Kalorien, er enthält kaum Fett, dafür aber etwas Proteine. Er ist reich an Vitamin C, er enthält zudem Vitamin A, Vitamin B6, Eisen, Kalium, Magnesium und Calcium. Hinzu kommen organische Verbindungen wie Polyphenolsäuren, Flavonoide und Anthocyane. Der Sauerampfer (*Rumex acetosa*) kann prima für Salate verwendet werden. Er enthält viel Vitamin C, ist erfrischend und hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit.



### **Baldrian (*Valeriana officinalis*)**

Der Baldrian ist ein uraltes Heilmittel. Schon lange verwendete man ihn bei Frauenleiden. Er wird auch verwandt bei Leber- oder Nierenerkrankung oder aber auch eine Bauchfellentzündung bzw. eine Rippenfellentzündung und schmerzender Gicht. Es gab aber auch andere Anwendungsgebiete, z.B. Husten, Sehschwäche, Stichverletzungen.



### **Basilikum (*Ocimum basilicum*)**

Es wird traditionell als Fiebermittel und gegen Parasiten verwendet, sowie gegen Nerven- und Verdauungsstörungen, es ist krampflösend, antibakteriell, verdauungsfördernd, magenstärkend und tonisierend. Man kann das Basilikum bei Übelkeit und Erbrechen, bei Kopfschmerzen und unspezifischen rheumatischen Beschwerden verwendet. Es ist eine gute Quelle für Provitamin A, Beta-Carotin und Magnesium, was für Herz Kreislauf-System förderlich ist. Außerdem ist Vitamin K enthalten, das das Knochenwachstum und die Blutgerinnung bessern kann. Zudem findet man im Basilikum Kalium und Calcium. Er passt zu fast allen Gerichten aus der Mittelmeerküche. Sein einmaliges Aroma kommt frisch am besten zur Geltung.



### **Beifuß (*Artemisia vulgaris*)**

Wie alle anderen bitteren Kräuter ist der Beifuß ein ausgezeichnetes verdauungsförderndes Mittel, das besonders effektiv vor oder nach schweren und/oder fetten Mahlzeiten eingenommen werden kann. Beifuß hat eine entspannende Wirkung. So dient ein Aufguss aus Beifußkraut gut als Fußbad und Beifußöl eignet sich hervorragend für Fußmassagen. Er ist nicht nur für fettes Fleisch, besonders Gänsebraten, Ente oder Wild als Gewürz geeignet, auch in Salaten und Soßen, in Füllungen und in Marinaden kann er geschmacklich glänzen.



### **Beinwell (*Symphytum officinale*)**

Das Allantoin in der Pflanze ist verantwortlich für eine schnellere Zellerneuerung, deshalb wächst alles Gewebe schneller zusammen, und auch in der Kosmetik ist der Wirkstoff gerne gesehen. Weiter findet man Vitamin B12 und Rosmarinsäure, sowie in den Wurzeln die Wirkstoffe Cholin, Sterole und Triptertene. Das Allantoin hilft auch allen, die unter schmerzenden Gelenken zu leiden haben. Der Beinwell kann zwar die Gelenke nicht restaurieren, er hilft aber gegen die Entzündungen und die Schmerzen. Dies wird durch die enthaltenen Gerb- und Schleimstoffe zusätzlich unterstützt, was sich besonders bei entzündeten Nerven bemerkbar macht. Beinwell hilft auch als Gurgelmittel gegen Zahnschmerzen und Zahnfleischentzündungen, zudem hilft Beinwelltee bei chronischen Entzündungen der Atemwege, gegen Magengeschwüre und auch gegen Tuberkulose. Als Badzusatz verwendete man Beinwell gegen Ekzeme, Krampfadern und Geschwüre. Der Beinwell hilft Knochenbrüche und -verletzungen zu heilen, zudem heilen auch Wunden besser.



### **Bohnenkraut (*Satureja hortensis*)**

Man sagte der Würzkraft des Bohnenkrautes auch nach, dass sie die sexuelle Aktivität erhöhe. Es hilft u.a. bei Magen- und Darmbeschwerden, zur Unterdrückung von Krämpfen, bei Blähungen und gegen Durchfall. Bohnenkraut passt zu Bohnen, Eintöpfen, zu Hülsenfrüchten, zu Fleischsalaten, zum Kartoffelsalat, zu Tomaten, zu Schweinefleisch, Ragouts, zu Lammfleisch oder zu Kaninchen, und auch zu Fischgerichten wie Aal. Der Geschmack des Bohnenkrautes ist scharf, etwas an Pfeffer erinnernd, es brennt leicht im Mund, ist aber durchaus sehr aromatisch und würzig.



### **Borretsch (*Borago officinalis*)**

Der Borretsch ist stark entzündungshemmend ist, zudem hilft er bei Erkältungskrankheiten, bei Husten und gegen Heiserkeit. Er hat eine schweißtreibende, entgiftende und entzündungshemmende Wirkung, die ihn auch gegen Fieber, gegen Hautausschläge und zur Wundbehandlung hilfreich werden lässt. Zudem wirkt der Borretsch wie ein natürliches Beruhigungsmittel und kann deshalb bei Schlafstörungen und bei Unruhe eingesetzt werden. Man sagt dem Borretsch auch nach, dass er den Blutdruck senken kann und auch Menstruationsbeschwerden lindern soll, außerdem kann er Verstopfungen lösen. In der Küche eignet sich der Borretsch besonders für Salate, da der etwas an grüne Gurken erinnernde Geschmack eben wunderbar dazu passt. So geben Blätter und Blüten einem Salat oder Suppen einen besonderen Geschmack.



