

Aus der
Apotheke
GOTTES

Freunde und Helfer
für Deine Gesundheit



Herausgeber
Verein Freunde der Heilkräuter
A3822 Karlstein-Thaya

INHALTSÜBERSICHT

	Seite
Vorwort	III
Wichtige Hinweise I	VII
Wichtige Hinweise II	XIII
Heilpflanzen	1-256
Notizblätter	257
Deutsche Heilkräuternamen	271
Lateinische Heilkräuternamen	277
Krankheiten-Übersicht	279
Literaturnachweis	288

Gesamtredaktion: Karl Rauscher, Pfarrer, Obmann des Vereines.

Redaktion des Schriftteiles: OSR Emmerich Winter.

Graphische Gestaltung und Kräuterbilder: Akademischer Maler Emil Jaksch.

Die Texte wurden unter Mitwirkung eines Doktors der Pharmakologie und eines Doktors der Medizin überprüft und zusammengestellt.

Nachdruck verboten.

Auszüge nur mit Genehmigung des Verlages unter Angabe des Buchtitels und des Verlages gestattet.

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in andere Sprachen, sind dem Verlag vorbehalten.

Die Auslieferung der Kräuter-Ringmappe erfolgt ausschließlich durch den Verlag „Freunde der Heilkräuter“, A-3822 Karlstein, Hauptstraße 17.

Druck: Druckerei Ferdinand Berger & Söhne, A-3580 Horn.

Vorwort

Liebe Freunde der Heilkräuter!

Nachdem unsere erste Kräutermappe „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ so großen Anklang gefunden hat und nachdem so viele Menschen ihr besonderes Interesse an den Heilkräutern uns gegenüber bekundet und uns gebeten haben, diese Mappe zu ergänzen und zu vervollständigen, wollen wir diesem Verlangen mit der Herausgabe dieser neuen Kräutermappe entgegenkommen. Diese neue Kräutermappe will jeden, der sich für Heilkräuter interessiert die Möglichkeit geben, die wichtigsten Heilkräuter Mitteleuropas in ihren Heilwirkungen und Anwendungsmöglichkeiten, sei es nun vorbeugend oder heilend, in Bild und Wort kennen zu lernen. Das ist uns auf Grund des großen Interesses zu einem so niedrigen Preis möglich, so daß jeder diese Mappe erwerben kann.

Dürfen wir Sie aber auch bitten, folgendes zu beachten: Auch wenn Heilkräuter – das nötige Wissen um ihre Wirkung und Anwendung vorausgesetzt – und Kuren mit Heilkräutern vernünftig vorbeugend oder heilend angewendet werden, kaum schaden können, so mögen Sie doch bedenken, daß für Krankheiten in erster Linie der Arzt zuständig ist. Darum möchten wir Sie ersuchen, vor einer Behandlung, besonders bei schweren Erkrankungen im Einvernehmen mit Ihrem Hausarzt Kräuter zu verwenden. Auf keinen Fall aber dürfen Sie eine begonnene Behandlung ohne Wissen Ihres Arztes oder nur auf eigene Verantwortung abbrechen. Auch eine Doppelmedikation kann nicht ungefährlich für Ihre Gesundheit sein. Sollte Ihr Hausarzt für diese natürlichen Heilmittel nichts übrig haben und wollen Sie in Ihrem besonderen Fall gerne einen Naturarzt konsultieren, so sind wir gerne bereit, soweit es uns möglich ist, Ihnen eine entsprechende Adresse weiterzuleiten.

Noch etwas möchten wir Ihnen zum Überdenken und Überprüfen nahelegen, etwas, über das man nicht lächeln oder leicht hinwegsehen soll. Heilkräuter können wirklich, darüber gibt es auf Grund der Erfahrungen vieler Menschen keinen Zweifel, für unsere Gesundheit viel beitragen. Das besonders, wenn wir immer mehr Wert auf eine gesunde Ernährung und Lebensführung legen. Aber Nahrungs- und Genußmittel werden immer zahlreicher und aufdringlicher angeboten. Lebensmittel aber, die wir für unsere Gesundheit notwendig brauchen, werden immer weniger. Und diese enthalten infolge der Umweltverschmutzung und chemischen Beigaben immer mehr Schadstoffe. Durch viele Nahrungsmittel erhält heute unser Körper nicht mehr die für die Gesundheit so notwendigen Wirkstoffe, Fermente und Spurenelemente. Denn durch Kunstdünger und Unkrautvertilgungsmittel werden die Heilkräuter – genannt Unkraut – immer mehr ausgerottet. Wir bekommen die Wirkstoffe über Fleisch, Milch, Eier, Gemüse und Kornfrüchte nicht mehr in genügender Menge. Diese Wirkstoffe, Fermente, wie sie die

Biologie nennt, sind aber wichtige Lebens- und Ordnungskräfte für unsere Gesundheit. Die schädigenden Folgen der Chemie durch Umweltverschmutzung, Nahrungsmittel- und Medikamentenmißbrauch machen sich immer mehr bemerkbar.

Dadurch können andere, unsere Gesundheit schädigende Kräfte, die vielfach noch zu wenig erforscht und bekannt sind, ihr Zerstörungswerk nachhaltiger ausführen als in früheren Zeiten. Es sind dies Erdstrahlen aus geopathischen Zonen, wie sie meistens genannt werden. Diese, aus dem Inneren der Erde – dem Magma, wie Gustav Freiherr von Pohl annimmt – kommenden geheimnisvollen elektromagnetischen Strahlen gibt es ja überall in verschiedener Stärke. Bis zu einem gewissen Grad sind diese Strahlen nicht schädlich, sondern sogar lebensnotwendig. Wenn sie aber eine gewisse Intensität überschreiten, schädigen sie mehr oder weniger unser Wohlbefinden. Durch Wasseradern, mehr oder weniger tief unter der Erdoberfläche, durch gewisse Bruchstellen und Erdverwerfungen im Erdinnern und durch gewisse Gesteinsschichten, werden diese Erdstrahlen stellenweise so verstärkt, sodaß sie unserer Gesundheit schweren, ja schwersten Schaden zufügen können. Das aber ganz besonders, wenn sich solche Wasseradern kreuzen (Krebs). Frau Käthe Bachler weist in ihrem Buch „Erfahrungen einer Rutengängerin“ – erschienen im Verlag Veritas, Wien, Passau, Linz, auf diese schädigenden Wirkungen ausführlich und überzeugend hin. Was Gustav Freiherr von Pohl schon vor 50 Jahren erkannt und wissenschaftlich überzeugend nachgewiesen hat, findet man bei Überprüfungen erschütternd immer wieder bestätigt. Wenn man sein Buch: Erdstrahlen als Krankheits und Krebserreger – 1978 neu herausgegeben vom Fortschritt für Alle-Verlag, D-8501 Feucht – liest, so verstummt in einem die Frage nicht: Wie ist das möglich, daß die dafür zuständige Wissenschaft das nicht zur Kenntnis nimmt, die Erfahrungen überprüft und sich damit beschäftigt, ohne darüber zu lächeln? Wieviel Leid und Tränen könnten verhindert werden. Wenn man dazu noch das Buch von Dr. med. Ernst Hartmann: „Krankheit als Standortproblem“ liest, der sich seit ungefähr 25 Jahren mit der Bewältigung dieses Problems erfolgreich beschäftigt und zum selben Ergebnis wie Gustav Freiherr von Pohl kommt und in seinen Kreisen weithin nicht das nötige Verständnis findet, dann fragt man sich: Wie ist das möglich? Freiherr Gustav von Pohl hat schon 1930 den mir scheinbar unwiderlegbaren Beweis geliefert, daß Krebs und viele andere chronische und vielfach unheilbare Krankheiten in starken Erdstrahlen am Schlaf- oder Arbeitsplatz ihre Ursachen haben. Er schrieb in seinem Buch folgenden inhaltsschweren Satz: „Damit ist auch das Vorbeugungsmittel gegeben, das es trotz aller medizinischen Forschung nicht gab. Wer dafür sorgt, daß sein Schlafplatz zumindest nicht in schweren Erdstrahlen steht, und wer dafür sorgt, daß er auch tagsüber nicht bei der Arbeit über schweren Erdstrahlen sitzt, kann niemals Krebs bekommen.“

Wenn diese Erkenntnis erst einmal Allgemeingut geworden ist, wird die Krebskrankheit, die bisher furchtbarste Geißel der Menschheit, ausgerottet sein.“

In unserer Vereinszeitschrift „Ringelblume“ bringen wir laufend für unsere Mitglieder Informationen über dieses Thema. Wir bereiten auch eine Broschüre für alle in handlicher Form vor, die sich nicht alle einschlägigen Bücher über die Radiästhesie kaufen können, sich aber das nötige Wissen im Interesse ihrer Gesundheit verschaffen möchten.

Sie mögen über die Philosophie Schopenhauers denken wie sie wollen, den einen Satz können wir alle unterstreichen und akzeptieren: „Gesundheit ist alles und ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Wenn man auch den Satz, den man immer wieder hört: Die chemischen Medikamente schaden mehr als sie nützen, nicht extrem in diesem Sinn im Raum stehen lassen soll, so erfüllt es einem doch mit Freude, wenn Dr. Schierbaum das Lob der Heilkräuter in folgende Worte kleidet: „Alle chemischen Fabriken der Welt arbeiten nicht so exakt und vollkommen, wie eine einzige jener kleinen Pflanzen, die dein Fuß achtlos zertritt. Wenn alle Pillen und Tabletten nutzlos genommen werden, dann versagen die Heilkräuter noch lange nicht; denn eine einzige Pflanze heilt bisweilen eine veraltete Krankheit in einigen Tagen.“ Wenn man immer wieder diese Aussage bestätigt findet und wenn die aus Heilkräutern gewonnene Gesundheit freudvoll in Dankschreiben ihren Ausdruck findet, dann wird die mit der Herausgabe der Mappe und der Gründung des Vereines verbundene Mühe und Plage tragbarer.

Noch ein Wort für alle, die unter Krankheit und Schmerzen leiden und die durch die offizielle Schulmedizin und auch durch die Heilkräuter nur Linderung, aber keine Hilfe mehr finden, ein Wort des Trostes und der Ermutigung: Als gläubige Menschen, als Menschen, denen Christus, sein Tod und seine Auferstehung, eine Wirklichkeit ist, sind Leid, Schmerz, Trauer und Tod, auch noch sinnvoll. Sie können uns helfen, zu einer tieferen Gottes- und Christusbegegnung zu gelangen. Das Erleben der eigenen Ohnmacht, der eigenen Grenzen, kann uns Aug und Ohr der Seele öffnen für das Werben Gottes um unsere Gegenliebe. Und das besonders, wenn wir im Gebet die Kraft aufbringen zum Ja zu Gottes Fügungen wie Christus: „Vater wenn es möglich ist, laß dieses Leiden an mir vorübergehen, aber nicht mein, sondern dein Wille geschehe.“ In solchen Stunden des Alleinseins mit dem Leid kann uns Gottes Liebe, die uns eine volle Erfüllung des Lebens in der Ewigkeit anbietet, in einer Weise aufleuchten, wie sie die Sorgen des Alltags im gesunden Leben oft arg verdunkeln. Mit dem Apostel Paulus möchte ich Ihnen sagen: „Denen, die Gott lieben, gereicht alles zum Besten.“ Das möchte ich Ihnen als gläubiger Mensch und Priester noch sagen. Wir alle, die wir uns um die Herausgabe dieser Kräutermappe bemüht

haben, wünschen Ihnen viel Klugheit, viel gutes Gespür und Gottes Segen für Ihr ganzes, weiteres Leben, bis Gott Ihr Leben vollendet.
Im Namen aller grüßt Sie

Ihr ergebener
Karl Rauscher
Pfarrer

Gründer u. Obmann des Vereines „Freunde der Heilkräuter“



Wichtige Hinweise I

Sammeln von Heilkräutern:

Vom Frühling bis zum Herbst hat jeder Mensch das Bedürfnis, hinauszu-gehen und sich in der weiten Natur zu entspannen. Die vielen Blumen, die Gott zu unserer Freude blühen läßt, entzücken das Auge und lassen die Alltagsorgen vergessen. „Viele von ihnen sind Heilpflanzen“, fällt Ihnen dabei ein, und Sie beschließen, einige davon, die Sie genau kennen, zu pflücken und nach Hause zu tragen. Ehe Sie Ihr Vorhaben in die Tat umsetzen, beachten Sie bitte:

Sammeln Sie keine Heilkräuter in der Nähe verkehrsreicher Straßen. Durch ihren Bleigehalt schaden sie mehr als sie nützen. Auf Feldern, angrenzenden Rainen und Wiesen, auf die Unkraut- und Insektenvertilgungsmittel gespritzt wurden und auf die Kunstdünger gestreut wurde, sollten Sie keine Heilkräuter pflücken, auch wenn sie noch so üppig aussehen. Nehmen Sie auch keine Heilkräuter vom Rande verschmutzter Gewässer. Es gibt noch Plätze, die nicht oder nur biologisch gedüngt sind. Dort wachsen Kräuter mit voller Heilkraft.

Pflücken Sie die Pflanzen behutsam, schonen Sie den Wurzelstock. Alle mehrjährigen Pflanzen schenken uns im nächsten Jahr neue Kräuter. Brechen oder schneiden Sie nur jene Teile ab, die als „Sammelgut“ genannt sind, und nehmen Sie nie mehr, als Sie tatsächlich brauchen. Bitte bedenken Sie: Viele Pflanzen sind einjährig. Zur Erhaltung ihrer Art sind die Samen notwendig. Lassen Sie daher immer einen Teil der Blüten und der Samenkapseln an der Pflanze. Wer Wurzeln ernten will, soll nur einige davon an Orten ausgraben, wo sie zahlreich zu finden sind. Der Naturschützer kauft die Wurzeln und selten vorkommende Heilpflanzen in der Apotheke.

Sammeln Sie nur gesunde, kräftige, reine und trockene Pflanzen an Sonnentagen zur Mittagszeit oder am frühen Nachmittag. Das Sammelgut legen Sie am besten locker in ein Körbchen. Überprüfen Sie die Ernte zu Hause. Sollten unter den Kräutern verdorrte, von einem Pilz befallene oder von Schnecken angefressene Teile sein, scheiden Sie diese aus. Alte, verstaubte und beschmutzte Pflanzen ließen Sie ohnehin stehen.

Trocknen der Heilkräuter:

Wenn Sie sich einen Vorrat an Heilkräutern anlegen wollen, dürfen Sie die Kräuter nicht an der Sonne trocknen. Bitte beachten Sie dabei: Die Pflanzen werden nicht gewaschen, sondern sofort locker und dünn auf Karton, Packpapier oder auf ein engmaschiges Drahtgeflecht gelegt und an einem schattigen, luftigen, staubfreien und warmen Ort getrocknet. Dachböden und Mansardenzimmer eignen sich dazu recht gut. Sie können die Pflanzen auch in kleinen Büscheln aufhängen.

Blüten und Blätter allein müssen rasch getrocknet werden. Sollte sich der Trocknungsvorgang durch einen Schlechtwettereinbruch verzögern, müssen Sie die Kräuter vorsichtig wenden. Sie liegen dann locker und trocknen rascher.

Mit Rindenstücken (Weide, Eiche, Faulbaum usw.) verfahren Sie ebenso.

Nur Wurzeln werden vor dem Trocknen gewaschen. Verwenden Sie dazu eine weiche Bürste, damit die Wurzeln ganz rein werden. Dicke Wurzeln werden der Länge nach zerschnitten. Fädeln Sie dann die Wurzeln auf eine dünne Schnur und hängen Sie sie im Schatten auf. Reife Beeren (Heidelbeere, Holunder, Berberitze, Weißdorn) werden im Halbschatten an einem luftigen Ort getrocknet. Bei Schlechtwetter legt man sie locker auf und läßt sie einige Tage in einem warmen Raum vortrocknen. Dann können sie im Backrohr bei mäßiger Wärme (40–60 Grad) nachgetrocknet werden. Hagebutten werden vor dem Trocknen zerschnitten und entkernt. Die Kerne befreit man durch Waschen von den Härchen, ehe man sie trocknet.

Ist Ihr Sammelgut vollkommen trocken, zerkleinern Sie es und bewahren es in dunklen Gläsern oder Porzellangefäßen auf, die Sie gut verschließen und in einen dunklen Raum stellen. Haben Sie einen kühlen, trockenen Raum, können Sie Ihre Heilkräuter auch in Papiersäcke füllen und dort aufbewahren. Vergessen Sie nicht die Beschriftung, denn die getrockneten Heilkräuter sind kaum von einander zu unterscheiden. Beachten Sie die angegebenen Sammelzeiten und trocknen Sie nicht mehr Heilkräuter, als Sie für ein Jahr brauchen. Nach einem Jahr verlieren Sie ihre Heilwirkung. Fast alle Heilkräuter bekommen sie in der Apotheke, Sie bietet Ihnen nur gute Qualität.

Greifen Sie zu frischen Kräutern, so lange sie grünen und blühen. Sie sind wirksamer als die getrockneten. Pflanzen Sie einige Heilkräuter in Ihrem Garten. Die Mühe lohnt sich.

Zubereitung der Heilkräuter

Die in den Heilpflanzen enthaltenen Wirkstoffe können durch verschiedene Verfahren ausgezogen werden. Für den häuslichen Gebrauch eignen sich nur einfache Vorgänge. Dazu gehören:

Der Aufguß: Die frischen oder getrockneten Kräuter (Wurzeln, Rindenstücke) werden möglichst fein zerkleinert und in ein Porzellangefäß oder in einen emaillierten Topf gegeben. Dann schütten Sie kochendes Wasser, das aber nicht mehr wallt, über das Heilkraut und lassen den „Aufguß“ 20–30 Sekunden ziehen. Diesen Vorgang nennt man „brühen“. Wurzeln und Rinde läßt man 2–3 Minuten ziehen, ebenso jede Mischung mit diesen. Seihen Sie den Tee danach ab und trinken Sie ihn, wenn nicht anders angegeben, ungesüßt, warm und langsam in kleinen Schlucken.

Der Tee wird in der Regel $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunde vor den Mahlzeiten getrunken. Ausnahmen sind bei den einzelnen Heilpflanzen angegeben. Die für einen Tag benötigte Teemenge können Sie schon in der Früh zubereiten. Füllen Sie den für mittags und abends bestimmten Tee in eine Thermosflasche, damit er warm bleibt. Kalt gewordener Tee soll nicht aufgewärmt werden.

Messen Sie das Heilkraut mit einem mittelgroßen Löffel. Der Teelöffel darf gehäuft, der Eßlöffel soll gestrichen bis leicht gehäuft voll sein. Halten Sie sich an die angegebene Menge. Höhere Dosen beschleunigen die Heilung nicht. Bei einigen Heilkräutern sind sogar unliebsame Nebenwirkungen möglich. Es wurde jeweils darauf hingewiesen.

Wird der Tee nur zu **Umschlägen** verwendet, nimmt man eine um die Hälfte größere Dosis der Kräuter.

Der Ansatz: Die angegebene Menge Heilkraut wird in eine Tasse gegeben und mit kaltem Wasser übergossen. Diesen Ansatz lassen Sie mindestens 6, längstens 12 Stunden im mäßig warmen Zimmer zugedeckt stehen. Wenn Sie das Heilkraut abends ansetzen, ist der Tee am Morgen des nächsten Tages gebrauchsfertig. Dann seihen Sie ihn ab, wärmen den Absud und trinken ihn. Wurzeln und Rinde sollen stets angesetzt werden.

Der Auszug: Wenn nicht anders angegeben, gehen Sie so vor: In ein Glas wird frisches Kraut (Blüten, Blätter, Stengel) gefüllt und ganz leicht niedergedrückt. Danach schüttet man so viel 40–50prozentigen Alkohol dazu, daß das Kraut überdeckt ist. Bei Wurzeln und Beeren gilt als Grundregel: 1 Teil Wurzeln oder Beeren und 5 Teile Alkohol. Als Alkohol können Sie Ansatzkorn, Obstbrand oder verdünnten Weingeist verwenden. Stellen Sie das gut verschlossene Glas 10 Tage bis 2 Wochen an einen sonnigen oder an einen warmen Platz und schütteln Sie es jeden Tag mindestens einmal. Der Auszug wird dann durch ein Sieb oder Tuch gefiltert, in Flaschen gefüllt und gut verschlossen. Wird er kühl aufbewahrt, ist er mindestens zwei Jahre wirksam.

Der Preßsaft wird kalt hergestellt. Dazu braucht man eine gute Obstpresse oder einen elektrisch betriebenen Entsafter. Frische, zerschnittene Wurzeln lassen sich leicht entsaften. Die frischen Blüten und Blätter taucht man kurz ins Wasser, schüttelt sie ab und preßt sie dann. Der Preßsaft muß täglich frisch zubereitet werden. 1 kleiner Eßlöffel Saft enthält ungefähr so viele Heilstoffe wie 1 Tasse Tee. Nehmen Sie den Saft mit etwas Wasser oder Milch.

Das Kräuterpulver wird durch Mahlen, Reiben oder Zerstoßen der gut getrockneten Pflanze hergestellt. Man nimmt davon $\frac{1}{2}$ Teelöffel (1 Messerspitze) voll mit etwas Wasser oder Milch statt einer Tasse Tee. Sie können das Pulver auch ins Kompott oder in die Suppe mischen.

Salatzusätze: Jedem Salat können Sie einige junge, frische, feingeschnittene Blätter von Bärlauch, Brunnenkresse, Dill, Gänseblümchen, Gundelrebe, Kapuzinerkresse, Knoblauch, Löwenzahn, Petersilie, Selle-

rie, Taubnessel oder Zwiebel beimischen. Diese heilenden Kräuter sind auch Gesunden zuträglich. Hier gilt das Wort: „Vorbeugen ist besser als Heilen“.

Inhalieren ist bei Entzündungen der Atemwege ein bewährtes Mittel. Geben Sie eine Handvoll Kraut (Kamille, Heublumen u. a.) in einen Topf und brühen Sie mit ca. 1 Liter siedendem Wasser. Atmen Sie den Dampf 5–10 Minuten lang ein. Kopf und Gefäß überdecken Sie dabei mit einem großen Tuch.

Umschläge können auf mehrere Arten gemacht werden. Handelt es sich um eine kleine Stelle (Geschwulst u. a.), nehmen Sie am besten ein Mull- oder Leinensäckchen, füllen das Kraut ein, hängen es 10–15 Sekunden in heißes, aber nicht kochendes Wasser und legen das Säckchen auf. Es kann zu mehreren Umschlägen verwendet werden. Bei größeren Stellen taucht man einen Leinenlappen in den warmen Aufguß, drückt ihn leicht aus, legt ihn auf und bedeckt ihn mit einem warmen Tuch. Die Umschläge werden stündlich erneuert. Besondere Methoden sind jeweils angegeben.

Bäder bereitet man mit fertigen Badezusätzen, die in Apotheken erhältlich sind. Billiger ist es, wenn man sie selbst herstellt. Wurzeln werden 12–24 Stunden, Kraut wird 10–12 Stunden kalt angesetzt. Bevor Sie den Ansatz abseihen, erwärmen Sie ihn mindestens auf Körpertemperatur. Manche Kräuter werden durch Brühen oder kurzes Kochen besser ausgenützt. Das ist jeweils vermerkt. Voll-, Sitz- oder Teilbäder sollen 20 Minuten dauern und das Badewasser soll immer sehr warm gehalten werden. Das erreicht man durch Nachgießen von heißem Wasser. Nach dem Bad hüllt man sich in ein Badetuch und dünstet im Bett eine Stunde nach. Geben Sie acht, daß Sie sich dabei nicht verkühlen.

Kräuterkuren nützen auch dem Gesunden. In „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ steht darüber Seite 8:

„Es empfiehlt sich, mit manchen Kräutern eine Kräuterkur zu machen. Nicht alle Kräuter soll man das ganze Jahr hindurch verwenden. Kräuterkuren sind besonders im Frühjahr und Herbst je nach Bedarf und Leiden durchzuführen. Für gewöhnlich empfiehlt sich eine Kräuterkur über 3 Wochen hindurch. In dieser Zeit werden täglich 3 Tassen Tee schluckweise getrunken. Sie können die Kur nach Ihrer Situation bemessen. Spezielle Kuren sind auch bei den einzelnen Kräutern genau angegeben.

Um ein Beispiel anzuführen: eine Mistelteekur: 1. Woche täglich 3 Tassen auf den Tag verteilt; 2. Woche täglich 2 Tassen; 3. Woche täglich 1 Tasse. Wenn kein besonderes Leiden vorliegt, genügt diese Kur, um die Gefahr eines Herzinfarktes herabzumindern.“

Es empfiehlt sich, eine Tasse nüchtern vor dem Frühstück schluckweise zu trinken. Tagsüber dann die anderen Tassen aufteilen. Sehr zu empfehlen ist das langsame, schluckweise Trinken, weil der Körper so

die Wirkstoffe besser aufnehmen und verwerten kann, als wenn sie in größerer Menge auf einmal zugeführt werden.

Vergessen Sie nicht die jährliche Frühjahrskur mit Brennesseltee, die im Herbst nochmals durchgeführt werden kann.

Kräuterauflagen mit sauberen, zerquetschten Blättern (Wurzeln) wirken oft rascher und nachhaltiger als Umschläge mit Tee. Die Auflagen sollen jede halbe Stunde erneuert werden.

Die folgende, auszugsweise Aufstellung wurde dem Buch „Gottes Segen in der Natur“ von Bruno Vonarburg, Christiana-Verlag, entnommen.

Heilpflanze	verwendeter Teil	Auflagen bei:
Bärlauch	Blätter	Eiterherden, Furunkeln usw.
Birke	Blätter	Rheuma, Gicht
Gänsefingerkraut	Blätter gequetscht	schlecht heilende Wunden
Schöllkraut	Kraut gequetscht	schlecht heilende, eitrige Wunden.
Spitzwegerich	Blätter	Bienen-, Wespenstiche
Beinwell	Wurzeln gequetscht	Bluterguß, Venenentzündung, Krampfadern, Geschwüre, Verstauchungen, Furunkel, Frostschäden.
Wundklee	Kraut gequetscht	schlecht heilende Wunden.
Wurmfarn	Kraut (Wedel)	Rheuma (Kissen auflegen)
Kohl (Kraut)	Blätter:	siehe Kraut!

Bei den einzelnen Kräutern finden Sie noch weitere Hinweise.

Salben werden auf folgende Weise hergestellt: In einer Pfanne wird $\frac{1}{4}$ kg Schweinefett so stark erhitzt, als würde man Schnitzel backen. Dann gibt man 1 Doppelhand voll klein zerschnittenes, frisches Kraut dazu und rührt ca. 5 Minuten um. Nachher deckt man die Pfanne zu und nimmt sie von der Kochplatte. Am nächsten Tag zerläßt man das Fett und filtert es durch ein Leinentuch. Wird die Salbe kühl aufbewahrt (nicht im Kühlschrank), ist sie lange haltbar und wirksam.

Gemüse enthält lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe. Nur wenn Sie es roh essen, führen Sie Ihrem Körper auch alle Wirkstoffe zu; beim Kochen geht viel davon verloren. Beachten Sie daher: Kochen Sie Gemüse nie länger als unbedingt notwendig ist. Verwenden Sie das Kochwasser bei der Zubereitung. Mischen Sie Würzkräuter (Schnittlauch, Knoblauch usw.) erst nach dem Kochen den Speisen bei. Dünsten ist besser als Kochen.

Bereiten Sie das Gemüse möglichst oft als Salate oder Gemüseplatten, denen Sie einige heilkräftige Kräuter beimischen (siehe Salatzusätze).

Teemischungen: Viele Heilkräuter haben bei einem Krankheitszustand die gleiche oder eine ähnliche Wirkung. Im Anhang finden Sie eine Aufstellung, welche Heilpflanzen bei den verschiedenen Leiden verwendet werden können. Mit dieser Aufstellung ist es möglich, selbst Teemischungen zusammenzustellen. Bevor Sie selbst einen Tee mixen, schauen Sie nach, ob nicht bei einer Heilpflanze ein bewährtes Mischrezept angeführt ist. In jeder Mischung soll eine allgemein wirkende Heilpflanze enthalten sein. Sie bildet den Grundstock. Dazu gehören die Brennessel, das Johanniskraut, die Kamille, die Schafgarbe und das Zinnkraut. Mischungen helfen vielfach besser als die einzelne Heilpflanze, weil mehrere Kräuter zusammen eine viel tiefere und nachhaltigere Wirkung erzielen. In Mischungen wirken sich Heilkräuter, vor deren längerer Anwendung gewarnt wird, durchwegs nicht schädlich aus, sie können ruhig in geringer Menge mit einbezogen werden.

Wenn Sie zu einer angegebenen Mischung ein Heilkraut nicht haben und es deshalb weglassen, ist der Tee noch immer wirksam.

Bei jeder Heilpflanze finden Sie ein ausführliches Kapitel mit der Überschrift „Anwendung und Wirkung“, das in zwei Teile gegliedert ist.

Im ersten Teil haben der Arzt und der Pharmazeut das Wort.

Die Heilpflanzen werden von den Menschen schon lange angewendet, sie haben Erfahrungen damit gesammelt. Diese Erfahrungen sind im zweiten Teil kurz zusammengefaßt und durch das Wort „Volksmedizin“ gekennzeichnet.

Abschließend noch eine Bitte an Sie, verehrte Leser: Versuchen Sie nicht, schwere Erkrankungen in Eigenverantwortung nur mit Heilkräutern zu behandeln. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er hat bestimmt Verständnis für Ihren Wunsch, mit „natürlichen Heilmitteln“ behandelt zu werden. In manchen Fällen kann es fürs erste zweckmäßig, unter Umständen sogar notwendig sein, sich chemische Medikamente verordnen zu lassen, die erst später von Heilkräutern abgelöst werden können. Fügen Sie sich vertrauensvoll den Anordnungen Ihres Arztes.

Emmerich Winter

Wichtige Hinweise II.

Jeder von uns ist froh, wenn er ein Dach über dem Kopf, ein Daheim, eine Wohnung hat. Jeder wird besorgt sein, daß diese Wohnung für alle Bewohner die höchstmögliche Sicherheit bietet. Er wird daher nicht warten, bis das Haus zusammenfällt oder das Haus brennt und dann die Feuerwehr rufen, sondern jeder wird alle Sorgfalt aufwenden, damit es nicht so weit kommt. Auf dem Sektor unserer Gesundheit aber verhalten wir uns vielfach unvernünftig. Wir tun wenig oder gar nichts für das Gesundbleiben und warten, bis wir krank sind. Erst dann – und das erst nach Wochen oder Monaten – trotz Schmerzen und Beschwerden – raffen wir uns auf und rufen die Feuerwehr: den Arzt. Arzt und Chemie sollen dann Wunder wirken. Der moderne Mensch überträgt alle Verantwortung für die Gesundheit dem Arzt und der Krankenkasse. Die Folgen dieser Einstellung sind uns bekannt und wir spüren sie alle: Spitäler und Betten in den Spitälern müssen ständig vermehrt werden und die Ordinationen der Ärzte sind überfüllt. Viele Ärzte leiden unter dieser Überforderung.

Was können und sollen wir nun vorbeugend für unsere Gesundheit tun? Ich kann und möchte Ihnen in diesem zweiten Teil – Wichtige Hinweise – kurz zusammengefaßt in drei Punkten Wesentliches für Ihre Gesundheit sagen:

Neben den seelischen Faktoren ruht unsere Gesundheit vor allem auf drei Säulen:

1. Vernünftige, gesunde Ernährung – Lebensmittel.
2. Wirkstoffe – Ordnungskräfte dem Körper zuführen.
3. Schütze Deine Gesundheit vor schädigenden Erdstrahlen.

1. Dr. Franz Mayr und sein Schüler Dr. Rauch, zwei Naturheilärzte, sind der Überzeugung, daß sehr viele Krankheiten im Darm beginnen. Mit großem Erfolg behandelte Dr. Mayr Patienten mit Kopf-, Hals-, Lungen-, Herz- und Unterleibsbeschwerden, auch Rheumatismus und Ischias, wie Patienten mit Magen- und Verdauungskrankheiten. Dr. Mayr empfiehlt gutes und langsames Kauen, damit die Speisen mit viel Speichel vermengt werden, wenig essen. Fasttage einlegen, gärende Rohkost und Säfte nur mit Vorsicht genießen. Soweit es möglich ist, Lebensmittel roh essen, z. B. Karotten, Rote Rüben, Kohlrüben, Paradeiser, Erbsen, Gemüse, Sauerkraut, Salat mit feingeschnittenen Heilkräutern vermengen, auch Zwiebel und Knoblauch roh beimengen u. a. m. Dr. Röhling erzählte mir einmal: Schauen Sie, der Mensch ist von Natur aus als Rohköstler von Gott erschaffen. Wir aber kochen fast alles. Nehmen wir als Beispiel eine Karotte her. Heben Sie die Karotte im Keller auf. Sie hält sich Monate und schrumpft höchstens ein. Kochen Sie die Karotte und versuchen Sie, sie im Keller aufzuheben. Sie wird bald schimmeln und verfaulen. Wir töten die Karotte und essen die Leiche.

sätzlich einen Teelöffel voll Kraut dazugeben, z. B. Pfefferminze, Kamille, Lindenblüten. Dann noch einen Vorschlag: Machen Sie besonders im Frühjahr und Herbst mit frischen Kräutern (grün) eine sogenannte Frühjahrskur zur Entschlackung und Blutreinigung z. B. Brennessel, Bärlauch, Schafgarbe, Ringelblume. Kauen Sie eine Zeitlang Löwenzahnstengel und essen Sie hie und da auch einige Blätter Kapuzinerkresse. Sie verbessert die Darmflora.

3. Schütze den Körper vor den die Gesundheit schwächenden und störenden Erdstrahlen über geopathenen Zonen. Sorge für eine gesunde Schlaf- und Arbeitsstelle (Gustav Freiherr von Pohl). Schon in den Schriften des alten Bundes heißt es: „Fühlst du dich nicht wohl, so nimm dein Bett und geh!“ Das war bei den Nomaden in Kanaan leichter möglich als bei unseren festgefügtten Wohnungen und oft auch Schlafplätzen. Lassen Sie von einem verlässlichen Wünschelrutengänger die Schlafstelle oder die ganze Wohnung untersuchen, wenn chronische Krankheiten, wie unten angeführt, vorliegen. Wenn Sie den Schlafplatz nicht wechseln können, dann hilft nur Entstörung. Bei schwächerer Erdstrahlung heißt es, daß Roßkastanien, unter die Matratze gelegt, hervorragende Wirkung haben. Das AT-Gerät von Himmelsbach und die Biofitmatte von Wickenhausen scheinen auf Grund von Erfahrungen zu halten, was sie versprechen. Das erste neutralisiert und setzt dadurch die Strahlung stark herab. Die Biofitmatte wandelt die schädigende Erdstrahlung in für die Gesundheit der Zellen entsprechende Strahlung um. Vor Metallfolien, Kupferdrahtingen und dergleichen muß man auf Grund gemachter Erfahrungen warnen, weil sie sich aufladen und dann wirkungslos sind. Wenn wir diese angegebenen Mittel genügend erprobt und gute Erfahrungen gemacht haben, werden wir das allen Interessenten bekannt geben.

Gustav Freiherr von Pohl, Dr. Ernst Hartmann und auch Käte Bachler und noch viele andere Autoren, die sich mit dieser Materie befassen, weisen in Ihren Büchern darauf hin, daß nicht nur Krebs von schwerer Erdstrahlung ausgelöst wird (Zerstörung der Lebenskräfte der Zellen, Veränderung der Strahlenharmonie), sondern auch viele andere Leiden und Krankheiten. Besonders das Schlafen auf geopathenen Zonen, über Wasseradern, Erdverwerfungen und die die Strahlungen verstärkenden bestimmten Gesteinsschichten, sowie auch das Kery- und Globalgitternetz können da Schädigungen mit verursachen. Ausführlicher erfahren Sie dann in einer Schrift, die wir für alle verständlich herausgeben wollen. Es seien hier die häufigsten Krankheiten und Leiden, die auf Erdstrahlen zurückgeführt werden, aufgezählt: Nervosität, Kopfweh und Abgeschlagenheit beim Aufstehen, Schlaflosigkeit, Rheuma, Gicht, Ischias, Herz- und Lungenasthma, Herzinfarkt, Magen-, Darm-, Leber-, Nieren-, Blasen- und Unterleibsleiden, Gallen- und Nierensteine, Bettnässen und Konzentrationsschwierigkeiten bei Kindern, Tuberkulose (Erreger entwickeln sich durch Erdstrahlen sehr stark),

Anämie, Leukämie, Diabetes, Frauenleiden, Kinderlosigkeit, Frühgeburten, Krankheits- und Infektionsanfälligkeit, Augen- und Ohrenleiden, Kopftumore, Thrombosen, Kropf, Epilepsie, Schwachsinn und Geisteskrankheiten, sowie mancher Selbstmord durch nervliche und geistige Zerrüttung. Über Wasseraderkreuzungen ist diese Strahlung am stärksten und löst in den entsprechenden Körperteilen an den schwächsten Organen die Krebsbildung aus.

Dr. med. Ernst Hartmann: „Wie vielen Krebspatienten könnten die Beschwerden gelindert werden, wie viele Rezidive (Rückfälle) würden nicht auftreten, wie viele Metastasen (Tochtergeschwülste) würden ausbleiben und wie vielen könnte man das Leben verlängern – allein durch Schlafplatzwechsel!

Wo ein Krebskranker geschlafen hat, ist immer ein geopathogen schwerstgestörter Ort, an dem künftig niemand mehr sitzen oder schlafen darf. Dort entsteht nach Jahren mit Sicherheit wiederum ein Krebs.“

Diese Feststellung Dr. Hartmanns fand ich bei Untersuchungen von Schlafstellen immer bestätigt. Im angekündigten Buch werden wir über unsere Untersuchungen ausführlich berichten. Wir sind nämlich (Bez. Waidhofen/Th.) der krebereichste Bezirk Niederösterreichs.

Obwohl die wissenschaftliche Forschung auf diesem Gebiet noch viel zu wünschen übrig läßt und viele für diese Tatsachen nur ein Lächeln übrig haben, halte ich es dennoch für notwendig und wichtig, auf dieses Gebiet der Radiästhesie im Interesse der Gesundheit aufmerksam zu machen und das, obwohl es noch nicht vollkommen möglich ist.

Karl Rauscher, Pfarrer
Gründer und 1. Obmann
des Vereines
„Freunde der Heilkräuter“



Alant

Alantwurz,
Gottesauge,
Galantwurz,
Odenkopf,
Helenenkraut.

Sammelgut:

Wurzeln.

Sammelzeit:

März–April,
September,
Oktober.

Vorkommen: An Ufern und Gräben und auf feuchten Wiesen wächst der „Weiden-Alant“. Er ist weniger wirksam als der in Gärten kultivierte Alant.

Beschreibung: Der Stengel wird bis 1 Meter hoch. Er ist dick, oben zottig, behaart und verzweigt. Die Blätter wachsen grundständig und am Stengel. Sie sind sehr groß, länglich, ungleich gezähnt; die Unterseite ist filzig.

Auf jeder Stengelspitze sitzt eine große, leuchtend gelbe Blüte von 5–8 cm Durchmesser mit großem Körbchen (Korbblütler).

ALANT

Hauptgebrauch: Reizhusten, Magenbeschwerden.

Anwendung und Wirkung:

Der Tee wirkt auswurfördernd bei zähem Bronchialkatarrh und schleimlösend bei Verschleimung der Atemwege (Bronchitis). Er stillt den Hustenreiz und wirkt leicht harntreibend. Wegen der anregenden Wirkung auf die Abscheidung der Verdauungssäfte wird er gegen Appetitlosigkeit und Magenbeschwerden empfohlen. Als Wurmmittel wird er nur selten verwendet.

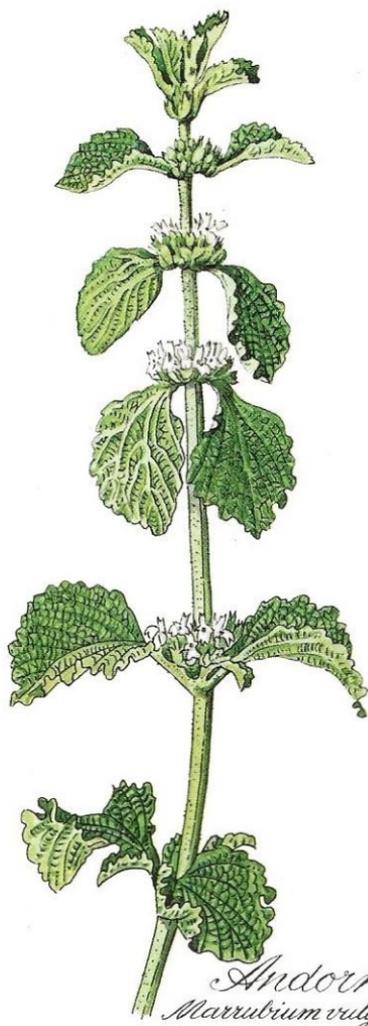
Vorsicht! Größere Gaben können zu Erbrechen führen.

Die Wurzel enthält Inulin, das als Ersatz-Süßmittel von Zuckerkranken genommen werden kann.