### **Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*)**

Ein Kräutertee mit der Brunnenkresse reguliert die Funktion der Leber, er reinigt zudem das Blut. Die Brunnenkresse wirkt harntreibend und kann bei der Auflösung kleiner Nierensteine und Blasensteine helfen. Ein aus frischen Blättern gepresster Saft ist ein traditionelles Mittel gegen Ekzeme, Hautausschläge, gereizte Haut, auch gegen Akne. Die Brunnenkresse, zerdrückt und auf Wunden aufgelegt, schützt vor Infektionen, außerdem lässt sie braune Flecken auf der Haut verblassen. Und last but not least schafft der regelmäßige Verzehr auch einen schönen, glatten, hellen Teint. Aufgrund des hohen Vitamingehaltes ist sie deswegen eine wichtige Beigabe zu Salaten.



### **Bärlauch (*Allium ursinum*)**

Der Bärlauch hilft bei Verdauungsbeschwerden, bei Magen-Darm-Problemen und gegen Blähungen. Bärlauch regt den Appetit an und er senkt den Cholesterinspiegel. Bärlauch ist hilfreich für die Funktionen von Leber und Galle, er regt die Harnbildung an und senkt den Blutdruck. Bärlauch hat eine regulierende Wirkung auf den Fettstoffwechsel und schützt sogar gegen Arterienverkalkungen. Traditionell wird der Bärlauch auch gegen Darmparasiten eingesetzt. Im Bärlauch ist außerdem sehr viel Vitamin C enthalten. Er enthält auch viele gesunde ätherische Öle, wie zum Beispiel schwefelhaltiges Lauchöl, das die Leber und die Galle anregt

und auf den Fettstoffwechsel normalisierend wirkt. Im Bärlauch sind zudem viele Mineralsalze in hohen Konzentrationen enthalten, zudem Schleimstoffe, die die Ausscheidung von Sekreten aus den Atemwegen fördern. Bärlauch hat einen fast zwanzigfach höheren Adenosin Gehalt, als der Knoblauch. Dieses Adenosin hat die positiven Eigenschaften der Vitamine A und C und des Mineralstoffes Selen zusammen in sich vereint.

Besonders wichtig sind die Auswirkungen des Bärlauchs auf Magen und Darm: Er heilt eine erkrankte Darmflora. Dabei werden aber nur die Dampilze abgetötet, die der natürlichen Darmflora fremd sind. Natürliche und nützliche Pilzstämmen im Darm verschont der Bärlauch, sodass eine natürliche Darmflora wieder aufgebaut werden kann. Im Bärlauch sind 30 % mehr schwefelhaltige Stoffe enthalten, als im Knoblauch. Die Cholesterinwerte im Blut werden reguliert und so das Ablagern von Cholesterin vermindert.

Man sagt dem Bärlauch auch nach, dass er das Sexualverlangen bei Männern und Frauen anregt.

Auch bei Hautproblemen wie Akne, Ekzemen und Ausschlägen ist der Bärlauch ein empfehlenswertes Kraut.

Zudem hat der Bärlauch eine entschleimende Wirkung, er löst Verschleimungen und wirkt auswurfördernd. Dabei beruhigt er die Atemwege. Er regt den Appetit an, lindert Schwächezustände, ist wassertreibend und verleiht dem Stuhl das notwendige Volumen. Bärlauch wirkt entgiftend, so befreit er unseren Körper z.B. von Blei.

Die Blätter des Bärlauchs, die man üblicherweise im Frühjahr sammelt, eignen sich gut für Suppen und Saucen, Quark und Brotaufstriche.



### **Currykraut** (*Helichrysum italicum*)

Man verwendet den Currystrauch unter anderem als Gewürz, aber auch als Heilkraut, zum Beispiel bei Husten oder bei Hautproblemen. Man kann aus den Blüten und dem Kraut auch ein Öl herstellen, welches gegen Prellungen und bei kleineren Verletzungen verwendet werden kann.

Die Zweige der Pflanze können als Gewürz verwendet werden. Einfach mitkochen und dann wieder herausnehmen.



### **Dill (*Anethum graveolens*)**

Dieser Samen wirkt entzündungshemmend, krampflösend, beruhigt den nervösen Magen und hilft bei Blähungen. Ihm wird eine nervenberuhigende Wirkung nachgesagt. Er regt den Appetit an und lindert Verdauungsstörungen. Dill ist ideal für Gurkengerichte und frischen Fisch.



### **Estragon (*Artemisia dracunculus*)**

Als Heilkraut gilt der Estragon als Mittel gegen Verdauungsstörungen bzw. als Mittel, das die Verdauung anregt. Der Estragon mildert Blähungen, er treibt den Harn, außerdem regt er den Appetit an und hilft so auch gegen Appetitlosigkeit.

Die Naturheilkunde kennt ihn außerdem zur Förderung der Regelblutung sowie als anregendes Mittel für die Nieren. Estragon passt besonders gut zu Fleisch und Fisch, aber auch zu Gemüse und in einen Salat, bekannt ist auch der Estragonessig. Er gibt z. B. Kräuterbutter den besonderen Pfiff, durch seinen herb - bitteren Geschmack.



### **Fenchel (*Foeniculum vulgare*)**

Der Fenchel reduziert Schmerzen und Fieber. Der Saft aus der frischen Pflanze oder aus den Früchten hilft bei chronischem Husten und bei Katarrhen der oberen Atemwege, auch bei Kindern. Man kennt ihn als Mittel gegen Koliken und Blähungen, besonders auch bei Kleinkindern. Die Fenchelwurzeln werden gegen Erkrankungen der Harnwege verwendet. Fenchel steigert den Harnfluss, er erhöht die produzierte Milchmenge bei stillenden Frauen, er soll auch die Brüste größer werden lassen, er unterstützt die Verdauung bei ihrer Tätigkeit, er mildert die Auswirkungen eines Reizdarmes, er wirkt sich positiv auf Nieren, Milz und Leber aus. Frauen schätzen auch die menstruationsfördernde Wirkung des Fenchels.