Die Volksmedizin verwendet den Tee bei Anschwellung und Verhärtung der Lymphdrüsen, wenn diese als Folge von Leberverhärtung oder einseitiger Ernährung auftritt, weiters bei Gelbsucht, Blutarmut, hohem Blutdruck, Regelstörungen und bei Entzündung der Harnwege.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1–2 Teelöffel der feinzerhackten Wurzeln mit $\frac{1}{2}$ l Wasser brühen, ziehen lassen. Alle 2 Stunden 1 Eßlöffel voll nehmen.
2. Auszug: 40 g getrocknete, zerkleinerte Wurzeln mit 2 Liter Weinmost ansetzen, Gärrohr auf Flasche setzen, 6 Wochen gären lassen. Täglich 1 Likörglas dieses Weines getrunken, dient der Magenstärkung.
3. Mischtee gegen Schwindsucht mit Nachtschweißausbruch: Je 2 Teile Alant, Queckenwurzel und je 3 Teile Salbei, Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt tagsüber 2–3 Tassen gut warm.
4. Mischtee gegen Bronchialkatarrh: Je 1 Teil Anis, Huflattichblätter, Schlüsselblumenwurzel, Süßholz und je 2 Teile Andorn, Alant, Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse kaltem Wasser aufsetzen, kurz kochen, abseihen. Man trinkt tagsüber 2–3 Tassen schluckweise, mit Honig gesüßt.
5. Gegen Fußschweiß: 50 g Eichenrinde und 50 g Walnußblätter in 1 Liter Wasser eine halbe Stunde kochen, Wechselbäder damit zubereiten.
6. Mischtee gegen Nesselausschlag: Je 3 Teile Bibernelnwurzel, Bitterklee, je 4 Teile Faulbaumrinde, Löwenzahnblätter, 6 Teile Holunderblüten mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen; 1–3 Tassen pro Tag (nach Bedarf) trinken.



Andorn
Marrubium vulgare

Andorn

Weißer Andorn,
Weißer Dorant,
Berghopfen,
Mutterkraut,
Antonitee,
Helfkraut.

Sammelgut:

Blühendes
Kraut
(mit Stengel
und Blättern).

Sammelzeit:

Juni–
September.

Vorkommen: Schutthalden, Ödland, Wegränder, an Zäunen und Mauern.

Beschreibung: Stengel bis 60 cm hoch, weißfilzig, am Grunde ästig. An ihm stehen die Blätter kreuzweise – gegenständig. Sie sind eiförmig, filzig, runzelig, dunkelgrün und ungleich gekerbt. Scharfe Spitzen an Stengeln und Blättern. An den Blattwinkeln sitzen viele weiße, kugelige Blüten (Lippenblütler).

ANDORN

Hauptgebrauch: Verschleimung der Luftwege, Appetitlosigkeit.

Anwendung und Wirkung:

Andorn wirkt kräftigend und anregend auf den Magen-Darmkanal, regt den Appetit und die Gallenabsonderung an und wirkt lösend bei Bronchialkatarrh.

Innerlich wird der Tee gegen träge Magentätigkeit, mangelnde Gallenabsonderung und schlechten Appetit, sowie bei zähem Bronchialkatarrh verordnet.

Außerlich wirkt der Tee als Badezusatz bei schlecht heilenden Wunden.

Die **Volksmedizin** hält den Tee besonders wertvoll bei Gallenleiden, Lungenblähung und Husten. Er hilft auch bei Keuchhusten, Schwindsucht, Asthma, Bleichsucht (3–4 Tassen täglich), Leberbeschwerden, Gelbsucht, nervösen Herzbeschwerden, Schwerkmut, Hysterie, vielen Drüsenleiden, chronischem Durchfall und leichten Regelstörungen.

Der Tee wirkt auf den ganzen Körper stärkend und anregend, reinigt vor allem Lunge, Leber und Milz und soll auch Würmer abtreiben. Außerlich wird der Absud zu sehr warmen Waschungen oder Bädern bei hartnäckigen Hautausschlägen empfohlen. Es können auch zerquetschte Blätter aufgelegt werden (Arzt fragen).

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel zerkleinertes Kraut mit 1 Tasse Wasser brühen, mit Honig oder Kandiszucker süßen. Täglich 2–3 Tassen langsam trinken (früh, tagsüber, abends).
2. Für Bäder oder Waschungen: 2 Hände voll zerkleinertes Kraut in 1 Liter Wasser kalt aufsetzen, zum Sieden erhitzen, ziehen lassen, abseihen, damit mehrmals täglich Bäder oder Waschungen (Umschläge) vornehmen.
3. Mischtee gegen Prostataentzündung: Je 1 Teil Andorn, Lungenkraut und je 2 Teile Bohnenschalen, Enzian, Faulbaum, Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, 3–5 Minuten ziehen lassen. Man trinkt morgens 1 Tasse lauwarm.
4. Mischtee gegen Malaria: 1 Teil Engelwurz, je 2 Teile Andorn, Vogelknöterich, je 3 Teile Teufelsabbißwurzel, Blutwurz, 4 Teile Berberitze, 5 Teile Schafgarbe mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, kurz kochen. Man trinkt 1–2 Tassen tagsüber schluckweise.



Anis
Pimpinella
anisum

Anis

Runder Fenchel,
Süßer Kümmel,
Räucher-Anis,
Brotsame.

Sammelgut:

Reife Samen
(Früchte).

Sammelzeit:

Juli–August.

Vorkommen: In Gärten gepflanzt.

Beschreibung: Wollig behaarte, einjährige Pflanze mit aromatischem Geruch. Stengel bis 60 cm hoch, verästelt. Blätter am Stengelfuß lang gestielt, herzförmig, gezähnt; Blätter am Stengel gefiedert. Die 7–12strahligen Dolden blühen gelblich-weiß. Die Samen sind eiförmig bis rund.

ANIS

Hauptgebrauch: Trockener Husten, Appetitlosigkeit, Blähungen.

Anwendung und Wirkung:

Anis wirkt bei Husten lösend und beruhigend, ferner appetitanregend, leicht harntreibend und krampflösend, sowie blähungstreibend, milchtreibend beim Stillen und gegen Völlegefühl. Der Tee wird bei Bronchialkatarrh, Blähungen, Magenschmerzen und Appetitlosigkeit empfohlen (siehe Zubereitungen 1–3).

Anis sollte häufig als Speisewürze verwendet werden. Fenchel und Kümmel haben ähnliche Wirkung.

In der **Volksmedizin** wird der Tee zu Umschlägen bei Blutergüssen empfohlen. Der Tee regt auch die Speichel-, Bronchial- und Milchdrüsen an, wirkt schweißtreibend und hilft bei gestörter Magen- und Darmfunktion.

Zubereitungen:

1. Tee: 1 Eßlöffel zerdrückter Samen mit $\frac{1}{2}$ l Wasser kalt ansetzen und zum Sieden erhitzen, ziehen lassen, abseihen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
2. Tee: Anis, Fenchel und Kümmel zu gleichen Teilen mischen. Sonst wie bei 1.
3. Auszug: 120 g Anis oder 60 g Anis und 60 g Fenchel in 1 Liter Alkohol und reiner Schale von 2 Zitronen ansetzen, 3 Wochen in der Sonne stehen lassen, dann abseihen. 2–4 Teelöffel pro Tag nehmen.
4. Mischrezept bei Reizhusten: 2 Teile Primelwurzeln und je 1 Teil Anis, Fenchel, Huflattich mischen. 1 Kaffeelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. 2–3 Tassen täglich trinken.
5. Mischtee zur Förderung der Milchbildung: Je 1 Teil Lavendelblüten, Majoran und je 2 Teile Anis, Dillsamen, Fenchel und Rosmarin mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt früh nüchtern und abends je 1 Tasse warm.
6. Mischtee, der die Menstruation fördert: 1 Teil Aloe, je 2 Teile Fenchel, römische Kamille, je 5 Teile Gartenraute, Melissenblätter, Rosmarin mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen; früh und abends je 1 Tasse warm trinken.
7. Mischtee, der die Menstruation hemmt: Je 2 Teile Hirtentäschel, Blutwurzeln, je 3 Teile Mistel, Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen; 1–2 Tassen täglich schluckweise trinken.



Apfelbaum

Sammelgut:

Frucht, Schale
(trocknen).

Sammelzeit:

Juli–
Oktober.

Vorkommen: In Gärten gepflanzt. Der Wildapfel in Wäldern ist selten.

Beschreibung: Baum bis 10 m hoch. Blätter kurzgestielt, breit-elliptisch, kurz zugespitzt, Ränder gekerbt-gesägt, Unterseite behaart. Blüten fünfblättrig, weiß bis rosa. Die Frucht ist allgemein bekannt.

APFELBAUM

Hauptgebrauch: Durchfall

Anwendung und Wirkung:

Auch der gesunde Mensch soll täglich 1–2 mittelgroße Äpfel roh essen, besonders abends, jedoch nicht ganz kalt. Bei Magenschwäche esse man ein Stückchen Brot dazu. Äpfel sind durstlöschend und nährstoffarm.

Gekochte Äpfel und Süßmost (nicht gegoren) sind mild abführend.

Bei Durchfall helfen geschabte, rohe Äpfel sehr gut. Man kann sie auch Säuglingen geben. Siehe Apfelkur!

Der Tee wirkt bei Ernährungsstörungen allgemein kräftigend und durststillend.

Die **Volksmedizin** schreibt den Äpfeln eine entzündungshemmende und blutgerinnungsfördernde Wirkung zu. Geschabte Äpfel entlasten das Herz und wirken entwässernd.

Der Apfelschalentee senkt das Fieber, reinigt das Blut und hilft bei rheumatischen Erkrankungen.

Umschläge mit heißem, gegorenem Most macht man bei Halsleiden und Mandelschwellungen.

Zur Frühjahrskur empfiehlt sich frisch gepreßter Apfelsaft. Man trinkt früh und tagsüber je $\frac{1}{8}$ Liter.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Apfelschalen mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen; Zitronensaft beifügen und mit Honig (Zucker) süßen. Man trinkt nach Bedarf.
2. Tee-Aufguß: Je 1 Teelöffel Apfelschalen und Melissenblätter nehmen. Zubereitung wie 1.
3. Apfelkur: Früh, mittags und abends 2 mittelgroße, geschälte Äpfel reiben, möglichst ohne Zucker sofort essen. Die Kur kann durch mehrere Tage angewendet werden. Wer an manchen Tagen vier- oder fünfmal geschabte Äpfel ißt, schadet sich bestimmt nicht.
4. Mischtee gegen Angstzustände: Je 1 Teil Fenchel, Dillsamen, je 2 Teile Holunderblüten, Hopfenblüten, Lavendelblüten, Rosmarin, Waldmeister, 3 Teile Apfelschalen und 5 Teile Melissenblätter mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 1–2 Tassen schluckweise.

Achtung! Gekaufte Äpfel sind durchwegs gespritzt. Verwenden Sie die Schalen nur, nachdem sie gründlich gewaschen sind. Besser wären ungespritzte (biologisch gezogene) Äpfel.



Arnika

Berg-
Wohlerleih,
Fallwurz,
Engelsblume,
Johannisblume.

Sammelzeit u. Sammelgut:

März–April
die Wurzeln,
Juni–August
die Blüten.
Geschützte
Pflanze.

Vorkommen: Bergwiesen (Almen), feuchte, torfige Wiesen, Torfmoore, Heiden.

Beschreibung: Stengel 25–60 cm hoch, drüsig-flaumig behaart, mit 1–2 Paar gegenständigen, 2 cm langen Stengelblättern; manchmal 2 Seitenstengel aus einem Blattpaar. Die grundständigen, 4–5 cm langen Blätter, bilden eine Rosette, sind derb, kurzhaarig-drüsig, verkehrt eiförmig, fünfnervig und ganzrandig. Die orange-gelbe Blüte mit bis 4 cm Durchmesser hat zungenförmige Randblätter mit 3 Zähnchen (Korbblütler).

ARNIKA

Hauptgebrauch: Rheuma, Wunden.

Anwendung und Wirkung:

Wegen der möglichen Vergiftungserscheinungen soll Arnika nicht innerlich angewendet werden.

Äußerlich wirkt Arnika ableitend auf ins Gewebe ausgetretenes Blut (Blutergüsse), ferner hautreizend und die Blutzufuhr fördernd.

Auszüge (1 Eßlöffel auf $\frac{1}{4}$ l Wasser) werden zu Umschlägen bei Quetschungen, Verstauchungen und Entzündungen empfohlen, ferner als Gurgelmittel bei Entzündungen der Mund- und Rachenhöhle (20 Tropfen auf 1 Glas Wasser).

Vorsicht! Die unverdünnte Tinktur bewirkt auf der Haut Rötung mit Blasenbildung, auf den Schleimhäuten auch stärkere Reizerscheinungen.

Die **Volksmedizin** verwendet Tee oder Auszug auch innerlich als Aphrodisiakum und zur Anregung des Kreislaufes bei Herzbeschwerden, bei Verengungen und Krämpfen der Herzkranzgefäße, Schlaganfall, Benommenheit, Schwächegefühl und Magenkrampf. Achtung! Innerlich nur in sehr geringer Konzentration verwenden. Man brüht 1 Teelöffel Blüten oder Wurzeln mit 1 Tasse Wasser und trinkt davon früh, mittags und abends je $\frac{1}{3}$. Wer mehr trinkt, muß mit Übelkeit, Erbrechen oder Herzklopfen rechnen.

Äußerlich hilft der Auszug auch bei Gicht, Rheuma, Muskelkrampf, Zerrungen von Muskeln und Sehnen, Seitenstechen nach Überhebung und, stark verdünnt, auch bei Geschwüren und schlecht heilenden Wunden.

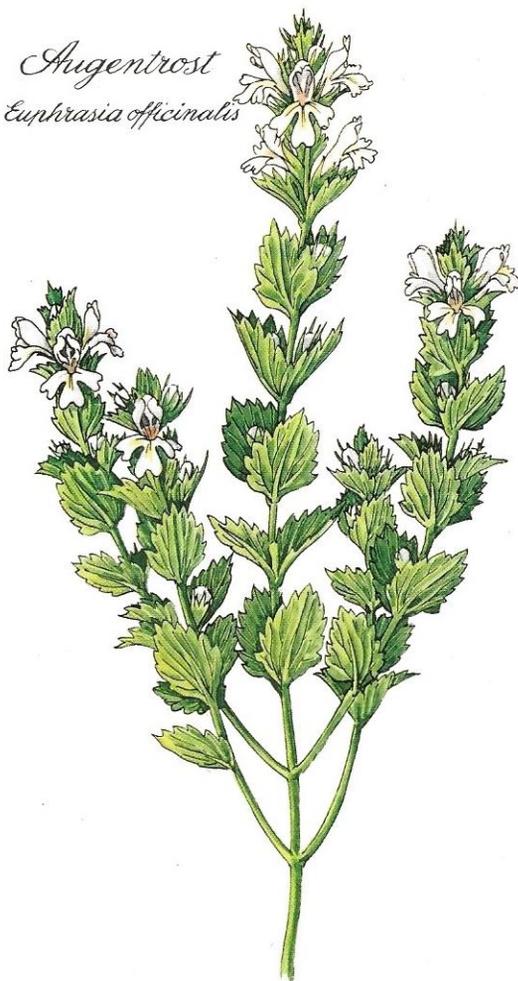
Zubereitungen:

1. Arnikageist (Auszug): 1 feste Handvoll Blüten in $\frac{1}{2}$ Liter Weingeist (70%) ansetzen, 14 Tage in die Sonne stellen, abseihen, nach einigen Tagen filtern.

Äußerlich als Einreibung bei Gicht und Rheuma; sonst: 2 Eßlöffel Geist mit 1 Tasse Wasser verdünnen, einen Leinenlappen darin tränken, auflegen. Vorsicht bei offenen Wunden!

2. Zerquetschte Blätter können auch aufgelegt werden, außer auf offene Wunden.
3. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel Blüten oder Wurzeln mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt davon früh, mittags und abends je $\frac{1}{3}$, jedoch nie mehr.
1 großer Kaffeelöffel Geist in 1 Glas Wasser geschüttet, ersetzt 1 Tasse Tee.

Augentrost
Euphrasia officinalis



Augentrost

Augenkraut,
Milchdiebkraut,
Hirnkraut,
Steifer
Augentrost.

Sammelgut:

Blühendes
Kraut.

Sammelzeit:

Juli–
September.

Vorkommen: Wiesen und Weiden, auch auf Bergwiesen (Almen).

Beschreibung: Artenreiche, 5–40 cm hohe, einjährige Pflanze. Stengel ist aufsteigend, meist verästelt, mit ährenartigen Blütenständen, die beblättert sind. Die Blätter sind gegenständig, breit und eiförmig, kurz zugespitzt, steif, nicht behaart, am Rand mit haarfeinen, spitzen Zähnen besetzt.

Die Rachen-Blüten sind weiß bis hellviolett, dunkelviolett gestreift und sitzen in den Blattachseln. Die Oberlippe ist gewölbt, die Unterlippe 3lappig, meist gelb gefleckt.

AUGENTROST

Hauptgebrauch: Entzündungen.

Anwendung und Wirkung:

Augentrost wirkt schwach entzündungswidrig, besonders auf die Schleimhäute.

Der Tee wird fast ausschließlich gegen Augenentzündungen und Gerstenkorn in Form von Umschlägen und Augenbädern verwendet, innerlich selten gegen verschiedene Entzündungen.

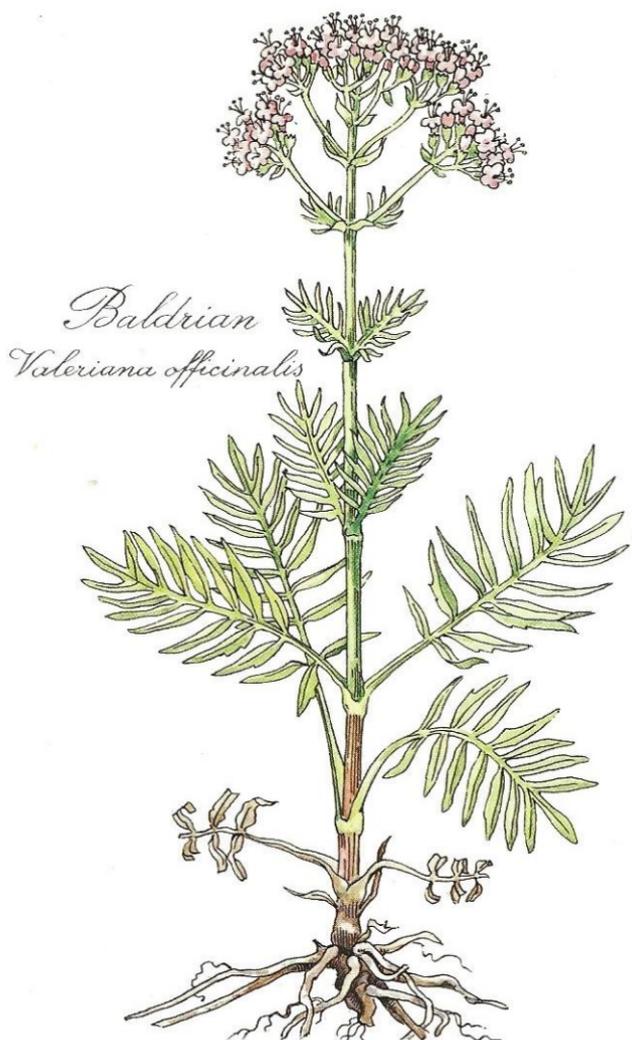
Die Wirkung auf die Augen ist milde. Sie versagt bei stärkeren Augenentzündungen, für die man stets den Arzt konsultieren soll. Bei Entzündungen am inneren Auge soll der Tee nicht verwendet werden, bei Kindern überhaupt nie.

Die **Volksmedizin** verwendet den Tee bei Schnupfen, Bronchitis, Magen- und Darmbeschwerden, Gelbsucht, Taubheit der Finger und bei Stottern. Er wirkt leicht harntreibend, stärkt das Auge, die Sehkraft und den schwachen Magen.

Er wird auch zum Spülen bei Zahnfleischbluten und Zungenlähmung sowie als Gurgelmittel bei Entzündungen im Kehlkopf und zum Spülen der Nase empfohlen.

Zubereitungen:

1. Tee: 1 gehäufte Teelöffel zerkleinertes Kraut mit 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, zum Sieden erhitzen, dann ziehen lassen, abseihen. Zum Trinken je zur Hälfte mit Milch mischen. Man trinkt 1–2 Tassen pro Tag.
2. Zu Bädern und Umschlägen wird empfohlen: Je 1 Teil Augentrost und Kamille mischen, davon 5 Eßlöffel voll mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser übergießen, 3–5 Minuten ziehen lassen, abseihen, damit warme Umschläge machen, die stündlich zu erneuern sind.
3. Tee zum Trinken: 3 Teile Augentrost und je 1 Teil Kamille, Fenchel mischen, davon 1 gehäufte Teelöffel voll mit 1 Tasse Wasser brühen. Tagsüber 1–2 Tassen getrunken, stärken den schwachen Magen und die Sehkraft (Volksmedizin).
4. Gegen Augenbindehautentzündung:
Bei der chronischen Form macht man täglich mehrmals Umschläge von lauwarmen Kamillen-, Augentrost-, Wermut oder Zinnkrauttee. Bei akuten Entzündungen legt man heiße Kamillensäckchen auf.
5. Mischtee bei Magenübersäuerung: 2 Teile Fenchel, je 4 Teile Salbei, Wermut, je 5 Teile Kalmus, Schafgarbe mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen. Man trinkt eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit 1 kleine Tasse.



Baldrian

Katzenkraut,
Bertram, Hexen-
kraut, Mondwur-
zel.

Sammelgut:

Wurzelstock, der
rasch gereinigt
und getrocknet
werden muß.
Riecht während
des Trocknens
nach Katzenhaa-
ren. Frische Wur-
zeln sind wirksa-
mer als getrock-
nete.

Sammelzeit:

August–
Oktober.

Vorkommen: Häufig auf nassen Lehmböden, an Gräben und Quellen, auch im Wald.

Beschreibung: Stengel 30–150 cm hoch, gefurcht und hohl. Blätter am Stengel gegenständig, unpaarig gefiedert. Die Teilblätter sind lang, lanzettlich, eingeschnitten und gezähnt. Die zwei obersten Blätter sind ganzrandig. Die fleischroten Blüten bilden eine Dolde und haben verwachsene Kelchröhren.

BALDRIAN

Hauptgebrauch: Nervosität, Schlaflosigkeit.

Anwendung und Wirkung:

Baldrian wirkt beruhigend und leicht einschläfernd. Die Tinktur aus frischen Wurzeln und der Tee sind bewährte Mittel gegen Nervosität, allgemeine Nervenschwäche, Angstgefühle, Hysterie, Schlafstörungen, nervöse Herzstörungen und krampfartige Beschwerden von Magen und Darm. Zu große Dosen oder ständige Anwendung können schaden.

Die **Volksmethodik** empfiehlt den Tee oder Auszug bei Prüfungsangst, Schwindelanfällen, Blähungen, nervös bedingten Kopfschmerzen und Krämpfen allgemeiner Art (Kehlkopfkrampf u. a.). Anwendbar auch bei Gehirn- und Rückenmarkschmerzen sowie bei Epilepsie.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 4 Teelöffel (frische) zerkleinerte Wurzeln in $\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser (2 Tassen) 8–12 Stunden ansetzen, öfters umrühren, abseihen; oder 1 Kaffeelöffel voll mit kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen, ziehen lassen, abseihen.
Erhitzen soll man nur, wenn der Ansatz zu lange dauert.
Die halbe Menge nach dem Abendessen, den Rest vor dem Schlafengehen trinken; hilft bei Schlaflosigkeit. Bei den anderen Leiden trinke man je $\frac{1}{3}$ der Menge früh, mittags und abends.
2. Auszug: 100 g frische Wurzeln in $\frac{1}{2}$ l Alkohol ansetzen, 2–3 Wochen warm stellen (Sonne), abfiltrieren. 1 Teelöffel voll entspricht 1 Tasse Tee.
3. Badezusatz: 100 g Wurzeln in 1 Liter kaltem Wasser 8–12 Stunden ansetzen, den Abguß dem Badewasser zusetzen oder 200 g Alkoholauszug verwenden.
4. Tinktur aus der Apotheke nach Gebrauchsanweisung verwenden (3 \times 20 Tropfen).
5. Mischtee gegen Schwindelanfälle: Je 2 Teile Baldrian, Gänsefingerkraut und je 3 Teile Mistel und Wermut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt tagsüber 1–2 Tassen schluckweise.
6. Mischtee gegen Blähungen: 1 Teil Kalmus, 2 Teile Baldrian und je 3 Teile Kamille, Pfefferminze mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, 3–5 Minuten ziehen lassen. Man trinkt nach dem Mittag- und Abendessen je 1 Tasse warm.
7. Mischtee bei nervösem Magenleiden: 3 Teile Baldrian, je 4 Teile Kamille, Lindenblüten, Pfefferminze, 5 Teile Kalmus mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen. Man trinkt 1 Tasse nach dem Essen mit Honig.



Bärlauch
Allium ursinum

Bärlauch

Waldknoblauch,
Zigeunerlauch.

Sammelgut:

Ganze Pflanze,
besonders
die Blätter.

Sammelzeit:

April–Juni.

Vorkommen: In lichten, feuchten Laub- und Auwäldern und nährstoffreichem Boden.

Beschreibung: 2 grundständige, langgestielte, elliptisch-lanzettliche, große und intensiv grüne Blätter. Der lange Stengel ist blattlos und stumpf-dreikantig.

Die sechsblättrigen, schneeweißen Blüten bilden eine Dolde. Ein Zwiebelgewächs, das stark nach Knoblauch riecht und wie Schnittlauch schmeckt.

BÄRLAUCH

Hauptgebrauch: Frühjahrskur, Durchfall, Blähungen.

Anwendung und Wirkung:

Der Bärlauch eignet sich besonders zur Frühjahrskur. Nur die frische Pflanze ist voll wirksam.

Bärlauch wirkt ähnlich wie Knoblauch, vor allem desinfizierend im Darm, schwach gefäßerweiternd und dadurch auch schwach blutdrucksenkend sowie gallentreibend. Äußerlich angewendet erzeugt er örtlich erhöhte Blutzufuhr.

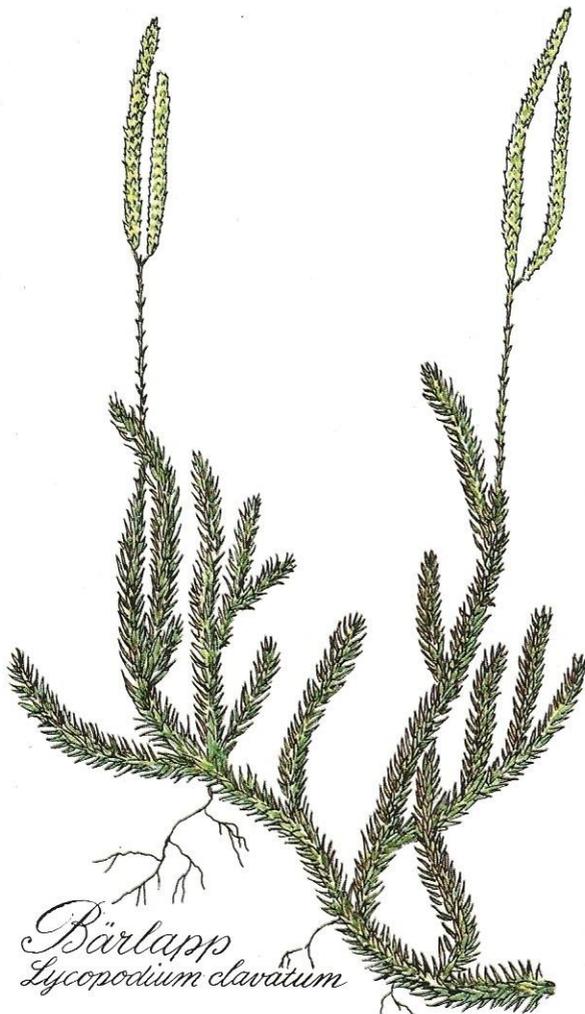
Er wird vor allem als Umstimmungsmittel zur Frühjahrskur verwendet sowie gegen Durchfall und Blähungen. Äußerlich legt man die Blätter auf schlecht heilende Wunden.

In der **Volksmedizin** wird der Bärlauch zur Blutreinigung, gegen akuten und chronischen Durchfall, Koliken und sogar gegen Stuhlverstopfung empfohlen. Bei Husten löst er den Schleim. Er behebt Brustverschleimungen mit Atembeschwerden und Lungen- und Wassersucht alter Menschen.

Würmer (auch Spulwürmer) werden abgetrieben, Nieren und Blase entschlackt, der Appetit wird angeregt und der Harnabgang gefördert. Der Bärlauch stärkt das Gedächtnis, beeinflusst die Herzkranzgefäße günstig und bessert unreine Haut und auch viele chronische Hautkrankheiten. Der unterste weiße Teil des Stengels wirkt als Komresse gut gegen Insektenstiche.

Zubereitungen:

1. Zur Frühjahrskur, die 2–3 Wochen durchgeführt werden soll, oder gegen andere, oben genannte Leiden: Essen Sie täglich einige frisch zerschnittene Blätter als Salat, Suppengrün (nicht mitkochen), Brotaufstrich oder Spinat, den sie mit jungen Brennesseln mischen können.
2. Für magenempfindliche Personen: Einige frische Blätter zerhacken, mit 1 Tasse warmer Milch übergießen, 3 Stunden ziehen lassen, abseihen, schluckweise trinken.
3. Tee gegen Verschleimung und Wassersucht: Frische, kleingeschnittene Blätter mit $\frac{1}{4}$ Liter Weißwein brühen, ziehen lassen, mit Honig süßen, schluckweise tagsüber trinken.
4. Auszug: Zerkleinerte Blätter in Obstbrand ansetzen, 14 Tage in die Sonne stellen, dann abseihen.
Täglich 4mal 10–12 Tropfen mit Wasser nehmen. Der Auszug ist in der „bärlauchlosen Zeit“ anwendbar.



Bärlapp

Keulenbärlapp,
Hexenkraut,
Schlangemoos.

Sammelgut:

Die 6–10 cm langen Stengel mit einer Schere von der Ranke abschneiden, im Schatten trocknen. Bleiben bis 2 Jahre wirksam. Radiumhältig.

Sammelzeit:

Juni–
September.

Vorkommen: In lichten Laub- und Nadelwäldern über 500 m Seehöhe. Selten.

Beschreibung: Immergrüne, ausdauernde Pflanze. Die bis 2 m lange, am Boden kriechende Ranke hat mehrere aufrecht stehende Stengel, die dicht mit steifen, nadelartigen Blättern besetzt sind. An den Stengelspitzen sitzen keulenartige, gelbe Ähren, die Sporenträger. Ein Farngewächs.

BÄRLAPP

Hauptgebrauch: Entzündungen.

Anwendung und Wirkung:

Die Bärlappsporen, auch „Hexenmehl“ genannt, können aus den Ähren geklopft werden, wenn die Ähren intensiv gelb sind. Sie wirken mildernd bei Entzündungen der Haut. Sie werden vor allem als Hautpuder bei Wundliegen und bei Hautreizungen, besonders bei Kindern verwendet, wo sie lindernd wirken. Ihre schmerzlindernde Wirkung bei Blasenentzündungen ist unsicher.

Das Kraut wirkt leicht harntreibend und schmerzlindernd. Es wird innerlich als Aufguß bei Blasen- und Nierenbeckenentzündung eingenommen. Die Wirkung ist unsicher.

Vorsicht! Größere Mengen wirken giftig auf das Zentralnervensystem. Dem Bärlapp werden lang anhaltende ionisierende Ausstrahlungen in geringsten unschädlichen Dosen zugesagt.

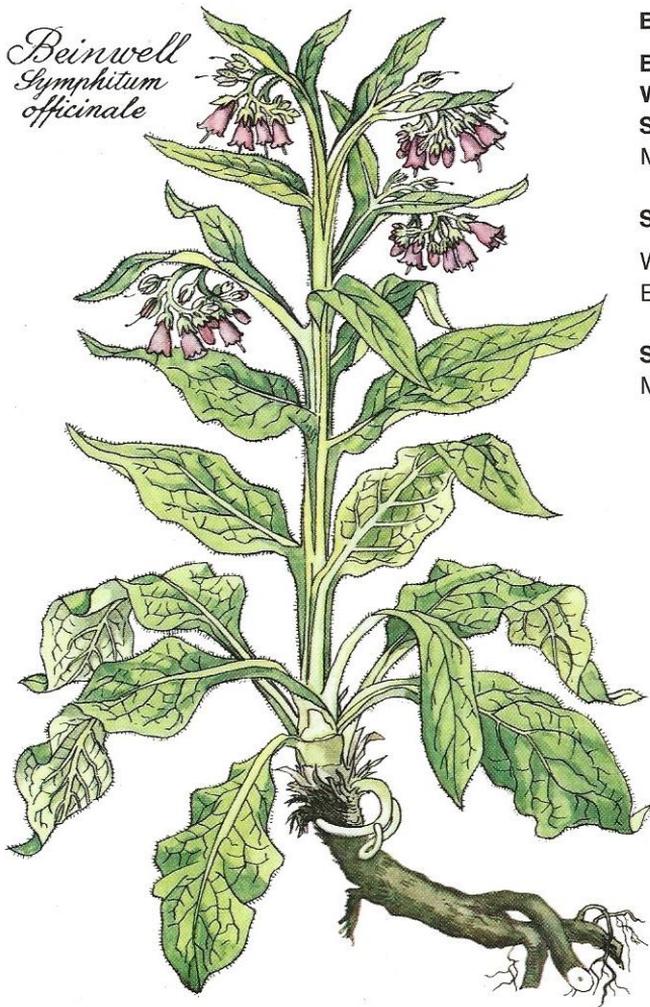
Die **Volksmedizin** empfiehlt den Tee-Aufguß bei Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane, bei Hodenschmerzen (auch Hodenverhärtung), Nierengrießbildung, Nierenkolik, Leberentzündung, Wucherungen des Bindegewebes der Leber, bei Atemnot als Folge von Leberverhärtung (Leberzirrhose), Stuhlverstopfung, Hämorrhoiden, Magenkrampf, bei kalten Füßen und Krampfaderschmerzen.

Gegen Fuß-, Waden- und Blasenkrämpfe, Nierenschmerzen, Gicht und Rheuma wird das Kraut auf die schmerzenden Stellen aufgelegt. Bei Gicht und Rheuma ist es notwendig, auch einen dagegen wirkenden Tee zu trinken. Bei Penisverhärtung brachten Auflagen über Nacht sehr gute Erfolge.

Zubereitungen:

1. Tee: 1 Kaffeelöffel Kraut mit $\frac{1}{2}$ l Wasser kalt ansetzen und zum Sieden bringen, kurz ziehen lassen, abseihen, tagsüber trinken.
2. Tee-Aufguß (Volksmedizin): 1–2 Stengel samt Blättern mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt 1–2 Tassen Tee tagsüber schluckweise. Bei größeren Mengen könnten sich Übelkeit und Durchfall einstellen.
3. Bei Leberzirrhose hat sich das Trinken von Bärlapptee (1 Tasse) in Verbindung von Schwedenkräuterumschlägen bestens bewährt.
4. Auszug: 100 g Bärlapp in $\frac{1}{2}$ Liter Alkohol 2 Wochen ansetzen, abfiltrieren. Man nimmt davon alle 2 Stunden 15–20 Tropfen. Wird gegen Leberleiden, auch gegen Magenkrämpfe, Gelenkschmerzen, Abmagerung und Gicht empfohlen.

Beinwell
Symphitum
officinale



Beinwell
Beinwurz,
Wallwurz,
Schwarzwurz,
Milchwurz.

Sammelgut:
Wurzeln,
Blätter.

Sammelzeit:
März–April.

Vorkommen: Bach- und Flußufer, Gräben, feuchte Wiesen; häufig.

Beschreibung: Stengel bis 1 m hoch, von unten an ästig mit Blättern. Blätter ei-lanzettlich, groß und büschelig. Alle grünen Teile sind dicht mit stacheligen Borsten bedeckt. Die Blüten sind rosa-violett bis schmutzig-purpur. Die Wurzel ist spindelförmig, ästig, außen schwarz, innen weiß bis gelblich.

BEINWELL

Hauptgebrauch: Wunden, Entzündungen.

Anwendung und Wirkung:

Innerlich genommen, wirkt Beinwell leicht abführend. Äußerlich angewendet, wirkt er ableitend bei Blutergüssen, fördernd auf schlecht heilende Wunden, entzündungswidrig und schmerzlindernd. Beinwell wird vor allem äußerlich als Umschlag bei Blutergüssen und gegen Venenentzündungen angewendet.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den Tee bei Bronchialkatarrh, Magenblutungen, Verdauungsbeschwerden und Rippenfellentzündung, sowie als Gurgelmittel bei Halsentzündung, Angina und Zahnfleischschwund. Umschläge mit dem Wurzelbrei oder Einreibungen mit dem Auszug (siehe Zubereitung Nr. 3) helfen bei Quetschungen, Geschwüren, Bronchitis, Sehnenscheidenentzündung, Knochenbrüchen, Krampfaderstauungen, rheumatischen Muskelverdickungen, Gichtknoten, Geschwülsten, Nackenschmerzen, Beinhautentzündung, Rheuma, Gelenkschwellungen, Verrenkungen, Verstauchungen und bei Leiden durch Überanstrengung.

Besonders empfohlen werden Umschläge bei Nervenentzündungen wegen der Gerbstoffe im Wurzelstock und der antibakteriellen Wirkung des ätherischen Öles.

Auch frische Blätter helfen, wenn sie abgebrüht, zu Brei verrührt und warm aufgelegt werden. Wer Wurzelpulver schnupft, stillt damit das Nasenbluten.

Zubereitungen:

1. Umschläge mit Wurzelbrei: Wurzeln waschen, zerkleinern, trocknen, fein zermahlen, dann mit heißem Wasser zu Brei verrühren, auf ein Leinentuch $\frac{1}{2}$ cm dick auftragen, einschlagen und warm auflegen.
2. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel Wurzelstückchen mit 1 Tasse Wasser brühen. Täglich 2–4 Tassen warm, schluckweise trinken.
3. Auszug: Die kleingeschnittenen Wurzeln in Alkohol ansetzen, 2 Wochen in der Sonne stehen lassen, abfiltrieren und gut verschließen. Einreibungen damit nach Bedarf.
4. Mischtee gegen Magengeschwüre: 2 Teile Beinwell und je 1 Teil Ringelblume, Vogelknöterich mischen, 1 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Täglich 2–4 Tassen warm, schluckweise trinken.



Benediktenkraut
Enicus benedictus

Benediktenkraut

**Benedikten-
distel,**

Kardobenedikten-
kraut,
Heildistel,
Magendistel.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Juni–August.

Vorkommen: Wird in Gärten gepflanzt. Selten wild wachsend auf feuchten Wiesen und an Gräben.

Beschreibung: 30–60 cm hohe, einjährige Distelpflanze. Der kräftige, leicht behaarte Stengel ist schraubenförmig mit großen, länglichen, zählig gelappten Blättern besetzt. Die Blätter haben Randstacheln und sind wollig behaart. Die inneren Kelchblätter haben an den Spitzen je einen Stachel.

Die filzigen Blüten sind cremeweiß bis hellgelb.

BENEDIKTENKRAUT

Hauptgebrauch: Verdauungsschwäche.

Anwendung und Wirkung:

In kleinen Dosen wirkt der Tee des Benediktenkrautes günstig bei Verdauungsschwäche und Appetitlosigkeit durch Anregung der Magensaftsekretion.

Vorsicht! Die Einnahme größerer Mengen kann Erbrechen hervorrufen. Sehr bitterer Geschmack!

In der **Volkmedizin** ist der Tee ein bewährtes Mittel bei Magen- und Darmleiden. Er beseitigt Verdauungsstörungen, Blähungen, Magen- und Darmkrämpfe, Sodbrennen (abends $\frac{1}{2}$ Tasse Tee), Magensäuremangel und hilft sogar bei hartnäckiger Stuhlverstopfung.

Er aktiviert die Lebertätigkeit und wird daher bei Leber- und Gallenleiden, Leberentzündung und Gelbsucht empfohlen. Er hilft auch bei Asthma, Lungenentzündung, anderen Lungenbeschwerden, Gelenkentzündungen und bei Nierenleiden.

Der Tee wirkt harn- und schweißtreibend, reinigt das Blut und löst den Brustschleim. Er gilt als gutes Mittel gegen Rückfälle soeben überstandener Krankheiten und gegen Melancholie.

Wer zu viel Magensäure hat oder an Nierenentzündung leidet, darf den Tee nicht trinken.

Er wurde früher äußerlich bei Frostbeulen und Geschwüren angewendet. Heute hat man bessere Mittel zu ihrer Behandlung.

Zubereitungen:

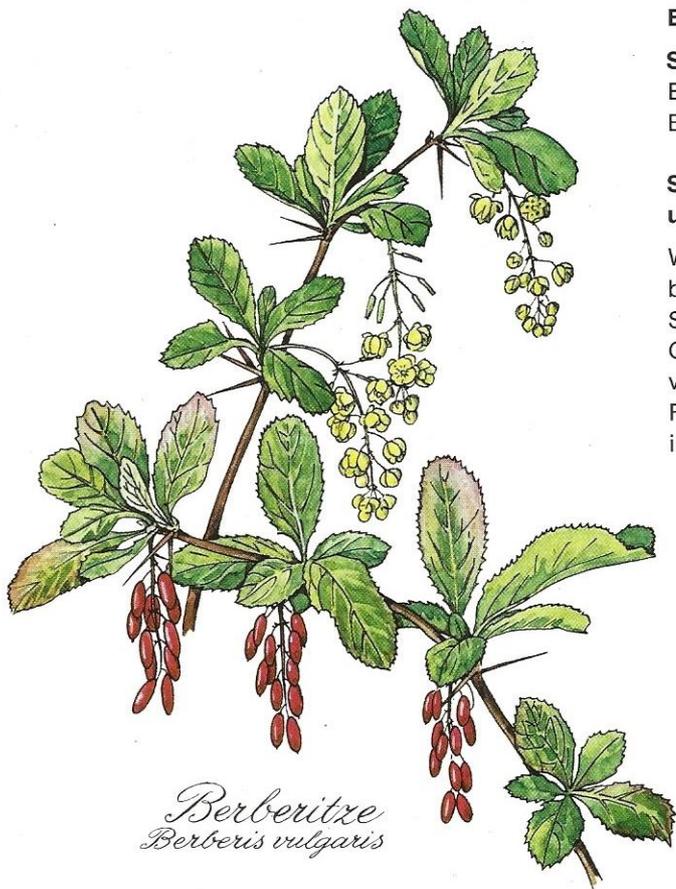
1. Tee: 1–2 Eßlöffel zerkleinertes, trockenes Kraut mit $\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen, kurz ziehen lassen, abseihen. Man trinkt früh und abends je 1 Tasse, den Rest tagsüber schluckweise. Wegen des bitteren Geschmackes zusammen mit einem Glas Wein einnehmen!
2. Mischtee gegen Appetitlosigkeit:
 - a) Je 2 Teile Benediktenkraut, Meisterwurz, Tausendguldenkraut, Wermut und je 1 Teil Gelber Enzian und Kalmus mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Je $\frac{1}{2}$ Tasse warm $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Mittag- und Abendessen trinken.
 - b) Je 2 Teile Benediktenkraut, Lavendel, Wermut, Schafgarbe und je 1 Teil Kalmus und Gelber Enzian mischen. 1 gehäufte Kaffeelöffel Mischung mit 1 Tasse brühen. 1–2 Tassen tagsüber schluckweise trinken.
3. Mischtee zur Nervenberuhigung: Je 1 Teil Baldrian, Lavendel, Melisse, Pfefferminze mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen; täglich 1–2 Tassen warm trinken.

Berberitze

Sauerdorn,
Essigdorn,
Bettlerdorn.

**Sammelzeit
und Sammelgut:**

Wurzeln im März
bis April und
September bis
Oktober. Blätter
vor der Blüte,
Früchte (Beeren)
im September.



Berberitze
Berberis vulgaris

Vorkommen: Liebt Kalkböden. In Hecken gepflanzt; in trockenen Wäldern und Gebüsch.

Beschreibung: 1–2 $\frac{1}{2}$ m hoher Strauch, rutenförmige Äste mit oben rötlicher, unten hellgrauer Rinde. Die Blätter sitzen an kurzen Seitentrieben in Büscheln, sind kurzstielig, verkehrt eiförmig und wimperig gesägt. Am Grund der Seitentriebe dreiteilige Dornen. Die gelben Blüten mit 6 Blütenblättern bilden eine hängende Traube und haben je 2 orange-rote Honigblätter. Die scharlachroten Beeren (Weinscharln) sind länglich-walzenförmig und schmecken sauer.

BERBERITZE

Hauptgebrauch: Vitamin C-Darreichung, Magenbeschwerden.

Anwendung und Wirkung:

Die Beeren enthalten viel Vitamin C. Sie steigern die körpereigenen Abwehrkräfte bei Grippe.

Der Tee von Früchten oder der Sirup helfen bei Störungen der Verdauungsorgane, Appetitlosigkeit und Verstopfung.

Der Tee aus der Wurzelrinde wird verwendet bei nervösen Magenbeschwerden, Gastritis, als Zusatz bei Magentherapie, bei Magenbeschwerden während der Schwangerschaft, sowie bei Leber- und Gallenleiden. Vorsicht! Die Rinde ist in größeren Mengen giftig.

Die **Volksmedizin** verwendet die Beeren auch gegen Lungen- und Brustfellentzündung, Husten und Bronchialkatarrh.

Der Tee von Beeren und der Sirup stillen den Durst, regen den Appetit an, treiben den Harn und helfen bei Gallen-, Leber-, Milz- und Magenbeschwerden, Husten und Verstopfung.

Der Rindentee wird empfohlen gegen hartnäckige Leber- und Gallenleiden, Grief- und Steinbildungen in der Gallenblase, Gelbsucht, Darmentzündungen, Nierenbeckenentzündung, Kopfschmerzen, Ischias und Gelenksrheuma. Er hat sich auch bei Nieren- und Blasenleiden bewährt, weil er die Harnsäure verstärkt ausscheidet, den Kreislauf anregt, das Blut reinigt und das Fieber senkt.

Dem Tee von Blättern wird eine gute Wirkung gegen Skorbut, Ruhr und Wassersucht zugeschrieben. Die sauer schmeckenden, frischen Blätter, roh als Salat gegessen, wirken wassertreibend.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel zerdrückte Beeren mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 2–4 Tassen warm.
2. Tee-Ansatz: 1 Teelöffel zerdrückte Beeren mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, 8–10 Stunden ziehen lassen. Täglich 2–4 Tassen trinken.
3. Tee aus Wurzelrinde: 1–2 Teelöffel fein zerkleinerte Rinde in 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, zum Sieden erhitzen, 3 Minuten ziehen lassen. 1–2 Tassen, auf den Tag verteilt, schluckweise trinken.
4. Sirup: Beeren pressen, Saft mit Zucker einkochen.
5. Mischtee gegen chronisches Kältegefühl in den Füßen: 1 Teil Engelwurz, je 2 Teile Basilikumkraut, Kalmus, Salbei, 3 Teile Pfefferminze mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen. Man trinkt 2–3 Tassen tagsüber warm.



*Kleine
Bibernelle
*Pimpinella saxifraga**

**Kleine und
große
Bibernelle**

Bockwurz.

Sammelgut:

Wurzeln.

Sammelzeit:

März bis April
und September
bis Oktober.

Vorkommen: Wiesen, Wegränder, in lichten Wäldern.

Beschreibung: 20–50 cm hoher, feingerillter Stengel, oben fast blattlos, trägt eine 6–12 strahlige Dolde, die weiß blüht. 5 herzförmige Blütenblätter. Die Frucht ist braun, kahl, länglich und hat einen beißenden Geschmack. Die derben, großen Grundblätter sind gefiedert mit 5–9 gezähnten Teilblättern. Die 1 cm dicke Wurzel riecht harzig-aromatisch.

Ihr ähnlich ist die Große Bibernelle. Sie wird bis 1 m hoch, der Stengel ist kantig gefurcht, mehrfach verzweigt und trägt Blätter. Blüte weiß, selten rötlich bis rot. Sonst wie „Kleine Bibernelle“.

BIBERNELLE

Hauptgebrauch: Hustenmittel, Appetitanregung.

Anwendung und Wirkung:

Die Bibernelle wirkt anregend auf die Schleimabsonderung der Bronchien. Der Tee-Ansatz (die Abkochung) wird als auswurförderndes Mittel bei Katarrhen der Luftwege getrunken und auch als Gurgelmittel bei entzündlichen Erkrankungen der Mund- und Rachenhöhle verwendet. Äußerlich angewendet, hilft der Ansatz (Abkochung) als Bademittel bei schlecht heilenden Wunden.

Die **Volksmedizin** bevorzugt die Kleine Bibernelle. Ihr Tee wird bei fieberhaften Erkältungskrankheiten mit Brustverschleimung, bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Durchfall und zur Blutreinigung empfohlen. Der Tee hilft auch bei Angina, Grippe, Darmkatarrh und Verschleimung infolge Scharlach, Röteln und Masern bei Kindern.

1 Tasse Tee, warm getrunken, soll ein gutes Brechmittel bei verdorbenem Magen sein.

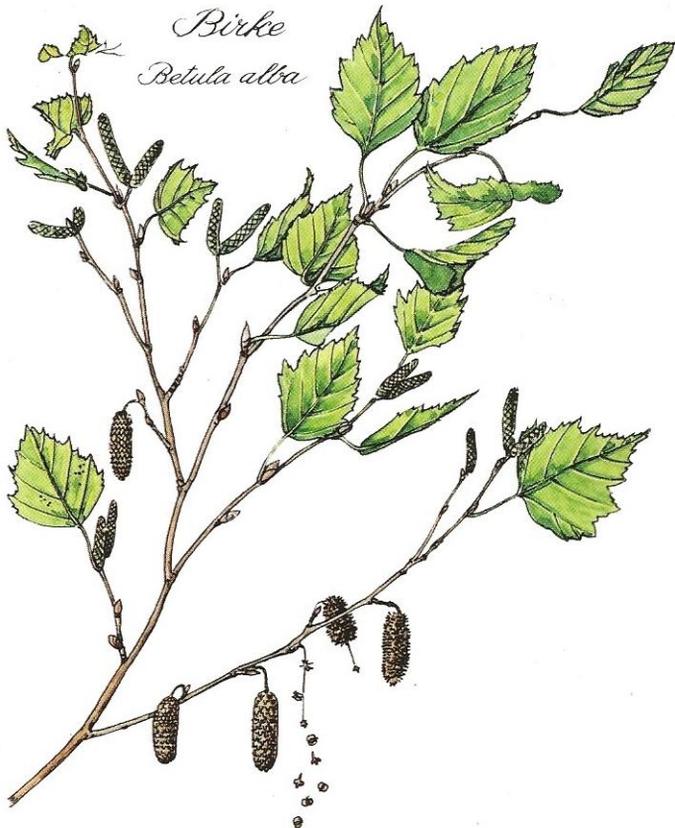
Das Pulver hat schon bei Gallenleiden, Nieren- und Leberentzündungen geholfen, der Alkoholauszug bei Asthma und Nierensteinen.

Ein vorzügliches Mittel zur Nierenreinigung, das auch Steine und Grieß abtreiben soll, wird folgend zubereitet: Je 1 Teelöffel Salbei und Tausendguldenkraut mit $\frac{1}{4}$ Liter Weißwein brühen, dazu 1 Teelöffel pulverisierte Bibernellwurzel mischen und tagsüber trinken.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 2 Teelöffel zerhackte Wurzeln mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, 8–12 Stunden ziehen lassen, abseihen, 1–2 Tassen tagsüber schluckweise trinken. Kinder bekommen die halbe Menge. Auch zum Gurgeln geeignet.
2. Tee: 1 Eßlöffel grob gepulverte oder fein zerschnittene Wurzeln mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen und zum Kochen erhitzen. Man trinkt die Menge tagsüber schluckweise.
3. Pulver: Getrocknete Wurzeln zu Pulver mahlen (Kaffeemühle), zweimal am Tag $\frac{1}{2}$ Teelöffel voll mit Wasser nehmen.
4. Alkoholauszug: 80–100 g Wurzeln in $\frac{1}{2}$ Liter Alkohol ansetzen, 2 Wochen warm stellen (Sonne), abfiltern. Täglich dreimal 1 Teelöffel voll nehmen.
10–12 Tropfen davon mit Zucker genommen, helfen bei Sodbrennen.
5. Mischtee gegen Angina: 4 Teile Eichenrinde und je 3 Teile Bibernellwurzel, Blutwurz mischen. 2 Eßlöffel Mischung mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser 20 Minuten kochen, mit dem Absud gurgeln.

Birke
Betula alba



Birke

2 Arten:
Weißbirke
und
Moorbirke.

Sammelgut:

Junge Blätter.

Sammelzeit:

Mai–Juni.

Vorkommen: In allen Wäldern, auf Heiden und in Mooren. Sehr verbreitet bis in Höhenlagen von 2000 m.

Beschreibung: Ein sommergrüner Baum mit weißer Rinde, die sich in papierdünnen Fetzen ablösen läßt. Zweige hängend, warzig, elastisch, mit dunkler Rinde. Die langgestielten Blätter sind klebrig und dünn, oben sattgrün, unten hellgrün. Ihr Rand ist doppelt gesägt. Einhäusiger Baum mit hängenden, walzenförmigen Kätzchen. Die Moorbirke hat keine hängenden Zweige. Sie ist der Weißbirke gleichwertig.

BIRKE

Hauptgebrauch: Harnsäureausscheidung.

Anwendung und Wirkung:

Birkenblätter wirken beim Menschen mit ungenügender Harnausscheidung harntreibend.

Innerlich wird der Tee bei allen Formen von ungenügender Harnausscheidung, vor allem bei Wassersucht, sowie bei Entzündungen der Harnwege verwendet, ferner bei Rheumatismus und Gicht. Die Abkochung der Blätter übt eine die Verdauung anregende und bei Hautausschlägen desinfizierende Wirkung aus.

Die **Volkmedizin** schreibt dem Tee oder Preßsaft eine ausgezeichnete Wirkung bei Wassersucht, Erkrankungen der Nieren (Nierensteine), der Blase und der Harnwege, bei Gelenksentzündungen, Ischias, Gicht und chronischem Rheuma zu.

Der Tee wirkt blutreinigend und unterstützt Abmagerungskuren bei Fettleibigkeit.

Äußerlich hilft der Tee bei chronischen Ausschlägen, Flechten, Hautgrind, Krätze und Fußschweiß. Je nach Fall nehme man Waschungen oder Teilbäder vor. Auch Umschläge können gemacht werden.

Der Tee von Knospen wirkt gallentreibend. Der Birkensaft, den man durch Anbohren des Stammes gewinnt, hilft innerlich bei Skorbut, Gicht, Wassersucht und Nierenleiden. Man nimmt dreimal täglich 1 Teelöffel voll nach den Mahlzeiten.

Zur Unterstützung der Tee-Trinkkur bei Gelenksentzündungen und Rheuma hat sich das Auflegen frischer Blätter auf die schmerzenden Stellen bewährt. Aus dem Birkensaft wird ein Mittel gegen Haarausfall gewonnen.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1–2 Eßlöffel geschnittene Blätter mit 1 Liter kochendem Wasser brühen, dann 1 g Speisedoda zugeben. Man trinkt täglich 1–2 Tassen.
2. Preßsaft aus frischen Blättern: Man nimmt 2–3 Eßlöffel voll täglich.
3. Badezusatz bei Gicht, Rheuma, Wassersucht und Hautleiden: 1 Handvoll Rinde zerkleinern, in 1 Liter Wasser kurz kochen, 3–5 Minuten ziehen lassen, den Absud ins Badewasser schütten.
4. Mischtee gegen Blasenentzündung: Je 2 Teile Bohnenschalen, Kamille, Wacholder, je 3 Teile Birkenblätter, Ginster und je 4 Teile Hagebutten, Zinnkraut mischen. 2 Eßlöffel Mischung mit 2 Tassen kaltem Wasser aufstellen, kurz kochen, ziehen lassen, mit Honig süßen, tagsüber trinken.

Blutwurz-Tormentille
Potentilla (Tormentilla) erecta

**Blutwurz
 oder Tormentille**

Ruhrwurz,
 Tormentillwurz,
 Bauchwehwurz.

Sammelgut:

Wurzeln.

Sammelzeit:

März–April
 und September–
 Oktober.



Vorkommen: Lichte Wälder, Kahlschläge, Heiden, magere und feuchte Wiesen. Verbreitet.

Beschreibung: 15–30 cm hoher, verästelter Stengel, an dem drei- bis vielspaltige Blätter sitzen. Ihr Rand ist gezähnt. Die Grundblätter sind gestielt, dreilappig, gezählter Rand. Die gelben Blüten sitzen einzeln auf feinen Stielen, haben 4 Kelchblätter und 4 herzförmige Blütenblätter, innen safrangelbe Punkte. Der Wurzelstock ist knollig verdickt, länglich, außen braun, innen rot.

BLUTWURZ ODER TORMENTILLE

Hauptgebrauch: Durchfall, Entzündungen der Mundschleimhaut, koliklindernd.

Anwendung und Wirkung:

Blutwurz wirkt stopfend bei unspezifischen Darmerkrankungen, entzündungswidrig, vernarbend bei schlecht heilenden Wunden, schmerzlindernd und heilend bei Verbrennungen.

Gegen Durchfall wirkt am besten die gepulverte Wurzel. Mit der Abkochung gurgelt man bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute.

Bäder oder Umschläge beschleunigen die Heilung bei Verbrennungen (z. B. Sonnenbrand) und lindern den Schmerz. Größere Verbrennungen sind unbedingt vom Arzt zu behandeln.

Vorsicht! Wegen des hohen Gerbstoffgehaltes kann es bei innerlicher Anwendung gelegentlich zu Erbrechen kommen.

In der **Volksmedizin** werden der Tee oder das Pulver vor allem bei Durchfall, Entzündungen und Blutungen empfohlen.

Der Tee (gelöstes Pulver) hilft bei Leber- und Milzleiden, Gelbsucht, Darmkatarrh, Ruhr, Dickdarmentzündung, Magen- und Darmblutungen, bei zu starker Menstruation, bei Blut im Stuhl und Eiweiß im Harn.

Mit dem Tee gurgelt (spült) man bei Entzündungen der Mandeln und bei lockeren Zähnen.

Bei Schnupfen sind Nasenspülungen angezeigt.

Der Tee (Pulver) wirkt auch appetitanregend und krampflosend, fördert die Blutgerinnung, senkt das Wundfieber, hilft bei Blutarmut und entgiftet den Körper bei Leberschwellung und Leberentzündung.

Bei Erfrierungen an Händen und Füßen können warme Bäder in einer Wurzelabkochung helfen.

Zubereitungen:

1. Pulver (aus der Apotheke): Wenn nicht anders verordnet, wird täglich 3–4mal eine Messerspitze voll mit Flüssigkeit genommen.
2. Tee: 3 Teelöffel zerkleinerte Wurzeln in $\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen, die Menge auf den Tag verteilt, schluckweise trinken. Hilft besonders gegen Durchfall.
3. Mischtee gegen Blutungen:
 - a) Blasenblutungen: 2 Teile Schachtelhalm und je 1 Teil Blutwurz, Eichenrinde, Leinsamen mischen. 2–4 Eßlöffel Mischung mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, die Menge tagsüber schluckweise warm trinken.
 - b) Nierenblutungen: Je 3 Teile Blutwurz, Sanikel und je 2 Teile Frauenmantel, Bockshornkleesamen mischen. Weitere Zubereitung wie bei a).
4. Tinktur: Für Mundspülungen nach ärztlichem Rezept.

Bohne

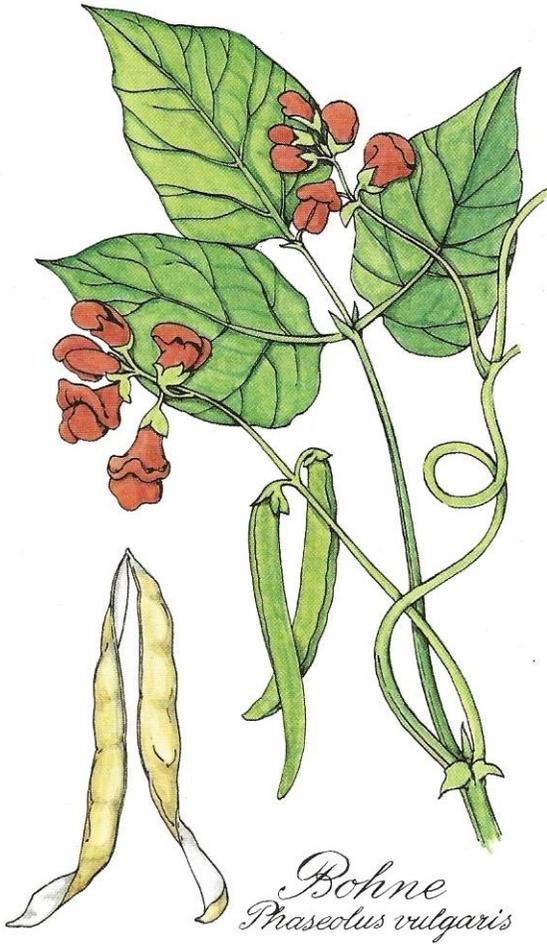
Gartenbohne.

Sammelgut:

Die braunen
Schoten (Hülsen)
nach Samenreife,
Früchte (Bohnen).

Sammelzeit:

September bis
Oktober.



Vorkommen: Bei uns in Gärten als Gemüsepflanze kultiviert.

Beschreibung: Eine artenreiche, einjährige Kulturpflanze. Am bekanntesten sind die rankenden Stangenbohnen und die niederen Buschbohnen. Die rauhen Blätter sind groß und eiförmig. Die Blüten sind weiß, rosa, rot oder violett und bilden eine Traube. Die Früchte (Bohnen) sind in lange, schmale Schoten (Hülsen) eingebettet, ihre Farbe ist meistens weiß. Es gibt auch Arten mit gelblichen, braunen oder schwarzen Bohnen. (Ein Schmetterlingsblütler.)

BOHNE

Hauptgebrauch: Harnausscheidung, Arteriosklerose.

Anwendung und Wirkung:

Bohenschalen enthalten Aminosäuren, Vitamine A, B, C, E, Mineral-
salze und Spurenelemente.

Sie wirken harntreibend und vermögen zur Unterstützung bei Zucker-
krankheit den Zuckergehalt im Blut leicht zu senken. Letztere Wirkung
tritt nur unregelmäßig ein.

Der Tee wirkt vor allem gegen Wassersucht und gegen Zuckerkrank-
heit. Bei Zuckerkrankheit wirkt Bohenschalenabsud nur leicht unter-
stützend und nicht heilend. Zudem ist diese Wirkung bei vielen Kran-
ken unsicher.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den aus getrockneten Bohenschalen be-
reiteten Tee allen älteren Menschen, die an leichter Zuckerkrankheit
(Altersdiabetes) leiden. Er leistet gute Dienste bei Wasserstauungen,
die infolge von Herz-, Nieren- oder Blasenleiden auftreten.

Der Tee wird auch gegen Nierenentzündung, Erkrankungen der Harn-
wege, Scharlach, Diphtherie und Akne (Hautfinnen) bestens empfohlen.
Mit dem Tee, innerlich angewendet, wurden schon Grieß und Steine
aus Nieren und Blase abgetrieben sowie Gicht und Rheuma gebessert.
Das Mehl der Bohnen, als Puder verwendet, lindert den Juckreiz. Es
wird bei Gürtelrose empfohlen.

Zubereitungen:

1. Tee: Eine kleine Handvoll (zirka 20 g) zerkleinerte Schoten mit 1 Li-
ter kaltem Wasser 3–5 Stunden ansetzen und dann kurz aufkochen.
Tagsüber 2–3 Tassen schluckweise trinken.
2. Teemischungen gegen:
 - a) Gicht: Bohenschalen, Schlüsselblume, Haferstroh und Ginster
zu gleichen Teilen mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Was-
ser kalt aufsetzen, kurz kochen. Man trinkt früh und abends je
1 Tasse warm.
 - b) Rheumatismus, akut: Je 2 Teile Bohenschalen, Ginster und je
3 Teile Attichwurzel, Stiefmütterchen mischen. Weiter wie bei a).
 - c) Nierenentzündung: Je 4 Teile Bohenschalen, Hagebutten, Bir-
kenblätter, 3 Teile Wiesengeißbart und 2 Teile Kamille mischen.
Weiter wie bei a). Eine dritte Tasse Tee mittags ist noch erlaubt.
 - d) Nervenschmerzen: Je 2 Teile Bohenschalen, Pfefferminze,
Schlüsselblume und je 1 Teil Johanniskraut, Gartenraute, Rosma-
rin mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen.
Man trinkt täglich 1–2 Tassen, gesüßt mit Honig.

**Brennessel**

Hanfnessel,
Dunnernetel.

Sammelgut:

Junge Triebe,
Wurzeln,
Blätter.

Sammelzeit:

März–
September.

Vorkommen: Überall zu finden.

Beschreibung: Bis 2 m hoch. Die gezähnten Blätter stehen am Stengel gekreuzt-gegenständig. Die ganze Pflanze ist mit Brennhaaren besetzt; enthält Vitamin A und C. Wurzelstock kriechend.

BRENNESSEL

Hauptgebrauch: Frühjahrskur, Stoffwechselstörungen.

Anwendung und Wirkung:

Die frische Brennessel wirkt innerlich blutbildend und harntreibend; äußerlich fördert sie die Durchblutung der Haut. Die Wirkung der Wurzel ist ebenfalls leicht harntreibend. Frische, junge Pflanzen dienen zur Kräftigung des Körpers und zur Umstimmung abnormer Darmtätigkeit, sowie zur Anregung der Harnabsonderung bei Wassersucht. Sie wirken auch gegen Blutarmut. Die haarwuchsfördernde Wirkung der Wurzeln ist fraglich. Äußerlich werden Brennesseln gegen Rheumatismus nur selten angewendet (die schmerzenden Stellen mit frischen Nesseln schlagen).

Im Frühjahr und im Herbst soll man eine 4–5wöchige Kur mit Brennesseltee durchführen. Man trinkt 1 Tasse Tee vor dem Frühstück, die zweite Tasse tagsüber schluckweise.

Die ganz junge Brennessel ist auch wertvoll als Salat und Gemüse (Kochwasser mit verwenden).

Die **Volksmedizin** behauptet, daß der Tee auch blutstillend, blutreinigend, schleimlösend und stuhlgangfördernd wirkt.

Er hilft bei Müdigkeit und Erschöpfung, bei Nieren- und Harntrießbildung, bei Ekzemen, Entzündungen der Harnwege, bei krankhaftem Urinverhalten, Magenkrebswucherungen und Juckreiz, bei Galle- und Milzleiden, Verschleimung des Magens und der Lunge, bei Magenkrämpfen und -geschwüren, Verdauungsstörungen, Bleichsucht, Gicht, Rheuma, Hämorrhoiden, Trigeminusneuralgie und Psoriasis. Er hat guten Einfluß auf die Bauchspeicheldrüse und auf die Verdauungsdrüsen sowie auf die Galle und fördert die Ausscheidung von Harnsäure bei Gicht.

Bei Gefäßverengung in den Beinen nehme man 20 Minuten lang ein möglichst heißes Fußbad im kalt angesetzten Sud der Wurzeln.

Zubereitungen:

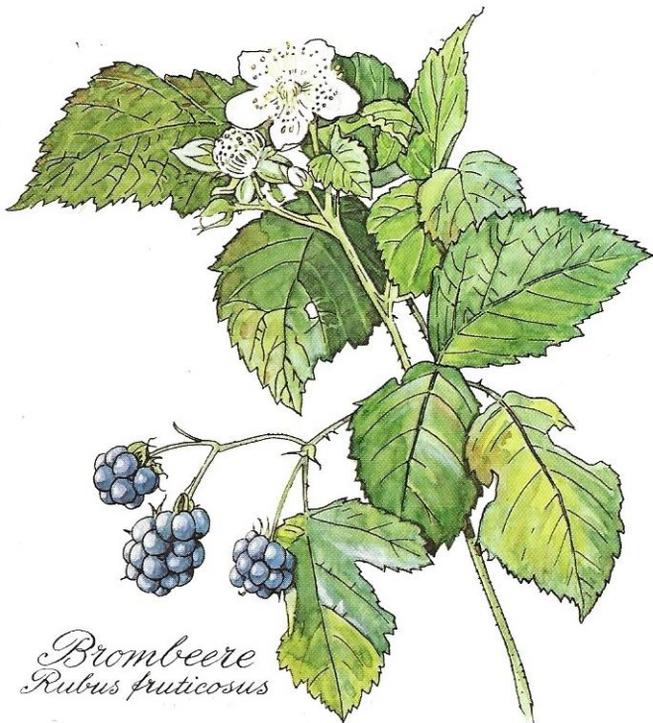
1. Tee-Aufguß: 1 Eßlöffel junges, geschnittenes Kraut mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 2 Tassen warm. Sollte sich Magenbrennen einstellen, mische man Schafgarbe dazu.
2. Gegen Schuppen und Haarausfall: Gewaschene Wurzeln kalt zustellen, kurz aufkochen, 2–3 Minuten ziehen lassen, mit dem Absud den Kopf waschen.
3. Mischtee zur Blutreinigung: Je 1 Teil Engelwurz, Rosmarin, Salbei, Wermut, je 2 Teile Brennesselblätter, Faulbaumrinde, Schachtelhalm, Tausendguldenkraut, Wacholderbeeren und je 3 Teile Johanniskraut, Schafgarbe mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse kaltem Wasser aufsetzen, kurz kochen. Man trinkt früh und abends je 1 Tasse warm.

Brombeere

Kratzbeere,
Rahmbeere.

**Sammelzeit
und Sammelgut:**

Juni bis Juli die
jungen Blätter,
Februar bis März
die Wurzeln,
August bis Oktober
die Früchte
(Beeren).



Brombeere
Rubus fruticosus

Vorkommen: Wälder, Gebüsche, Waldränder, Heiden.

Beschreibung: Sommergrüner Strauch mit langen, dornigen, rankenartigen Ästen, die liegen oder sich bogig krümmen. Die daran sitzenden, dornigen Schößlinge stehen aufrecht und haben an der Spitze eine Blütentraube. Die Blüte ist weiß bis rosa mit 5 Blütenblättern.

Die Frucht ist schwarz, glänzend oder bläulich bereift.

Die Blätter sind 3–7fach gefingert. Jedes Teilblatt ist länglich-eiförmig, hat gesägten Rand. Die Oberseite ist dunkelgrün, die Unterseite hellgrün und filzig behaart.

BROMBEERE

Hauptgebrauch: Magenleiden, Durchfall.

Anwendung und Wirkung:

Brombeerblätter wirken stopfend und entzündungswidrig auf gereizte Schleimhäute.

Arzneilich wird das Brombeerblatt als Tee gegen Durchfall, ferner als Gurgel- und Spülmittel bei entzündeter Mund- und Rachenhöhle (nicht sehr wirksam), sowie als Bademittel bei schlecht heilenden Wunden verwendet.

Außerdem werden Brombeerblätter als unschädlicher Tee-Ersatz statt schwarzen Tees oft gebraucht. Zu diesem Zweck werden die Blätter nach dem Pflücken einige Tage liegen gelassen, wobei sie sich grünlichbraun färben und aromatischer werden.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den Tee von jungen Blättern bei allen chronischen Magenleiden, vor allem bei Magen- und Darmkatarrh, Ruhr, Sodbrennen, Magenblutungen und bei blutigem Durchfall von Kleinstkindern. Er hilft auch bei chronischer Blinddarmreizung und Blinddarmentzündung, bei Weißfluß, Hautausschlägen und Bleichsucht. Er wirkt schleimlösend, blutreinigend, beschleunigt die Wundheilung, senkt den Blutzucker und hilft bei Menstruationsbeschwerden.

Der Wurzel-Tee wird bei Wassersucht, Blutungen, Ruhr und Darmchwäche empfohlen.

Eine Handvoll Früchte, am Abend gegessen, mindert Schlafstörungen. Das Kauen roher Blätter wird zur Zahnfleischkräftigung angeraten.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Eßlöffel getrocknete Blätter mit 1 Tasse Wasser brühen. Täglich 1–2 Tassen mit Milch und Honig oder Zucker trinken.
2. Ein Tee zum täglichen Genuß: 10 Teile Himbeerblätter, 5 Teile Erdbeerblätter, 2 Teile Brombeerblätter, je 1 Teil getrocknete Apfelschalen und Brennesselblätter mischen. 1–2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Süßen nach Geschmack.
3. Wurzel-Ansatz: 1 Kaffeelöffel Wurzeln 8–12 Stunden in 1 Tasse Wasser ansetzen, wärmen, abseihen. Täglich 1–2 Tassen schluckweise trinken.
4. Mischtee gegen Masern: Je 2 Teile Lindenblüten, Teufelsabbißwurzeln und je 3 Teile Brombeerblätter, Schafgarbe mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen. Man trinkt täglich 1–3 Tassen mit Honig.



Brunnenkresse
Rorippa nasturtium aquaticum

Brunnenkresse

Wasserkersche,
Bornkerse.

Sammelgut:

Junges, frisches
Kraut ohne Blü-
ten.

Sammelzeit:

April–
September.

Vorkommen: An Quellen, Bächen, Gräben und im Garten gepflanzt.

Beschreibung: Immergrüne Pflanze mit kriechendem Stengel. Aus seinen Blattachsen wachsen 10–30 cm hohe, kantige, hohle Stengel, die an der Spitze eine traubenförmige Blütendolde tragen. Jede Kreuzblüte hat 4 kleine, weiße Blütenblätter. Die sattgrünen, glatten Blätter sind gefiedert, haben 3–5, selten 7 Teilblätter, die am Grunde herzförmig, oben eiförmig geschweift sind.

BRUNNENKRESSE

Hauptgebrauch: Frühjahrskur, Appetitlosigkeit, Blutreinigung.

Anwendung und Wirkung:

Der Salat, aus frischem Kraut zubereitet, eignet sich besonders zur Frühjahrskur, die 3–4 Wochen durchgeführt wird. Man esse täglich ein Schüsselchen Salat. Ganz junge Brennesseln können dazugemischt werden.

Tee oder Preßsaft helfen bei leichten Verdauungsstörungen, weil sie die Magensäfte anregen und den Magen stärken. Auch bei Hautkrankheiten, wie Akne oder Ekzeme, können sie getrunken werden.

Gegen Sommersprossen und unreine Haut zerquetsche man frisches Kraut und lege es auf.

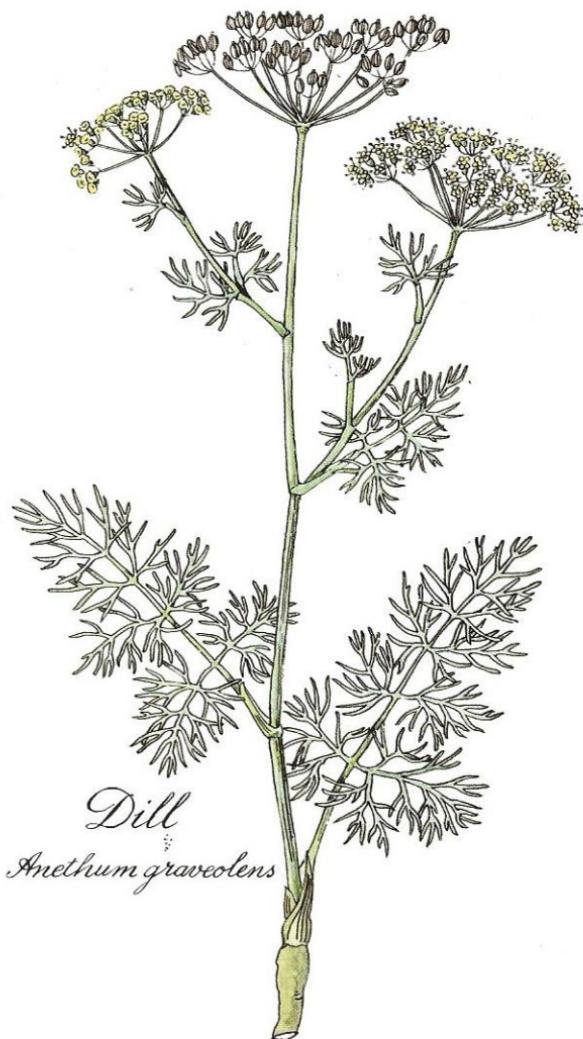
Während der Schwangerschaft soll auf die Brunnenkresse verzichtet werden.

Vorsicht! Bei Verwendung frischer Preßsäfte sind gelegentlich Magenreizungen beobachtet worden.

In der **Volksmedizin** werden Tee, Preßsaft oder Kressesalat auch bei Skorbut, Zahnfäule, Erkältungskrankheiten, Gicht, Rheuma, Wassersucht, Nieren- und Lungenleiden (Luftröhrenkatarrh) empfohlen. Die Brunnenkresse treibt leicht den Harn, reinigt das Blut, löst den Schleim, stillt den Husten, regt den Appetit und den Stoffwechsel an, fördert den Gallenfluß und senkt das Fieber. Der Salat, mit Essig und Öl zubereitet, soll auch Würmer abtreiben, besonders bei Kindern.

Zubereitungen:

1. Preßsaft: Frisches Kraut waschen, noch feucht im Obstensaft pressen. Täglich 3mal 1 Teelöffel voll, mit Milch oder Wasser 1:5 verdünnt, trinken.
2. Tee-Aufguß: 2–3 Teelöffel zerhacktes, frisches Kraut mit 1 Tasse Wasser brühen. Täglich 3mal 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.
3. Wassertreibende Tees gegen:
 - a) Herzbeutelwassersucht: Je 1 Teil Arnikablüten, Attichwurzel und je 2 Teile Bohnenschalen, Petersilienwurzel, Rosmarin, Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse kaltem Wasser aufsetzen, kurz köchen. Man trinkt tagsüber 1–3 Tassen schluckweise.
 - b) Bauchwassersucht und Lungenwassersucht: Siehe Wiesengeißbart!
4. Gegen Skorbut: Frischen Brunnenkressen- und Löwenzahnsalat täglich essen, eventuell Suppen daraus bereiten. Mund mit Zinnkrauttee spülen. Vorher die Kresse gut auswaschen (Gefahr von Leberegeln).

**Dill**

Düll, Dille,
Gurkenkräutel.

Sammelgut:

Früchte
(Samen),
Blätter,
Blütendolden.

Sammelzeit:

Juli bis
September.

Vorkommen: In Gärten gepflanzt.

Beschreibung: Eine einjährige Pflanze. Der 50 cm bis 1 m hohe Stengel ist glatt und dunkelgrün, mit hellen Längsstreifen versehen. Die zarten, stark gefiederten, sehr schmalen Blätter sitzen dicht am Stengel. Aus den Blattachseln wachsen Seitenstengel. Die 6–15strahlige Doldenblüte ist gelb und flach. Die einzelnen Blüten sind sehr klein. Die braunen Samen sind eiförmig und gerippt.

DILL

Hauptgebrauch: Appetitlosigkeit, Blähungen, Magen- und Darmbeschwerden.

Anwendung und Wirkung:

Die Früchte (Samen) sind ein beliebtes Gewürz. In ihrer Wirkung sind sie den Samen von Fenchel und Kümmel ähnlich. Der Tee von den Früchten (Samen) wirkt appetitanregend und blähungswidrig. Er löst Krämpfe in den Verdauungsorganen und regt die Magensaftproduktion an.

Blühende und samentragende Dolden, mit siedendem Wasser gebrüht, können bei Bauchgrimmen und Drücken im Magen, bei Blähungen und zur Förderung des Stuhlganges verwendet werden. Man trinkt 1–2 Tassen pro Tag.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den Tee gegen Erbrechen, Schluckauf und zur Anregung der Milchdrüsen stillender Mütter. Der Tee soll kräftig milchfördernd sein. Auch eine harntreibende Wirkung wird ihm zugeschrieben. Das Kauen der Früchte beseitigt schlechten Mundgeruch. Gegen Schlaflosigkeit trinke man abends 1 Tasse Tee-Aufguß von Dillblättern.

Aus frischen Blättern bereitet man ein schmackhaftes Gemüse (Dillsoße).

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1–2 Teelöffel zerquetschte Früchte (Samen) mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt je 1 Tasse früh, mittags und abends.
2. Ein Magentee: Je 1 Teil Samen von Anis, Dill, Fenchel und Kümmel zerquetschen und 1 Teil Pfefferminzblätter beifügen. 1 Teelöffel Mischung mit $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser brühen, mittags und abends je $\frac{1}{2}$ Tasse schluckweise zur Mahlzeit trinken.
3. Mischtee gegen Schlaflosigkeit: Je 2 Teile Dillsamen, Anissamen und je 1 Teil Kamille, Hopfen mischen. 1 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, mit Honig süßen, vor dem Schlafengehen warm trinken.
4. Mischtee gegen Aufstoßen: Je 1 Teil Anis, Dill oder Fenchel und je 2 Teile Rhabarber, Benediktenkraut, Wacholderbeeren, Wermut mischen. 1 Teelöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen. Eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit 1 kleine Tasse voll trinken.
5. Mischtee gegen Magenschwäche: Je 1 Teil Angelikawurzel, Dill und je 2 Teile Bibernelnwurzel, Kalmus, Schafgarbe, Wermut mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen; tagsüber 1–2 Tassen schluckweise trinken.



Dost
Origanum vulgare

Dost

Wilder Majoran,
Dorant,
Oregano.

Sammelgut:

Das blühende
Kraut.

Sammelzeit:

Juli bis
Oktober.

Vorkommen: Waldränder, Gebüsche, Feldraine; häufig.

Beschreibung: Der 30–60 cm hohe Stengel steht aufrecht, ist rundlich, behaart und oben oft rotbraun. Die meist glatten Blätter stehen am Stengel gekreuzt-gegenständig, sind eiförmig und zugespitzt. Die Blüten sehen Dolden ähnlich, sind aber vierzeilige Ähren. Das obere Blütenblatt ist purpurn und zugespitzt, das untere dreispaltig, purpurn oder weiß. Der Stempel und die Staubgefäße ragen weit vor. Ein Lippenblütler.

D O S T

Hauptgebrauch: Husten, Durchfall, Entzündungen.

Anwendung und Wirkung:

Dost wirkt desinfizierend im Magen-Darmkanal und auf Wunden, weiters hustenberuhigend (ähnlich wie Thymian), stopfend bei Diarrhöen und entzündungswidrig bei entzündeten Schleimhäuten. In Form von Bädern wirkt er allgemein kräftigend und beruhigend.

Der Tee wird gegen alle Arten von Husten verwendet, ferner gegen Durchfall, sowie zum Spülen bei Entzündungen der Mund- und Rachenhöhle und zum Baden bei schlecht heilenden Wunden.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den Tee von frischen oder getrockneten, blühenden Sproßspitzen besonders gegen Keuchhusten und krampfartigen Husten, weil er schleimlösend und auswurfördernd wirkt. Er regt den Appetit an, stärkt den Magen, hilft bei Blähungen, ist harn- und schweißtreibend und wirkt allgemein beruhigend, besonders bei Magen- und Darmkatarrh und bei geschlechtlicher Übererregbarkeit. Äußerlich verwendet man einen Aufguß als Badezusatz bei Hautausschlägen, Unterleibsbeschwerden der Frauen und skrofulösen Erkrankungen. Bei Hautausschlägen können auch Waschungen vorgenommen werden.

Das Dostöl wird äußerlich als Einreibung gegen Rheuma und innerlich gegen Asthma und Krämpfe empfohlen.

Warm aufgelegte Kräuterkissen, gemischt aus Dost, Andorn und Thymian, stillen Krämpfe und Leib-, Ohren- und Halsschmerzen.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2 Eßlöffel zerkleinertes Kraut mit 1/2 Liter Wasser brühen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
2. Badezusatz: 1 Doppelhand voll Kraut mit 1 Liter Wasser brühen, 3–5 Minuten ziehen lassen, abseihen, dem Badewasser zusetzen.
3. Preßsaft: Nicht mehr als 3 Teelöffel voll pro Tag!
4. Öl vom Dost: 1 Doppelhand voll Kraut in 1 Liter Olivenöl ansetzen, 2 Wochen warm stellen (Sonne), abfiltrern. Tagesmenge: 2–3 Teelöffel voll.
5. Mischtee gegen Lungenverschleimung: 1 Teil Dost und je 2 Teile Gundelrebe, Schafgarbe mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 1–2 Tassen warm mit Honig.