Fenchelblätter kann man in Salate geben, oder als Beilage zu Fischen und Schnecken verwenden. Die Fenchelsamen eignen sich als Gewürz in Brot, Gebäck oder Wurst.



### **Giersch (*Aegopodium podagraria*)**

Im Giersch ist besonders viel Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Zink, Kupfer, Vitamin A, Vitamin C, Eiweiß - und außerdem noch viele andere gesundheitsdienliche, so genannte sekundäre, Pflanzenstoffe. Der Giersch treibt auf milde Weise den Harn, er ist sanft krampflösend, er entsäuert den Körper und er hilft gegen Entzündungen. Dabei ist der Giersch immer sanft und nicht stark oder reizend.



### **Ginkgo (*Ginkgo biloba*)**

Der Ginkgo verbessert unter anderem die Durchblutung, er soll gegen Vergesslichkeit Schwindel und Tinnitus helfen. In jüngerer Zeit setzt man Ginkgo in der Medizin immer häufiger bei Demenz und anderen Alterserscheinungen ein.



### **Gundermann (*Glechoma hederaceum*)**

Der Gundermann kann verwendet werden u. a. bei Durchfällen und bei Magenkatarrhen, er erleichtert das Abhusten bei Lungenerkrankungen und asthmatischen Anfällen, zudem wirkt er appetitsteigernd.

Äußerlich eingesetzt wird Gundermann als Gurgelmittel oder als Badzusatz, der bei Hautkrankheiten helfen kann. Die Gerbstoffe im Gundermann binden neben Schwermetalle wie Blei auch Pestizide. Gundermann bindet sie und leitet sie aus - Deshalb: Gundermann essen oder Tee trinken!



### **Ingwer (*Zingiber officinale*)**

Zahlreiche Vitamine, Mineralien wie etwa Kalzium, Kalium oder Eisen, als auch ein Cocktail von verschiedenen ätherischen Ölen sind im Ingwer enthalten. Ein Tee aus Ingwer hilft zum Beispiel bei Übelkeit, Appetitlosigkeit oder Magenproblemen, zudem wird die Verdauung angeregt und er hilft bei Magengeschwüren. Ein weiteres Einsatzgebiet des Ingwers sind Erkrankungen der Atemorgane und auch Menstruationsbeschwerden. Zudem ist diese heilsame Wurzel galletreibend, sie regt die Speichelproduktion und die Produktion von Magensäften an. Sie regt zudem die Darmfunktionen

an, fördert die Durchblutung, wird von manchen als Aphrodisiakum gesehen, hemmt Entzündungen und hat eine antioxidative (u. a. krebshemmende) Wirkung.



### **Kamille (*Matricaria chamomilla*)**

Das Multifunktionskraut hat ein breites Anwendungsspektrum:

Krämpfe, Magenbeschwerden, Ekzeme, Stimmungsschwankungen, Sonnenbrand, Nesselsucht, bei Schnitten und Verletzungen, Schleimhautentzündungen (Genitalbereich, Mund, Rachen, Afterbereich), Rheuma und Blutergüsse (als Auflage), Nebenhöhlenentzündungen (Inhalation und Tee), Haarschuppen (Waschung), Erkältungen, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Hautentzündungen, Entzündungen der Bronchien, Frauenkrankheiten u. v. m.



### **Kardamom (*Elettaria cardamomum*)**

Der Kardamom wirkt entgiftend auf unseren Körper, er hilft den Nieren, Abfallstoffe und Gifte aus dem Körper auszuleiten. Er hilft auch bei Mundgeschwüren und Infektionen in Mund- und Rachenraum. Kardamom beugt Erkältungen vor, ebenso einer Grippe. Die Symptome werden deutlich gemindert. Kardamom hat in Tierstudien auch gezeigt, dass er das Wachstum von Krebszellen verlangsamen kann. Das Gewürz

verhindert gefährliche Blutgerinnsel. Das ätherische Öl hemmt das Wachstum von Viren, Bakterien, Pilzen und Schimmel.

Der Kardamom eignet sich für Suppen und Soßen, orientalische Gerichte mit Reis und Curry, als auch für geschmortes oder angebratenes Fleisch. Weiterhin gibt er Desserts, Obstsalaten, Apfel- und Birnenkompotten, Eiscremes, dem weihnachtlichen Glühwein, einer Bowle und schlussendlich dem besonderen arabischen Kaffee seine besondere Note. Kardamom gehört natürlich auch in Weihnachtsgebäck, Lebkuchen oder Spekulatius.



### **Katzenminze**

Katzenminze hilft unter anderem gegen Krämpfe, sie fördert die Menstruation, sie treibt den Schweiß, senkt das Fieber, fördert die Verdauung und den Appetit, sie treibt den Harn und hat außerdem eine euphorisierende Wirkung. Der bedeutsamste Inhaltsstoff der Katzenminze ist der Stoff Nepetalacton, der wahrscheinlich auch der Stoff ist, der die Katzen anzieht. Dieser Wirkstoff hilft auch gut gegen Stechmücken, Flöhe und Kakerlaken, weshalb er inzwischen auch in Abwehrmitteln gegen Insekten enthalten ist. Eine gegenteilige Wirkung hat die Pflanze auf Ratten, denn die mögen den Duft gar nicht und nehmen Reißaus.



### **Kerbel (Anthriscus cerefolium)**

Der Kerbel findet Verwendung bei Erkältungen, bei einem schwachen Gedächtnis oder bei Kopfschmerzen. Zudem regt Kerbel die Tätigkeit unserer Entgiftungsorgane an. Er eignet sich also für Frühjahrskuren, für die Entgiftung der Nieren sowie von Leber und Galle. Auch zur Unterstützung der Verdauung kann Kerbel eingesetzt werden. Kerbel ist harntreibend und frisch gepresster Kerbelsaft ist ein gutes Stärkungsmittel. Kerbel ist reich an den Vitaminen A und C sowie an den Mineralstoffen Magnesium und Eisen. Kerbel wirkt blutbildend und blutreinigend sowie stoffwechselfördernd und entwässernd.