Eberesche
Sorbus aucuparia

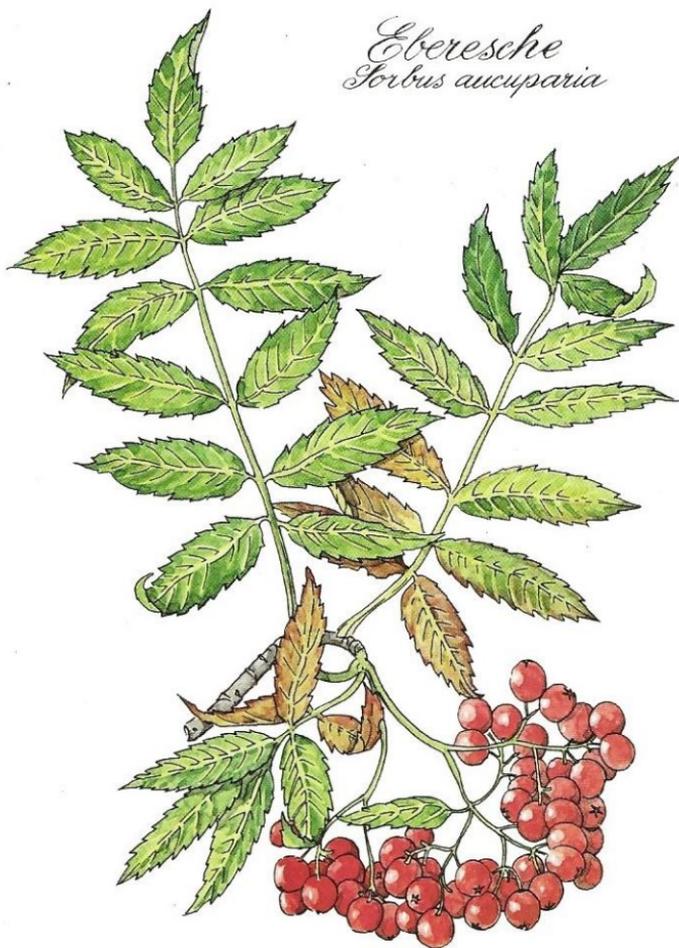
**Eberesche
oder
Vogelbeere**

Sammelgut:

Reife Beeren,
Blätter.

Sammelzeit:

August–
Oktober.



Vorkommen: In lichten Laub- und Nadelwäldern, bei Gebüschern und in Mooren. Oft als Straßenbaum gepflanzt.

Beschreibung: Ein hochstämmiger, sommergrüner Baum mit rundlicher Krone. Selten ein Strauch. Die Rinde ist grau und glatt. Jedes große, sattgrüne Blatt ist langstielig, unpaarig gefiedert und hat 9–15 Teilblätter, die 4–6 cm lang, länglich-lanzettlich und spitz sind. Ihr Rand ist scharf gezähnt.

Die runden Blüten haben 5 weiße Blütenblätter, bilden eine Dolde und riechen unangenehm.

Die kugeligen Früchte sind erst grün, dann gelbrot bis scharlachrot, genießbar, aber bitter.

EBERESCHE ODER VOGELBEERE

Hauptgebrauch: Mildes Abführmittel.

Anwendung und Wirkung:

Die Vogelbeere hat Bedeutung als Vitamin C-Träger.

Der Tee ist ein mildes Abführmittel und hilft auch bei Harnverhalten. Er reinigt den Darm und regt die Nierentätigkeit an. Vorsicht! Keine rohen Beeren in größeren Mengen essen!

Die **Volksmedizin** empfiehlt den Tee aus getrockneten Blättern und Früchten auch gegen Hämorrhoiden und Rheuma.

Das Mus hilft bei leichterem Durchfall, weil es die entzündeten Magenschleimhäute beruhigt.

Der Dicksaft wirkt gut bei Rheuma, Gicht, Skorbut, Erkältungskrankheiten, Husten und fieberigem Lungenleiden mit Stimmleinbuße. Er reinigt auch das Blut.

Das Gurgelwasser verwendet man bei Heiserkeit und Stimmverlust. Die rohen Beeren enthalten etwas Blausäure, die beim Kochen zerstört wird. Trotzdem können sie gegen Durchfall, Nierensteine und Harnbeschwerden eingenommen werden. Man kaut früh und abends je 8–9 Beeren.

Zubereitungen:

1. Tee: 1 Teelöffel Beeren mit 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, 8–10 Stunden ziehen lassen, abseihen. Tagsüber schluckweise trinken.
2. Mus: Beeren mit gleich viel Zucker einkochen. Tagesmenge: 4–5 Teelöffel voll.
3. Dicksaft: Reife Früchte entstielen, 3–4 Tage in einem Gefäß stehen lassen, zerquetschen, Saft auspressen und mit gleich viel Zucker einkochen. Täglich 3–5 Teelöffel voll. Eine kurze Kochzeit erhält die Vitamine.
4. Gurgelwasser: 1 Doppelhand voll Beeren, frisch oder getrocknet, in 1 Liter Wasser kochen. Mit dem Absud 3–4mal täglich kräftig gurgeln. Einige Wacholderbeeren verbessern den Geschmack.
5. Mischtee gegen Stuhlverstopfung: 7 Teile Faulbaumrinde, 2 Teile Mate und 1 Teil Ebereschbeeren mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, nach Bedarf trinken.



Eberwurz
Carlina acaulis

**Eberwurz
oder
Silber-
distel**

Wetterdistel.

Sammelgut:

Wurzeln.

Sammelzeit:

August–
Oktober.

Vorkommen: Auf sonnigen, trockenen Hängen, Viehweiden und Almen.

Beschreibung: Die Blätter sind grundständig, glatt, länglich und tief fiederspaltig. Die Blattzipfel haben Stachel, die Blattunterseite kann spinnwebig sein. Das 5–10 cm breite Blütenkörbchen sitzt auf der Blattrosette. Die äußeren Kelchblätter sind grünlich, blattartig, abstehend und stachelig. Die inneren Kelchblätter sind spitz, sternförmig ausgebreitet und silberweiß, selten rosa. Die Korbbüte ist innen strohgelb bis weiß. Die kräftige Pfahlwurzel riecht im frischen Zustand unangenehm, im getrockneten Zustand aromatisch.

EBERWURZ ODER SILBERDISTEL

Hauptgebrauch: Harnausscheidung, galletreibend.

Anwendung und Wirkung:

In der menschlichen Medizin wird die Eberwurz nur wenig angewendet. Der Tee wird bei Harnverhalten und Wassersucht, zuweilen gegen Bronchialkatarrh verordnet. Vorsicht! Zu große Dosen können Durchfall und Erbrechen bewirken.

Die **Volksmedizin** schreibt dem Tee und dem Pulver eine schweißtreibende Kraft zu, die sich bei Erkältungskrankheiten günstig auswirkt und die Blutreinigung unterstützt.

Tee oder Pulver können auch gegen Würmer, Prostataleiden und zur Herzstärkung angewendet werden. Sie haben eine antibakterielle Wirkung auf Typhus-, Paratyphus- und Ruhrbakterien.

Zubereitungen:

1. Tee: 1–2 Eßlöffel getrocknete und zerkleinerte Wurzeln mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen und zum Sieden erhitzen, kurz ziehen lassen, abseihen. Nicht mehr als 3 Tassen pro Tag trinken!
2. Das Pulver kann man selbst herstellen. Die gut getrockneten Wurzeln werden mit Hilfe einer alten Kaffeemühle gemahlen. Man nehme täglich zwei bis dreimal 1 Messerspitze voll mit Wasser.
3. Mischtee gegen geschwollene Füße: Je 1 Teil Alantwurzel, Eberwurz und je 2 Teile Birkenblätter, Bohnenschalen, Petersilienwurzel, Schachtelhalm mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen. Man trinkt täglich früh 1–2 Tassen warm.
4. Mischtee zur Harnsäureausscheidung (Nierentee): Je 1 Teil Eberwurz, Bohnenschalen, Hagebutten, Hauhechelwurzel und je 2 Teile Schafgarbe, Wacholderbeeren, Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, zum Sieden erhitzen, kurz ziehen lassen, abseihen. Man trinkt täglich 1–2 Tassen warm.
5. Mischtee gegen Aufregungszustände und Hysterie: 1 Teil Eberwurz, je 2 Teile Baldrian, Pfefferminze, Blutwurz und 4 Teile Tausendguldenkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen. Man trinkt 1–2 Tassen tagsüber schluckweise. Der Arzt sagt dazu: „Der Tee ist nicht mehr aktuell“.



Efeu
Hedera helix

Efeu

Sammelgut:

Junge Blätter.

Sammelzeit:

Juni bis
September.

Vorkommen: An Mauern und Felsen. In wintermilden Gegenden auch in Wäldern.

Beschreibung: Eine immergrüne Kletterpflanze. Der Stengel ist mit Haftwurzeln versehen und klettert bis 15 m hoch an Mauern und Bäumen. Die Blätter junger Sprossen haben eine herzförmige Grundform und sind 3–5eckig gelappt. Die Blätter der obersten und der blühenden Ästchen sind eiförmig und zugespitzt. Alle Blätter sind glatt, glänzend, lederartig, ganzrandig und meist weiß geadert.

Die hellgrünen, unscheinbaren Blüten duften nach Honig. Der Efeu blüht im Herbst. Die Früchte reifen im nächsten Jahr und sind erbsengroß, kugelig und blauschwarz. Sie wirken giftig.

EFEU

Hauptgebrauch: Bronchialkatarrh, Dysmenorrhoe.

Anwendung und Wirkung:

Der Tee hat auswurfördernden und leicht beruhigenden Effekt. Hustenanfälle gehen zurück und vor allem mindert sich der Hustenkrampf. Er lindert ebenso Menstruationskrämpfe.

Die frischen Blätter besitzen eine hautreizende Wirkung bei äußerlicher Anwendung in Form von Umschlägen.

In der **Volksmedizin** wird der Tee bei Keuchhusten der Kinder, bei chronischem Bronchialkatarrh, starker Verschleimung, Leber-, Gallen- und Milzleiden, Gelbsucht, Gicht und Rheuma empfohlen.

Gallensteine gehen ab, wenn die Blätter kurz in Wein gekocht werden und vom Absud täglich 1 Eßlöffel voll nach dem Mittagessen eingenommen wird.

Efeu hilft auch bei Krätze. Man kocht 1 Doppelhand voll Blätter in 1 Liter Essig 3–5 Minuten, seigt ab und badet den befallenen Körperteil im Absud.

Eine Abkochung mit Wasser (sonst wie vorher), dem Fußbad zugesetzt, hilft bei Frostbeulen, Zerrungen und Quetschungen an den Füßen. Die Abkochung wird auch zu Umschlägen bei Entzündungen, Geschwüren und argen Wunden verwendet.

Hühneraugen lassen sich leicht entfernen, wenn man ein grünes Blatt auf das Hühnerauge klebt und einen Tag einwirken läßt. Der Vorgang muß 2–3mal wiederholt werden.

Wer an Polypen oder anderen Nasenwucherungen leidet, schnupfe täglich mehrmals zu Pulver zerriebene Efeublätter.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 1 Teelöffel zerkleinerte Blätter in 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, 8–10 Stunden ziehen lassen, abseihen. Man trinkt nicht mehr als 2 Tassen täglich.
2. Mischtee gegen Keuchhusten: 3 Teile Ehrenpreisblüten, 4 Teile Veilchen (Wurzeln u. Blätter), je 6 Teile Efeublätter und Thymian mischen. 3 Eßlöffel Mischung in 1 Liter Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, abseihen, die Menge tagsüber schluckweise trinken. Kindern (bis 9 Jahre alt) gebe man die halbe Menge.

**Echter
Ehrenpreis**

Männertreu,
Heil aller
Welt.

Sammelgut:
Blütentraube.

Sammelzeit:
Juli bis
August.



*Echter
Ehrenpreis
Veronica officinalis*

Vorkommen: Wälder, Heiden, magere Wiesen, auf kalkarmen, sandigen Böden.

Beschreibung: Stengel am Grunde kriechend, oben aufgerichtet. Blätter kurz gestielt, derb, länglich, am Rand gesägt. Hellblaue, selten weißliche Blüten, vierblättrig und radförmig, dunkler geadert. Blütentraube.

ECHTER EHRENPREIS

Hauptgebrauch: Bronchitis, Appetitlosigkeit.

Anwendung und Wirkung:

Der Tee wirkt leicht harntreibend und hustenlösend. Er wird vor allem gegen Bronchialkatarrh, seltener gegen Wassersucht und bei Gallenleiden verordnet.

Äußerlich dient der Tee als Bademittel bei Hautausschlägen und schlecht heilenden Wunden.

Bei Gicht und Rheuma reibt man die schmerzenden Stellen mit dem Auszug ein.

Die **Volksmedizin** empfiehlt 2 Tassen Tee täglich gegen zu hohen Cholesteringehalt im Blut, Altersjucken, Verschleimung der Lunge und des Magens, Bronchialkatarrh, Bluthusten, Darmstörungen, Gelbsucht, Schwindelgefühl, Harngrieß, Blasenkatarrh, Nierensteine, Migräne, rheumatische Gelenksschmerzen, Arterienverkalkung, entzündete Wunden sowie zur Anregung der Verdauung. Bei Geschwüren in Mund und Hals gurgelt man mit dem Tee.

Zur Nervenberuhigung nach geistiger Überanstrengung: Nur $\frac{1}{2}$ Teelöffel Blüten für 1 Tasse Tee im Aufguß; am Abend trinken. Ein großer Teelöffel frischer Saft, 3mal täglich eingenommen, wirkt bei Ekzemen, Gicht und Rheuma. Statt Frischsaft sind auch 3mal täglich 15 Tropfen Alkoholauszug, mit Wasser eingenommen, anwendbar.

Ehrenpreis und Brennessel (je 1 Teelöffel für 1 Tasse Tee-Aufguß) dient der Blutreinigung und heilt chronische Ekzeme.

Zubereitungen:

1. Tee: 2 Eßlöffel Ehrenpreis mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen, 3 Minuten kochen, 2 Minuten ziehen lassen, abseihen; die Menge tagsüber trinken.
2. Preßsaft: Blüten waschen, feucht im Obstensafter pressen. Saft in einer Flasche kühl lagern. Er ist längstens 3 Tage haltbar.
3. Auszug: Blühendes Kraut klein schneiden, davon eine Doppelhand voll in 1 Liter Alkohol ansetzen, 14 Tage in die Sonne stellen, abfiltrieren, in einer Flasche aufbewahren. Einreibungen ein bis zweimal täglich.
4. Mischtee gegen Schwermut und Melancholie: 4 Teile Melissenblätter, je 2 Teile Pfefferminze, Ehrenpreis und je 1 Teil Odermennig, Baldrian mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, abseihen. Man trinkt abends 1 Tasse warm.



Eibisch
Althaea officinalis

Eibisch

Sammetpappel,
Ibisch,
Heilwurz,
Schleimwurzel,
Weiße Malve.

Sammelzeit und Sammelgut:

März bis April
und Sept. bis
Nov. die Wurzeln.
Mai bis Juni die
Blätter. Juli bis
August die Blü-
ten.

Vorkommen: Feuchte, salzige Böden, feuchte Wiesen und Gräben. In Gärten kultiviert.

Beschreibung: Eine ausdauernde, der Malve ähnliche Pflanze. 60–180 cm hoher, kräftiger, markiger Stengel. Die großen Blätter sitzen am Stengel, sind kurzstielig, eiförmig, 3–5lappig, gezähnt, weich und samtig. Die Blüten stehen in den obersten Blattachseln. Sie sind 2–3 cm breit, weiß bis hellrosa und rund. Die Blütenblätter sind verkehrt herzförmig, die Staubgefäße sind purpurn. Die Wurzel ist fleischig und weiß bis gelblich. Die Früchte gleichen denen der Käsepappel.

EIBISCH

Hauptgebrauch: Schleimhautentzündungen, Katarrhe der Atmungsorgane.

Anwendung und Wirkung:

Eibischwurzeln wirken reizmildernd auf die Schleimhäute und beruhigend bei Reizhusten. Die hustenlösende Wirkung ist eher schwach. Der Tee-Ansatz wird vor allem für Kinder und alte Leute gerne bei Husten benützt. Gelegentlich wird er auch zur Reizmilderung bei entzündlichen Durchfällen gegeben. Eibischblätter wirken äußerlich etwas entzündungshemmend, z. B. bei Furunkeln als Breiauflage.

Die **Volksmedizin** behauptet, daß die Wurzeln wirksamer sind als die Blätter und Blüten. Den Tee-Ansatz verwendet man bei Bronchialkatarrh, Keuchhusten, Rachenkatarrh, Lungenasthma, Ruhr und Brechdurchfall, bei allen Schleimhautentzündungen in Magen und Darm, bei Entzündungen der Harnwege, Blasenkatarrh, Weißfluß, schmerzhaftem Urinieren, bei zu viel Magensäure und zu viel Gallenfluß.

Mit dem Tee-Aufguß gurgelt man bei Entzündungen oder Geschwüren in Mund und Hals.

Entzündete Augen dürfen mit dem Tee gespült werden.

Eine Breiaufgabe hilft auch bei Karbunkeln und Brandwunden und erweicht Geschwülste.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 1 kleiner Eßlöffel geschälte und fein zerkleinerte Wurzeln in 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, 6–8 Stunden ziehen lassen, abseihen und vor dem Trinken erwärmen. Man trinkt 1–2 Tassen pro Tag.
2. Tee-Aufguß: 2 Eßlöffel Blüten und Blätter gemischt, mit 1 Tasse Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen. Täglich 1–2 Tassen trinken oder 4–6mal damit gurgeln.
3. Breiaufgabe: Fein zerkleinerte Blätter oder Wurzeln mit Wasser aufkochen, zu Brei verrühren, Honig beimischen, in Leinenlappen hüllen und auflegen. Der Umschlag wird alle 3 Stunden erneuert.
4. Mischtee gegen Rippenfellentzündung: Je 1 Teil Engelwurz, Eibischwurzel, Holunderblüten, Huflattichblätter und Lindenblüten mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser über Nacht ansetzen. Täglich 2–4 Tassen warm trinken.
5. Mischtee gegen Blutarmut: 7 Teile Kalmus, je 4 Teile Zinnkraut, Eibisch, 3 Teile Blutwurz (Tormentille), 2 Teile Kamille mischen. 2 Eßlöffel Mischung in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt ansetzen, 6–10 Stunden ziehen lassen, abseihen; die Menge tagsüber schluckweise trinken.

Eiche**Sammelzeit und
Sammelgut:**

Im Frühling die
Rinde junger
Zweige, im
Herbst die Ei-
cheln.



Vorkommen: Häufig in Laub- und Mischwäldern bis 900 m Seehöhe.

Beschreibung: Die 2 Arten unterscheiden sich nur wenig in Wuchs und Blattform. Fast gleich sind die „Eicheln“, die in Näpfchen sitzen. Die Winter- oder Steineiche hat einen hohen, bis zum Wipfel durchgehenden Stamm, die Krone ist regelmäßig. Die Blätter sind langgestielt, verkehrt eiförmig und schmal, an der Oberseite dunkelgrün-glänzend. Der Rand ist gelappt. Die Sommer- oder Stieleiche hat einen kurzen Stamm, knorrige Äste und eine mächtige Krone. Die gelappten Blätter sind kurz gestielt, verkehrt eiförmig und breit, an der Oberseite matt-dunkelgrün.

EICHE

Hauptgebrauch: Hautkrankheiten, Hämorrhoiden, Entzündungen.

Anwendung und Wirkung:

Die Rinde und die Früchte wirken zusammenziehend und entzündungswidrig auf gereizte und entzündete Schleimhäute, ferner stopfend und kräftigend bei Durchfall.

Innerlich wird der Tee gegen Diarrhöe, äußerlich zum Gurgeln und zum Spülen bei entzündeten Schleimhäuten der Mund- und Rachenhöhle verwendet; ferner als Bademittel gegen Frostbeulen, bei Verbrennungen und bei Hämorrhoiden, sowie bei chronischen Hautkrankheiten (z. B. Ekzeme).

Die **Volkmedizin** empfiehlt Eichenrindenbäder bei Fußschweiß, Geschwüren, Gesichtrosen, Mastdarmpfisteln und Mastdarmvorfall.

Der Tee hilft bei Magen- und Darmkatarrh, Magengeschwüren, Darm- und Nierenentzündungen sowie als „Erste Hilfe“ bei Magen-Darmblutungen und Nikotin- oder Pilzvergiftung (Arzt!). Auch bei Milzleiden, Gelbsucht, Leberschwellung und Bluthusten wird er angewendet. Der Tee stopft! Mischen Sie deshalb Faulbaum, Gänseblümchen oder Schlehe dazu.

Mit dem Tee gurgelt man zur Festigung der Zähne.

Der Eichelkaffee stärkt den ganzen Körper, besonders die Knochen, hält gesund und wird auch vom schwachen Magen vertragen. Er kann bei Durchfall, Verdauungsschwäche, Rachitis, Blutarmut, Nervosität und Blasenleiden getrunken werden. Er soll auch bei Auszehrung, Gichtknoten, Ruhr und Schwermut helfen.

Zubereitungen:

1. Bäder und Umschläge: 2 Eßlöffel Eichenrinde in 1/2 Liter Wasser 15 Minuten kochen, abseihen, warm anwenden.
2. Tee: 3 Teelöffel Rinde in 2 Tassen Wasser 2 Minuten kochen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, schluckweise tagsüber trinken.
3. Eichelkaffee: Frische Eicheln schälen, in erbsengroße Stücke schneiden, mittelbraun rösten, sofort im Mörser zerstoßen, gut verschlossen in einem Glas aufbewahren.
1 Eßlöffel Pulver mit 1 Tasse Wasser brühen, 3–5 Minuten ziehen lassen, filtern, Milch dazugeben, zuckern. Tagesmenge: 1–3 Tassen.
4. Mischtee gegen Durchfall: 1 Teil Heidelbeerblätter, 2 Teile Kamille, 3 Teile Blutwurz und 4 Teile Eichenrinde mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser 15 Minuten kochen. Nach Bedarf tagsüber einige Tassen schluckweise trinken.
5. Gegen Achselhöhlenschweiß: Abwechselnd mit Eichenrinde- und Zinnkrautabsud waschen.
6. Gegen Zahnfistel und -geschwüre, Zahnfleischentzündung und -eiterung: Spülungen mit Eichenrinde-, Blutwurz- oder Kamillenabsud.



**Engelwurz,
Angelika oder
Brustwurz.**

Sammelgut:

Wurzelstock ver-
blühter Pflanzen.

Sammelzeit:

März bis April
oder
Sept. bis Okt.

Vorkommen: 2 ähnliche Arten von gleicher Wirkung.

1. Wilde Engelwurz: Bachränder, feuchte Wiesen, Auwälder.
2. Edle Engelwurz: Gebirgsbäche und -flüsse, Küstengebiete.

Beschreibung: Der 1–2 m hohe Stengel ist dick, rund, hohl, trägt Seitenstengel und Blätter. Alle Blätter sind 3fach fiederteilig mit großen, scharf gesägten, breiten Teilblättern. Die große, bauchige Blattscheide geht in einen rinnenartigen Stiel über. Die Blüten-
dolde besteht aus kugeligen Döldchen. Jede Blüte hat 5 weiße, grünlichgelbe oder rötliche, an der Spitze eingebogene Blüten-
blätter. Die Wurzel ist dick, stark verzweigt, erst fleischig, später
holzig, innen weiß bis gelblich.

ENGELWURZ - ANGELIKA - BRUSTWURZ

Hauptgebrauch: Verdauungsstörungen, Blähungen, Appetitlosigkeit.

Anwendung und Wirkung:

Echte Engelwurz wirkt anregend auf die Magensaftdrüsen und beruhigend auf erregte Darmmuskeln, ferner blähungstreibend, magenstärkend und krampflösend.

Der Tee wirkt besonders bei allen Verdauungsstörungen, bei Appetitlosigkeit, Blähungen, leichten Magenbeschwerden, Magendrücken, Sodbrennen und Magenerkältung.

Vorsicht! In hohen Dosen kann Engelwurz zuerst anregend und dann lähmend auf das Zentralnervensystem wirken. Fassen Sie die Droge nicht mit bloßen Händen an.

In der **Volksmedizin** wird der Tee auch bei Koliken, Magen- und Bauchkrämpfen, Magengeschwüren und bei Verschleimung der Atemwege wegen seiner schleimlösenden Kraft empfohlen. Er wirkt auch schweißtreibend und allgemein kräftigend und wurde bei Gallenbeschwerden und Gelbsucht mit Erfolg verwendet.

Äußerlich verwendet man die Engelwurz bei Gicht und Rheuma als Badezusatz oder als Kräuterkissen (ganze Pflanze) wegen ihrer mild hautreizenden und schmerzstillenden Wirkung.

Salbe oder Öl (Apotheke) wird bei Neuralgien, Rheuma, Gelenkserkrankungen und Hautentzündungen gerne verwendet.

Zubereitungen:

1. Tee: 1 Eßlöffel zerkleinerte Wurzeln in $\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser ansetzen, kurz aufkochen, ziehen lassen, abseihen; auf den Tag verteilt trinken.
2. Tee-Ansatz: 1 Eßlöffel Wurzeln in 2 Tassen kaltem Wasser ansetzen, 10–12 Stunden ziehen lassen, abseihen, tagsüber warm trinken.
3. Badezusatz: 150–200 g Wurzeln wie „Tee Nr. 1“ zubereiten.
4. Mischtee gegen Typhus: 4 Teile Zinnkraut, je 2 Teile Schafgarbe, Faulbaum und je 1 Teil Enzian, Engelwurz mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen. Tagsüber 1–2 Tassen schluckweise trinken.
5. Mischtee gegen Ruhr: Je 2 Teile Engelwurz, Nelkenwurz und je 3 Teile Knabenkraut, Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel auf 1 Tasse, kurz kochen. Täglich 1–2 Tassen schluckweise trinken.
6. Mischtee gegen Lungenentzündung: Je 2 Teile Engelwurz, Goldrute, Lavendelblüten, 4 Teile Thymian und je 5 Teile Holunderblüten, Odermennig mischen. 1 Eßlöffel auf 1 Tasse, kurz kochen. Tagsüber 2 Tassen trinken.

Vorsicht bei den Zubereitungen 4, 5, 6. Nur unter ärztlicher Aufsicht anwenden.



Gelber Enzian

Bitterwurz,
Branntweinwurz,
Butterwurz.

Sammelgut:

Wurzeln.
Man kaufe sie in
der Apotheke.

Sammelzeit:

Oktober–
November.

Vorkommen: Gebirgswiesen, Almen; angebaut.

Beschreibung: Der zirka 1 m hohe Stengel ist rund, hohl, oben mit gegenständigen Blättern besetzt. Die Grundblätter sind groß, langstielig, mehrnervig, verkehrt eiförmig und bilden eine Rosette. Die ungestielten Stengelblätter sind viel kleiner und glattrandig. Die leuchtend gelben, 5spaltigen Blüten sitzen radförmig in den Blattachseln und an der Stengelspitze. Die graubraune, starke Pfahlwurzel ist fleischig und innen gelblich. Sie schmeckt bitter. Geschützte Pflanze!

GELBER ENZIAN

Hauptgebrauch: Appetitlosigkeit, Magenschwäche, träge Verdauung.

Anwendung und Wirkung:

Enzian wirkt anregend auf die Absonderung der Verdauungssäfte und damit appetitanregend und stärkend, sowie fiebersenkend.

Enziantee wirkt gegen Appetitlosigkeit und Magenbeschwerden. Früher wurde der Gelbe Enzian als Wurmmittel, bei Blutarmut, Ohnmacht und Herzschwäche angewendet, jedoch scheint der Wert in dieser Hinsicht zweifelhaft.

Vorsicht! In größeren Dosen können Reizungen des Magen-Darmtraktes auftreten.

Bei schweren Magenleiden (Geschwüre u. a.) dürfen Enzianpräparate nicht eingenommen werden. Sie eignen sich auch nicht zur Wundbehandlung.

Die **Volksmedizin** empfiehlt Tee oder Pulver auch gegen Darmbeschwerden, Magen-, Herz- und Nervenschwäche, träge Verdauung, Sodbrennen, Bleichsucht, allgemeine Schwäche, nervöse Herzleiden, Leber- und Gallenleiden und Übelkeit. Sie können auch bei Verdauungsstörungen mit Durchfall und bei Hysterie versucht werden.

Sie erhöhen die weißen Blutkörperchen, fördern die Durchblutung der Magenschleimhaut, stärken die Magenmuskeln und regeln den Salzsäuregehalt im Magensaft.

Der Enzianwein oder -schnaps vertreibt Heißhunger und Müdigkeit, belebt bei Ohnmacht und Kollapsen, fördert die Durchblutung und die Erwärmung des Körpers.

Zubereitungen:

1. Tee: 1–2 Teelöffel zerkleinerte Wurzeln in 2 Tassen kaltem Wasser ansetzen, 3–5 Stunden ziehen lassen, abseihen. Man trinkt je $\frac{1}{3}$ der Menge früh, mittags und abends, 45 Minuten vor dem Essen.
2. 1–2 Teelöffel Wurzeln mit 2 Tassen kaltem Wasser zustellen, kurz kochen, 2–3 Minuten ziehen lassen. Sonst wie Zubereitung 1.
3. Pulver: 3mal täglich 1 Messerspitze voll, 45 Minuten vor dem Essen.
4. Enzianwein: 50 g zerkleinerte Wurzeln in 2 Liter Wein (weiß oder rot) ansetzen, 2 Wochen in kühlem Raum ziehen lassen.
Tageshöchstmenge: $\frac{1}{8}$ Liter.
5. Vom Enzianschnaps nimmt man zweimal täglich 20 Tropfen auf ein Stück Zucker oder mit etwas Wasser, besonders zur Anregung des Appetites und der Verdauung.

Erdbeere

Wilde
Erdbeere,
Walderdbeere.

**Sammelzeit
und Sammelgut:**

Mai bis Juli die
Blätter, Juni bis
August die reifen
Beeren.



Vorkommen: Lichte Wälder, Kahlschläge, Gebüsche.

Beschreibung: Eine ausdauernde Pflanze mit oberirdischen Ausläufern. Die Blätter sind gestielt, eiförmig, 3zählig und haben einen gezähnten Rand. Der behaarte Stengel trägt eine Doldentraube. Jede Blüte hat 5 weiße, abgerundete Blütenblätter. Die roten Scheinbeeren duften und schmecken fein. Ananas- u. Monatserdbeeren sind kein vollwertiger Ersatz.

ERDBEERE

Hauptgebrauch: Durchfall.

Anwendung und Wirkung:

Die Beeren sind vitaminreich. Ihr Saft reinigt das Blut und findet daher in sogenannten „Blutreinigungstees“ Anwendung.

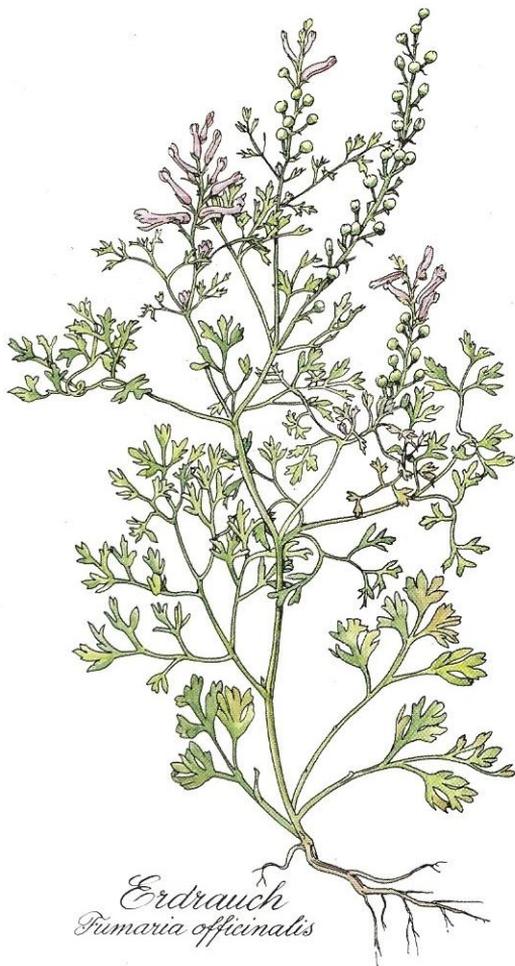
Der Blätter-Tee wird gerne gegen Durchfall verordnet.

Die **Volksmedizin** verwendet den Tee gegen Nachtschweiß, Akne Jugendlicher und gegen neuralgische Kopfschmerzen. Er reinigt das Blut, stärkt das Gedächtnis und den Körper nach Erkrankungen. Er wirkt harntreibend, deshalb kann er bei Rheuma, Gicht, Leber-, Nieren- und Harnblasenentzündungen getrunken werden. Er wird auch gegen Hämorrhoiden, Unterleibsstauungen, Gelbsucht und Leberleiden empfohlen, ebenso zum Gurgeln bei Angina.

Die Beerenkur wird bei Nieren- und Blasenleiden, Kreislaufstörungen, Gicht- Rheuma, Stoffwechselstörungen, Blutarmut, Verstopfung, Stein- und Leberleiden angeraten. Sie reinigt auch das Blut. Die Beerenkur ist nach „Willfort“ das einzige Mittel, das bei Sprue, einer Darmkrankheit, Hilfe bringt.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel zerkleinerte Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen, warm trinken. Etwas Waldmeister dazugemischt, verbessert den Geschmack.
2. Beerenkur: 1 Monat lang täglich $\frac{1}{2}$ kg frische Beeren essen. Mit Joghurt, Milch oder Haferflocken gemischt, sind sie bekömmlicher. Zur Not tut's auch ein Stück Brot.
3. Ein vollwertiger Ersatz für russischen Tee: Siehe Brombeere, Zubereitung 2.
4. Mischtee gegen Blasenschwäche: 1 Teil Erdbeerblätter, je 2 Teile Goldrute, Blutwurz, je 4 Teile Hagebutten, Zinnkraut und 8 Teile Johanniskraut mischen. 2 Eßlöffel Mischung in 2 Tassen Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen. Die Menge tagsüber schluckweise trinken.
5. Mischtee gegen Herzschwäche: Je 1 Teil Erdbeerblätter, Arnika, je 3 Teile Ginster, Pfefferminze, je 4 Teile Melisse, Blutwurz und 5 Teile Rosmarin mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, abseihen. Man trinkt tagsüber 1–2 Tassen warm, schluckweise.



Erdrauch

Ackerraute, Erdgalle, Grindkraut, Katzenkerbel, Wildes Weinkraut.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Mai–September.

Vorkommen: Felder, Gräben, Schutthalden; häufig.

Beschreibung: Einjährige Pflanze. 15–30 cm hoher, aufrechter, saftiger Stengel, an dem langstielige, graugrüne, doppelt-fiederteilige Blätter sitzen. Ihre Blattzipfel sind lanzettförmig. Die zweilippigen, hell- oder purpurroten Blüten bilden Ähren. Das obere Blütenblatt ist sackförmig und an der Spitze dunkelrot. Die reifen Samen sind kugelig, höckerig-runzelig.

ERDRAUCH

Hauptgebrauch: Blutreinigung, Gallenleiden.

Anwendung und Wirkung:

Erdrauch hat eine gering harntreibende und schwach abführende Wirkung. Weiters wird ihm auf Grund der belebenden und reinigenden Eigenschaften eine blutreinigende Kraft zugeschrieben. Gleichzeitig besitzt das Kraut eine regulierende Wirkung auf die Gallenwege, welche sowohl auf den Gallenfluß senkend, als auch steigernd festgestellt wurde. Bei einer normalen Gallenblase bleibt der Effekt überhaupt aus.

Die **Volksmedizin** schreibt dem Tee vor allem bei Leber- und Gallenleiden, Leberverhärtung, Gelbsucht, hartem Stuhlgang, Geschwüren, Flechten und Krätze eine gute Wirkung zu. Er treibt Spulwürmer ab und beseitigt die Verdauungsschwäche bei Kindern und den Milchschorf.

Der Tee wird auch bei chronischer Verschleimung, hartnäckigem Lungenkatarrh, Hämorrhoiden, Hautausschlägen, Rheuma, Gicht, Wassersucht, Milzleiden, Melancholie und Augenentzündungen angewendet. Das Erdrauchöl macht die Haut rein und schön. Es kann bei Hautleiden, die nicht trocken behandelt werden müssen, versucht werden.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 2 Teelöffel zerkleinertes, trockenes Kraut in 2 Tassen kaltem Wasser ansetzen, 8–12 Stunden ziehen lassen, abseihen, tagsüber trinken.
2. Tee: 2 Teelöffel frisches oder getrocknetes Kraut mit 2 Tassen kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen, tagsüber trinken.
3. Erdrauchöl: 2–3 Handvoll Blüten in 1 Liter Olivenöl geben, 2 Wochen in die Sonne stellen. Danach noch 2 Handvoll Blütenknospen zusetzen, 1 Woche warm stellen, abfiltrieren.
4. Bei Krätze mische man: 6 Teile Erdrauch, 4 Teile Vogelknöterich, 2 Teile Schafgarbe, 3 Teile Wacholder und 4 Teile Klettenwurzel. 4 Eßlöffel Mischung in 1 Liter Apfelwein (Wasser) kalt ansetzen, kurz kochen, 2–3 Minuten ziehen lassen, abseihen, tagsüber trinken.
5. In Österreich registrierte Spezialität: ODDIBIL; ist ein aus der Pflanze gewonnenes Präparat in Tablettenform.
6. Mischtee gegen Arterienverkalkung: Je 2 Teile Erdrauch, Wacholderbeeren, Hauhechelwurzel, Sonnentau, je 3 Teile Schafgarbe, Zinnkraut und je 4 Teile Birkenblätter, Bohnenschalen mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, abseihen. Tagsüber 1–2 Tassen schluckweise trinken.

Färberginster**Sammelgut:**

Blühende
Zweige.

Sammelzeit:

Juli–August.



Färberginster
Genista tinctoria

Vorkommen: Sonnige Waldränder und Lichtungen, trockene Hänge; häufig.

Beschreibung: 30–60 cm hoher Zwergstrauch mit länglichen oder elliptischen Blättern, die fast stiellos, am Rande weichhaarig sind. Die Oberseite ist dunkelgrün. Die gefurchten Zweige sind besenartig verästelt, an den Spitzen sitzt je eine goldgelbe Blütentraube.

Schmetterlingsblütler mit sehr großen Blüten. Der Deutsche Ginster ist in Aussehen und Wirkung ähnlich. Er hat rauhaarige, hellgrüne Blätter und Zweige, die bodenwärts dornig sind. Es gibt noch andere Arten, die man nicht verwendet.

FÄRBERGINSTER

Hauptgebrauch: Niederer Blutdruck.

Anwendung und Wirkung:

Der Tee darf nur von Menschen mit niederem Blutdruck getrunken werden. Alte Leute mit hohem Blutdruck dürfen ihn nicht verwenden. Der Tee steigert den Blutdruck und wirkt leicht stuhlfördernd. Er ist auch harntreibend und kann daher bei rheumatischen Erkrankungen verwendet werden.

Die **Volksmedizin** gebraucht den Ginster, in Wein gesotten, gegen Grieß- und Steinleiden. Mit Honig gesüßt, regt der Tee den Kreislauf und die Atmung an und stärkt die schwachen Körper.

Der Tee wird auch gegen Leber- und Milzleiden, Gicht und Hämorrhoiden getrunken. Sogar bei Schrumpfnieren wurden damit gute Erfolge erzielt.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel zerkleinerte Zweiglein vom Färberginster oder Deutschen Ginster mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen; schluckweise trinken. Höchstens 2 Tassen pro Tag.

2. Zur Blutdrucksteigerung eignen sich auch Rosmarinbäder, die aber nicht häufig genommen werden sollen. Fertige Badeextrakte führen die meisten Apotheken.

3. Mischtee bei zu niedrigem Blutdruck:

Je 2 Teile Ginster und Hirtentäschel und je 3 Teile Schafgarbe und Melissenblätter mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. 2 Tassen tagsüber schluckweise trinken.

4. Mischtee gegen Leberkrebs, einem alten Kräuterbuch entnommen:

Faulbaumrinde	10
Ringelblume	10
Löwenzahnwurzel	15
Eichenrinde	20
Salbei	20
Johanniskraut	25

1 Eßlöffel dieser Mischung auf eine Tasse als Abkochung. Früh und abends wird eine Tasse Tee warm getrunken. Nicht ohne Einverständnis des Arztes anwenden!

5. Tee gegen Drüsenanschwellung (Skrofulose): eine Handvoll Wallnußblätter in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser 5 Minuten sieden, abseihen. 2–3 kleine Tassen tagsüber mit Honig schluckweise warm trinken.

**Faulbaum**

Brechdorn,
Faulholz,
Stinkbaum,
Wegdorn,
Pulverholz.

Sammelgut:

Rinde von stärkeren Zweigen (2–3jährig) trocknen, 2 Jahre lagern.

Sammelzeit:

März–April
und September–
November.

Vorkommen: Lichte Wälder, Bachufer, Gebüsche; häufig.

Beschreibung: Baumartiger Strauch, 2–3 m hoch. Die Blätter sind eiförmig-elliptisch, meist stumpf, ganzrandig, glatt, unten hellgrün, oben dunkelgrün und haben beiderseits 6–8 starke Seitennerven, die vom Hauptnerv abzweigen. An den rutenförmigen, graugrünen Zweigen sind helle Korkwarzen. 2–6 der kleinen, grünlich-weißen Blüten bilden je eine Trugdolde, die in einer Blattachse sitzt. Die 5blättrigen Blüten sind trichterförmig. Die Früchte sind erst rot, später schwarz. Sie reifen nicht gleichzeitig.

FAULBAUM

Hauptgebrauch: Mildes Abführmittel.

Anwendung und Wirkung:

Faulbaum wirkt vor allem auf den Dickdarm abführend und regt die Gallenabsonderung leicht an. Die Wirkung in mäßigen Dosen ist eine milde. Die frische Rinde ist giftig.

Wichtig ist die richtige Lagerung der Droge: trocken, mindestens 1 Jahr!! Die Früchte soll man nicht verzehren!

Der Tee davon ist das beste Abführmittel, besonders für Kinder, auch bei chronischer Stuhlverstopfung. Er wirkt meistens mehrere Tage lang. Schwangere sollen vor seiner Anwendung den Arzt fragen.

Der Tee, am Abend getrunken, verursacht keine Beschwerden und wirkt nicht nachteilig auf den Darm. Es kommt auch zu keiner Gewöhnung. Vorsicht! Vor zu großen Tagesmengen wird gewarnt. Sie verursachen ruhrartigen Durchfall.

Die **Volksmedizin** behauptet, daß viele Folgeerscheinungen der Verstopfung, wie Völlegefühl, Dickdarmschmerzen, Leberschwellung, Gallenstau, Gallenblasenentzündung, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Herzklopfen u. a. nach wenigen Tagen verschwinden, wenn der Stuhlgang funktioniert.

Der Tee belebt den Blutkreislauf, reinigt das Blut und mindert die Gefahren von Arterienverkalkung und Schlaganfall. Auch gegen Hämorrhoiden, Wassersucht und Milzleiden ist er anwendbar.

Zubereitungen:

1. Tee: 1 Teelöffel zerkleinerte Rinde in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen, am Abend warm trinken.
2. Tee: Zu Mittag 1 Teelöffel Rinde (höchstens 10 g) in 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen. Am Abend kurz aufkochen, abseihen, warm trinken.
3. 8–10 unreife Früchte, am Abend gekaut, sind auch wirksam.
4. Mischtee gegen Stuhlverstopfung:
 - a) 6 Teile Rhabarberwurzeln, 4 Teile Faulbaumrinde, je 3 Teile Stiefmütterchen, Schlüsselblume, 2 Teile Wermut und je 1 Teil Engelwurz, Aloe mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, 8–12 Stunden ziehen lassen, abseihen, wärmen; am Abend 1 Tasse trinken.
 - b) 6 Teile Schlehdornblüten, je 4 Teile Faulbaumrinde, Sarsaparille, je 3 Teile Enzian, Brennessel mischen. Weitere Zubereitung wie bei 4 a.

*Fenchel**Foeniculum vulgare***Fenchel****Sammelzeit und
Sammelgut:**

August–
 September die
 Samen (Frucht),
 Oktober die
 Wurzeln.

Vorkommen: In Gärten angebaut. Die Heimat ist Südeuropa.

Beschreibung: Eine zweijährige, 1–2 m hohe Gewürzpflanze mit glattem, rundem, bläulich gestreiftem und ästigem Stengel. Die Blätter sind doppelt gefiedert und bläulichgrün, die Teilblätter sehr schmal. Die großen, hell- bis goldgelben, mehrstrahligen Dolden sind aus Döldchen zusammengesetzt. Kleine Blüten mit 5 Blütenblättern.

Die Wurzeln sind weißlich und stark verästelt. Der Fenchel blüht erst im zweiten Jahr.

F E N C H E L

Hauptgebrauch: Blähungen, Husten, Samen als Gewürz.

Anwendung und Wirkung:

Fenchel wirkt bei Husten lösend und beruhigend, ferner appetitanregend, leicht harntreibend und krampf lösend. Die milchtreibende Wirkung bei stillenden Frauen ist fraglich.

Der Tee wird bei Bronchialkatarrh, bei Blähungen und als leichtes Abführmittel gerne, als harntreibendes Mittel selten verwendet. Äußerlich dient der Tee zu Waschungen bei entzündeten Augen. Er ist, ungesüßt, gut gegen leichten Durchfall und gegen Verdauungsstörungen der Kleinkinder. Man gibt $\frac{1}{3}$ der Menge. Die Verwendung der Wurzeln ist eher selten und hilft in erster Linie bei Blähungen.

Die **Volksmedizin** empfiehlt Tee von den Samen auch bei Magen- und Darmkrämpfen, Koliken, Erkältungen, Keuchhusten und Asthma. Er treibt Würmer ab und beseitigt Magenschwäche, Magenverschleimung und Gasauftreibungen (Blähungen).

Der Tee von Wurzeln wirkt krampfstillend, gärungswidrig und harntreibend. Er wird bei Rheuma, Gallenblasen-, Nieren- und Blasenleiden verwendet.

Weichgekochte Wurzeln, lauwarm aufgelegt, helfen bei geschwollenen und entzündeten Brüsten.

Das Kauen roher Samen wirkt vorbeugend gegen Grippe.

Zubereitungen:

1. Tee: 1 Eßlöffel frisch zerstoßene Samen mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen und zum Sieden erhitzen, ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen. Tagesmenge: 2–3 Tassen.
2. Für Augenbäder: 1 Eßlöffel zerquetschte Samen mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser 3 Minuten kochen, abseihen. Dreimal täglich die Augen baden oder handwarme Umschläge auflegen.
3. Tee-Aufguß aus Wurzeln: 1 Eßlöffel zerkleinerte, möglichst frische Wurzeln mit 1 Tasse Wasser brühen; 1–3 Tassen tagsüber trinken.
4. Fenchelhonig für Kinder (statt Tee): 1–3 Tropfen Fenchelöl (aus der Apotheke) mit 1 gehäuften Eßlöffel Honig vermischen, in 3–4 Portionen tagsüber nehmen.
5. Mischtee gegen Magenkrampf: Je 1 Teil Anis, Gänsefingerkraut, Fenchel, je 2 Teile Kamille, Pfefferminze, Schafgarbe mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen. Tagsüber schluckweise nach Bedarf trinken.

**Fichte**

Rottanne,
Schwarztaune,
Fichtenbaum.

Sammelgut:

Die jungen, hell-
grünen Triebe.

Sammelzeit:

Mai.

Vorkommen: Wälder; sehr verbreitet.

Beschreibung: Immergrüner, 30–50 m hoher Baum mit rotbrauner, schuppiger Rinde. Die Äste stehen vom Stamm waagrecht ab. Die Nadeln (Blätter) stehen rings um die Zweige, sind fast 4kantig, stachelspitzig und dunkelgrün. Die geflügelten Samen wachsen in den walzenförmigen, hellbraunen Zapfen.

FICHTE

Hauptgebrauch: Bronchitis.

Anwendung und Wirkung:

Der Badezusatz wird bei Gicht, Rheuma, Nervenschwäche und Durchblutungsstörungen empfohlen.

Der Sirup, auch Fichtennadelhonig genannt, eignet sich gut als Tee-Süßmittel.

Der Tee hilft bei Bronchitis und bei lästigem Husten. Er wirkt schweiß- und harntreibend und ist wegen seines reichen Vitamin C-Gehaltes ein gutes Mittel gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Trinken Sie den Tee nicht am Abend, denn er vertreibt den Schlaf.

Die **Volksmedizin** behauptet, daß der Tee auch bei Lungenverschleimung, Zahnfleischbluten, Skorbut, Rheuma, Ausschlägen, Flechten, Blähungen, Blasenkatarrh und bei grippösen Erscheinungen hilft. Der Sirup wird Lungenkranken angeraten.

Fichtennadelbäder wirken krampflösend, leicht hautreizend und beruhigend. Sie helfen bei nervösen Herzleiden, Entzündungen und Fußleiden. Mit dem Badezusatz inhalieren man gegen Krampfhusten, Heiserkeit, Katarrhe der Rachen- und Atemwege. Bei Keuchhusten und Lungenasthma bringt das Inhalieren Erleichterung.

Zubereitungen:

1. Badezusatz: 1 kg Triebe oder 3 Hände voll Nadeln in 2–3 Liter Wasser 20 Minuten kochen, den Absud ins Badewasser schütten. Nur 1–2 Bäder pro Woche nehmen.
2. Tee von ganz jungen, frischen Trieben (aufgebrochene Knospen), genannt Wipfeltee: 2 Teelöffel voll mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen. Man trinkt 1–2 Tassen täglich, doch nicht länger als 1 Woche hindurch.
3. Tee: 10 g frische Nadeln größerer Triebe über Nacht in 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, am Morgen bis zum Kochen erhitzen, kurz ziehen lassen. Sonst wie Zubereitung 2.
4. Sirup: Junge Triebe und Zucker schichtweise in ein Glas geben, 4–6 Wochen in die Sonne stellen, abseihen und in Gläser füllen. Man nimmt 1–2 Teelöffel voll täglich.
5. Mischtee gegen Drüsenanschwellung (Skrofulose): je ein Teil Klettenwurzel, Löwenzahnwurzel, Seifenwurzel, Sonnentau, je zwei Teile Queckenwurzel, Walnußblätter, Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen. 1–2 Tassen tagsüber schluckweise trinken.



Flachs
Linum
usitatissimum

Flachs oder Lein

Flachshaar,
Haarlinsen.

Sammelgut:

Reife Samen
(Früchte).

Sammelzeit:

Juli–September.

Vorkommen: Kulturpflanze, auf Feldern angebaut.

Beschreibung: Der Stengel ist 30–60 cm hoch, rund, glatt und oben verästelt. Die ungestielten, schmalen, lanzettlichen Blätter stehen wechselständig am Stengel. Jeder Stengel trägt eine 5blättrige, himmelblaue (selten weiße oder gelbliche) Blüte. Aus der Blüte entwickelt sich die kugelige Fruchtkapsel mit 8–10 hellbraun glänzenden Samen.

FLACHS ODER LEIN

Hauptgebrauch: Abführmittel, Quetschungen, Verbrennungen.

Anwendung und Wirkung:

Innerlich verabreicht, wird infolge des Quellvermögens des Leinsamens die Masse des Darminhaltes vermehrt und durch den Dehnungsreiz die Peristaltik (Darmmuskelbewegung) gefördert. Bei Verwendung gequetschter Samen wird die Schleimwirkung durch das als Gleitmittel wirkende Öl noch verstärkt. Daher die Anwendung als Abführmittel. Bis zum Stuhlgang können 1–2 Tage vergehen (Zubereitung 1).

Äußerlich werden Leinsamen, mit Wasser angerührt, als warme Umschläge bei Entzündungen, Infektionen und Quetschungen aller Art aufgelegt (Zubereitung 2).

Die **Volksmedizin** verwendet die Samen äußerlich bei Rheuma, eitrigen Wunden, Geschwülsten, Geschwüren, Leberschwellung, Rippenfellentzündung, Husten, offenen Füßen und entzündeten Brüsten.

Den Leinsamentee trinkt man bei Verdauungsstörungen, Magen-Darmkatarrh, Leber- und Gallenleiden, Heiserkeit, trockenem Husten und bei Entzündungen der Harnorgane. Gegen Entzündungen in Mund und Rachen gurgelt man damit täglich mehrmals (Zubereitung 3).

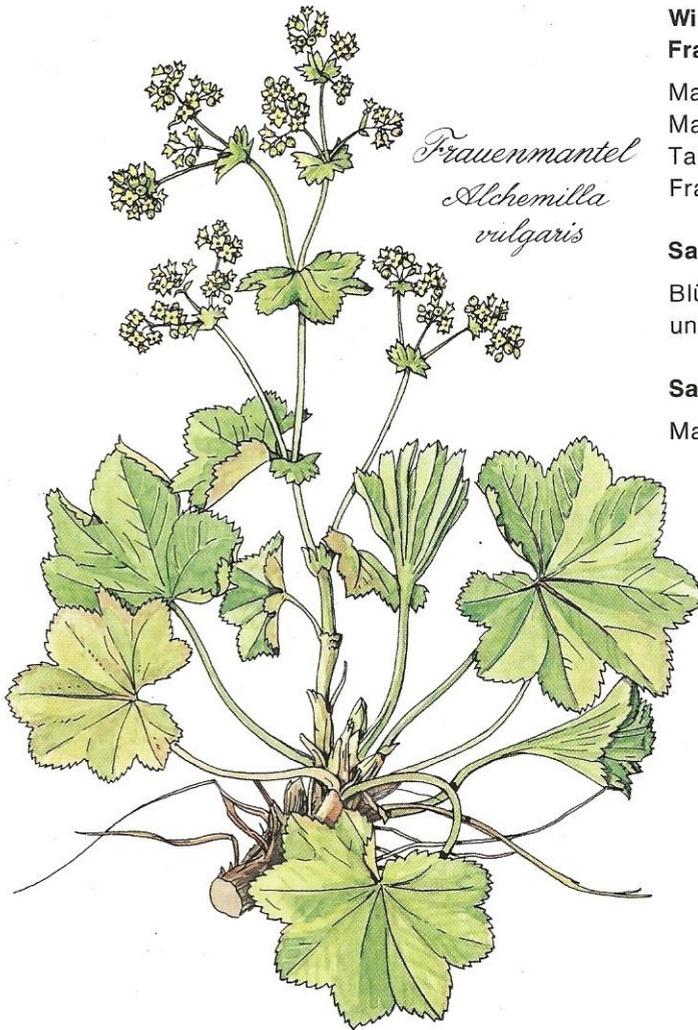
Das Leinöl wirkt innerlich bei Magen- und Darmgeschwüren, Koliken und Mastdarmentzündung. Es verringert das Krebsrisiko, beugt Arterienverkalkung vor und stärkt die Körperabwehrkräfte. Man nimmt täglich 1–3 Eßlöffel voll.

Äußerlich hilft es bei Brandwunden (ölgetränkte Lappen auflegen), und Schuppenflechte, Hautschrunden, schmerzhaften Hämorrhoiden und Gürtelrose (2–3mal täglich einreiben).

Bei Gallenblasenkolik, bedingt durch Gallensteine, helfen äußerlich heiße Leinsamenumschläge und innerlich zerdrückte Samen.

Zubereitungen:

1. Früh und abends 2 Eßlöffel rohe, etwas gestoßene Samen mit Wasser oder Joghurt schlucken, etwas Kompott nachessen. 2–4 Wochen lang täglich anwenden.
2. Samen in Leinensäckchen füllen, erstmals 10–12 Minuten in sehr heißes Wasser hängen, heiß auflegen. Der Umschlag kann mehrmals in Wasser erwärmt werden. Billiger ist: Leinkuchen (Preßrückstand) mit Wasser zu Brei kochen, auflegen.
3. Tee: 1 Eßlöffel Samen in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen, warm trinken; 1–3 Tassen täglich.
Statt Tee: Man verrührt 2–3 Eßlöffel geschrotene Leinsamen mit saurer Milch oder Wasser und trinkt das tagsüber in 3 Teilmengen.



Frauenmantel
Alchemilla
vulgaris

**Wiesen-
Frauenmantel**

Marienmantel,
Marienkraut,
Taumantel,
Frauenhilf.

Sammelgut:

Blühendes Kraut
und Blätter.

Sammelzeit:

Mai–August.

Vorkommen: Wald- und Wegränder, feuchte Wiesen und Gebüsche.

Beschreibung: 15–30 cm hoher, kräftiger, oben verästelter Stengel mit endständigen Trugdolden. Die Seitenstengel wachsen aus Blattachseln. Die Blüte ist klein, 4teilig, gelbgrün und unscheinbar, weil die Blütenblätter fehlen. Die grundständigen, langstieligen Blätter sind rundlich-nierenförmig und 7–9lappig. Die halbkreisförmigen Lappen sind ringsum gesägt. Verholzter Wurzelstock.

FRAUENMANTEL

Hauptgebrauch: Durchfall, Wunden.

Anwendung und Wirkung:

Frauenmantel wirkt stopfend und entzündungswidrig. Als Tee wird er gegen Durchfall gegeben, äußerlich als Bademittel für schlecht heilende Wunden.

Die Verwendung als Mittel bei Frauenkrankheiten ist vom ärztlichen Standpunkt aus nicht mehr gegeben.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den Tee bei Weißfluß, Regelstörungen, Wechseljahrsbeschwerden, Darmkatarrh, Blutarmut, Rheuma, Wundfieber, Magen- und Unterleibsbeschwerden, Muskel- und Gliederschwäche, Appetitmangel und unterstützend bei Zuckerkrankheit.

Er stärkt die Gebärmutter und den Unterleib während der Schwangerschaft. Dadurch können Fehlgeburten verhindert werden. Verletzungen durch die Entbindung heilen rascher.

Er hilft auch bei Fettleibigkeit, stärkt das Herz und die Nerven, wirkt wassertreibend und beschleunigt die Wundheilung von innen her. Wenn Sie mit dem Tee spülen (gurgeln), heilen Zahnwunden rasch und Entzündungen in Mund und Hals klingen bald ab. Bäder stärken auch die Muskeln schwacher Kinder, wenn sie mindestens 2 Wochen angewendet werden. Man gebe auch Tee.

Offene Füße sowie Schnitt- und Stichwunden heilen rascher, wenn Sie zerquetschte Blätter auflegen.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1–2 Eßlöffel zerkleinerte Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, 3–4 Minuten ziehen lassen, abseihen. Täglich 2 Tassen trinken.
2. Zum Spülen oder Gurgeln nehmen Sie 3 Eßlöffel Blätter auf 1 Tasse Wasser.
3. Für Bäder: 100 g getrocknete oder $\frac{1}{2}$ kg frische Kräuter über Nacht in kaltem Wasser in einem Kübel ansetzen. Vor dem Bad wärmen. Das Badewasser kann mehrmals verwendet werden.
4. Bei Schlaganfall gegen Lähmungserscheinungen: Je 3 Teile Goldrute, Hirtentäschel, je 7 Teile Arnikablüten, Frauenmantel mischen. 2 Eßlöffel Mischung mit 2 Tassen Wasser brühen, 3–4 Minuten ziehen lassen, abseihen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.

Fünffingerkraut

Kriechendes
Fingerkraut.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Mai–September.



Vorkommen: Wiesen, Wege, Steinbrüche, Heiden, Weinbergwege.

Beschreibung: Ein liegender, 20–50 cm langer, glatter rötlicher Stengel mit Knoten, aus denen Wurzeln, Blätter und Blütenstiele mit je 1 Blüte wachsen. Die Blüte hat 5 gelbe, herzförmige Blütenblätter. Die gestielten Blätter sind 5zählig. Jedes Teilblatt ist länglich bis verkehrt-eiförmig; die Oberseite ist kahl, die Unterseite behaart, der Rand gesägt. Jeder Stengel trägt auch einige 3zählige Blätter.

Auf Bergwiesen wächst das „Goldene Fingerkraut“. Es hat einen kurzen, aufrechten Stengel. Beide wirken gleich.

FÜNFFINGERKRAUT

Hauptgebrauch: Entzündungen der Schleimhäute, Durchfall.

Anwendung und Wirkung:

Fünffingerkraut wirkt zusammenziehend, stopfend und entzündungswidrig.

Der Tee wird innerlich selten gegen Durchfall verwendet. Äußerlich wirkt eine Abkochung zum Baden schlecht heilender Wunden, ferner zum Spülen bei entzündetem Zahnfleisch recht gut. Die Droge nicht in Eisengefäßen zubereiten oder aufbewahren.

Die **Volksmedizin** verwendet den Tee zur Stärkung von Leber, Nieren und Darm. Er hilft bei Nierenleiden, Halsentzündungen, Ruhr, Wechselieber, leichter Zuckerkrankheit und Blutungen jeder Art. Er regt den Blutkreislauf an und reinigt das Blut. Er wird vorbeugend gegen Adernverkalkung besonders empfohlen.

Man kann das Fünffingerkraut statt der Blutwurz oder statt des Gänsefingerkrautes anwenden. Die 3 Pflanzen sind eng verwandt.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 3 Teelöffel zerkleinertes Kraut mit 1 Tasse Wasser brühen, 3 Minuten ziehen lassen, abseihen. Man trinkt täglich 2 Tassen.
2. Abkochung zum Baden, Spülen und Gurgeln: 2 Hände voll zerkleinertes Kraut mit 1 Liter Wasser kalt aufsetzen und 5 Minuten kochen, noch kurz ziehen lassen, abseihen. Anwendung nach Bedarf.
3. Mischtee gegen Adernverkalkung: 2 Teile Fünffingerkraut, je 4 Teile Frauenmantel, Mistel, je 5 Teile Schlehenblüten, Meisterwurz oder Engelwurz mischen. 1 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, 2–3 Minuten ziehen lassen, abseihen. Man trinkt täglich 1 Tasse Tee.
4. Pfarrer Künzle empfiehlt gegen die Zuckerkrankheit: 3 Teile Nelkenwurz, je 2 Teile Fünffingerkraut, gedörrte, grüne Bohnenschalen, je 1 Teil Brombeerblätter, Heidelbeerblätter. Man mische die Kräuter gründlich, bereite einen Tee-Aufguß und trinke davon täglich fünfmal $\frac{1}{2}$ Tasse.
5. Mischtee bei Magenkrebs, einem alten Kräuterbuch entnommen:

Angelikawurzel	10
Tormentillwurzel	10
Wermut	20
Zinnkraut	20
Odermennig	40

1 Eßlöffel dieser Mischung auf eine Tasse als Abkochung. 2 Tassen täglich in kleinen Schlucken, auf den Tag verteilt, trinken. Nur unter ärztlicher Aufsicht anwendbar.

Gänseblümchen

Maßliebchen,
Tausendschönchen

*Gänseblümchen**Bellis perennis***Sammelgut:**

Blüten, Blätter.

Sammelzeit:

April–September.

Vorkommen: Verbreitet auf Wiesen, Weiden und in Gärten.

Beschreibung: Die verkehrt eiförmigen Blätter sind glatt, innennervig und am Rand gekerbt. Sie bilden eine grundständige Rosette, aus der einige Stengel mit je einer Korbblüte wachsen. Die Blütenblätter sind weiß und haben rötliche Spitzen. Blüht vom Frühling bis zum Herbst.

GÄNSEBLÜMCHEN

Hauptgebrauch: Husten, Hautentzündungen.

Anwendung und Wirkung:

Der Tee wirkt besonders bei Entzündungen und Verschleimung der Atemwege. Er fördert den Stoffwechsel, reinigt das Blut und hilft, äußerlich und innerlich angewendet, bei Hautentzündungen.

Tee oder Preßsaft werden in manchen Kräuterbüchern zur Frühjahrskur empfohlen.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den Tee besonders bei Entzündungen der Schleimhäute in Magen und Darm, bei Verstopfung, bei Nieren- und Blasenleiden und bei Leberbeschwerden. Er wird auch bei leichtem Ausfluß, Magenerkältung, Bluthusten, Rheuma, Gicht, Wassersucht, Gelbsucht, Rippenfell- und Lungenentzündung angeraten.

Wer an Hautentzündungen mit Jucken, Brennen oder Rötungen, an Ekzemen, Furunkeln, entzündeten Geschwülsten oder hitzenden Wunden leidet, trinke Tee und mache Umschläge damit oder lege saubere, frische, zerquetschte Blätter auf.

Wer sich nach einer Verletzung oder Anstrengung besonders müde und zerschlagen fühlt, und wem dabei Gelenke, Muskel und Nerven arg schmerzen, trinke solange täglich 1–2 Tassen Tee, bis er sich wieder wohl fühlt.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 3 Teelöffel Blüten mit 1 Tasse Wasser brühen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
2. Frischpreßsaft aus Blättern: dreimal täglich 1 Teelöffel voll mit Wasser einnehmen. Bereiten Sie den Saft täglich frisch. Er eignet sich vor allem zur Frühjahrskur.
3. Einige Gänseblümchen, täglich am Abend gegessen, sind gegen die Auszehrung recht wirksam, sagt die Volksheilkunde.
4. Sirup: Einen Topf mit Blüten und Blättern füllen, heißes Wasser am Abend darübergießen, über Nacht stehen lassen, am Morgen abseihen, den Saft mit Rohrzucker zu Sirup einkochen. Man nimmt davon täglich 1–2 Teelöffel voll. Er ist ein vollwertiger Ersatz für den Tee.
5. Mischtee gegen Fettsucht: Je 1 Teil Rosmarin, Salbei, je 2 Teile Blasenantag, Bohnenschalen, Löwenzahnwurzel, Gänseblümchen, Sarsaparillewurzel, Wermut, Zinnkraut und 4 Teile Schlehdorn mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen. Man trinkt 2–3 Tassen tagsüber schluckweise.



**Gänsefingerkraut
oder Anserine**

Krampfkraut,
Gänserich,
Silberkraut.

Sammelgut:

Blätter,
blühendes Kraut,
Wurzeln.

Sammelzeit:

Mai–August.

Vorkommen: An Wegen, Zäunen, am Schutt, auf feuchten Grasplätzen; häufig.

Beschreibung: Blätter wachsen aus dem Wurzelstock. An den Blattstengeln paarige Teilblätter, die länglich und tief gesägt sind. Oberseite ist grün, Unterseite weiß-seidenhaarig. Am Boden kriechende Ausläufer, an den Knoten wurzelnd. Die 5blättrige goldgelbe Blüte hat 1–2 cm Durchmesser und sitzt auf einem bis 10 cm langen Stielchen.

GÄNSEFINGERKRAUT – ANSERINE

Hauptgebrauch: Durchfall.

Anwendung und Wirkung:

Gänsefingerkraut wirkt durch Gerbstoffe am isolierten Darm sowohl krampf lösend, als auch krampferregend. Am Menschen tritt bei Krämpfen des Darmes besonders die krampf lösende Wirkung hervor. Innerlich wird der Tee meist bei krampfartigen Durchfällen verordnet, äußerlich zum Baden bei schlecht heilenden Wunden. Er wirkt mild krampf lösend bei Magen-Darmleiden. Den Tee nie in Eisengefäße geben!

Nach der **Volkmedizin** ist der Tee besonders hilfreich bei Magen- und Darmkatarrh, Blähungen, Kolik, Unterleibskrämpfen und anderen Bauchschmerzen. Er soll auch bei Rheuma, Muskelkrampf, Ruhr, schlechtem Blutumlauf, Herzbeklemmung, Adernverkalkung, Asthma, Gelbsucht und Schlaganfall helfen und Nieren- und Gallensteine abtreiben.

Bei allen Krämpfen trinkt man Tee und macht Umschläge auf die schmerzende Stelle.

Bei Blutvergiftung hilft rasch: 2 Teelöffel Kraut in 1 Tasse Milch kurz kochen, ziehen lassen, abseihen, 2–3 Tage in Abständen trinken. Gleichzeitig die erkrankte Stelle in einer solchen Abkochung baden. Sofort den Arzt rufen!

Linderung bei Zahnschmerzen: Jede Stunde mit einer starken Milch-Abkochung spülen. Auch 1–2 Messerspitzen zerstoßene Wurzeln, 3mal täglich verwendet, lindern den Schmerz.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Eßlöffel zerkleinertes Kraut mit 1 Tasse Wasser brühen, täglich 2–3 Tassen schluckweise warm trinken.
2. Umschläge (Bäder): 1 Handvoll zerkleinertes Kraut in 1 Liter Wasser kalt aufsetzen, 5 Minuten kochen, ziehen lassen, abseihen. Täglich mehrmals baden oder Umschläge wechseln.
3. Mischtee gegen Magenverstimmung: Je 4 Teile Rainfarn, Gänsefingerkraut, Engelwurz und je 5 Teile Baldrian, Frauenmantel mischen. 4 Eßlöffel Mischung in $\frac{1}{2}$ Liter Weißwein kalt aufsetzen, kurz kochen, 1 Minute ziehen lassen, abseihen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
4. Mischtee gegen Angina pectoris: 7 Teile Schafgarbe und 3 Teile Gänsefingerkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser aufsetzen, kurz kochen, abseihen. Man trinkt täglich einige Tassen schluckweise.



Goldrute
Solidago virgaurea

Goldrute

Güldenwundkraut,
Heidnisch-
Wundkraut.

Sammelgut:

Blütentrauben.

Sammelzeit:

Juli–September.

Vorkommen: Lichte, trockene Laubwälder, Kahlschläge; häufig.

Beschreibung: Der 30–100 cm hohe, aufrechte, flaumhaarige Stengel hat oben rutenförmige Seitenstengel. Die unteren Blätter sind kahl oder gering behaart, groß und elliptisch, der Rand ist gesägt; die mittleren Blätter sind ei-lanzettlich und laufen in Blattstielen aus. Die goldgelben Blütenkörbchen haben 5–8 zungenförmige Blütenblätter. Sie stehen in aufrechten, allseits wenigen Trauben beisammen. Den Kelch bilden grüne, krautige Blätter.

GOLDRUTE

Hauptgebrauch: Nieren- und Blasenleiden, schlecht heilende Wunden.

Anwendung und Wirkung:

Die Goldrute wirkt leicht harntreibend, stopfend, entzündungswidrig und beschleunigt die Wundheilung.

Sie wird vor allem als Tee innerlich bei ungenügender Harnabsonderung und Entzündungszuständen der Harnwege (Niere und Blase), bei Rheumatismus, ferner als Stopfmittel bei Durchfall (seltener gebraucht) verwendet, äußerlich zu Bädern und Umschlägen bei schlecht heilenden Wunden. Die Blütenpollen erzeugen Heuschnupfen. Wer an Stuhlverstopfung leidet, trinke auch einen abführenden Tee.

In der **Volksmedizin** wird der Tee auch gegen chronische Nierenentzündung mit Eiweißausscheidung im Harn, gegen Gicht, Nierensteine und -griß, Harn-griß und Nierenleiden mit Fieber und blutrotem Harn empfohlen. Bei Wassersucht und akuter Harnsperre half schon starker Tee.

Er wirkt blutreinigend, daher wird er auch bei Gelenksentzündungen getrunken.

Auch gegen viele chronische Hautleiden, Ausschläge, Geschwüre, sogar gegen offene Füße wird der Tee äußerlich mit gutem Erfolg verwendet.

Mit dem Tee gurgle oder spüle man bei Entzündungen in Mund und Rachen und bei lockeren Zähnen.

Aufgelegte Blätter lindern den Schmerz nach Insektenstichen.

Zubereitungen:

1. Tee: 2 Teelöffel zerkleinertes Kraut bzw. blühende Sproßspitzen mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, 3–5 Minuten ziehen lassen, abseihen; früh und abends je 1 Tasse trinken.
2. Für Bäder bereite man eine entsprechend größere Menge.
3. Mischrezept gegen Geschwüre: Frauenmantel, Ringelblume, Goldrute und Gänsefingerkraut zu gleichen Teilen mischen. 2–3 Eßlöffel mit 1 Liter Wasser brühen, 3–4 Minuten ziehen lassen, abseihen; $\frac{3}{4}$ der Menge tagsüber schluckweise trinken. Den Rest benütze man 1mal täglich zu einem warmen Umschlag oder Teilbad.
4. Mischtee bei erhöhtem Blutdruck: je ein Teil Gänsefingerkraut, Sonnentau, je 2 Teile Schafgarbe, Mistel, Blasentang, Weißdorn mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen. Man trinkt 1–2 Tassen tagsüber schluckweise.

**Gundelrebe**

Gundermann,
Erdefeu.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

April–August.

Vorkommen: Auwälder, Hecken und Gebüsche, Zäune, Wiesen; häufig.

Beschreibung: Der 15–50 cm lange, 4kantige Stengel kriecht am Boden. Aus ihm wachsen aufsteigende Stengel mit gegenständigen Blättern. In den Blattachseln sitzen die hellviolettten Lippenblüten in Scheinquirlen. Die Oberlippe ist ausgerandet, die Unterlippe flach und 3lappig. Die Blätter sind kahl, gestielt, nierenförmig, am Rand gekerbt. Die oberen Blätter sind fast herzförmig.

GUNDELREBE

Hauptgebrauch: Hustenmittel, Wundheilung.

Anwendung und Wirkung:

Die getrocknete Pflanze hat eine schwach wundheilende und hustenstillende Wirkung.

Früher wurde sie auch bei Fieber und Augenkrankheiten angewendet. Innerlich hilft der Tee bei Rachenkatarrh und Bronchitis. Äußerlich wird er zu Umschlägen bei schlecht heilenden Wunden etc. verwendet.

Die **Volksmedizin** schreibt dem Tee eine allgemein stärkende und harntreibende Kraft zu. Sie empfiehlt auch, das frische Kraut oft als Suppengrün und als Zusatz zu Salaten zu verwenden. Der Tee wirkt auch gut bei Asthma, Durchfall mit Appetitmangel und bei Entzündungen in Magen und Darm. Er regt die Salzsäurebildung im Magen an, treibt Würmer ab und hilft bei Leberstörungen, Gelbsucht, Nervenschwäche und Hysterie. Ein Mischtee von Kalmus und Gundelrebe beseitigt Magenschwäche in kurzer Zeit. Gegen Schnupfen wird der Tee in die Nase aufgeschnupft, gegen Mundfäule spüle man mit ihm.

Bei Geschwülsten, Geschwüren, Fisteln und nässenden Wunden verwende man den Tee zu Waschungen und Umschlägen. Vollbäder werden bei Gicht, Steinen, Griefß und Lendenschmerzen angeraten.

Der Preßsaft wirkt gegen Nieren- und Blasenentzündungen besser als der Tee.

Gegen Gicht und Rheuma nehme man Vollbäder, gegen Fußgicht nur Teilbäder.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel zerkleinertes Kraut (möglichst frisch) mit 1 Tasse Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen. Tageshöchstmenge: 3 Tassen (früh, mittags, abends).
2. Preßsaft: 3mal täglich $\frac{1}{2}$ Teelöffel voll mit Wasser nach dem Essen trinken.
3. Für Voll- oder Teilbad: 2–3 Handvoll Kraut in 2 Liter Wasser kurz kochen, 3–5 Minuten ziehen lassen, abseihen, Absud ins Badewasser schütten.
4. Mischrezept gegen Husten: Man mische Gundelrebe, Engelwurz und Salbei zu gleichen Teilen. 1 Teelöffel Mischung wie 1 zubereiten und anwenden.
5. Bei Ohrenleiden helfen Spülungen aus einer Mischung von Gundelrebe, Salbei und Schafgarbe zu gleichen Teilen, Zubereitung wie 1.
6. Zum Spülen gegen Mundkatarrh: Je 1 Teil Salbei, Spitzwegerich, je 2 Teile Gundelrebe, Odermennig, 4 Teile Eisenkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser 3 Minuten kochen, abseihen, damit mehrmals täglich spülen.

**Hafer**

Rispen-Hafer,
Saat-Hafer.

Sammelgut:

Reife Fruchtkör-
ner und Stroh.

Sammelzeit:

August
(nach Fruchtrei-
fe).

Vorkommen: Auf Äckern angebaut.

Beschreibung: Die einjährige Pflanze wird bis 120 cm hoch. Der runde Halm ist glatt, die lanzettlichen Blätter sind rau. An der Halm-
spitze befindet sich eine ausgebreitete Rispe, die aus vielen Ähr-
chen besteht. Jedes Ährchen enthält 2, selten 3 Fruchtkörner, die
beschalt sind.

H A F E R

Hauptgebrauch: Schonkost.

Anwendung und Wirkung:

Der geschälte Hafer, im Handel als „Haferflocken“ oder „Hafergrütze“ erhältlich, ist eines der wichtigsten und bekömmlichsten Diät-Nahrungsmittel, das als Schonkost allen Rekonvaleszenten sehr empfohlen wird. Auch Magen- und Darmkranke vertragen Brei, Schleim oder Suppe von Haferflocken gut. Sie stärken den ganzen Organismus und werden unterstützend bei Magen- und Darmgeschwüren, Magenschleimhautentzündung, Rheuma, Nieren-, Kreislauf- und Gallenblasenerkrankungen, Gelbsucht und nach Magen- und Darmoperationen gegeben.

Rohe Haferflocken, gemischt mit Obst, Nüssen, Honig und Zitronensaft stärken den ganzen Körper. Man ißt davon abends eine bescheidene Portion.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den Haferstrohtee gegen Nieren- und Blasenleiden und auch gegen Darm-, Leber-, Milz- und Lungenleiden, Husten, Rachenkatarrh und Schlaflosigkeit.

Gegen starken Durchfall hat sich Haferschleim mit Rotwein bewährt.

Haferstroh-Vollbäder wirken gut bei Gicht, Rheuma, Hexenschuß, Leber- und Nierenleiden.

Sitzbäder nehme man bei Darmkoliken, Unterleibsschwäche und Blasenleiden. Fußbäder wirken gut gegen übermüdete oder dauernd kalte Füße.

Der Haferabsud gilt als stärkender Trank. 1 Liter Hafer wird mehrmals gut gewaschen, dann mit 2 Liter Wasser bis zur halben Menge eingekocht und abgeseiht. Dem abgekühlten Absud kann Honig zugesetzt werden, bevor man ihn tagsüber schluckweise trinkt.

Zubereitungen:

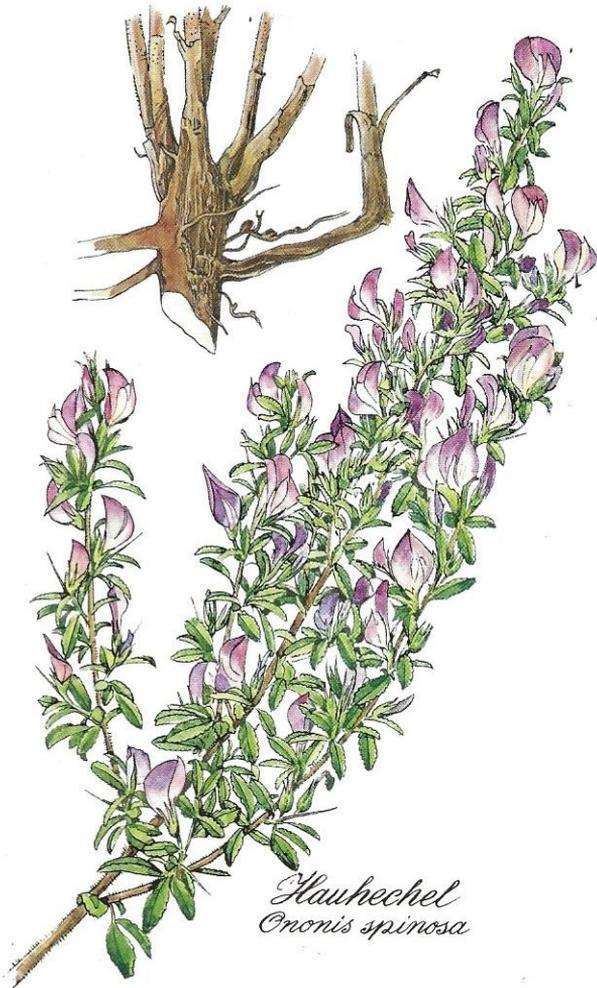
1. Brei, Suppe oder Schleim: Jedes Diät-Kochbuch gibt darüber Auskunft.
2. Tee: 1 Eßlöffel zerkleinertes Haferstroh in 1 Tasse kaltem Wasser aufsetzen, kurz kochen, abseihen oder über Nacht kalt ansetzen. Man trinkt tagsüber 1–3 Tassen.
Für Bäder nimmt man eine entsprechend größere Menge.
3. Mischtee gegen Blasengriß: Je 1 Teil Attichwurzel, Haferstroh, Hagebutten, Schachtelhalm und Wacholderbeeren mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen. Man trinkt früh und nachmittags je 1 Tasse warm.
4. Mischtee gegen Blasenblutungen: 2 Teile Preiselbeerblätter und je 1 Teil Eisenkraut, Haferstroh, Blutwurz mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen. Man trinkt 2–4 Tassen tagsüber schluckweise warm.

Hauhechel

Heudorn,
Harnkraut,
Eindorn,
Hechelkraut.

**Sammelzeit
und Sammelgut:**

März, April und
September, Ok-
tober die Wur-
zeln. Juli-Sep-
tember die blü-
henden Zweig-
spitzen.



Vorkommen: Raine, Dämme, trockene Wiesen; verbreitet auf Kalkböden.

Beschreibung: Ein 25–60 cm hoher Halbstrauch, der unangenehm riecht. Die 1- oder 2reihig behaarten Stengel stehen aufrecht, tragen spitze Dornen und sind oben verästelt. Die 3zähligen, teilweise auch einteiligen Blätter sind kurz gestielt, dunkelgrün und haben am Stiel flügelartige Nebenblätter. Die Teilblätter sind länglich, fast kahl und gezähnt. Die rosenroten Schmetterlingsblüten sind gestielt, stehen in Blattwinkeln und bilden Trauben. Der Kelch ist glockig und 5spaltig.

HAUHECHEL

Hauptgebrauch: Nieren- und Blasenleiden, Gicht und Rheuma.

Anwendung und Wirkung:

Hauhechel wirkt in erster Linie harntreibend.

Der Tee dient zur Vermehrung der Wasserausscheidung gegen Wasserstauungen, ferner bei Blasenkatarrh, sowie gegen Rheumatismus und Gicht.

Die **Volksmedizin** behauptet, daß der Tee das Blut reinigt sowie den Stoffwechsel und die Verdauungsdrüsen anregt.

Der Tee wird besonders gegen Nierenentzündung, Wassersucht, Ödeme, Gelenksrheuma (auch chronisch) und Bronchialkatarrh angewendet.

Mit dem Tee können Nieren- und Blasengriß sowie Nieren- und Blasensteine abgetrieben werden. Er reinigt Leber und Milz und wirkt bei leichter Stuhlverstopfung. Er hilft auch, innerlich angewendet, bei nässenden oder trockenen, juckenden Ekzemen. Bei Herzschwäche mische man dem Hauhechel etwas Frauenmantel oder Tausendguldenkraut bei.

Die frischen Wurzeln sind am wirksamsten, fast ebenso Blüten und Blätter.

Zubereitungen:

1. Tee: 2 Teelöffel Wurzeln und 1 Teelöffel Blüten (alles zerkleinert) mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, bis zum Sieden erhitzen (nicht kochen!), 2–3 Minuten ziehen lassen, abseihen. Man trinke 3–4 Tage hindurch täglich 2–3 Tassen warmen, ungesüßten Tee. Nach einer Pause von 5–7 Tagen darf der Tee wieder getrunken werden.
2. Tee-Ansatz: 1–2 Teelöffel kleingeschnittene Wurzeln mit 2 Tassen kaltem Wasser ansetzen, 8–10 Stunden ziehen lassen, abseihen. Die Menge tagsüber warm schluckweise trinken. Sonst wie Zubereitung 1.
3. Zur Blutentmischung harnsauren Blutes:
2 Teile Weidenrinde, je 1 Teil Haferstroh, Bohnenschalen, Hauhechel mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, 5–6 Minuten ziehen lassen, abseihen. Man trinkt 1–2 Tassen täglich schluckweise.
4. Mischtee bei Epilepsie: 4 Teile Baldrian, je 5 Teile Labkraut, Pfingstrosenwurzel, 6 Teile Mistel mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen; früh und abends je 1 Tasse gut warm trinken. Nicht ohne Arzt anwenden!