Er ist gut für feine Suppen, Eier- und Geflügelgerichte geeignet. Erst kurz vor dem Servieren zufügen. Die frischen Blättchen und Stiele geben ein leicht süßliches Aroma. Das harmoniert wunderbar mit Krebsen und eben der Frankfurter Grünen Sauce.



## **Knoblauch (*Allium sativum*)**

Knoblauch wird gegen Bluthochdruck und Arterienverkalkung eingesetzt. In der Pflanzenheilkunde verwendet man Knoblauch auch bei infektiösen Darmerkrankungen. Regelmäßiges Essen von Knoblauch erhöht den Schutz vor Magen-Darm-Erkrankungen, die durch Viren, Bakterien und Pilze verursacht werden. Innerlich wird Knoblauch bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Atemwegserkrankungen, bei Keuchhusten, Wechseljahresbeschwerden und Bluthochdruck eingesetzt. Äußerlich verwendete man den Knoblauch gegen Warzen, gegen Arthritis, bei Nervenschmerzen (Neuralgien), bei Muskelentzündungen, bei Ohrenentzündungen, gegen Ischiasbeschwerden und gegen Hühneraugen.

In der Küche findet er Verwendung als ganzen Zehe: zum Beispiel zum Spicken von Braten, aber auch als Gemüse, als fein geschnittene Scheibchen oder Stücke: diese werden roh oder angedünstet zu den Speisen gegeben. Angebratener geschnittener Knoblauch ist immer milder im Geschmack als roher Knoblauch. Geschnittener Knoblauch würzt eine Vielfalt von Gerichten.



## **Kresse**

Kresse dient zur Stärkung der allgemeinen Abwehrkräfte. Gartenkresse hat ein scharfes Aroma, ähnlich wie Meerrettich, sie duftet angenehm frisch und aromatisch.

Verwendung finden ausschließlich die zarten kleinen Blätter. Diese passen in Salate, Soßen mit Sahne oder Mayonnaise, sie passen in eine Kräutersuppe, Kresse passt auch gut zu Fisch, zu Geflügel und zu Eierspeisen. Und natürlich geht immer etwas Kresse in Kräuterquark oder auf das Butterbrot.



## **Koriander (*Coriandrum sativum*)**

Zu den gesundheitlichen Vorteilen des Korianders gehört die Verwendung gegen Entzündungen der Haut, Pocken, Geschwüren im Mund, Blutzuckererkrankungen, Menstruationsstörungen, Verdauungsstörungen, Durchfall, einem hohen Cholesterinspiegel, Bindehautentzündungen,

Hauterkrankungen, Blutarmut, außerdem dient er zur Augenpflege. Der Koriander enthält ätherische Öle, Vitamine, Mineralstoffe und vieles mehr. Ist ein typisches Kraut für die asiatische Küche und schmeckt etwas nach Anis. Er passt zu Gerichten aus dem Wok, fördert den Appetit und lindert Völlegefühl.



### **Kümmel (Carum carvi)**

Kümmel (Carum carvi) zählt mit zu den ältesten Heilpflanzen, die der Mensch kennt. Man verwendet den Kümmel oft bei Verdauungsproblemen, also bei Blähungen oder bei Völlegefühl. Er wird deswegen auch oft in Kräuterlikören verwendet. Kümmel wirkt adstringierend, man kann ihn auch bei Durchfall oder einer Laryngitis, also einer Entzündung des Kehlkopfes, als Gurgelmittel anwenden. Er hilft bei Bronchitis, bei Asthma bronchiale, und er löst Krämpfe, was bei der Linderung von Menstruationsbeschwerden nützlich ist. In einem Kräutertee aus Kümmel oder durch den Verzehr von Kümmel nimmt man wichtige ätherischen Öle auf, zusätzlich eine große Menge an Ballaststoffe. Darmkrebs wird gehemmt, degenerative Erkrankungen verlangsamt, sogar das Altern wird verlangsamt. Der Kümmel enthält zudem die essenziellen Fettsäuren Omega 3 und Omega 6, die der Körper nicht selbst bilden kann. Der Kümmel ist seit jeher als appetitanregendes und verdauungsförderndes Mittel bekannt, das auch bei Mundgeruch hilft



### **Lavendel (Lavandula)**

kaum ein anderes Heilkraut hat eine so direkte und sofortige beruhigende Wirkung auf uns. Der Lavendel beruhigt unsere Nerven und gibt der Seele neue Kraft, das ätherische Lavendelöl schenkt Entspannung und hält den Stress von uns fern.

Innerliche Verwendung findet der Lavendel als Tee. Äußerlich benutzt man Lavendelöl, das hautreizend und durchblutungsfördernd wirkt. Lavendelöl wirkt beruhigend und hilft uns, in den Schlaf zu finden. Bei Menschen, die unter hohem Blutdruck aufgrund von Stress leiden, kann Lavendel wunderbar helfen. Er hat eine beruhigende Wirkung bei Unruhezuständen, Einschlafstörungen und hilft bei Oberbauchbeschwerden. Lavendelbäder erfrischen und entspannen, Lavendelspiritus setzte man früher gegen Rheuma ein. Lavendel im heimischen Garten hilft, unliebsame Gäste

fernzuhalten - Blattläuse, Ameisen oder auch Mäuse werden vom Lavendel ferngehalten. In der Küche hilft der Duft des Lavendels, Fliegen zu vertreiben. Man verwendete den Lavendel traditionell innerlich bei Kopfschmerz und Migräne, auch gegen Krämpfe und bei Asthma setzte man ihn ein. Eine äußerliche Anwendung erfolgte gegen Muskelverspannungen, bei körperlicher und geistiger Erschöpfung, bei Rheuma, bei schlecht verheilenden Wunden oder Verbrennungen. Und natürlich verwendete man den lieblichen beruhigenden Duft als Einschlafhilfe.