Hauswurz

Dachwurz,
Hauslauch,
Donnerkraut.

Sammelgut:

Blätter.

Sammelzeit:

Mai–September.

Hauswurz
Sempervivum tectorum



Vorkommen: Auf alten Mauern und Dächern, auf steinigem Boden.

Beschreibung: Aus einer kugeligen Blattrosette wächst der kräftige, 10–30 cm hohe Stengel, der mit kleinen Blättern schuppenartig bedeckt ist. An der Stengelspitze stehen die rosaroten Korbblüten in einer Trugdolde. Viele lanzettliche Blütenblätter. Die Blätter sind dick, fleischig, saftig und stachelig zugespitzt.

HAUSWURZ

Hauptgebrauch: Wunden, Verbrennungen.

Anwendung und Wirkung:

Hauswurz hat eine kühlende, krampflösende und zusammenziehende Wirkung.

Der Preßsaft wird bei leichten Entzündungen, Geschwüren und Brandwunden empfohlen.

Die **Volksmedizin** wendet die Hauswurz noch weiter an. Frische, zerquetschte Blätter – oder auf einer Seite abgehäutete Blätter – legt man auf Geschwülste, Wunden, Quetschungen, Verrenkungen, hitzende oder gichtige Stellen. Sie stillen den Schmerz und fördern die Heilung. Erneuern Sie die Auflagen 2–3mal täglich.

Fiebernden legt man zerquetschte Blätter auf die Stirne. Einreibungen mit frischem Saft, 2mal täglich, helfen bei Sommersprossen und Gesichtsflecken. Warzen und Hühneraugen werden mit dem Saft betupft. Innerlich nimmt man den Saft gegen ruhrartige Durchfälle. Er gilt auch als wurmtreibendes Mittel. Gegen Mittelohrentzündung und -eiterung träufle man 2mal täglich 3–5 Tropfen Saft ins Ohr. Er löst auch verhärtetes Ohrenschmalz. Bei Hämorrhoiden und Flechten sollen Einreibungen mit Saft geholfen haben.

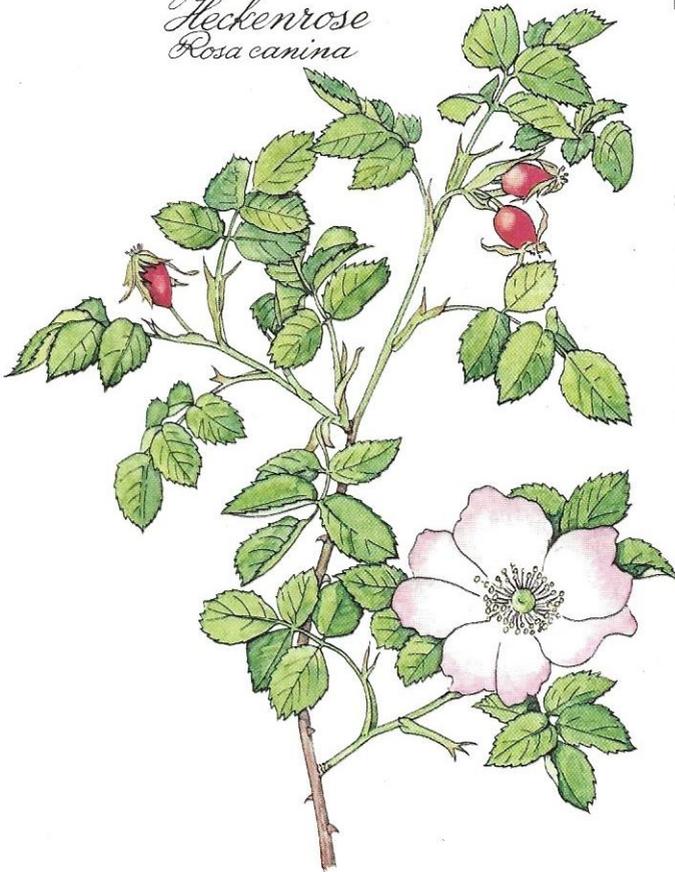
Die Salbe wendet man bei Verbrennungen und zur Kropfbehandlung an.

Tee kann bei Durchfall, Erbrechen, Magenbeschwerden (Geschwüre) und bei zu starker Menstruation getrunken werden.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Eßlöffel zerkleinerter Blätter mit 1 Tasse Wasser brühen, 3 Minuten ziehen lassen, abseihen. Man trinkt täglich 3–4 Tassen. Bei zu starker Menstruation soll jede Stunde 1 Tasse Tee getrunken werden.
2. Salbe: In einer Pfanne wird $\frac{1}{2}$ kg Schweinefett so stark erhitzt, als würde man Schnitzel backen. Dann gibt man 2 Doppelhände voll zerkleinerte Hauswurzelblätter dazu und rührt ca. 5 Minuten um. Nachher deckt man die Pfanne zu und nimmt sie von der Herdplatte. Am nächsten Tag zerläßt man das Fett und filtert es durch ein Leinentuch. Die Salbe soll in einem Glas oder Porzellangefäß verschlossen aufbewahrt werden. Siehe auch Hinweise!
3. Frischer Preßsaft: Siehe Hinweise! Innerlich nimmt man 2–3mal am Tag 1 Kaffeelöffel voll mit Wasser. Äußerlich betupft man die zu behandelnde Stelle damit.

Heckenrose
Rosa canina



Heckenrose

Hundsrose,
Rosendorn,
Hagrose,
Hagebutte.

Sammelgut:

Früchte
(Hagebutten).

Sammelzeit:

September–
November.

Vorkommen: Lichte Wälder, Waldränder, Gebüsche, sonnige Hänge.

Beschreibung: Aufrechter, 1–3 m hoher Strauch mit dornigen, bogig überhängenden Zweigen. Die Blätter sind unpaarig gefiedert. Die 5–7 Teilblätter sind eiförmig und glatt, der Rand ist scharf gesägt. Die Blattstiele sind drüsig und mit hakenförmig gekrümmten Stacheln besetzt. Die großen, gestielten Blüten haben 5 weiße oder rosa Blütenblätter und einen kugeligen Blütenboden. Sie duften schwach.

Die Frucht (Hagebutte) ist kugelig bis eiförmig, erst orangerot, später scharlachrot.

HECKENROSE

Hauptgebrauch: Vitaminspender.

Anwendung und Wirkung:

Hagebutten sind wirksam gegen Erscheinungen von Mangel an Vitamin C. Den Kernen wird eine schwach harntreibende Wirkung nachgesagt, ohne daß dafür besondere Wirkstoffe gefunden worden sind.

Der Tee wird bei Mangel an Vitamin C, gegen Wasserstauungen und bei Nierenerkrankungen verwendet. Weiters wird der Tee auch bei Blasenkatarrh empfohlen.

In der **Volksmedizin** hat die Hagebutte noch weitere Anwendungsmöglichkeiten: Die Vitamine stärken den Körper, regen ihn an und steigern seine natürlichen Abwehrkräfte. Tee, Mus, Saft oder Marmelade sind angezeigt bei Erkältungs- und Infektionskrankheiten, allgemeiner Schwäche und während einer Schwangerschaft. Sie erfrischen Fiebernde und werden älteren Menschen und stillenden Müttern empfohlen.

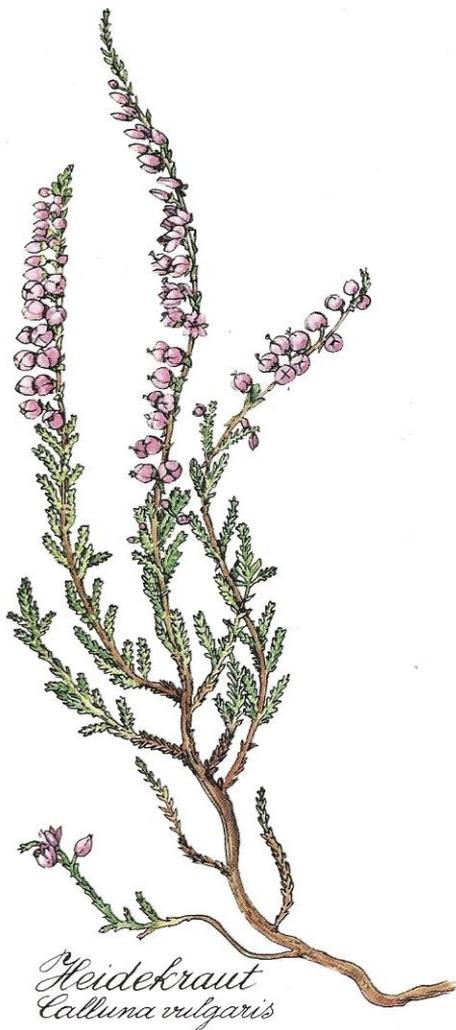
Herzschwache Menschen sollen für Tee weniger Hagebutten nehmen, dafür Brombeer- oder Heidelbeerblätter zusetzen.

Der Tee von den Kernen hilft bei Wassersucht, Rheuma, Gicht, Ischias, Blasen- und Nierenleiden und bei Nierensteinen. Die Kerne müssen fast 1 Stunde gekocht werden.

Verwenden Sie selbst gesammelte Hagebutten nur frisch. Um die Vitamine zu erhalten, sind besondere Trockenanlagen notwendig.

Zubereitungen:

1. Tee: 2 Teelöffel zerkleinerte Hagebutten in 1/4 Liter Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen kommen lassen, abseihen, warm trinken, Man bereitet den Tee stets frisch und trinkt nach Bedarf, doch nicht mehr als 3 Tassen täglich.
2. Mus (Marmelade): Reife Hagebutten von Kernen und Haaren säubern, durch die Fruchtmühle (Fleischwolf) drehen, süßen und roh essen oder zu Marmelade einkochen. Einsiedehilfe ist erlaubt. Lange Kochzeit zerstört die Vitamine.
3. Saft: Gesäuberte Schalen entsaften. Einkochen zu Dicksaft ist möglich.
4. Mischtee bei erhöhtem Blutdruck: je 1 Teil Raute, Gänsefingerkraut, 2 Teile Mistel, je 3 Teile Schafgarbe, Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung und mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen. Man trinkt 1-2 Tassen tagsüber schluckweise.



Heidekraut
Calluna vulgaris

Heidekraut

Erika,
Besenheide,
Gemeines Heide-
kraut.

Sammelgut:

Blühende Zweig-
spitzen.

Sammelzeit:

Juli–Oktober.

Vorkommen: Verbreitet in trockenen Wäldern, in Mooren und auf Heiden.

Beschreibung: Immergrüner Zwergstrauch mit niederliegenden Ästen und aufstrebenden Zweigen, an denen viele gegenständige Blätter stehen. Die Blätter sind klein, mattgrün, glatt und rinnenförmig aufgerandet. Die kleinen, kurzgestielten Blüten stehen in einseitwendigen Trauben an den Zweigspitzen und sind rosa, selten weiß. Die tief 4spaltige rosa Blüte ist kürzer als der blumenkronartige, rosa gefärbte Kelch.

Die dem Heidekraut ähnliche „Frühlingsheide“ mit ihren länglichen, fleischroten Blüten ist nicht gleichwertig.

HEIDEKRAUT

Hauptgebrauch: Blasenleiden.

Anwendung und Wirkung:

In der Volksheilkunde gilt der Heidekrauttee als harntreibendes und schweißtreibendes Mittel bei Nieren- und Blasenleiden, Gicht und Rheumatismus. Er wird auch als Beruhigungsmittel, besonders bei Schlaflosigkeit empfohlen.

Trotz der antiseptischen Wirkung sollen Wunden nicht mit Heidekraut behandelt werden.

Die **Volksmedizin** berichtet noch weiter: Der Tee reinigt das Blut, stärkt das Herz, steigert leicht den Blutdruck, regt die Gallentätigkeit an und tötet Krankheitserreger.

Der Tee wird daher auch bei Nierenkoliken, Nieren- und Blasensteinen, Eiweißüberschuß im Harn, chronischer Blasenentzündung, Leibschmerzen, fieberigen Erkrankungen und Prostataleiden verwendet. Er kann auch gegen Leber- und Gallenerkrankungen getrunken werden.

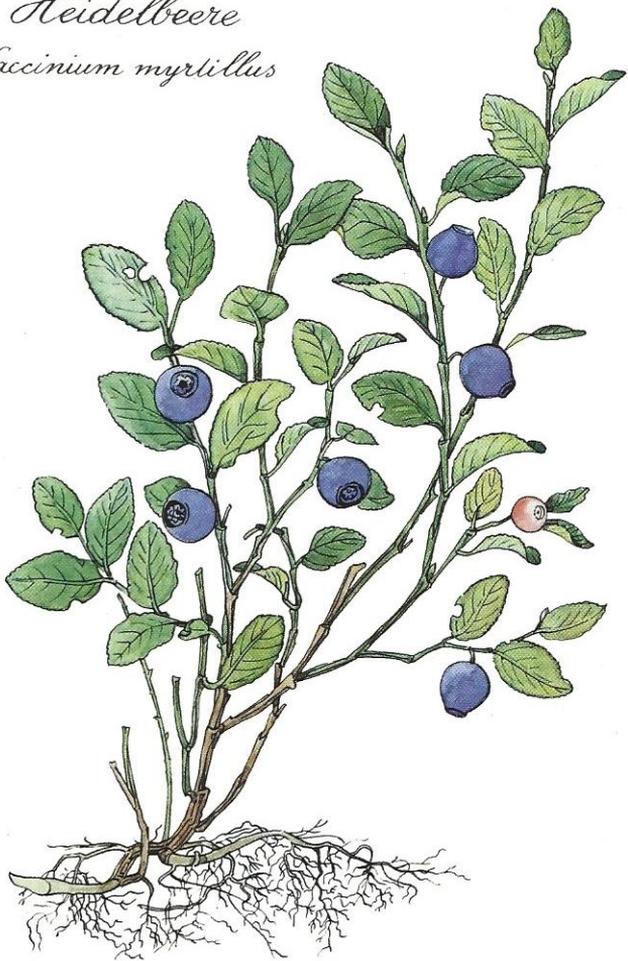
Der Tee von den Blüten hilft bei Milzleiden und Weißfluß.

Gegen Rheuma wird empfohlen: Tee trinken, gekochtes Kraut heiß auflegen und Heidekrautbäder nehmen. Diese Kur brachte schon gute Erfolge.

Zubereitungen:

1. Tee: 4 Teelöffel zerkleinertes Kraut (frisch verwenden) mit einer Tasse Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen. Tagesmenge: 1–2 Tassen.
2. Badezusatz: 5 Hände voll Kraut mit 2 Liter Wasser kurz kochen, 3 Minuten ziehen lassen, den Absud ins Badewasser schütten. Nicht mehr als 2 Bäder pro Woche nehmen.
3. Mischtee gegen Nierenbeckenkatarrh: 2 Teile Wermut, je 3 Teile Zinnkraut, Birkenblätter, 5 Teile Preiselbeerblätter mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, abseihen. Man trinkt täglich 1–2 Tassen warm.

Heidelbeere
Vaccinium myrtillus



Heidelbeere

Schwarzbeere,
Blaubeere.

Sammelgut:

Junge Blätter und
reife Beeren.

Sammelzeit:

Juni–August.

Vorkommen: Verbreitet in lichten Wäldern und auf Heiden.

Beschreibung: Ein 15–30 cm hoher, sommergrüner Zwergstrauch. Seine krautigen Blätter sind eiförmig, zugespitzt, kurz gestielt, grün und glatt; der Rand ist fein gesägt. Die kugeligen oder krugförmigen Blüten wachsen aus den Blattachsen, sind grün, rötlich überlaufen und 5fach gezähnt. Die saftigen, kugeligen Beeren sind schwarzblau und bereift.

HEIDELBEERE

Hauptgebrauch: Durchfall, blutstillend.

Anwendung und Wirkung:

Die Beeren wirken stopfend und zusammenziehend, besonders in getrocknetem Zustand. Sie werden vor allem bei Durchfall gegessen. Die Abkochung wird gelegentlich zum Spülen von Mund- und Rachenhöhle bei Entzündungen verwendet.

Die Wirkung der Blätter ist eher schwach. Ein Aufguß aus Blättern wird bei Blasenkatarrh verwendet. Vorsicht! Heidelbeerblättertée nicht über einen längeren Zeitraum einnehmen, da Vergiftungen auftreten können.

Die **Volksméizin** sagt von den Schwarzbeeren:

Frische Beeren und ihr Saft sind Vitaminspender und wirken leicht abführend.

Bei Durchfall esse man 1–3mal 1 kleine Handvoll rohe, getrocknete Beeren. Sie wirken verläßlich.

Der Tee von getrockneten Beeren wird bei Bauchtyphus, Durchfall, Hämorrhoidalblutung und bei Harnsteinen angeraten.

Die Blätter sammelt man, bevor die Beeren reifen. Der Tee daraus hilft bei Husten, Schwäche der Nieren und, damit gespült, bei Mundfäule und Schleimhautentzündungen in Mund, Rachen und Nase. Wer mit dem Teeabsud abends den Haarboden einreibt, beugt Haarausfall vor.

Der Heidelbeerwein wird bei allen Magen- und Darmerkrankungen, bei Verdauungsstörungen, Dickdarmentzündung, Appetitlosigkeit und Schwäche empfohlen. Man trinke täglich dreimal 1 kleines Weinglas voll zur Kur. Besonders ältere Menschen sollen dreimal täglich 1 Likörglas voll „vorbeugend“ trinken.

Zubereitungen:

1. Tee: 3 Eßlöffel getrocknete Beeren in 1/2 Liter kaltem Wasser ansetzen, 8–10 Stunden ziehen lassen, abseihen, die Menge tagsüber trinken.
2. Tee-Aufguß: 1 Eßlöffel getrocknete Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen. Tagsüber 1–2 Tassen Tee zwischen den Mahlzeiten schluckweise trinken. Trinken Sie den Tee nie vor dem Frühstück.

Herzgespann

Löwenschwanz,
Wolfskraut.

Sammelgut:

Die oberen Teile
des blühenden
Krautes.

Sammelzeit:

Juni–September.



Herzgespann
Leonurus cardiaca

Vorkommen: Wegränder, Schutt, Zäune. Liebt stickstoffreichen Boden.

Beschreibung: An dem 30–100 cm hohen, vierkantigen, wenig verästelten Stengel stehen die Blätter kreuzweise gegenständig. Alle Blätter sind gestielt, am Rande grob gesägt und 4–10 cm lang. Die unteren Blätter sind handförmig und 5spaltig, die oberen 3lappig und eiförmig.

Die 1 cm langen, rosa Lippenblüten stehen in kugeligen Quirlen in den Blattachseln der oberen Blätter. Die Oberlippe ist größer als die 3lappige Unterlippe; die Staubbeutel ragen weit vor. Die Pflanze ist meist behaart und riecht unangenehm.

HERZGESPANN

Hauptgebrauch: Nervöse Herz- und Magenbeschwerden.

Anwendung und Wirkung:

Herzgespänn wird als Herztonikum empfohlen. Der Tee wirkt auch schwach krampflösend, harntreibend und menstruationsfördernd. Weiters wurde eine leichte, beruhigende Wirkung beobachtet.

Die **Volksmedizin** kennt noch weitere Wirkungen:

Der Tee beruhigt das Herz. Er wirkt vor allem bei nervös bedingten Herzbeschwerden, weniger bei funktionell bedingten Leiden. Der Pulsschlag wird verlangsamt, der Blutdruck leicht gesenkt und die Durchblutung der Herzkranzgefäße günstig beeinflusst.

Man trinke den Tee bei Herzklopfen und Herzschmerzen, die meist beim Liegen auftreten und mit Blähungen, Magendrücken, Atemnot und Angstgefühl verbunden sind.

Gegen Nervosität, nervöse Magenbeschwerden, Hysterie, Wechseljahresbeschwerden, Bleichsucht, Blutarmut und psychisch bedingte Menstruationsbeschwerden ist der Tee ein gutes Mittel.

Um eine leichte Überfunktion der Schilddrüse zu bremsen, muß der Tee lange Zeit regelmäßig getrunken werden.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 2 Eßlöffel zerkleinerte, frische Blätter oder Sproßspitzen mit 2 Tassen kaltem Wasser ansetzen, 8–10 Stunden ziehen lassen, abseihen, die Menge tagsüber schluckweise trinken. Getrocknete Blätter werden schwarz und unwirksam.
2. Mischtee gegen Herzbeschwerden: Herzgespänn, Baldrianwurzeln und Hopfen (oder Melisse) zu gleichen Teilen mischen. 2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen. Man trinke täglich 1–2 Tassen schluckweise.
3. Mischtee gegen Herzklopfen: Je 1 Teil Gänsefingerkraut, Faulbaum, je 2 Teile Baldrian, Herzgespänn, Rosmarin, Wacholder mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, abseihen. Man trinkt nach Bedarf, doch nicht mehr als 2 Tassen pro Tag.

Himbeere

Waldbeere,
Ambas,
Mollbeere.

**Sammelzeit
und Sammelgut:**

Mai und Juni die
Blätter, Juli–Sep-
tember die Bee-
ren (Früchte).



Himbeere
Rubus idaeus

Vorkommen: Waldränder, Lichtungen, Kahlschläge, Gebüsche, Heiden.

Beschreibung: Ein 1–2 m hoher, zweijähriger Strauch mit oben überhängenden Zweigen, die reich mit kurzen Stachelborsten besetzt sind. Die gestielten Blätter sind 3–7zählig gefiedert. Jedes Teilblatt ist eiförmig, zugespitzt, flach oder runzelig. Der Rand ist ungleich scharf gesägt. Die Oberseite ist grün, die Unterseite weiß-filzig.

Die weiße Blüte hat 5 verkehrt-eiförmige Blütenblätter.

Die Sammelfrucht (Beere) ist rot, buckelig und schmeckt aromatisch.

HIMBEERE

Hauptgebrauch: Appetitanregung.

Anwendung und Wirkung:

Die Blätter der Himbeere besitzen eine appetitanregende Wirkung. Die Anwendung des Tees wird bei Rheumatismus und als schweißtreibendes Mittel empfohlen.

Die **Volksmedizin** nennt noch weitere Anwendungsmöglichkeiten.

Die frischen Himbeeren und der Himbeersaft sind vitaminreich. Der Saft, mit etwas Honig vermischt und mit Wasser verdünnt, kühlt und stärkt bei allen fieberhaften Erkrankungen. Er wird als Vorbeugungsmittel gegen Grippe, Lungen- und Brustfellentzündung verwendet. Man gießt Saft in sehr heißes Wasser und trinkt möglichst warm.

Frische Früchte werden Rheumatikern, Leber-, Gallen-, Nieren- und Zuckerkranken als Diätzusatz angeraten.

Der Blätterttee reinigt das Blut und hilft bei Durchfall, Husten, Heiserkeit, Hals- und Mandelentzündung. In stärkerer Dosierung soll er auch bei Gicht Erfolge zeitigen.

Er wirkt günstig auf die Geburtswehen, weil er die Anfangswehen abschwächt, die Preßwehen aber verstärkt.

Zubereitungen:

1. Der Saft soll so zubereitet werden, daß die Vitamine erhalten bleiben. Am geeignetsten ist ein Sterilisationsverfahren, bei dem der Saft nicht gekocht wird.
2. Tee-Aufguß: 1–2 Eßlöffel zerkleinerte, frische oder getrocknete Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen. Tagesmenge: 1–2 Tassen.
3. Ein guter, bekömmlicher Haustee (siehe auch Brombeere): Himbeer-, Brombeer-, Erdbeer-, Birken-, Nußbaum- und Heidelbeerblätter, Schlehenblüten, Waldmeister, Frauenmantel, Veilchen und Hagebutten mit Kernen zu gleichen Teilen mischen und etwas Fenchelsamen zusetzen.
1–2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen, süßen und warm trinken.

Hirtentäschel
Capsella bursa-pastoris



Hirtentäschel

Taschenkraut,
Blutkraut,
Herzelkraut.

Sammelgut:

Blühendes Kraut
und Samen.

Sammelzeit:

Mai–September.

Vorkommen: Brachland, Äcker, Gärten, Schuttplätze, Wiesen.

Beschreibung: An dem 15–40 cm hohen, ästigen Stengel stehen stiellose, ganzrandige, lanzettliche Blätter, und in einer Trugdolde die Kreuzblüten. Die weißen, selten rötlichen Blüten sind klein und haben 4 abgerundete Blütenblätter. Die Frucht ist ein herzförmiges Schöttchen. Die grundständigen Blätter bilden eine Rosette, sind graugrün und tieflappig-fiederspaltig. Die tiefreichende Wurzel ist spindelförmig. Die Pflanze riecht unangenehm und schmeckt scharf und bitter.

HIRTENTÄSCHEL

Hauptgebrauch: Blutungen.

Anwendung und Wirkung:

Hirtentäschel wirkt gefäßverengend und damit an bestimmten Stellen blutstillend. Als Wehenmittel ist es nur sehr schwach wirksam. Außerlich wird es in Form von Umschlägen bei blutenden Verletzungen empfohlen.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den Tee bei allen Blutungen. Er wird innerlich bei Magen-, Darm-, Nieren-, Nasen-, Lungen- und Gebärmutterblutungen verwendet, äußerlich bei blutenden Hämorrhoiden (Einlauf, waschen) und stark blutenden Wunden (Umschläge oder zerquetschtes, frisches Kraut auflegen). Man spüle mit dem Tee bei stark blutenden Wunden nach dem Zahnziehen.

Der Tee regt die Darmtätigkeit an, regelt den Blutdruck, senkt das Fieber, dämpft den Geschlechtstrieb, hilft bei Gicht, Rheuma, Leber-, Gallen- und Milzleiden und wird auch bei zu starker Menstruation und bei Kreislauf- und Wechseljahrbeschwerden empfohlen.

Bei Muskelerkrankungen (Muskelschwund, Schließmuskeler schlaffung, Gebärmuttervorfall, Leistenbruch) wird angeraten: Täglich 4 Tassen Frauenmanteltee mit 8 Tropfen Hirtentäschel auszug trinken und Einreibungen mit dem Auszug vornehmen.

Wer lange Zeit viel von diesem Tee trinkt, schadet seinem Gedächtnis. Die Samen wirken stark abführend.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel frisches oder 2 Teelöffel getrocknetes Kraut zerkleinern, mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen; warm trinken. Tagesmenge: 2 Tassen.
2. Tee: 1 Eßlöffel frisches, zerkleinertes Kraut mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen und ziehen lassen, abseihen, die Menge tagsüber trinken.
3. Auszug: 4–5 Hände voll frisches, zerkleinertes Kraut in 1 Liter Alkohol ansetzen, 10 Tage in die Sonne oder an einen warmen Platz stellen, abfiltrieren.



Schwarzer Holunder

Holler,
Holder,
Flieder.

Sammelzeit und Sammelgut:

Mai–Juni
die Blätter,
Juni–Juli
die Blüten,
September–Okto-
ber die
Beeren;
Februar–März
und Oktober–No-
vember die Rin-
de.

Vorkommen: Kahlschläge, feuchte Wälder, Hecken, Zäune, bei Siedlungen.

Beschreibung: Der 2–8 m hohe Baum oder Strauch hat gelbliches Holz. Die etwas behaarten, gestielten Blätter sind unpaarig gefiedert und haben 5–7 Teilblätter. Jedes Teilblatt ist eiförmig, zugespitzt, spitz gesägt, dunkelgrün und unterseits heller. Die weißen Blüten stehen in aufrechten, flachen Trugdolden, sind radförmig, 5teilig und duften stark. Die kugeligen, schwarzen Beeren haben blutroten Saft. Die jungen Äste haben schneeweißes Mark. Ihre Rinde ist warzig und riecht unangenehm.

SCHWARZER HOLUNDER

Hauptgebrauch: schweißtreibend, harntreibend, abführend.

Anwendung und Wirkung:

Schwarzer Holunder wirkt in erster Linie schweißtreibend. Holunderblätter und Rinde und die unreifen Früchte sind leicht giftig.

Im getrockneten Zustand wirken die Blätter und die Rinde harntreibend, die Holunderbeeren leicht abführend.

Die Blüte wird vor allem als Tee gegen fiebrige Erkrankungen (z. B. Grippe), ferner gegen Rheumatismus empfohlen.

Rinde und Blatt, als Tee zubereitet, helfen bei Harnverhaltung, Wassersucht und Rheumatismus.

Das Mus aus den Beeren wirkt als Abführmittel und gegen Bronchialkatarrh. Vorsicht! Größere Gaben können Brechreiz hervorrufen.

Die **Volkmedizin** behauptet, daß Schwarzer und Roter Holunder fast gleichwertig sind, doch wird der Schwarze Holunder bevorzugt.

Über Blätter und Blüten wird bei „Roter Holunder“ berichtet. Die vitaminreichen Beeren soll man nicht roh essen, sondern daraus Saft, Kompott, Marmelade (Mus) oder Wein herstellen. Die Kerne müssen nicht entfernt werden.

Die getrockneten Beeren helfen sicher bei Verstopfung. Auch bei Infektionskrankheiten, Nierenleiden, Rheuma und zur Blutreinigung werden sie empfohlen.

Kompott, Mus oder Saft, notfalls auch Tee von Beeren gebe man bei hartnäckiger oder chronischer Leberentzündung, bei Magenleiden, Neuralgien, Ischias oder Hexenschuß. Sie machen reines Blut und beugen Lungenentzündung, Tuberkulose, Nervenentzündung und Kreislaufstörungen vor. Als stuhlförderndes Mittel eignen sie sich auch für Kleinkinder. $\frac{1}{8}$ Liter Wein regt den Appetit an, stillt Bauchgrimmen, lindert Kreislaufstörungen, erfrischt nach geistiger und körperlicher Arbeit.

Der Tee aus der Rinde wirkt mild abführend und beseitigt schlechte Magensäfte. Er verhilft zu beschwerdefreiem Urinieren und befreit von Gelenksrheuma. Nehmen Sie die Rinde älterer Äste. Lösen Sie den inneren, saftigen Teil heraus und verwenden Sie ihn frisch.

Zubereitungen:

1. Tee von Blüten und Blättern: Siehe „Roter Holunder“!
2. Beerentee: 1 Teelöffel getrocknete Beeren in 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, 8–12 Stunden ziehen lassen, abseihen, wärmen; täglich 2–3 Tassen trinken.
3. Rindentee: 1 Teelöffel zerkleinerte Innenrinde in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.



Roter Holunder

Trauben-,
Berg-,
Hirschholunder.

Sammelzeit und Sammelgut:

Mai–Juni
die Blätter,
Juni–Juli
die Blüten,
August–Oktober
die Beeren,
Februar–November
die Wurzeln.

Vorkommen: Kahlschläge, lichte Wälder, Geröllhalden.

Beschreibung: Ein 2–4 m hoher, sommergrüner Strauch. Die unpaarig gefiederten Blätter haben behaarte Stiele. Ein Blatt hat meist 5 Teilblätter, die eiförmig, zugespitzt und scharf gesägt sind. Die gelblich-weißen, 5teiligen Blüten stehen in aufrechten, eiförmigen Rispen und riechen stark. Die Beeren sind klein, scharlachrot und kugelig. Das Mark der Äste ist gelbbraun.

ROTER HOLUNDER

Hauptgebrauch: harntreibend, schweißtreibend.

Anwendung und Wirkung:

Roter Holunder wirkt schweißtreibend, harntreibend und brechenerregend.

Der Blätterttee hilft vor allem als harntreibendes Mittel bei Wassersucht und Rheumatismus. Die Blätter besitzen auch eine geringe schleimlösende Wirkung.

Vorsicht! Wegen der Giftigkeit sollen die Früchte nicht verwendet werden. In großen Dosen erzeugen Wurzel und Frucht Schwindelanfälle und Brechreiz.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den Tee von den Blüten zur Steigerung der Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten. Er hilft bei Erkältung, Grippe, Husten, Bronchitis, Schnupfen und Rheuma. Auch bei Scharlach, Keuchhusten, Asthma, Atemnot, Wassersucht, Nieren- und Blasenleiden, Masern, Hals- und Mandelentzündungen wird er in manchen Heilkräuterbüchern empfohlen.

Der Tee von den Blättern reinigt das Blut, fördert die Harnausscheidung bei gestörter Nierentätigkeit und wird auch bei Adernverkalkung und Gicht angewendet. Zuckerkranken wird geraten, zweimal in der Woche 1 Tasse Blätterttee zu trinken.

Frische, zerquetschte Blätter legt man auf Brandwunden.

Der Tee von den Wurzeln wirkt harntreibend und abführend. Er kann bei Wassersucht, Nierenleiden und Stuhlverstopfung angewendet werden.

Zubereitungen:

1. Blütentee: 1–2 Eßlöffel Blüten mit $\frac{1}{2}$ Liter kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen. Täglich sind 3–5 Tassen erlaubt.
2. Blätterttee: 1 Eßlöffel zerkleinerte Blätter mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kurz kochen, ziehen lassen, abseihen. Tagesmenge: 1–2 Tassen. Auch Brühen ist möglich!
3. Wurzeltee: 1 Teelöffel Wurzeln in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kurz kochen, 3–5 Minuten ziehen lassen, abseihen und tagsüber schluckweise trinken.
4. Das Mus aus den Beeren ist reich an Vitamin C, doch muß es ohne Kerne (Samen) zubereitet werden. Die Kerne sind giftig und verursachen Erbrechen und Durchfall. Wollen Sie Mus zubereiten, gehen Sie so vor: Die Beeren bis zum Kochen erhitzen, dann durch ein Haarsieb treiben, damit die Kerne zurückbleiben. Aus dem kernfreien Gut das Mus bereiten.



Hopfen

Sammelgut:
Fruchtzapfen.

Sammelzeit:
September–
Oktober.

Vorkommen: An feuchten Orten wie Auwälder, Bach- und Flußufer, Gebüsche.

Beschreibung: Der Hopfen ist eine Schlingpflanze. Der bis 6 m lange Stengel windet sich nach rechts hoch. Er ist mit hakigen, steifen Haaren besetzt. Die Blätter stehen gegenständig. Sie sind langstielig, handförmig, 3–5lappig, am Grunde herzförmig und grob gesägt. Die Oberseite ist rau-borstig. Die Pflanze ist zweihäusig. Die männlichen Blüten sind hängende Rispen. Die weiblichen Blüten sind gelblich-grün und kätzchenähnlich. Die Fruchtzapfen sind mit gelben Drüsen besetzt.

HOPFEN

Hauptgebrauch: Nervosität, Schlafstörungen.

Anwendung und Wirkung:

Hopfen wirkt beruhigend bei nervösen Erregungen und leicht einschläfernd, weiters auch bei Appetitlosigkeit und bei Blasenbeschwerden.

Der Tee (besonders vor dem Schlafengehen) wird gegen Nervosität und leichte Schlaflosigkeit, zuweilen auch bei sexueller Übererregbarkeit empfohlen.

Die **Volksmedizin** verwendet den Tee von den Fruchtzapfen, die höchstens 3 Monate alt sein dürfen, besonders zur Beruhigung bei nervösen Erregungszuständen. Der Tee beruhigt die Nerven und das Herz, fördert den Schlaf, beseitigt Verdauungsstörungen, Harnsäureablagerungen und Wasserstauungen, hilft bei Harnverhalten, wirkt leicht stuhlfördernd und schmerzstillend und läßt Magen- und Darmkrämpfe abklingen.

Der Tee wurde auch bei Leber-, Gallen- und Nierenleiden, Gelbsucht, Bleichsucht, Gicht, Rheuma, Migräne und veraltetem Magenkatarrh erfolgreich verwendet.

Die jungen Sprossen werden im Frühjahr gesammelt und als Suppenwürze verwendet oder wie Spargel zubereitet. Sie sind ein wertvolles Gemüse.

Wer frische Blätter ins Kopfkissen füllt und den Kopf darauf legt, schläft leicht ein.

Zerstoßene Blätter lege man auf Geschwülste und Quetschungen.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß für Schlaf und gegen Nervosität: 1–2 Teelöffel zerkleinerte, getrocknete Zäpfchen mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen; Tee abends warm trinken.
2. Tee für die Verdauung: 1 Teelöffel zerkleinerte Zapfen in 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, 8–12 Stunden ziehen lassen, wärmen, 1 Stunde vor dem Mittag- und Abendessen jeweils 1 Tasse langsam, schluckweise trinken.
3. Mischtee gegen Herzmuskelentzündung: 1 Teil Blutwurz, je 2 Teile Baldrian, Hopfen, Melisse, 3 Teile Schafgarbe mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, abseihen. Man trinkt 1–2 Tassen täglich schluckweise.
4. Mischtee gegen Pollution: 5 Teile Hopfen, je 4 Teile Zinnkraut, Bohenschalen, Bärentraube, und 3 Teile Baldrian mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, 2 Minuten ziehen lassen. Man trinkt früh und mittags je 1 Tasse warm.

Huflattich
Tussilago farfara



Huflattich

Brustlattich,
Eselshut,
Sandblume.

Sammelzeit und Sammelgut:

März–April
die Blütenköpfe,
Mai–Juni
die Blätter.

Vorkommen: Äcker, Wegränder, Steinbrüche, Schutthaufen.

Beschreibung: Schon im März erscheinen die goldgelben Korbblüten, die zahlreiche, zungenförmige Blütenblätter haben. Die Blüte steht auf einem kurzen, filzig-behaarten, hohlen Stengel, der mit kleinen Blättchen schuppenförmig bedeckt ist. Die sehr großen Blätter entwickeln sich erst nach der Blüte. Sie bilden eine grundständige Rosette, sind langgestielt, rundlich-herzförmig, gezähnt, oberseits glatt, unterseits weißfilzig. Die Samen haben weiße Federkronen.

HUFLATTICH

Hauptgebrauch: Husten, Wundheilung.

Anwendung und Wirkung:

Huflattichblüten und -blätter wirken blutreinigend, schweißtreibend, reizlindernd bei entzündeten Schleimhäuten und schwach lösend bei zähem Husten. Weiters wurde eine krampflösende und belebende Wirkung festgestellt. Äußerlich beschleunigt Huflattich die Wundheilung. Der Tee wird bei Erkältungen der Luftwege, insbesondere Bronchialkatarrh empfohlen, äußerlich als Badezusatz bei schlecht heilenden Wunden.

Die **Volksmedizin** behauptet, daß die Blätter wirkungsvoller als die Blüten sind.

Tee oder frischer Saft helfen bei allen Erkrankungen der Atmungsorgane, wie Rachen-, Luftröhren- und Bronchialkatarrh, Heiserkeit, Asthma, sowie bei allen Entzündungen in Mund, Rachen, Luftröhre und Lunge. Der Tee wird auch bei Brustfellentzündung, Raucherschäden, beginnender Lungentuberkulose, Skrofulose, Erkältungen, Lungenerweiterung (Emphysem) mit chronischem Husten, Staublunge mit chronischem Husten und bei hartnäckigem Husten der Kinder empfohlen.

Inhalieren bei Atemnot und Asthmaanfällen schafft Erleichterung.

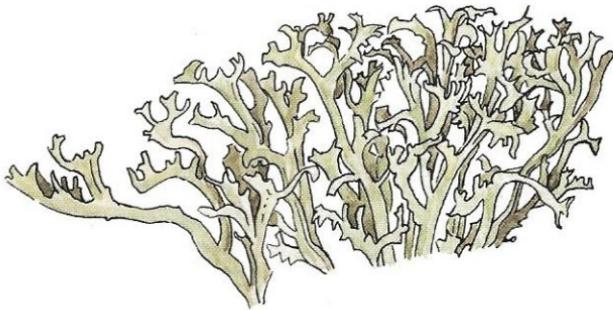
Umschläge mit frischen, zerquetschten Blättern lindern den Schmerz nach Insektenstichen und helfen bei Blutergüssen, Hautentzündungen, Rotlauf, nicht offenen Geschwüren und Brandwunden. Bei Venenentzündung mische man Obers (Sahne) zu dem Blätterbrei. Saft, ins Ohr geträufelt, lindert Ohrenschmerzen.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel zerkleinerte Blätter und Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen. 1 Tasse voll früh nüchtern, 1–2 Tassen tagsüber warm trinken.
2. Saft aus frischen Blättern: 1 Eßlöffel voll Saft dreimal täglich mit warmer Milch, wie bei Zubereitung 1 angegeben, trinken.
3. Mischtee gegen Husten: Huflattich, Andorn, Lungenkraut und Spitzwegerich zu gleichen Teilen mischen. 2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 3 Tassen schluckweise warm. Der Tee löst den Schleim.
4. Sirup aus Blättern, der statt Tee verwendet werden kann, ist in „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ ausführlich beschrieben.



Isländische Flechte
Cetraria islandica



Isländische Flechte (Moos)

Fiebermoos,
Lungenmoos,
Felsenflechte,
Rentierflechte.

Sammelgut:

Ganze Pflanze.

Sammelzeit:

April–Oktober.

Vorkommen: Gebirgswälder, Felsen und Heiden. In Nordeuropa sehr häufig.

Beschreibung: Eine ca. 10 cm hohe Erdflechte, die aufrecht steht und stark verzweigt ist. Die dornigen Ränder sind gelappt und tragen braune Früchte. Die Lappen sind oben olivgrün bis bräunlich, unten hellbraun bis gräulich-weiß.

ISLÄNDISCHE FLECHTE – MOOS

Hauptgebrauch: Katarrh der Atemwege.

Anwendung und Wirkung:

Isländisches Moos wird bei Katarrhen der Luftwege, seltener als Bittermittel bei Appetitlosigkeit benützt. Es wirkt einerseits schleimhautberuhigend und hustenreizmildernd, andererseits anregend auf die Magensaftsekretion.

Der Tee wird gegen Bronchitis, Heiserkeit, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung und Schwächezustände aller Art verwendet.

Die **Volksmedizin** sagt von der Flechte: Der Tee regt den Stoffwechsel und die Magensaftsekretion an, kräftigt die Lunge, löst Krämpfe bei Keuchhusten und chronischen Lungenleiden, beruhigt die Schleimhäute und kräftigt den Körper.

Er wird gerne therapieunterstützend bei chronischer Abmagerung, Lungentuberkulose und Asthma sowie bei Nieren- und Harnwegebeschwerden genommen.

Der Tee soll bei Fieber und Entzündungen nicht getrunken werden.

Zubereitungen:

1. Tee: 1 Handvoll zerkleinertes Moos in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen, die Menge tagsüber warm trinken.
2. Mischtee gegen Kehlkopfkatarrrh: Je 1 Teil Lindenblüten, Kamille, 2 Teile Spitzwegerich, je 3 Teile Isländische Flechte, Bibernelle mischen. 3 Eßlöffel Mischung in 1 Liter Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen, die Menge tagsüber trinken.
3. Mischtee gegen Lungenleiden: Je 3 Teile Lungenkraut, Isländische Flechte, je 2 Teile Spitzwegerich, Zinnkraut, Schafgarbe und je 1 Teil Beinwell, Bibernelle mischen. 1–2 Teelöffel Mischungen für 1 Tasse (Vorgang wie 2). Man trinkt täglich 2 Tassen*).
4. Mischtee gegen Lungengeschwüre: 4 Teile Zinnkraut, je 2 Teile Isländisches Moos, Kardobenediktenkraut, Spitzwegerich mischen. 1 Eßlöffel Mischung für 1 Tasse (Vorgang wie 2). Man trinkt täglich 1–2 Tassen warm*).
5. Mischtee gegen Darmtuberkulose: Je 1 Teil Eichenrinde, Pfefferminze, Zinnkraut, Schafgarbe, Wacholderbeeren, Hohlzahn und je 2 Teile Isländisches Moos, Weidenrinde mischen. 1 Eßlöffel Mischung für 1 Tasse (Vorgang wie 2). Man trinkt tagsüber 2 Tassen schluckweise*).

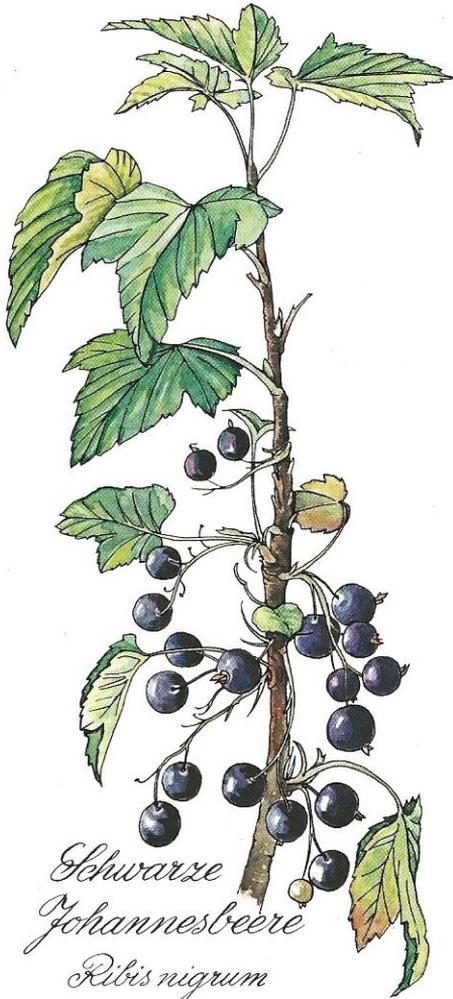
*) Wenden Sie die Zubereitungen 3, 4, 5 nur unter ärztlicher Überwachung an.

Schwarze Johannisbeere

Schwarze Ribisel,
Stinkstrauch,
Ahlbeere,
Gichtbeere.

Sammelzeit und Sammelgut:

Juni–Juli
die Blätter.
Juni–August
die reifen Beeren.



Schwarze
Johannesbeere
Ribis nigrum

Vorkommen: Gärten, feuchte Wälder, Gebüsche, Flachmoore.

Beschreibung: Der 1–1½ m hohe, sommergrüne Strauch riecht widerlich-wanzenartig. Die drüsigen Zweige sind kräftig. Die krautigen, langgestielten Blätter sind fast 5lappig, grob gezähnt, am Grunde herzförmig und unterseits mit gelblichen Harzdrüsen besetzt. Die grünlichen, innen rötlichen Blüten bilden hängende Trauben. Die kugeligen, schwarzen Beeren riechen unangenehm.

SCHWARZE JOHANNISBEERE

Hauptgebrauch: Vitaminspender, Rheuma.

Anwendung und Wirkung:

Die Beeren sind reich an Vitamin C.

Die Blätter wirken harntreibend und regen die Nierenfunktion an. Weiters lindern sie rheumatische Beschwerden.

Der Tee-Aufguß hilft bei Wassersucht, Blasenleiden etc., weiters bei Gicht und Rheuma.

Die **Volksmedizin** kennt noch weitere Anwendungsgebiete.

Die rohen Beeren stärken den Magen und die Gedärme, reinigen das Blut, beugen Infektionskrankheiten vor und sollen auch bei Nierenleiden und Koliken helfen. Mit dem Tee von getrockneten Beeren spüle man bei Entzündungen im Mund und bei Zahnfleischbluten. Er kann auch gegen Gicht und Rheuma versucht werden.

Den vitaminreichen Saft, frisch oder eingekocht, gebe man Fiebernden. Er stillt den Durst und kräftigt den Patienten. Der Saft wird auch gegen Durchfall, Ruhr, Erbrechen, Erkältungen, Bronchitis, Angina, Kalkmangel, Herz- und Muskelleiden und Keuchhusten empfohlen.

Der Tee von Blättern hilft auch bei Migräne, Keuch- und Krampfhusten und schmerzhaftem Urinieren. Er wird auch gegen Durchfall, Arterienverkalkung und Erkrankungen der Lymphgefäße angeraten.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel getrocknete Beeren mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 3 Tassen.
2. Fruchtsaft: 1–2 Eßlöffel voll dreimal täglich, eventuell mit Wasser, einnehmen.
3. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel frische oder getrocknete Blätter mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 2–3 Tassen.
4. Likör: Reife Beeren etwas zerquetschen, in ein Glas geben, einige Pfefferminzblätter beifügen, mit Alkohol übergießen, 1 Woche in die Sonne stellen, dann abfiltrieren. Gebrannter Zucker kann zur Geschmacksverbesserung beigegeben werden.



Johanniskraut
Hypericum perforatum

Johanniskraut

Tüpfel-Hartheu,
Blutkraut,
Herrgottskraut.

Sammelgut:

Die blühenden
Stengelspitzen.

Sammelzeit:

Juni–August.

Vorkommen: Raine, Waldlichtungen, Waldränder, Kahlschläge, sonnige Hänge.

Beschreibung: An dem 30–60 cm hohen, 2kantigen Stengel stehen die Blätter gegenständig. Der Stengel ist oben oft verästelt. Die Blätter sind oval-länglich, stiellos und mit durchscheinenden Öldrüsen punktiert. Die gelben Blüten bilden Doldenrispen und haben 5 spitze Kelchblätter und 5 verkehrt-eiförmige Blütenblätter sowie zahlreiche, gebüschtelte Staubgefäße. Die Fruchtkapsel ist 3-fächerig und vielsamig. Werden die Blüten zerrieben, tritt ein roter Saft aus.

JOHANNISKRAUT

Hauptgebrauch: Verdauungsstörungen, Wundbehandlung.

Anwendung und Wirkung:

Johanniskraut wirkt krampflösend, leicht harntreibend und anregend auf die Abscheidung der Verdauungssäfte des Magen-Darmkanals.

Innerlich wirkt der Tee gegen träge Verdauung. Äußerlich wird er zu Umschlägen auf schlecht heilende Wunden und Blutergüsse verwendet.

Die **Volksmedizin** kennt ein weites Anwendungsgebiet:

Der Tee stärkt die Nerven, hebt die Stimmung, vertreibt leichte Depressionen und Neurosen, hilft bei Melancholie, Schwermut, Bettnässen der Kinder, Anämie, Wetterfühlbarkeit, Schlafwandeln, Leibscherzen, Gelbsucht, bei Leber-, Milz- und Nierenleiden, Magenverstimmung und -drücken, Durchfall, Lungenkatarrh, Darmentzündung und Menstruationsbeschwerden. Bei letzteren mische man mit Mistel. Der Tee kann auch gegen Migräne, vegetative Dystonie, nervöse Herz- oder Kopfschmerzen mit Schlaflosigkeit, Epilepsie, Gicht, Bleichsucht, Lungenverschleimung, Sprachstörungen, unruhigen Schlaf und gegen Gebärmutterkrampf und Unterleibsbeschwerden der Frauen verwendet werden.

Wer an Stuhlverstopfung leidet, trinke gleichzeitig einen stuhlfördernden Tee (Faulbaum, Gänseblümchen usw.).

Das Öl fördert die Wundheilung und lindert Schmerzen. Es wirkt bei Brandwunden, schwer heilenden Wunden, Blutergüssen, Quetschungen, Geschwüren, Geschwülsten, Beulen, Hexenschuß, Gicht, Rheuma, Ischias, Verrenkungen, Muskelverletzungen, Insektenstichen, Schründen, Sonnenbrand, Kreuzschmerzen, Verstauchungen und Hautabschürfungen.

Zubereitungen:

1. Tee: 1 Eßlöffel frisches oder getrocknetes Kraut in 1/2 Liter Wasser kalt aufsetzen, bis zum Kochen erhitzen, kurz ziehen lassen, abseihen. Man trinkt davon je 1/3 früh, mittags und abends. Während der Anwendung meide man das Sonnenlicht. Der Tee wirkt oft erst nach 1–2 Wochen.
2. Öl: 2 Hände voll Blüten, die erst aufbrechen, mit 1 Liter Olivenöl in einem Glas ansetzen, verschließen, 4–5 Wochen in die Sonne stellen, öfters schütteln, dann das rote Öl abfiltrieren und das am Boden befindliche Wasser wegschütten. Das Öl kann statt Tee genommen werden, ist aber weniger wirksam. 5–10 Tropfen Öl mit 1 Stück Zucker 2–3mal täglich. Zur äußerlichen Behandlung: mit Öl einreiben oder ölgetränkten Lappen auflegen.

Käsepappel

Wegmalve,
Käslkraut,
Kaskraut.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Mai–September.



Vorkommen: Wege, Schutt, an Mauern, bei Siedlungen.

Beschreibung: Die 20–50 cm langen, rauhhaarigen Stengel sind teils liegend, teils aufsteigend. Die Blätter sind herzförmig-rundlich und 5–7lappig. Die gestielten Blüten stehen in Büscheln, sind rosa oder weiß und klein. Die Staubfäden sind zu einer Säule verwachsen. Die runde, netzige, von den Kelchblättern umschlossene Frucht gleicht einem Käselaiab. Ihr verwandt ist die Wilde Malve oder Roßpappel (*Malva silvestris*). Sie hat große, hellpurpurne Blüten, die dunkel gestreift sind. Beide Arten sind gleich wirksam.

KÄSEPAPPEL

Hauptgebrauch: Entzündungen, Hustenlinderung.

Anwendung und Wirkung:

Die Käsepappel wirkt entzündungswidrig, reizmildernd und leicht abführend. Äußerlich wird sie zum Baden von Geschwüren, Furunkeln etc. verwendet, innerlich als Tee gegen Husten und als schwach wirkendes, mildes Abführmittel.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den Tee der Käsepappel bei allen Schleimhautentzündungen in Mund, Rachen, Magen, Darm und Blase. Er wird auch bei Heiserkeit, Angina, Kehlkopf- und Bronchialkatarrh, bei Kehlkopf- und Mandelentzündung und bei Lungenemphysem mit Atemnot empfohlen.

Er hilft bei Schnupfen und Gastritis. Bei Magengeschwüren kann eine Rollkur (1 Tasse Tee) Hilfe bringen. Haben Sie im Mund ein Geschwür, spülen Sie mit dem Tee.

Tee aus Blättern und Wurzeln soll bei Koliken, Harnverhalten und ruhrartigen Erkrankungen rasch helfen.

Das Badewasser verwendet man als Bad oder Umschlag auch bei eitrigen Wunden, Nagelbettentzündung, Hautentzündungen und geschwollenen Füßen und Händen als Folge von Knochenbrüchen. Offene Füße heilen, wenn man sie badet und über Nacht Spitzwegerichblätter auflegt.

FrISCHE, zerquetschte Blätter auf Quetschungen und Insektenstiche gelegt, lindern den Schmerz.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 2 Eßlöffel Kraut in 1/2 Liter kaltem Wasser über Nacht ansetzen, die Menge tagsüber schluckweise warm trinken.
2. Ansatz zum Gurgeln: 2 Eßlöffel Kraut in 1 Tasse kaltem Wasser über Nacht ansetzen, wärmen, abseihen, damit gurgeln oder spülen. Auch für Umschläge geeignet.
3. Für Bäder: Eine kräftige Handvoll Kraut in 1 Liter Wasser bis zum Sieden erhitzen, unter Rühren 20 Minuten ziehen lassen, **nicht** abseihen; darinnen die erkrankte Stelle 15–20 Minuten baden.

Kalmus
Acorus calamus



Kalmus

Magenwurz,
Deutscher
Zitwer.

Sammelgut:

Wurzelstock.

Sammelzeit:

März–April
und September
bis Oktober.

Vorkommen: Am Rande stehender oder langsam fließender Gewässer.

Beschreibung: Der Wurzelstock liegt unter Wasser im Schlamm. Er ist fingerdick, sehr lang, ausdauernd und riecht stark aromatisch. Die bis 1 m langen Blätter sind schwertförmig, 2zeilig, schilfartig und ganzrandig. Der Stengel (Schaft) ist flach gedrückt und mit einer scharfen und einer rinnenförmigen Kante versehen. In der Mitte des Stengels wachsen gelbgrüne, fingerlange, gekrümmte Blütenkolben.

K A L M U S

Hauptgebrauch: Appetitlosigkeit.

Anwendung und Wirkung:

Kalmus wirkt anregend auf die Tätigkeit der Speichel-, Magensaft- und Darmsaftdrüsen, ferner beruhigend auf das Zentralnervensystem.

Innerlich wird der Tee bei Appetitlosigkeit, äußerlich selten als Zusatz zu Bädern bei schlecht heilenden Wunden verwendet. Häufig wird Kalmus Magenbittern zugesetzt.

Die **Volksmedizin** verwendet Kalmus sehr häufig.

Der Tee hilft bei allen Magen- und Darmstörungen, wie Magen-Darmkatarrh, Darmträgheit, Verschleimung, Gastritis, Blähungen, Koliken, Verdauungsstörungen, bei nervösen Magenleiden mit Appetitlosigkeit, chronischen Magengeschwüren, Magensäureüberschuß, bei Abmagerung trotz reichlicher Nahrung und allgemeiner Magenschwäche. Er wird bei Drüsenerkrankungen (besonders Bauchspeicheldrüse), Leber-, Gallen-, Milz- und Nierenschäden, Wassersucht, Gicht und Stoffwechselstörungen empfohlen. Bei Durchfall soll er nicht getrunken werden. Warme Bäder wende man gegen Frostbeulen, Erfrierungen, kalte Hände und Füße an.

Ein Zusatz zum Vollbad hilft bei Nervenschwäche, überreizten Nerven, Erschöpfungszuständen, Kreislaufschwäche, Schlaflosigkeit und Unterleibsleiden der Frauen.

Wer an Zahnfleischentzündung oder -blutungen leidet, kaue getrocknete Wurzeln. Auch das Rauchen kann man sich dadurch leichter abgewöhnen.

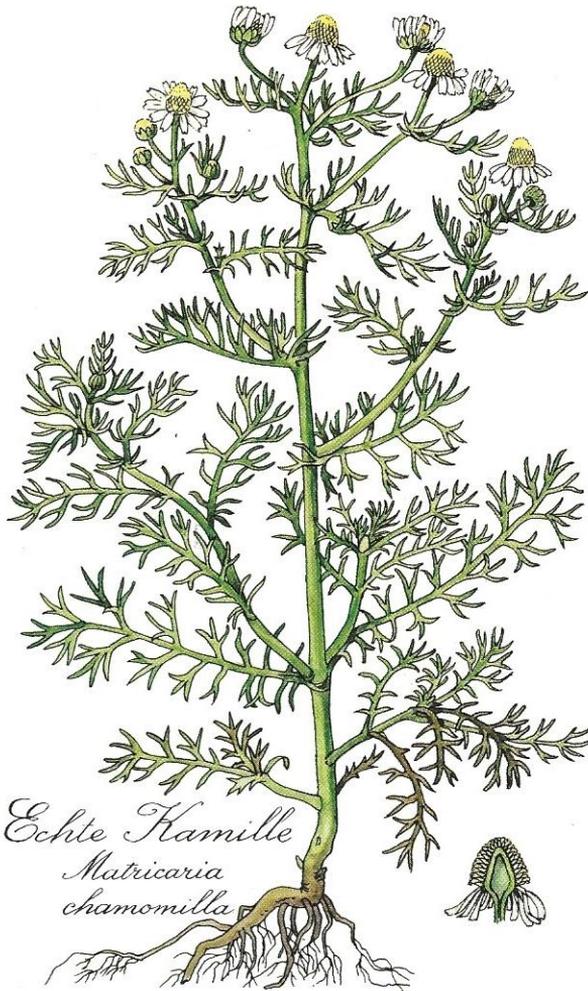
Frischer Saft, auf die Augenlider gestrichen und nach 5 Minuten abgewaschen, stärkt schwache Augen.

Kalmusessenz (Apotheke) träufle man auf ein Leinentüchlein und lege es auf Geschwüre, offenen Knochenfraß oder Knochenfisteln. Essenz-Einreibungen helfen bei Rachitis.

In der Kräutermappe „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ wird von einem interessanten Heilerfolg mit Kalmus berichtet: Die periodischen Fieberanfälle nach Entfernung eines Lebertumors hörten auf.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 1 Kaffeelöffel Wurzeln in 1 Tasse Wasser abends kalt ansetzen, in der Früh abseihen. Vor und nach jeder Mahlzeit je 1 Schluck warm trinken. Nicht mehr als 1 Tasse pro Tag.
2. Bäder: 100 g Wurzeln über Nacht in 1 Liter Wasser ansetzen, bis zum Kochen erhitzen, nach 5 Minuten abseihen; die erkrankten Stellen 20 Minuten im warmen Absud baden. Der Absud kann mehrmals verwendet werden. Er dient auch als Badezusatz.



Echte Kamille
*Matricaria
chamomilla*

Echte Kamille

Apfelblümlein,
Ganille,
Mägdeblume,
Mutterkraut.

Sammelgut:

Blütenköpfchen.

Sammelzeit:

Mai–August.

Vorkommen: Häufig auf Äckern.

Beschreibung: Der 15–30 cm hohe Stengel ist kahl und verästelt. Die doppelt-fiederteiligen Blätter sind kahl und haben schmale, fast fadenförmige Zipfel. Die an den Stengelenden sitzenden Korbb Blüten haben einen gelben, hohlen Blütenboden. Die vielen Blütenblätter sind weiß, später nach unten geschlagen. Die Pflanze riecht aromatisch und sieht der geruchlosen Acker-Hundskamille ähnlich. Letztere ist wirkungslos.

ECHE KAMILLE

Hauptgebrauch: Magen-Darmstörungen, Entzündungen.

Anwendung und Wirkung:

Die Wirkung der Kamille ist in erster Linie entzündungswidrig und desinfizierend, ferner krampflösend auf die verschiedensten Organe und leicht schweißtreibend sowie appetitanregend.

Innerlich wirkt der Tee vor allem bei Magen-Darmstörungen, insbesondere bei Blähungen, ferner bei zu träger Magentätigkeit, Durchfall und gegen Brechreiz. Bei Entzündungen der Harnwege wird er seltener verwendet.

Äußerlich hilft er bei schlecht heilenden Wunden und Infektionen der Haut, wie z. B. Ausschläge, Hämorrhoiden, Entzündungen der Mund- und Rachenhöhle und der Augen.

In der **Volksmedizin** ist die Kamille fast ein Allheilmittel. Sie wirkt auch schmerzstillend, beruhigend und blutreinigend. Den Tee gibt man Säuglingen, wenn ihnen die Nahrung nicht bekömmlich ist. Kinder und Erwachsene trinken ihn bei innerer Unruhe, geistiger Abgespanntheit, Übermüdung, Reizbarkeit, Überempfindlichkeit, Neuralgien und Schlaflosigkeit. Er hilft bei Magenkrämpfen, Entzündungen und Geschwüren in Magen (Rollkur angezeigt) und Gedärmen und bei Magensäureüberschuß.

Man trinkt Tee und macht warme Kamillenumschläge bei Nieren-, Leber- und Gallenleiden, Blasenschmerzen und -krämpfen und bei schmerzhaftem Urinieren.

Man spült oder gurgelt mit dem Tee bei Mandelentzündungen, Rachenkatarrh und Beinhautentzündung (Kiefer).

Inhalieren hilft bei Schnupfen, Bronchialkatarrh und kindlichem Asthma.

Ein Vollbad lindert Schmerzen, löst Krämpfe, belebt und stärkt. Sitzbäder nimmt man bei Blasenleiden, Scheidenentzündung, Hämorrhoiden, Unterleibskrämpfen und Menstruationsbeschwerden. Gegen Nagelbettentzündungen, Schweißfüße und -hände nehme man oft ein Teilbad.

Umschläge helfen bei Hautentzündungen, Geschwülsten, Geschwüren, Furunkeln, Ekzemen, Flechten und Ohrentzündungen.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1–2 Teelöffel Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen. Nicht mehr als 3 Tassen täglich, möglichst ungesüßt trinken. Eine größere Menge könnte schaden.
2. Umschläge: Blüten in Säckchen füllen, kurz in heißes Wasser tauchen, sofort auflegen. Mehrmals anwendbar.
3. Bäder: $\frac{1}{4}$ kg Badekamille oder $\frac{1}{2}$ kg ganzes Kraut mit 1 Liter Wasser brühen, 5 Min. ziehen lassen, Absud ins Badewasser schütten. Für Sitzbäder genügt die halbe Menge.

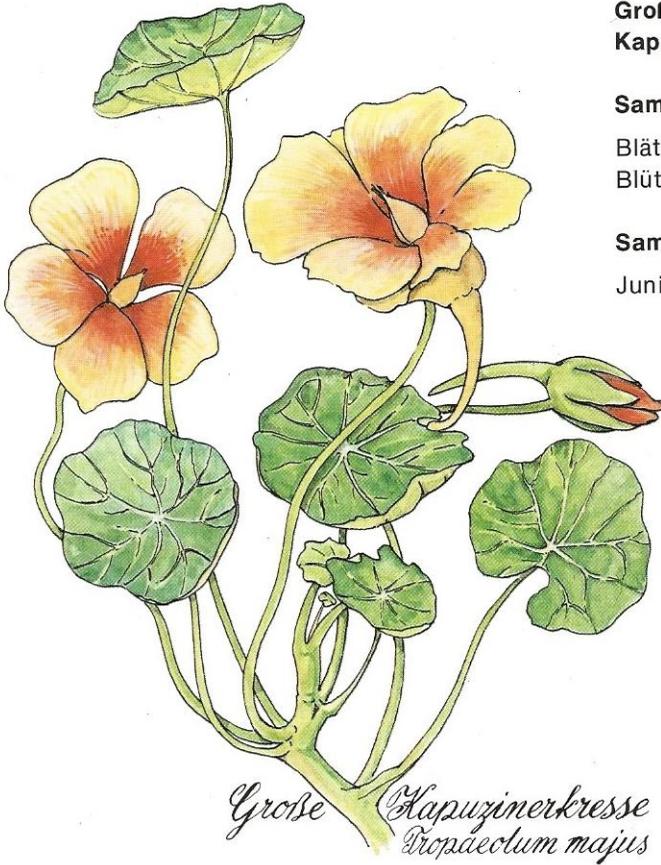
**Große
Kapuzinerkresse**

Sammelgut:

Blätter,
Blütenknospen.

Sammelzeit:

Juni–Oktober.



Vorkommen: Wird in Gärten gezogen. Die Heimat ist Südamerika.

Beschreibung: Eine einjährige Pflanze mit 30–60 cm langem, kriechendem oder kletterndem Stengel, an dem die langgestielten, rundlichen, glatten, leicht gelappten Blätter aufrecht stehen. Die großen Blüten stehen einzeln auf Stielen, sind gelb, orange oder rot und haben 5 Blütchenblätter. Auffallend ist ein langer Sporn am Kelchgrund, dessen Spitze gekrümmt ist. Die Blüte ähnelt der Kopfbedeckung eines Kapuzinermönches.

Große Kapuzinerkresse

Hauptgebrauch: Husten, Appetitanregung, Wundbehandlung.

Anwendung und Wirkung:

Die Kapuzinerkresse wirkt antibakteriell und desinfizierend. Dazu werden die Abwehrreaktionen des Körpers angeregt. Innerlich dient der Saft zur Appetitanregung und als Kräftigungsmittel, äußerlich zur Wundbehandlung. Früher wurde der Saft als Mittel gegen Bronchitis und bei Nierenerkrankungen verwendet. Vorsicht! Bei der Verwendung größerer Mengen sind Magenreizungen möglich. Die Blätter sind reich an Vitamin C.

Die **Volksmedizin** kennt noch weitere Anwendungen.

Der Saft von den Blättern wirkt entzündungswidrig, regeneriert die Magen- und Darmschleimhäute, löst den Schleim und kräftigt ältere Menschen.

Der Saft wird innerlich auch gegen Verschleimung der Luftwege und bei beginnender Grippe verwendet. Äußerlich verwendet man den Saft zur Desinfektion der Haut. Dabei wird die Hautdurchblutung gefördert. Wer an Harausfall leidet, reibe verdünnten Saft leicht in die Kopfhaut.

Bei chronischen Rotlaufentzündungen kauen Sie durch 1–2 Wochen täglich 4–5 rohe Blätter.

Die jungen Blätter eignen sich als Beigabe zu Salaten bei Appetitlosigkeit und Entzündungen der Magen- und Darmschleimhäute.

In einem alten Kräuterbuch wird der Saft bei skrofulöser Erkrankung von Kindern empfohlen. Das ist ein Zustand nach Infektion mit Tuberkelbakterien, der sich in Schnupfen, Verdickung der Nase und Oberlippe, Ausschlag im Gesicht, Bindehautkatarrh und Lymphknotenschwellungen äußert.

Zubereitungen:

1. Frischer Preßsaft: Man nehme 3mal täglich $\frac{1}{2}$ Eßlöffel voll mit etwas Wasser.
2. Beigabe zu Salat: Zu Häuptel- oder Endiviansalat mische man pro Person 4–5 zerkleinerte Blätter.
3. Würze: Legt man Blütenknospen und grüne Samen in Essig ein, erhält man eine den Kapern ähnliche Speisenwürze.
4. Mischtee gegen nervöses Magenleiden: 5 Teile Kalmus, je 4 Teile Pfefferminze, Lindenblüten, Kamillen und 3 Teile Baldrian mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen. Man trinkt nach dem Mittagessen 1 Tasse mit Honig.

Große Klette

Kladde,
Klebern.

Sammelgut:

Wurzeln, junge
Blätter.

Sammelzeit:

Im Herbst des
1. Jahres oder
2. Jahres die
Wurzeln.



Große
Klette

Arctium lappa

Vorkommen: Wegränder, Hecken, Ödland.

Beschreibung: Eine zweijährige, krautige, bis 150 cm hohe Pflanze. Der gefurchte, ästige Stengel wächst erst im 2. Jahr. Die großen, gestielten, rundlichen bis herzförmigen Blätter stehen am Grunde und am Stengel. Sie werden nach oben zu kleiner und sind unterseits filzig. Die purpurroten Korbblüten stehen an den Zweigspitzen in Doldentrauben, ihre Hüllblätter haben hakenförmige Spitzen, mit denen sie leicht an Kleidern haften. Die fleischige Wurzel ist spindelförmig, außen graubraun, innen weißlich. Sie riecht unangenehm.

GROSSE KLETTE

Hauptgebrauch: Gallenbeschwerden.

Anwendung und Wirkung:

Die Klettenwurzel reinigt das Blut, treibt Harn und Schweiß und entgiftet den Körper. Der Wurzeltee wirkt durch seinen Inulingehalt unterstützend bei Zuckerkrankheit, jedoch nicht heilend. Den Wurzeltee trinkt man bei Leber- und Gallenleiden, Magenbeschwerden, Rheuma, Gicht und zur Blutreinigung. In Form von Umschlägen oder Bädern hilft der Tee äußerlich bei Hautausschlägen, Ekzemen, eiternden Wunden und Furunkeln.

Der Tee von frischen Blättern wirkt gallentreibend und blutreinigend. Er wird äußerlich zu Umschlägen (Bädern) gegen Ekzeme, Furunkeln, Akne, Verbrennungen und Kopfschuppen angewendet.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den Wurzeltee auch bei Skrofulose, Magenentzündung und schlechter Verdauung. Der aus dem Samen zubereitete Tee soll noch besser wirken und sogar Nierensteinbildungen vorbeugen.

Äußerlich werden Wurzel- oder Blätterttee zu Bädern gegen Hautunreinheiten, nässende Flechten, eitrige Wunden und Geschwüre angeraten. Nach dem Bad legt man zerquetschte Wurzeln auf. Der Blätterttee beseitigt Blähungen. Man spült damit bei Mundfäule. Alle Klettenwurzelzubereitungen wirken schmerzstillend.

Eine Abkochung von Brennessel- und Klettenwurzeln soll den Haarwuchs fördern (1 Eßlöffel Wurzelgemisch mit 1 Tasse Wasser kurz kochen, etwas Essig begeben).

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 1 Teelöffel frische, zerkleinerte Wurzeln 6–8 Stunden in 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, abseihen, wärmen. Tagsüber 2–3 Tassen schluckweise trinken.
2. Tee-Aufguß: 2 Eßlöffel frische, zerkleinerte Blätter mit 1/2 Liter Wasser brühen. Wird zu Bädern und Umschlägen verwendet.
3. Preßsaft: 2 Tassen voll frische, zerkleinerte Wurzeln mit 1 Tasse Wasser übergießen, pressen, den Saft tagsüber schluckweise trinken.
4. Fressende, nässende und trockene Flechten: Innerlich als Tee: Je 5 Teile Klettenwurzel, Spitzwegerich, je 4 Teile Nußblätter, Löwenzahnwurzel und 2 Teile Tausendguldenkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser aufsetzen, kurz kochen. Man trinkt täglich 2–3 Tassen schluckweise.

Dazu äußerlich: 2–3mal täglich je 1 Stunde lang Lehmauflagen, die mit Tee von Blutwurz und Eichenrinde (gleiche Teile) angerührt werden. Dann mit leichtem, kaltem Kamillentee abwaschen und sorgfältig reinigen.

Knoblauch
Allium sativum



Knoblauch

Knobel,
Knofel.

Sammelgut:

Zwiebeln.

Sammelzeit:

August,
September.

Vorkommen: In Gärten und auf Feldern angebaut.

Beschreibung: Der runde, kahle Stengel wird bis 80 cm hoch. Er trägt an der Spitze eine zwiebelartige Kapsel, die von einem weißlichen, lang zugespitzten Blatt umhüllt ist. Die Kapsel enthält zahlreiche runde Zwiebelchen. Die Blätter sind linealisch, zugespitzt, sehr lang, ganzrandig und umhüllen am Grunde den Stengel. Die Zwiebel besteht aus mehreren „Knoblauchzehen“, die von einem weißen Blatt umhüllt sind.

Knoblauch

Hauptgebrauch: Appetitlosigkeit, Bronchitis, Magen-Darmkatarrh.

Anwendung und Wirkung:

Knoblauch wirkt antibiotisch, besonders im Magen-Darmkanal, und leicht blutdrucksenkend. Das enthaltene ätherische Öl wirkt stark anregend, lösend bei Bronchialkatarrh und stark hautreizend. Die wurmtreibende Wirkung ist schwach.

Er wird bei Infektionen des Magen-Darmkanals, Bronchialkatarrh und Gallenleiden angewendet; äußerlich als Umschläge bei lokalen Entzündungen.

Vorsicht! In höheren Dosen sind Magenreizungen möglich.

In der **Volksmedizin** wird behauptet, daß der Knoblauch Magen, Darm und Lunge heilt. Er normalisiert die Herz-, Leber- und Gallentätigkeit, behebt Verdauungsstörungen, kräftigt den Körper, beugt Arterienverkalkung, Grippe, Gicht und Rheuma vor, regt den Appetit und die Magenschleimhaut an, reinigt das Blut, regelt die Blutzirkulation, steigert die Durchblutung des Körpers und senkt das Fieber und den Blutzucker.

Knoblauch löst den Schleim bei Tuberkulose und hilft bei Verstopfung, Blähungen, Koliken, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Unlust, Depressionen, Kopfschmerzen und Schwindel.

Der Knoblauch heilt chronischen Magen- und Darmkatarrh. Größere Mengen verschlimmern das Leiden.

Er vermindert alle Fäulnis- und Giftstoffe im Darm und desinfiziert auch den Darm. Er wird darum bei Ruhr, Cholera, Thyphus und ihren Folgeerscheinungen empfohlen.

Äußerlich nimmt man Knoblauch bei Hauttuberkulose und zur Hautreizung bei Rheuma.

Zubereitungen:

1. Preßsaft oder zerquetschte Knoblauchzehen: 2–3mal täglich 1/2 Teelöffel voll in Milch nehmen. Stets frisch zubereiten.
2. Auszug: 1/4 kg Knoblauch in 1 Liter Alkohol ansetzen, 2 Wochen warm stellen, öfters schütteln, abfiltrieren. Zur Kur nehmen Sie 10–15 Tropfen dreimal täglich, 1 Stunde vor den Mahlzeiten; vorbeugend täglich 1 kleines Likörglas voll.
3. Tee-Ansatz: 3–4 zerdrückte „Zehen“ in 2 Tassen Wasser über Nacht ansetzen, abseihen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
4. Wer die Körperausdünstung scheut, verwende den Auszug oder ein Präparat aus der Apotheke. Geben Sie Knoblauch oft als Speisewürze dem fertigen Gericht bei.



Großblütige
Königskerze
*Verbascum
thapsiforme*

**Großblütige
Königskerze**

Wollkraut,
Frauenkerze,
Johanniskerze,
Wetterkerze.

Sammelgut:

Blüten;
Kelch entfernen,
Blütenblätter
trocknen.

Sammelzeit:

Juni–September.

Vorkommen: Kahlschläge, Bahndämme, Schutt, steinige Hänge.

Beschreibung: Sie hat im 1. Jahr nur eine Blattrosette. Erst im 2. Jahr wächst der bis 2 m hohe, kräftige Stengel, der oben verästelt sein kann. Er ist dicht mit ungestielten Blättern besetzt, die klein gekerbt und beiderseits gelbfilzig sind. Die gelben, großen, wohlriechenden Blüten stehen dicht gedrängt in einer drüsig-behaarten Traube. Jede trichterförmige Röhrenblüte hat 5 Zipfel, von denen die 2 oberen kleiner sind als die 3 unteren. Die Kleinblütige Königskerze, eine Verwandte, ist dicht mit filzigen Haaren bedeckt. Beide sind gleich wirksam.

GROSSBLÜTIGE KÖNIGSKERZE

Hauptgebrauch: Husten, Entzündungen.

Anwendung und Wirkung:

Die Königskerze wirkt auswurfördernd, blutreinigend und reizmildernd bei Entzündungen der Mund- und Rachenhöhle. Braun verfärbte Blüten sind weniger wirksam.

Innerlich wird der Tee bei Bronchialkatarrh, selten als harntreibendes Mittel (Wirkung unsicher) verwendet. Äußerlich nimmt man ihn zu Umschlägen bei Geschwülsten und Geschwüren.

Nach der **Volksmethodik** hilft der Tee besonders bei Heiserkeit, Husten und allen Erkältungskrankheiten. Er wird auch bei Magen-Darmkatarrh, Magenkrämpfen, Leber- und Gallenleiden, Durchfall und Keuchhusten getrunken.

Bei entzündeten Augen und Wunden, Hautentzündungen, Geschwüren und Hämorrhoiden füllt man Blüten in ein Leinensäckchen, hängt es kurz in heißes Wasser und legt es auf.

Blüten und Blätter nimmt man zu Bädern bei eitrigen Wunden und Hautunreinheiten. Zerquetschte Blüten und Blätter, auf Brandwunden gelegt, lindern den Schmerz.

Zubereitungen:

1. Tee: 1 Eßlöffel Blüten in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser zum Sieden erhitzen und ziehen lassen (nicht kochen), die Menge tagsüber schluckweise trinken.
2. Tee-Ansatz: 1–2 Eßlöffel frische Blüten in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser über Nacht ansetzen, abseihen, die Menge tagsüber trinken.
3. Bäder: 1 Handvoll frische Blüten und Blätter mit 1 Liter Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen. Im Absud den erkrankten Körperteil baden oder Umschläge machen.
4. Hustentee: 3 Teile Efeu, je 1 Teil Huflattich, Königskerze, Thymian, Spitzwegerich, Veilchen mischen. 3 Eßlöffel Mischung mit 1 Liter Wasser brühen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
5. Mischtee gegen Keuchhusten: 6 Teile Efeu, je 4 Teile Thymian, Veilchen und je 3 Teile Königskerze, Ehrenpreis mischen. Weiter wie Hustentee.
6. Mischtee gegen Kehlkopfentzündung und Heiserkeit: 2 Teile Arnika, je 3 Teile Bittere Kreuzblume, Königskerze, je 4 Teile Bibernelnwurzel, Eibischwurzel, Käsepappel mischen. 1 Eßlöffel auf 1 Tasse, Abkochung. 2–3 Tassen tagsüber schluckweise warm; dazu gurgeln mit Abkochung von je 1 Teil Salbei und Zinnkraut. 2 Eßlöffel auf $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 20 Min. kochen.



Kraut
Brassica capitata

Kraut und Kohl

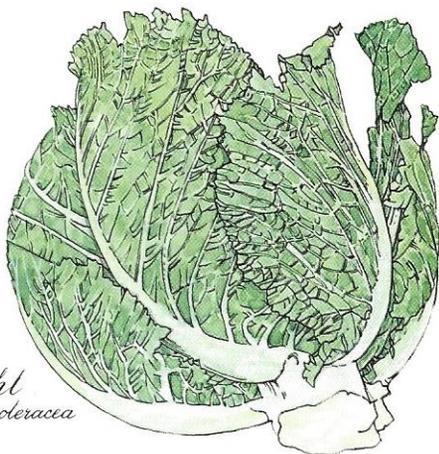
Kohlkopf,
Weißkohl,
Kabisblatt,
Krautkopf,
Welschkohl.

Sammelgut:

Blätter (Kopf).

Sammelzeit:

Juli–Oktober.



Kohl
Brassica oleracea

Vorkommen: Auf Feldern und in Gärten kultiviert.

Beschreibung: Kraut und Kohl haben eine gemeinsame Wildform und sind fast gleichwertig. Die Blätter bilden den bekannten Kohl- oder Krautkopf, der auf einem Strunk (Stengel) sitzt. Die Blätter des Krautes sind eher glatt, die des Kohls kraus gewellt.

KRAUT UND KOHL

Hauptgebrauch: Magenleiden.

Anwendung und Wirkung:

Frischer Kohlsaft hat eine günstige Wirkung bei Magenleiden. Weiters wird der Stuhlgang gefördert. Die Wirkung bei Magen- und Darmgeschwüren wird jedoch vielfach überschätzt. Wichtig ist, nur den rohen Kohl- bzw. Krautsaft zu verwenden. Beim Kochen geht viel an der Wirkung verloren.

Die **Volksmedizin** wendet Kraut und Kohl vielfältig an. Kraut- oder Kohlblätter lege man auf Geschwüre, Entzündungen, brandigen Rotlauf, Furunkeln, Blutergüsse, Frostbeulen und schlecht heilende Wunden.

Dr. Blanc empfiehlt Kohlblätterumschläge auch bei Akne, Asthma, Bläschenausschlag, Blasenkatarrh, Bronchitis, Ekzemen, Flechten, Kopfschmerzen, Krebserkrankungen, Nagelgeschwüren, Neuralgien, Nierenentzündungen, Schorf, Rheuma, Venenentzündung und Verrenkungen.

Bei Magen- und Darmgeschwüren wird eine 4–6wöchige Kur mit Kohl-Preßsaft empfohlen. Während der Kur trinke man Fenchel- oder Kümmeltee, weil Kohl bläht.

Roher Krautsalat oder Kraut-Frischgemüse wird Zuckerkranken und bei Gicht empfohlen. Die Kraut-Inhaltsstoffe wirken entgiftend, blutreinigend, schmerzlindernd und harntreibend.

Vom rohen Sauerkraut esse man oft 2 Eßlöffel voll vor einer Mahlzeit. Wird es gekocht, füge man dem fertigen Gericht pro Person einen gehäuften Eßlöffel rohes Sauerkraut bei. Es fördert den Stuhlgang, verhindert Skorbut und Fäulnisvorgänge im Darm, entgiftet und reinigt das Blut, verlangsamt Adernverkalkung, verhindert vorzeitiges Altern, regt die Abwehrkräfte des Körpers an, normalisiert den Blutdruck und regeneriert die Darm-Bakterienflora. (Siehe auch Zubereitung 3).

Abschließend ein Hinweis auf 3 Bücher: „Die wunderbaren Heilwirkungen des Kohlblattes“ von Camille Droz. „Helfen und Heilen“ von Häberle. „Gesundheit durch Heilkräuter“ von Richard Willfort.