Die frischen Blüten können auch für Kuchen- oder Gebäck verwendet werden, entweder im Teig oder natürlich als Dekoration. Auch in Marmeladen, in Gelees, in Milch oder Sahne, als Sirup oder als Weingewürz macht sich der Lavendel hervorragend. Lavendel passt gut zu salzigen Speisen, zu Salaten, zu Schokolade und Mousse, zu Reis, zu Lamm, Geflügel oder Wild, er eignet sich für Marinaden oder für Kräuteresig. Lavendel ist so vielseitig, dass man ihn auch für unterschiedliche Gewürzmischungen hernehmen kann, so zum Beispiel zusammen mit Bohnenkraut und Rosmarin, mit Majoran und Oregano, mit Petersilie und Thymian.



### **Liebstöckel ( Maggikraut )**

In der Naturheilkunde wird der Liebstöckel als wassertreibendes Mittel eingesetzt, das gleichzeitig den Appetit steigert. Zudem kann er bei Blähungen, bei Erkrankungen der Harnwege und der Blase eingesetzt werden, auch bei nervösen Erschöpfungszuständen und bei Rheuma. Der Liebstöckel enthält Quercetin, dessen entzündungshemmende Wirkung seit Langem bekannt ist. Ebenso hilft dieser Inhaltsstoff bei Allergien, wirkt schleimlösend, löst und vertreibt also Verschleimungen bei Erkrankungen der Atemwege. Andere Forschungen haben gezeigt, dass das Öl antimykotisch und antibakteriell wirkt.

Wie auch der Borretsch schützt der Liebstöckel fast alle Pflanzen im Garten vor Schädlingen, kann so die Gesundheit von fast allen Pflanzen um sich herum verbessern. In der Küche wird er hauptsächlich für Suppen und Eintöpfe verwendet.



### **Lindenblüten**

Lindenblüten helfen zudem bei Schlafproblemen, gegen Rheuma, bei Magenverstimmungen, gegen Gicht, den Hexenschuss als auch bei Nieren- und Blasensteinen. Lindenblüten sind außerdem krampflösend. Die hustenreizlindernde Wirkung kommt übrigens durch den Anteil von Schleimstoffen, die in den Lindenblüten enthalten sind. Daneben finden sich hohe Anteile an ätherischen Ölen, Mangan, Gerbstoffen, Vitamin C, Vitamin P (das ist wichtig für den Energiehaushalt in den Körperzellen, es hemmt Entzündungen und entgiftet den Körper). In der Volksheilkunde setzt man die Lindenblüten als ein harntreibendes Mittel, als schweißtreibendes Mittel, bei Beschwerden im Magen- und Darmbereich, und auch zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft ein.



### **Lorbeere**

Die Lorbeere wird als Gewürz in der Küche eingesetzt, sie haben jedoch auch eine heilende Wirkung. Man kann aus ihnen Öl herstellen, das für die Durchblutung der Haut eingesetzt werden kann oder bei rheumatischen Beschwerden, bei Verstauchungen und Quetschungen. Bei Babys kann es äußerlich angewendet gegen Blähungen eingesetzt werden. Lorbeere kann auch gegen Schuppen und Krätze helfen. Die Lorbeere hat eine antibakterielle Wirkung, kann jedoch auch Rauschzustände auslösen, wenn man zu viel davon nimmt. Menschen, die eine empfindliche Haut haben, sollten wissen, dass Lorbeer Hautreizungen auslösen kann.



### **Löwenzahn**

Der Löwenzahn wirkt durch seine Inhaltsstoffe sehr harntreibend. Aufgrund der im Löwenzahn enthaltenen Bitterstoffe setzt man den Löwenzahn bei Kreislaufproblemen ein. Bei Wassereinlagerungen und Krampfadern kann der Löwenzahn ebenfalls gut helfen. 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.



### **Majoran**

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. Stärkt den Magen, wirkt schleim- und krampflösend, gilt als Schmerzmittel, als Antioxidans, wirkt krampflösend, gilt als Herzstärkungsmittel, ist verdauungsanregend, ist blutdrucksenkend, kurbelt den Fettabbau an. Er ist auch ein Beruhigungsmittel, früher wurden Schlafkissen mit Majoran gefüllt. Er wirkt wärmend, ist blähungstreibend, ist appetitanregend und hustenstillend. Majoran ist appetitanregend, und kurbelt den Fettabbau an. Er macht fettes Essen leichter verdaulich. In der Küche darf er in keiner Leberwurst fehlen, passt aber auch zu Frikadellen oder Bratkartoffeln. Besonders auf die Magenschleimhäute wirkt das Kraut beruhigend und entspannend.



### **Melisse (*Melissa officinalis*)**

Melissenpräparate wendet man heute hauptsächlich bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden, nervösen Einschlafstörungen und Herpes an. Melissenkraut hat eine beruhigende Wirkung auf nervöse Magenbeschwerden, es lindert Krämpfe und Blähungen. Darüber hinaus regt der aromatische Geschmack die Bildung von Speichel, Gallenflüssigkeit und Magensaft an, was die Verdauung und den Appetit fördert. Auch zur Behandlung von Bauchschmerzen bei den Kleinsten eignet sich das sanfte Mittel - Teemischungen mit anderen Kräutern wie Fenchel und Kamille helfen bei Säuglingskoliken. Für den Hausgebrauch eignet sich das Gewächs als duftende Zierpflanze oder erfrischendes Gewürz in der Küche, insbesondere als Tee, Wasserzusatz oder in Cocktails. Es schmeckt zu allen Gerichten, die man auch mit Zitronensaft würzen würde. Äußerlich angewendet reinigt ein Tee daraus die Haut und in öligen Zubereitungen pflegt sie Körper und Gesicht.



### **Muskatnuß**

Studien belegten, dass die Inhaltsstoffe das Krebswachstum abbremsen können. Die Muskatnuss hat eine starke antibakterielle Wirkung, sie ist wirksam gegen eine Reihe verschiedener Bakterien. Weitere Inhaltsstoffe zeigten, dass sie sich äußerst positiv auf das Gehirn auswirken, so zum Beispiel präventiv gegen Alzheimer, oder um das Gedächtnis zu stärken, außerdem hält Muskatnuß das Herz gesund. In der Homöopathie kennt man die Muskatnuss als Mittel gegen Angst und Depressionen. Die

Muskatnuss hilft die Leber zu entgiften, sie ist ein Stärkungsmittel für die Leber. Gleiches gilt für die Nieren. So sollen auch Nierensteine davon aufgelöst werden, ausserdem wirkt er sich günstig auf den Darm aus. Wie Untersuchungen zeigten, werden die Darmwände durchlässiger für die Nahrung.

Ihr besonders wohlfeiner Duft kann vor allem Süßspeisen und salzige Speisen verfeinern.



### **Nachtkerze (Oenothera biennis)**

In der modernen Medizin verwendet man die Nachtkerze inzwischen bei Neurodermitis, Arthritis und Diabetes. Nachtkerzenöl beruhigt und pflegt sehr trockene und irritierte Haut. Es steigert die Hautfeuchtigkeit, reduziert zuverlässig Rauheit und Juckreiz und ist dadurch auch zur unterstützenden Pflege bei Neurodermitis hervorragend geeignet. Prostaglandinen regulieren die weiblichen Sexualhormone und helfen so zum Beispiel gegen Unfruchtbarkeit und Menstruationsbeschwerden. Zudem wird es bei hyperaktiven Kindern eingesetzt, um sie zu beruhigen. Aber auch ein zu hoher Cholesterinspiegel kann mit der Nachtkerze behandelt werden. Außerdem wirkt die Nachtkerze gefäßerweiternd und stimuliert den Muskelaufbau. Die Nachtkerze enthält eine bedeutende Menge an essenziellen Fettsäuren, außerdem hilft sie unserem körpereigenen Immunsystem.



### **Oregano, wilder Majoran, Dost (Origanum vulgare)**

Die im Dost enthaltenen ätherischen Öle, Gerbstoffe und Harze wirken stimulierend auf unser Nervensystem und können Schmerzen stillen. Des Weiteren ist der Dost schweißtreibend, und er treibt den Harn. Die Heilpflanze hilft dem Magen, löst Krämpfe, ein Tee kann auch bei Heiserkeit helfen. Der Dost ist außerdem ein beliebtes Kraut in Kräuterkissen. Bänder mit einem Zusatz von Dost können gegen Lungenbeschwerden, Keuchhusten und Bronchitis helfen. Außerdem kann ein Aufguss bei Beschwerden mit Magen und Darm gegeben werden. In der Naturheilkunde gilt Oregano als ein krampf lösendes Mittel, er hilft bei Appetitlosigkeit, bei Magen- und Gallenblasenleiden als auch bei Durchfall.

Oregano ist typisch für die italienische Küche, so ist er ein wichtiger Geschmacksgeber für leckere Tomatensoßen auf Pizzen oder zur Pasta. Schmeckt herb, leicht pfeffrig und wird viel in der **italienischen** und **griechischen Küche** verwendet.



### **Petersilie (*Petroselinum crispum*)**

In der Küche wird sie zum Kochen und Würzen verwendet, denn sie passt zu fast allen Gerichten. Man findet alle wichtigen Vitamine in der Petersilie, so zum Beispiel Vitamin A, B1 bis B6, C, D und Vitamin K. Sie enthält zudem viele Spurenelemente und Mineralstoffe, zum Beispiel Mangan, Schwefel, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Petersilie hilft gegen Erschöpfung, sie steigern die Leistungsfähigkeit, hilft gegen Aufstoßen und Sodbrennen, kräftigt unser Herz, hilft gegen Cholesterinprobleme, hilft den Nebennieren bei ihrer Arbeit, sie sorgt aber auch für feste Knochen und harte Zähne. In der Pflanzenheilkunde wird die Pflanze zudem gegen Ohrenscherzen, Rheuma und Leberleiden eingesetzt, sie hilft zudem bei Kreislaufstörungen, Menstruationsbeschwerden und bei Darmkoliken. Ein Bestandteil dieser Öle, ein Stoff namens Myristicin, hilft gegen krebsauslösende Stoffe in der Umgebungsluft, z. B. Autoabgase und Zigarettenrauch. Petersilie (und Sellerie) kann Abfallstoffe aus entzündeten, empfindlichen und geschwollenen Gelenken ausleiten. Petersilie ist sehr reich an Antioxidantien, die die freien Radikale im Körper bekämpfen. Freie Radikale schaden unseren Körperzellen, sie sind ein Auslöser für Krebserkrankungen.



### **Die Pfeffermine (*Mentha spicata*)**

Die Pfefferminze ist antiseptisch und schleimlösend, man kann sie deshalb besonders gut bei einer Grippe, einer Erkältung oder bei einem Schnupfen verwenden. Der Pfefferminzeduft steigert die Leistung des Gehirns, es fördert klare Gedanken und wirkt erfrischend auf unseren Geist. Das Gehirn wird wacher und das Gedächtnis wird gestärkt. Minzöl eignet sich zum Beispiel für Duftlampen in Büros. Man kann es auch gut mit Zitronenöl mischen, was die geistigen Fähigkeiten noch weiter verstärkt. Wenn Sie auf Reisen gehen, sollte das Minzöl auf keinen Fall in der Reiseapotheke fehlen. So hilft es schnell gegen Übelkeit oder Schwindel, bei Schwäche oder bei einem Schock. Schon ein einziger Tropfen des Minzöls auf ein Taschentuch getropft kann bei leichten Kopfschmerzen helfen oder bei Verspannungen im Nackenbereich. Zudem vertreibt Pfefferminze im Garten Ameisen, Erdflöhe und Kohlweißfliegen. Für den Hausgebrauch eignet sich das Gewächs als duftende Zierpflanze oder erfrischendes Gewürz in der Küche, insbesondere als Tee, Wasserzusatz oder in Cocktails.



### **Die Ringelblume (*Calendula officinalis*)**

Die Ringelblume ist für die Behandlung von Erkrankungen der Haut geeignet, sie hilft bei Schmerzen, gilt als bakterizid, antiseptisch und entzündungshemmend. Calendula kann die Wundheilung beschleunigen und die Leber, die Gallenblase und die Gebärmutter stimulieren, während sie beruhigend bei Verdauungsstörungen wirkt. Als Tinktur wird die Ringelblume zur Behandlung von Akne verwendet, auch zur Verringerung von Entzündungen, bei der Behandlung von Blutungen und zur Beruhigung von gereiztem Gewebe. Die Blüten werden auch in der Kosmetik für Hautlotionen und andere Pflegeprodukte wie Haaraufhellungsmittel oder Shampoos verwendet, besonders für rothaarige Frauen. Die Ringelblume wirkt blutreinigend, zusammenziehend, sie ist gut für den Kreislauf und fördert die Heilung von Wunden. In der modernen Küche werden Ringelblumen als Dessertdeko oder im Salat verwandt.



### **Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)**

enthält ätherische Öle, die bei Blähungen und auch gegen ein Völlegefühl helfen können. In Form von Einreibungen steigert es die Durchblutung der Haut. Der Rosmarin hat einen intensiven, würzigen Duft und schmeckt leicht bitter. Er eignet sich zum Beispiel für Kartoffelgerichte, Eintöpfe, Bohnen, Quark und marinierten Fisch.



### **Safran**

Safran verbessert die männliche Fruchtbarkeit. Er hilft, wenn man unter Ängsten oder dauernder Anspannung leidet. Safran hilft der Durchblutung der Netzhaut in den Augen erhöht. Des Weiteren gibt es Studien, die nahe legen, dass der Safran gegen leichte und mittelschwere Formen von Alzheimer helfen kann. In der asiatischen Medizin kennt man den Safran als Mittel, das Fieber senken kann, das Menstruationsbeschwerden lindern kann oder mit dem man etwas gegen eine vergrößerte Leber tun kann. Laut Studien soll der Safran auch Krebs vorbeugen. Safran hilft zur Steigerung der Durchblutung in unserem Körper. Der Safran enthält Kupfer, Kalium, Calcium, Mangan, Eisen, Magnesium, Zink und Selen. Einiger dieser Mineralien wirken sich hilfreich auf den Blutdruck aus. In der Küche wird er zum Backen und Kochen verwendet.



### **Salbei (*Salvia officinalis*)**

Salbei ist schweißhemmend, hilft bei Verdauungsstörungen, hilft bei Halsschmerzen, verstärkt wird dies übrigens noch durch eine Beimischung von Kamille. Der Salbei hat eine desinfizierende Wirkung, deshalb benutzt man ihn auch für Spülungen oder zum Gurgeln im Mund- und Rachenraum. Salbei ist antibakteriell und fungizid, tötet also Bakterien und Pilze ab. Man kann den Salbei deshalb auch gut bei entzündlichen Prozessen, wie etwa Akne, einsetzen. Salbei hat laut Studien eine günstige Wirkung auf das Gehirn, die Augen, Drüsen und Nerven. Im Wäscheschrank hält Salbei Motten fern. Der Salbe besitzt ein sehr würziges, leicht bitteres Aroma und sollte darum in der Küche nur sparsam verwendet werden.



### **Schafgarbe (*Achillea millefolium*)**

Ein ganz normaler Tee aus Schafgarbe, der besonders bei Frauenproblemen ratsam ist, hilft bei Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen im Becken, kalten Fingern, wetterbedingter Migräne, Durchblutungsstörungen in den Beinen, Problemen mit der Menstruation, bei Zysten, er entlastet das Herz und den Kreislauf. Die Schafgarbe stärkt die Nerven und das Herz, sie kann außerdem bei Nervenentzündungen in den Beinen und Armen helfen. Die Schafgarbe hilft dem gereizten Magen, sie wirkt auf einen nervösen Magen genauso.



### **Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)**

Schnittlauch wirkt - wie auch alle anderen Laucharten - schleimlösend, antibakteriell und harntreibend. Nebenbei hat er eine positive Wirkung auf die Blutgefäße. Ob im Hauptgericht oder im Salat ist er immer eine gesunde, wohlschmeckende Beigabe.



### **Schopflavendel**

Aus den Blüten des Schopflavendels kann man einen Aufguß herstellen, der die Nerven stärkt und entkrampfend wirkt. Getrocknete Blüten sind zudem ein hervorragendes Mittel gegen Insekten. Junge Blattspitzen des

Schopflavendels kann man zum Würzen von Fleisch und Fisch verwenden. Der Geschmack erinnert etwas an den Rosmarin. Getrocknete Blüten sind übrigens auch in der Provence-Kräutermischung enthalten.



### **Thymian (Thymus vulgaris)**

Der Thymian ist eine wichtige Heilpflanze zur Behandlung von Husten, Bronchitis und Asthma. Auch bei Infekten der Nieren und Blase zeigt Thymian große Wirkung. Zum Gurgeln verwendet, lindert er Halsschmerzen, die durch Kehlkopf- und Mandelentzündungen entstehen.

Er wirkt besonders auf den Magen und die Verdauung ein, man nimmt ihn deshalb auch oft als Gewürz bei fetten Braten. Tatsächlich ist der Thymian, wie man heute weiß, stark antibakteriell und hilft bei Verdauungsproblemen. Besonders praktisch ist es da also, dass der Thymian ein beliebtes Gewürz ist und so neben seinem wunderbaren Geschmack gleichzeitig seine heilende Wirkung zeigt. Er hilft bei Husten, hat eine schleim- und krampflösende Wirkung.

Äußerlich angewendet wirkt der Thymian, in Form eines Bades, vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten, als Inhalation gegen Husten, Schnupfen und bei Stirnhöhlenkatarrhen. Thymian hat einen würzig-süßlichen Geschmack und entfaltet erst beim Kochen sein herrliches Aroma. Er passt wunderbar zu allen mediterranen Gerichten.



### **Waldmeister (Asperula odorata)**

Das angenehm riechende Kraut wird in der Naturmedizin als Mittel zur Beruhigung angewendet, aber auch bei Leber- und Gallenbeschwerden. In der Küche findet er Verwendung als Tee oder Zusatz für Trinkwasser.



### **Ysop**

Ysop ist bienenfreundlich. Seine Blätter enthalten ätherische Öle. Er ist zusammenziehend und blutreinigend, schleimlösend und regt die Körpersäfte an. Im Ysop sind antimikrobielle Wirkstoffe enthalten, die den Hustenreiz lindern, während von den enthaltenen ätherischen Ölen zur gleichen Zeit der Schleim gelöst wird. Da der Ysop gleichzeitig auch noch den Schweiß treibt, hilft er wunderbar bei Erkältungskrankheiten.

Die Anwendungsgebiete des Ysops lagen früher in den Bereichen Magen- und Brustkrankheiten. Ein Aufguss mit Ysop kann bei Entzündungen der Harnwege, der Nieren und der Gallenblase helfen.

Die Hauptanwendung zu Hause dürfte in Form eines Tees sein, der gegen chronischen Husten, bei Erkältungen und gegen Heiserkeit der Stimme hilft. Ein solcher Tee hilft außerdem gegen Fieber und Halsschmerzen, besonders wenn diese lange andauern.

Ein Ysoptee, mit Honig versüßt, ist ein potenter Schleimlöser, der Schleim lockert und aus dem Körper bringt. Dies hilft auch bei einer verstopften Nase und beim Auswurf angesammelten Schleims in den Lungen.

Ein Tee hilft gegen Nachtschweiß, bei Leiden im Hals und in der Brust, bei angeschwollenen Mandeln, und besonders bei einem niedrigen Blutdruck.



### **Zimt** (*Cinnamomum zeylanicum*)

enthält Stoffe, die gegen Bluthochdruck helfen. Zimt ist eine Heilpflanze, die traditionell von vielen alten Kulturen verwendet wurde.

Er hilft bei einer Vielzahl von Beschwerden, einschließlich Magen-Darm-Problemen, Harnwegsinfektionen, zur Linderung von Erkältungssymptomen und den Beschwerden einer Grippe, außerdem wirkt Zimt stark antifungal und antibakteriell. Studien haben gezeigt, dass Zimt Menschen mit Diabetes hilft, den Zucker zu verstoffwechseln.

Tierstudien zeigten, dass das Zimtöl und Zimtextrakte pilzhemmend, antibakteriell und antiparasitär wirken.

Das Heilkraut regt die Durchblutung an, insbesondere an den Fingern und den Zehen, es kommt also Wärme auf. Genau diese durchblutungssteigernde Wirkung hilft im Übrigen auch bei Arthritis.

Zimt ist ebenso ein traditionelles Heilmittel für schmerzende Muskeln.



### **Zinnkraut** (*Equisetum arvense*)

#### **Vorsicht Verwechslungsgefahr :**

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit dem leider giftigen Sumpfschachtelhalm.

Zinnkraut ist wassertreibend und kann schon bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung genommen werden. Die enthaltene Kieselsäure hilft Haut, Haaren und Nägeln. In der Volksheilkunde wurde das Zinnkraut früher gegen Geschwüre, bei Frostbeulen, bei Magenblutungen, bei Tuberkulose, bei Blasenentzündungen, Knochenschwund (Osteoporose),

gegen Ekzeme und trockene Haut, gegen Haarausfall, bei Gicht, gegen rissige Fingernägel, gegen Schwellungen, als blutstillendes Mittel, auch bei zu starken Regelblutungen, bei Knochenbrüchen oder auch bei rheumatischen Erkrankungen verwendet. Gurgeln mit einem Zinnkrautabsud half (und hilft noch) bei Zahnfleischbluten oder einer entzündeten Mundschleimhaut (auch Stomatitis genannt).

Auf schmerzende Hämorrhoiden legte man einen Brei aus dem frischen Kraut auf.

Durch die großen Mengen an Kieselsäure, die der Schachtelhalm enthält, wird der Schachtelhalm bei Nierenkrankheiten eingesetzt. Die enthaltene Kieselsäure hilft bei Problemen mit dem Bindegewebe, verbessert die Elastizität der Haut, zudem ist die Kieselsäure essenziell beim Aufbau neuer Knochen, für gesunde Zähne und für gesunde und harte Finger- und Fußnägel. Kieselsäure strafft die Haut und verbessert deren Durchblutung.

Zudem hat Kieselsäure eine adstringierende Wirkung, sie zieht also z. B. Poren zusammen, was besonders nützlich bei Erkrankungen wie Akne oder entzündeter und unreiner Haut ist.