Zubereitungen:

1. Umschläge: Die Blätter gut reinigen, abtrocknen, Mittelrippe entfernen, Blätter mit Teigrolle walken, auflegen. Offene Wunden vorher mit Kamillentee säubern. Über die aufgelegten Blätter Zellstoff legen (saugt ausfließende Sekrete auf), dann mit Mullbinde leicht umwickeln. Der Umschlag wird früh und abends erneuert.
2. Kohl-Preßsaft täglich frisch zubereiten. Man trinkt täglich $\frac{1}{2}$ bis 1 Liter Saft schluckweise. Die vom Arzt verordnete Diät einhalten.
3. Einmal pro Woche 1 Tasse Saft vom Sauerkraut, schluckweise tagsüber getrunken, wirkt wie Sauerkraut. Trinken Sie wegen des Salzgehaltes nie mehr!

**Kren oder
Meerrettich**

Bauernsenf,
Märek.

Sammelgut:

Wurzeln.

Sammelzeit:

September–März.



Vorkommen: Wegränder, Schutthalden, Gärten.

Beschreibung: Die sehr großen, grundständigen, langgestielten Blätter sind oval, zugespitzt und buchtig gezähnt. Am verzweigten Stengel sitzen ungestielte, lanzettliche, gekerbte Blätter. Die kleinen, weißen Blüten stehen in Rispen beisammen. Der ausdauernde Wurzelstock ist fleischig, walzenförmig, bis 5 cm dick und 50 cm lang, außen schmutziggelb, innen weißlich. Die Wurzel riecht und schmeckt beißend scharf. Kren liebt tiefen, lehmigen Boden.

KREN ODER MEERRETTICH

Hauptgebrauch: Appetitlosigkeit, Rheumatismus, Blutarmut.

Anwendung und Wirkung:

Wird Kren innerlich angewendet, regt er den Appetit und die Verdauung an, mildert den Hustenreiz und verflüssigt den Schleim, treibt den Harn und beseitigt Blähungen.

Er wird bei Gicht, Rheuma, Bronchialkatarrh, Skorbut und bei Infektion der Harnwege empfohlen (siehe Zubereitung 1). Vorsicht! Größere Mengen führen zu Nierenreizungen.

Äußerlich wird geriebener Kren als Ableitungsmittel bei Gicht, Rheuma, Neuralgien, Kopf- und Ischiasschmerzen aufgelegt. Man entfernt den Umschlag, wenn die Haut brennt.

Die **Volksmedizin** empfiehlt die innerliche Anwendung gegen Nierenbecken- und Blasenentzündungen, Lungenasthma, Tuberkulose, Magenkrampf, Stoffwechselstörungen, Wassersucht, Bleichsucht und Blutandrang zum Kopf. Man soll regelmäßig kleine Mengen mit Honig oder Zucker nehmen.

Umschläge mit geriebenem Kren beseitigen auch Nerven-, Magen-, Rücken- und Ischiasschmerzen, Schwindelanfälle, Ohnmacht und Lähmungserscheinungen. Bei diesen Leiden helfen auch Einreibungen mit einem Auszug (1 Teil Krenwurzeln reiben, in 5 Teilen Alkohol 2 Wochen ansetzen).

Der Auszug wirkt auch bei Gicht und Rheuma und beseitigt Sommersprossen und Leberflecke.

Geriebener Kren ist ein guter Badezusatz gegen Frostbeulen. Der Saft heilt Schnitt- und Brandwunden.

Bei Durchfall und Nachtschweiß soll Kren nicht verwendet werden.

Zubereitungen:

1. Früh, mittags und abends je 1 Messerspitze frisch geriebenen Kren mit Honig oder Zucker mischen und mit Brot essen.
2. Umschläge: Frischen Kren reiben, auf einen Leinenfleck streichen und auflegen. Nach Abnahme des Umschlages die gerötete Haut eincremen.
3. Einreibung: Ein Glas mit geriebenem Kren $\frac{3}{4}$ voll füllen, dann so viel Weinessig darüberschütten, bis das Glas voll ist. Nach 2 Wochen abseihen.

Wer frischen Kren schlecht verträgt, gieße davon 1 Eßlöffel voll in $\frac{1}{2}$ Schale Brennesseltee und trinke das dreimal täglich.

Kümmel

Wiesenkümmel,
Kimm,
Kumach.

Sammelgut:

Samen
(Früchte).

Sammelzeit:

Juni–August.



Kümmel
Carum carvi

Vorkommen: Wiesen, Feldraine.

Beschreibung: Der kantige Stengel ist 30–70 cm hoch und oben verästelt. Die unteren Blätter sind glatt und doppelt bis 3fach gefiedert. Das unterste Paar der Teilblätter ist nebenblattartig-kreuzweise gestellt. Die kleinen Blüten stehen in zusammengesetzten Dolden und sind weiß, selten rötlich. Die 5 Blütenblätter sind verkehrt-herzförmig. Die Wurzel ist spindelförmig. Die Pflanze riecht aromatisch. Die Samen sind braun, länglich und gerippt.

K Ü M M E L

Hauptgebrauch: Blähungen, Magen- und Darmbeschwerden.

Anwendung und Wirkung:

Kümmel wirkt anregend auf die Tätigkeit der Magen- und Darmsaftdrüsen, weiters krampflösend und blähungswidrig bei zu starker Gasbildung im Darm und gegen Durchfall. Der Tee wird bei träger Magentätigkeit, Appetitlosigkeit, Darmkrämpfen und Blähungen empfohlen.

In der **Volkmedizin** wird dem Kümmel eine kräftigere Wirkung zugeschrieben als dem Fenchel und Anis. Er erwärmt und stärkt den Magen, fördert die Verdauung, beugt Völlegefühl vor, desinfiziert Magen und Darm, löst den Schleim und treibt den Harn.

Der Tee oder das Kümmelöl wirken bei Kolik, Unterleibskrämpfen und Leibschmerzen, vor allem windtreibend bei Blähungen. Der Tee erleichtert Frauen das Gebären und fördert die Milchbildung. Er kann bei Rheuma und Rippenfellentzündung zur Unterstützung der Behandlung getrunken werden.

Das Kümmelöl nimmt man zu Einreibungen gegen Bronchitis, beginnende Rachitis und gegen Hautparasiten. Bäder mit Zusatz von Wiesenkümmel-Absud (2 Hände voll Kraut mit Samen kurz kochen) stärken schwächliche Kinder.

Verwenden Sie Kümmel oft als Speisenwürze oder kauen Sie einige rohe Samenkörner. Kümmel gibt guten Atem.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel zerstoßene Samen (Früchte) mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen. Man trinkt täglich 2–3 Tassen schluckweise.
2. Ein Teelöffel rohe Samen gründlich kauen und schlucken; wirkt wie Tee.
3. 1 Teelöffel zerstoßene Samen mit 1 Tasse kochender Milch brühen; für Kinder geeignet.
4. Kümmelöl aus der Apotheke nach Anweisung – doch mit Vorsicht – verwenden.
5. Kümmelschnaps (Auszug): 2 Hände voll Samen in 1 Liter Obstbrand ansetzen, 2–3 Wochen warm stellen, abseihen. Schon 1 kleines Likörglas voll hilft bei Magenkrämpfen und Verdauungsstörungen. Sogenannter „Kümmelikör“ enthält meist keine Wirkstoffe des Kümmels.
6. Mischtee gegen Darmkolik: Je 1 Teil Gänsefingerkraut, Nelkenwurz, Schafgarbe, Wermut mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser aufsetzen, kurz kochen, abseihen. Man trinkt 1–3 Tassen täglich schluckweise warm.

Gemeiner Kürbis

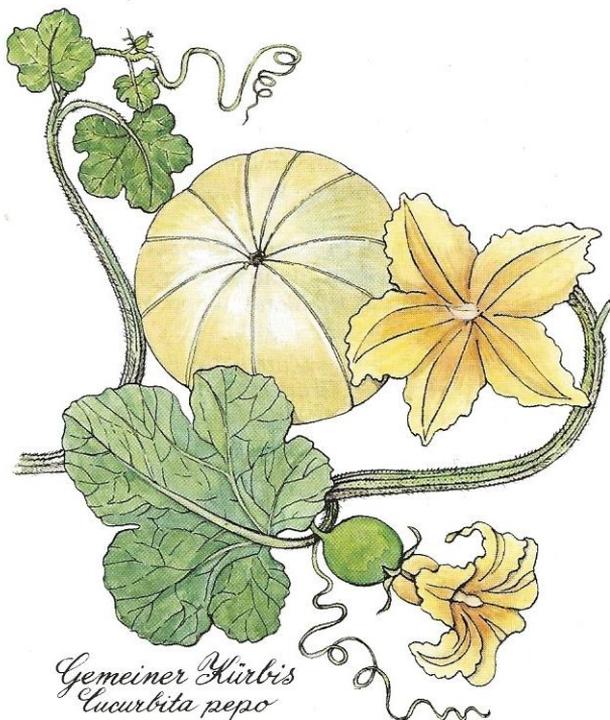
Gartenkürbis,
Plutzer,
Kürwes.

Sammelgut:

Kerne,
Fruchtfleisch.

Sammelzeit:

Herbst.



Vorkommen: Auf Feldern und in Gärten.

Beschreibung: Die einjährige Pflanze hat einen bis 8 m langen, kriechenden oder rankenden Stengel, an dem große, schwach gelappte, herzförmige, rauhe, mit stechenden Haaren bedeckte Blätter stehen. Die Blüten sind groß, goldgelb und sitzen in den Blattachseln. Die kugeligen Früchte können sehr groß werden und enthalten zahlreiche, weiße Samenkerne.

GEMEINER KÜRBIS

Hauptgebrauch: Prostatahypertrophie.

Anwendung und Wirkung:

Kürbis besitzt eine geringe entwässernde Wirkung. Die Anwendung erfolgt noch selten bei Prostataleiden, die Wirkung ist jedoch nicht bewiesen. Die Medizin verwendet Kürbiskerne gegen Bandwürmer nicht mehr.

In der **Volksmedizin** gelten die Kerne (Samen) noch immer als gutes und unschädliches Wurmmittel, das auch für Kinder geeignet ist. Man treibt damit Spul-, Maden- und Bandwürmer ab (siehe Zubereitung 1 und 2).

Bei Störungen der Harnentleerung durch Prostatavergrößerung werden die Folgen und Gefahren gemildert, jedoch nicht beseitigt, wenn man die Kernkur anwendet. Das Kleinblütige Weidenröschen hat sich bei Prostataleiden besser bewährt (siehe Zubereitung 3).

Das zerquetschte, rohe Fruchtfleisch gilt als heilende Salbe bei entzündeten Geschwüren, Krampfadern, bei Greisenbrand und brennenden Füßen. Innerlich wird das rohe Fruchtfleisch gegen Fettleibigkeit, Gicht, Rheuma, Magen-, Herz-, Nieren- und Blasenleiden angewendet. Es wird auch bei leichter Zuckerkrankheit therapieunterstützend empfohlen.

Kürbiskernöl gilt als besonders wertvoll zur Salatbereitung.

Zubereitungen:

1. Gegen Bandwürmer: 200–350 g Kürbiskerne für Kinder, die doppelte Menge für Erwachsene so schälen, daß die Haut unter der Schale nicht entfernt wird. Die geschälten Kerne zerstoßen, mit roher Milch oder Preiselbeeren vermengen, in der Früh nüchtern in 3 Portionen essen. Nach 2–3 Stunden nimmt man $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Rizinusöl. Man überzeuge sich, ob auch der kugelige Kopf des Bandwurmes abgetrieben wurde.
2. Gegen andere Würmer: 30–40 g geschälte Kerne mit roher Milch nüchtern essen. Weiters wie Zubereitung 1. Kindern gibt man die halbe Menge. Zur Wurmbehandlung gibt es auch Extrakte in der Apotheke.
3. Bei Prostataleiden: Täglich 3–4 Teelöffel zerstoßene Kerne mit roher Milch oder Mus nüchtern essen. Kaufen Sie die Kerne in der Apotheke, weil die Kerne vieler Kürbisarten kaum wirksam sind.
4. Mischtee zur Abmagerung: Je 1 Teil Arnikablüten, Kornblumenblüten, Ringelblumenblüten, je 2 Teile Stiefmütterchen, Veilchenkraut, Zinnkraut, 3 Teile Sennesblätter, je 4 Teile Faulbaumrinde, Mate mischen. 2 Eßlöffel Mischung über Nacht kalt ansetzen, früh und abends je 1 Tasse trinken.

Echtes Labkraut

Bettstroh,
Gliebkraut,
Liebfrauenstroh,
Stillkraut.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Mai–September.



*Echtes
Labkraut
Galium verum*

Vorkommen: Raine, trockene Wiesen und Hänge.

Beschreibung: Der rundliche, 10–60 cm hohe Stengel hat 4 hervortretende Linien. Die linealischen, stachelspitzen Blätter sind am Rand ungerollt, unterseits weißlich und weichhaarig, oberseits grün und einnervig. Je 6–12 Blätter stehen am Stengel in Quirlen. Die kleinen, zitronengelben Blüten bilden Rispen an den Stengelspitzen und Seitentrieben. Sie riechen stark nach Honig. Das weiß blühende „Gemeine Labkraut“ und das „Klebkraut“ sind weniger wirksam.

ECHTES LABKRAUT

Hauptgebrauch: Harnabsonderung, Hauterkrankungen.

Anwendung und Wirkung:

Labkraut wirkt leicht harntreibend. Der Tee dient zur Förderung der Harnabsonderung bei Wassersucht, ferner bei Nieren- und Blasenkrankungen.

Äußerlich wird der Tee zum Baden von schlecht heilenden Wunden und Hautausschlägen verwendet.

Die **Volksmedizin** nennt noch weitere Anwendungen.

Der Tee beruhigt erst und heilt später jeden Magen- und Darmkatarrh. Er hilft auch bei Leber- und Milzleiden, Seitenstechen, Nierengriß und Nierensteinen, bei Harnverhalten und schmerzhaftem Urinieren, Schwellungen der Lymphdrüsen, Bleichsucht und krankhafter Fettsucht. Auch Nierenvereiterungen wurden mit einem Mischtee schon geheilt.

Der Tee wurde auch bei Fallsucht, Gelbsucht, beginnender Epilepsie und krampfartigen Leiden von Kindern mit Erfolg verwendet.

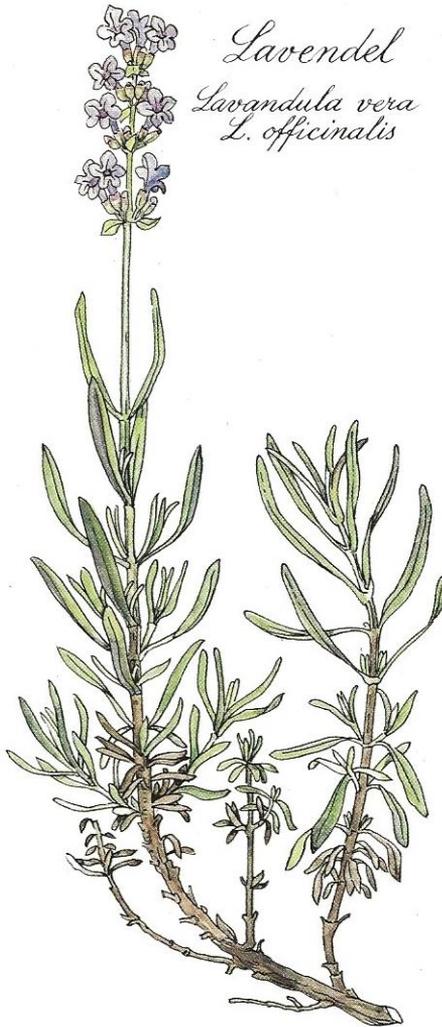
Bei Zungenentzündung spüle man mit dem Tee kräftig mehrmals täglich.

Die Salbe, der frische Preßsaft oder Umschläge mit Tee helfen bei Wunden, chronischen Hautausschlägen, Flechten, Ekzemen, Pusteln und Geschwüren, bei Nagelbettentzündungen oder -eiterungen.

Einen Kropf behandelt man mit Salbe und trinkt dazu Tee.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel zerkleinertes Kraut mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen. Trinken Sie 1 Tasse $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Frühstück, 1–2 Tassen tagsüber schluckweise.
2. Frisch-Preßsaft: 1 Teelöffel voll mit Wasser tagsüber schluckweise trinken.
Äußerlich: Die erkrankte Stelle täglich mehrmals mit Saft beträufeln und eintrocknen lassen. Vor jeder neuen Beträufelung die Haut mit Alkohol reinigen.
3. Salbe täglich frisch herstellen. Frischen Saft mit Butter vermengen. Bestreichen Sie damit ein Leinenfleckchen und legen Sie es auf. Der Umschlag soll alle 3 Stunden erneuert werden.
4. Mischtee bei vereiterten Nieren: Labkraut, Goldrute und Gelbe Taubnessel zu gleichen Teilen mischen. Zubereiten und anwenden wie 1.



Lavendel

Lavandula vera
L. officinalis

Lavendel

Balsam,
Hirnkraut,
Nervenkräutel,
Spike.

Sammelgut:

Blätter vor der
Blüte; Blüten;
blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Juni–August.

Vorkommen: In Gärten. Die Heimat ist Südeuropa.

Beschreibung: Ein 20–60 cm hoher Halbstrauch mit vielen aufrechten, 4kantigen Zweigen, an deren Enden Blütenähren sitzen. Die Blüten sind klein, blau bis violett und duften balsamisch. Die gegenständigen Blätter sind sehr schmal. 2–4 cm lang, graugrün, unterseitig drüsig punktiert und leicht wollig behaart. Der Wurzelstock ist verholzt.

LAVENDEL

Hauptgebrauch: Beruhigungsmittel, Durchfall, Blähungen.

Anwendung und Wirkung:

Lavendelblüten wirken leicht beruhigend auf das Zentralnervensystem. Ferner besitzen sie eine leicht harntreibende Wirkung. Der Tee wird innerlich als Beruhigungsmittel sowie gegen Blähungen und Durchfall verwendet, äußerlich zum Baden schlecht heilender Wunden. Der Lavendelgeist dient zu Einreibungen bei Rheumatismus.

In der **Volksmedizin** sind die Blätter eine gute Speisewürze. Der Tee regt den Appetit an, lindert Schmerzen, löst Krämpfe, beseitigt Müdigkeit und fördert den Gallenfluß. Er hilft bei Magenschmerzen, Koliken, Migräne, Schlaflosigkeit (abends trinken), Schwindel und Ohnmacht. Er mildert auch Bronchitis und Keuchhusten.

Der Badezusatz wird bei Nervosität, Schlafstörungen und für schwächliche, nervöse Kinder empfohlen.

Das Öl verwendet man innerlich bei Appetitlosigkeit, Blutandrang zum Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit und Verdauungsstörungen. Einreibungen mit dem Öl mache man bei Ischias, Gicht und Neuralgien. Dazu trinke man auch Tee. Einreibungen allein helfen bei Verrenkungen, Blutergüssen, Quetschungen und Geschwülsten.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel Blüten mit 1 Tasse Wasser brühen. Trinken Sie 2–3 Tassen pro Tag.
2. Badezusatz: 1 feste Handvoll blühendes Kraut mit 1 Liter Wasser brühen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, den Absud ins Badewasser schütten.
3. Lavendelöl und Geist bekommen Sie in der Apotheke. Nehmen Sie, wenn nicht anders verordnet, vom Öl 2mal täglich 5 Tropfen auf 1 Stück Zucker.
4. Bei chronischem Rheumatismus mischen Sie Lavendelblüten, Salbei und Wacholderbeeren zu gleichen Teilen. 2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, früh und Abends je 1 Tasse trinken.
5. Bei Darmentzündung hilft eine Mischung von Lavendelblüten, Käsepappel und Majoran zu gleichen Teilen. 2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, früh und abends je 1 Tasse trinken.
6. Zur Insektenvernichtung (z. B. Motten) legt man ein Büschel Lavendel in den Kasten.



Lebensbaum
Thuja occidentalis

Lebensbaum

Thuje, Abend-
ländischer oder
Amerikanischer
Lebensbaum.

Sammelgut:

Zweigspitzen.

Sammelzeit:

Mai–Juli.

Vorkommen: Gärten, Parkanlagen, Friedhöfe.

Beschreibung: Ein 8–12 m hoher, immergrüner Baum von säulenartigem Wuchs, dessen kurze Äste fast waagrecht abstehen. Die kleinen Blätter sind schuppenartig an den Zweigen angeordnet und besitzen Öldrüsen. Die Samen entwickeln sich in kleinen, braunen Zapfchen mit holzigen Schuppen. Lebensbaum und „Sattelbaum“, auch „Sevenbaum“ genannt, gehören zu den Zypressen. Beide haben ähnliche Wirkungen und sind giftig.

LEBENSBAUM

Hauptgebrauch: Warzen, Hühneraugen, Muttermale.

Anwendung und Wirkung: Die Thuje wird nur in der **Volksmethodik** verwendet.

Der Auszug ist, äußerlich angewendet, ein ausgezeichnetes Mittel gegen Warzen, Stechwarzen, Hühneraugen, Muttermale und warzenartige Hautgewächse.

Die Salbe wird heute noch von den Indianern Nordamerikas bei Gicht und Rheuma in die Haut eingerieben.

Bei Nervenschmerzen fragen Sie den Arzt, ob in ihrem Fall die Salbe, der Auszug oder ein Präparat aus der Apotheke verwendet werden soll. Von einer innerlichen Anwendung wird dringend abgeraten. Schon kleine Mengen verursachen Krämpfe, Erbrechen, starken Durchfall und Leberentzündung.

Zubereitungen:

1. Auszug: Sehr klein zerkleinerte Zweigspitzen in Alkohol ansetzen, 2 Wochen in die Sonne oder warm stellen, dann abfiltrieren. Mit dem öligen Auszug betupfen Sie täglich mehrmals die Warzen oder die Hühneraugen. Sie können auch ein mit dem Auszug getränktes Wattebäuschchen auflegen und festkleben. Erneuern Sie das Bäuschchen früh und abends. Nach 3–5 Tagen läßt sich das Hühnerauge leicht entfernen. Je älter es ist, desto länger dauert die Behandlung. Warzen betupft man mindestens 40mal, ehe man sie zu lösen versucht.
2. Salbe: Kleingeschnittene Zweigspitzen zusätzlich zerquetschen und mit Schweinefett zubereiten. Vorgang siehe Hauswurz.

Leinkraut

Froschmaul,
Frauenflachs,
Kleines Löwen-
maul, Göscherl.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Juli–September.



Leinkraut
Linaria vulgaris

Vorkommen: Äcker, Raine, Schutt, Wegränder und Bahndämme.

Beschreibung: Der 25–50 cm hohe Stengel ist manchmal am Grunde verästelt. An ihm stehen die Blätter wechselständig. Sie sind linealisch, lanzettlich, spitz und am Rande zurückgerollt. Die schwefelgelben Rachenblüten sind in der Mitte orangefarben. Sie bilden endständige, gedrungene Trauben. Die 2spaltige Oberlippe und die 3spaltige Unterlippe liegen dicht beisammen. Bei seitlichem Druck öffnen sie sich.

LEINKRAUT

Hauptgebrauch: Darmträgheit, Hämorrhoiden.

Anwendung und Wirkung:

Leinkraut wirkt harntreibend und abführend. Als Tee wird es vor allem bei Wassersucht und Darmträgheit verwendet, bei Hämorrhoiden in Form einer Salbe aus dem frischen Kraut. Diese soll man sich in der Apotheke anfertigen lassen.

In der **Volksmedizin** wird der Tee gerne verwendet, weil er auch das Blut reinigt, den Körper entgiftet und den Schweiß treibt. Er wird auch bei Gelbsucht, Gallenbeschwerden und Blasenkatarrh empfohlen.

Mit dem frischen Preßsaft beseitigt man Hautunreinheiten und leichte Hautschäden. Auf Fisteln und Geschwüre macht man mit dem Saft Umschläge. Vorher bade man die zu behandelnde Stelle in Tee. Die Salbe wird bei Hämorrhoiden empfohlen. Sie stillt den Schmerz und den Juckreiz und heilt.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1–2 Teelöffel zerkleinertes Kraut mit 1 Tasse Wasser brühen, tagsüber schluckweise trinken.
Willfort empfiehlt als harntreibenden Tee: Leinkraut mit Salbei und Zinnkraut zu gleichen Teilen mischen. Man nimmt 2 Teelöffel Mischung für 1 Tasse Tee, die man tagsüber trinkt.
2. Preßsaft: Die zu behandelnde Stelle waschen, dann mit frischem Saft beträufeln und eintrocknen lassen; mehrmals täglich wiederholen.
3. Salbe: 20 Gramm fein zerhacktes, blühendes Kraut mit 40 Gramm Alkohol (60%) in einer Flasche ansetzen, gut verschließen, 12–24 Stunden warm stellen (um 25 Grad C). Man schüttet den Ansatz samt dem Kraut in eine Pfanne, erhitzt ihn leicht und fügt unter ständigem Rühren nach und nach zirka 100 Gramm frisches, zerlassenes Schweinefett hinzu. Die Masse darf nicht kochen. Ist der Brei salbenartig, passiert man ihn durch ein Sieb. Die Salbe bleibt 1 Jahr wirksam.

Nehmen Sie nach jedem Stuhlgang ein Eichenrinden-Sitzbad, und bestreichen Sie danach die Hämorrhoiden mit der Salbe; zwischendurch nach Bedarf.



Liebstockel
Levisticum officinale

Liebstockel

Badekraut,
Bärmutter,
Saukraut,
Maggikraut,
Laubstockkraut.

Sammelgut:

Wurzelstock,
Samen,
Blätter.

Sammelzeit:

März–April
und September–
Oktober.

Vorkommen: In Gärten kultiviert.

Beschreibung: Der 80–150 cm hohe, hohle, runde Stengel ist mit Blättern besetzt, die nach oben zu immer kleiner und weniger gefiedert sind. Große, langgestielte, 2–3fach gefiederte Blätter bilden eine Grundrosette. Die obersten Blätter sind ungestielt und oft ganzrandig.

Die Blüten sind klein, gelblichgrün und bilden eine Dolde. Die Pflanze riecht stark aromatisch. Der Wurzelstock ist braun bis hellgrau, kurz und dick.

LIEBSTÖCKEL

Hauptgebrauch: Husten, Verdauungsbeschwerden, Wassersucht.

Anwendung und Wirkung:

Liebstockel wirkt harntreibend, besonders bei Wasserstauungen. Weiters ist er appetitanregend, hustenlösend und wirkt mildernd bei Darmblähungen.

Als Tee hilft er bei Wassersucht, ferner bei Rheumatismus. Seltener wird der Tee gegen Blähungen und bei Katarrhen der Luftwege verwendet.

Nach der **Volksmedizin** soll der Tee von Wurzeln oder Blättern nur getrunken werden, wenn der Patient fieberfrei ist. Der Wurzeltee wird bevorzugt.

Der Tee stärkt den ganzen Körper, besonders den Magen. Er wird auch bei chronischem Herzleiden, bei Verdauungsbeschwerden, Magenkrämpfen, Blasenleiden, Verschleimung des Magens und bei Gicht empfohlen. Er hilft auch bei chronischem Durchfall, Harnverhalten, Eiweiß im Harn, allgemeiner Nervenschwäche, Hysterie, Gelbsucht und Halsentzündungen (gurgeln).

Er eignet sich nicht für Schwangere.

Bei Nierenleiden ist seine Anwendung umstritten.

Bäder helfen den Frauen bei Unterleibsleiden und Menstruationsbeschwerden. Sie sollen gleichzeitig auch Tee trinken.

Bei schlecht heilenden oder eitrigen Wunden und bei Hautunreinheiten werden Bäder oder Umschläge mit dem Tee empfohlen.

Der Auszug stärkt den Magen, regt den Appetit an und hilft bei Magen- und Bauchkrämpfen.

Samen, in Weißwein kurz gekocht, fördern den Abgang von Nierensteinen und -grieß.

Frische Blätter sind eine beliebte Speisewürze.

Zubereitungen:

1. 2 Teelöffel getrocknete oder 1 Teelöffel frische, zerkleinerte Wurzeln über Nacht in 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, in der Früh abseihen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
1. 1 Eßlöffel geschnittenes Kraut mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen, zum Sieden erhitzen, ziehen lassen, abseihen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
3. Bäder: 2 Hände voll Kraut in 1–2 Liter Wasser kurz kochen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Schütten Sie zu dem Absud 4–5 Liter Wasser. Die Menge reicht für ein Sitzbad.
4. Auszug: 4–5 Eßlöffel frische, zerkleinerte Wurzeln in 1 Liter Alkohol ansetzen, 2 Wochen warm stellen (Sonne), öfters schütteln, dann abfiltrieren. Trinken Sie bei Bedarf 1 kleines Likörglas voll.

Linde**Sammelgut:**

Blüten mit Flug-
blättern.
Blätter.

Sammelzeit:

Juni–Juli.

Sommerlinde
Tilia platyphyllos



Vorkommen: Laubwälder, Alleen.

Beschreibung: Ein sommergrüner Baum mit kugelförmiger Krone. Die Sommerlinde hat große, gesägte, herzförmig-zugespitzte Blätter und blüht früher als die Winterlinde, deren Blätter ähnlich, nur kleiner und dunkler sind. An einem gelbgrünen, dünnhäutigen Flugblatt hängen mehrere kleine, hellgelbe Blüten. Sie duften angenehm. Beide Arten sind gleichwertig.

L I N D E

Hauptgebrauch: Erkältungskrankheiten.

Anwendung und Wirkung:

Lindenblüten wirken schweißtreibend und leicht abführend, weiters krampfstillend und beruhigend.

Als schweißtreibender und durststillender Tee werden sie vor allem bei Erkältungskrankheiten verwendet, bei denen eine Schwitzprozedur angezeigt ist.

Die **Volksmedizin** berichtet, daß der Tee auch den Harn treibt, die Abwehrkraft des Körpers steigert, den Schlaf fördert und Arterienverkalkung vorbeugt. Er hilft besonders bei fieberhaften Erkältungs- und Infektionskrankheiten, bei Husten, Katarrh der Atemwege, Grippe, Nieren- und Blasenleiden und Wasserstauungen. Er wird auch bei hartnäckigem Bronchialkatarrh, Halsschmerzen, Schnupfen, Rheuma, Migräne, Brechreiz und Kopfschmerzen verwendet.

Der Tee soll nicht ständig getrunken werden, weil er sonst das Herz schädigt.

Der Tee von den Blättern ist stark harntreibend. Er wird auch zum Spülen gegen Mundfäule bei Kindern empfohlen.

Die Lindenholzkohle bindet Giftstoffe. Man nimmt sie bei Lungenverschleimung, Bluthusten, Leber- und Gallenleiden längere Zeit hindurch, bei Darminfektionen, Krämpfen, Blähungen, Durchfall, Erbrechen und leichten Vergiftungen 1–2mal. Wenn es sich um keine Blinddarmentzündung handelt (Arzt!), verschwinden Schmerzen im Unterleib rechts rasch, wenn Sie früh und abends je 1 Messerspitze Kohle mit Wasser einnehmen. Äußerlich streut man die Lindenholzkohle auf eiternde Wunden, Flechten und Ekzeme; nach 15 Minuten wäscht man die Kohle wieder ab.

Den Schleim vom Lindenbast streicht man auf Wunden, Geschwüre und Sommersprossen. Die Tee-Abkochung des Bastes erleichtert schmerzhaftes Urinieren.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel Blüten (zum Schwitzen 2) mit 1 Tasse Wasser brühen. Tagesmenge: 3 Tassen. Man kann mit Holunderblüten 1:1 mischen.
2. Lindenholzkohle bekommen Sie in der Apotheke. Man nimmt früh u. abends 1 Teelöffel Kohle mit Milch, dazu abends 1 Tasse Abführtee (Faulbaum).
3. Den Schleim gewinnt man, wenn man frischen Lindenbast fest klopf und dann ausdrückt. Er soll immer frisch bereitet werden.

Löwenzahn
Taraxacum officinale



**Gemeiner
Löwenzahn**

Kuhblume,
Butterblume,
Maiblume.

**Sammelzeit und
Sammelgut:**

April–August die
jungen Blätter.
März–April und
September–Oktober
die Wurzeln.

Vorkommen: Sehr verbreitet auf Wiesen, Grasplätzen, Wegrändern und Rainen.

Beschreibung: Die Blätter bilden eine grundständige Rosette. Sie sind lanzettlich, rinnig und ganzrandig bis stark gesägt. Der 10–30 cm lange Stengel ist hohl und trägt eine gelbe Korbblüte. Die Samen haben Haarkronen. Die lange Pfahlwurzel ist hellbraun. Alle Pflanzenteile sind stark milchig.

GEMEINER LÖWENZAHN

Hauptgebrauch: Frühjahrskur, Gallenabsonderung.

Anwendung und Wirkung:

Der Löwenzahn regt die Verdauungsdrüsen, insbesondere Galle und Bauchspeicheldrüse zu vermehrter Absonderung an. Ferner wirkt er leicht harntreibend und abführend.

Vorsicht! Die frische Wurzel kann zu Vergiftungen des Darmes führen!

In der **Volksmedizin** werden junge Blätter oder Preßsaft vor allem zur Frühjahrskur empfohlen. Aus den Blättern bereitet man Salat oder fügt sie roh anderen Speisen bei. Der Tee eignet sich zur Kur nicht ganz so gut.

Blätter, Saft und Tee sind vitaminreich (A, B, C), regen auch den Appetit an, reinigen das Blut, entwässern den Körper, beseitigen Hautunreinheiten und lindern beginnende Leberzirrhose.

Frischer Saft oder Tee werden bei Leber- und Gallenleiden, Gelbsucht, Gallensteinen, Darmträgheit, Blutarmut, Wassersucht, Hämorrhoiden, Gicht, Rheuma, Fettsucht, Ekzemen, Flechten, Krampfadern, Geschwülsten und Geschwüren empfohlen. Bei Nierengriß und -steinen können 5–6 Tassen Tee, in der Früh getrunken, Hilfe bringen.

Der Wurzel wird eine besonders stärkende, belebende, erfrischende und schweißtreibende Kraft zugeschrieben. Tee aus Wurzeln, die im September gegraben wurden, werden Zuckerkranken angeraten.

In „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ wird berichtet, daß 5–6 rohe Stengel, 3–4 Wochen hindurch täglich gegessen, chronische Leberentzündung heilt, Zuckerkranken hilft und bei Haut-, Drüsen-, Milz- und vielen Leberleiden gute Erfolge brachte.

Zubereitungen:

1. Preßsaft aus Wurzeln und Blättern: Man bereitet ihn täglich frisch und trinkt tagsüber 2–3 Eßlöffel Saft mit Wasser. Die Frühjahrskur soll 3–4 Wochen dauern.
2. Tee-Aufguß: 1–2 Teelöffel frische oder trockene Wurzeln und Blätter mit 1 Tasse Wasser brühen; tagsüber 2–3 Tassen Tee schluckweise trinken.
3. Tee-Ansatz: 1–2 Eßlöffel frische Blätter und Wurzeln in 2 Tassen Wasser 6–8 Stunden ansetzen, abseihen, tagsüber schluckweise trinken. Man mischt Blätter und Wurzeln zu gleichen Teilen.
4. Tee: 1–2 Eßlöffel frische Blätter und Wurzeln in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt 2 Stunden ansetzen, dann bis zum Sieden erhitzen und ziehen lassen; die Menge tagsüber schluckweise trinken.

Lungenkraut

Hänsel und Gretel,
Lungenwurz.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

März–Mai.



Lungenkraut
Pulmonaria officinalis

Vorkommen: Lichte Laubwälder, Gebüsche, Waldränder.

Beschreibung: Die Pflanze ist 10–30 cm und rauhaarig. Sie hat große, grundständige Blätter, die erst nach der Blütezeit erscheinen. Die Stengelblätter sind oft weißlich gefleckt, kurz, herz- bis eiförmig und spitz. Die trichterförmigen, 5zipfeligen Blüten sind erst rot, dann blau bis violett, selten weiß. Sie stehen in Büscheln an den Stengelspitzen.

LUNGENKRAUT

Hauptgebrauch: Husten, Heiserkeit.

Anwendung und Wirkung:

Lungenkraut besitzt eine kräftigende und hustenlösende Wirkung auf die Atemwege. Der Tee wird meist als hustenlösendes Mittel bei Bronchialkatarrh verwendet, seltener bei Durchfall und Wasserstauungen. Eine Wirkung bei Lungentuberkulose ist nicht nachgewiesen.

Nach der **Volksmedizin** hilft der Tee bei allgemeiner Lungenschwäche und bei allen Erkrankungen der Lunge, wie leichte Lungentuberkulose, Husten, Bluthusten und Lungenentzündung. Er bessert auch Lungenschwindsucht und wird bei Heiserkeit, Hals- und Kehlkopfentzündungen und bei leichtem Durchfall empfohlen.

Der Tee reinigt das Blut und wirkt harntreibend. Er wird darum bei Wassersucht verwendet. Früher wurde er auch bei Grippe und blutigem Urinieren getrunken.

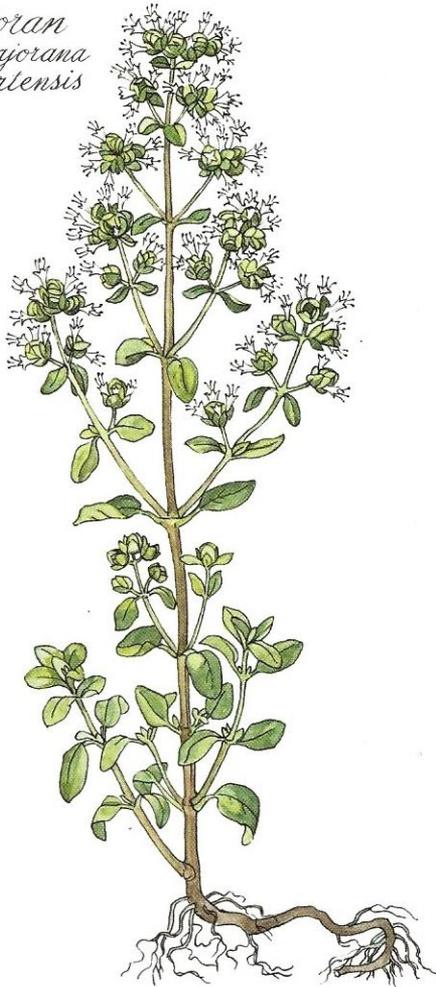
Äußerlich verwendet man den Tee zu Bädern oder Umschlägen bei Hautentzündungen.

Pulverisiertes Lungenkraut streute man früher auf Wunden. Sie sollen rasch geheilt sein.

Zubereitungen:

1. Tee: 1–2 Eßlöffel getrocknetes Kraut in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen, zum Sieden erhitzen, ziehen lassen, den Absud, mit Honig gesüßt, tagsüber trinken.
2. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel frisches oder getrocknetes Kraut mit 1 Tasse Wasser brühen. Tagesmenge: 2–3 Tassen, mit Honig gesüßt.
3. Frischer Preßsaft: Man nimmt täglich 3mal 1 Teelöffel voll mit Honig.
4. Mischtee bei Lungenschwindsucht: Lungenkraut, Spitzwegerich und Zinnkraut zu gleichen Teilen mischen. 1–2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, abseihen, mit Honig süßen. Man trinkt täglich 3 Tassen Tee.
5. Mischtee bei anderen Lungenkrankheiten: Je 2 Teile Lungenkraut und Spitzwegerich und je 1 Teil Zinnkraut, Huflattichblätter und Gundelrebe mischen. 4 Teelöffel Mischung mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser brühen, abseihen, mit Honig süßen, tagsüber schluckweise trinken.
6. Mischtee gegen Keuchhusten: Je 2 Teile Lungenkraut und Spitzwegerich und je 3 Teile Thymian und Mistel mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt 2–3 Tassen tagsüber warm und schluckweise.

Majoran
Majorana
hortensis



Majoran

Wurstkraut,
Würzkrout,
Bratenkräutel,
Kudelkraut.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Juli–September.

Vorkommen: In Gärten kultiviert.

Beschreibung: Es gibt eine ein- und eine mehrjährige Art. Beide sind gleichwertig. Der Majoran ist 15–40 cm hoch, wollig behaart und hat einen gewürzhaften Geruch und Geschmack. Die rötlichbraunen Stengel sind verzweigt und stehen aufrecht. An ihnen sind die kleinen, elliptischen, ganzrandigen, kurz gestielten Blätter gegenständig angeordnet. Die kleinen, blaßrosa oder weißen Lippenblüten stehen in Doldentrauben an den Stengelspitzen.

MAJORAN

Hauptgebrauch: Appetitlosigkeit, blutdrucksenkend.

Anwendung und Wirkung:

Majoran wirkt etwas desinfizierend und anregend auf abnorme Darmtätigkeit. Er besitzt schwach magensaftanregenden und blähungstreibenden Effekt.

Als Tee wird er auch gegen Husten und Durchfall, sowie zum Spülen bei Entzündungen der Mund- und Rachenhöhle verwendet. Auch zum Baden schlecht heilender Wunden eignet er sich.

In der **Volksmedizin** ist das frische oder getrocknete Kraut ein beliebtes Gewürz. Es regt den Appetit an, stärkt den Magen, löst den Schleim in den Bronchien und lindert Krämpfe aller Art. Der Tee wird auch bei Asthma, Magenkatarrh, Koliken und Blähungen (besonders für Kinder) empfohlen. Wer Zahnschmerzen hat, die durch hohle Zähne verursacht werden, spüle mit dem Tee.

Er belebt die Nerven und leistet daher bei Depressionen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindelanfällen und bei nervösem Magen gute Dienste. Auch bei Leberbeschwerden und Gelbsucht hat der Tee schon geholfen.

Das Öl hilft, äußerlich angewendet, bei Rheuma, Krampfadern, verhärteten Drüsen und steifen Gelenken nach Anstrengungen. Bei Rheuma lege man ein mit Majoran gefülltes Kissen auf die schmerzende Stelle. Der zähe Nasenschleim wird gelöst, wenn man getrocknetes, zu Pulver zerstoßenes Kraut aufschnupft.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1–2 Teelöffel Kraut mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen. Man trinkt täglich 1–2 Tassen schluckweise.
2. Preßsaft: Man nimmt 3mal täglich 1 kleinen Eßlöffel voll mit Flüssigkeit.
3. Öl bekommen Sie in der Apotheke. Reiben Sie damit die schmerzenden Stellen ein. Sie können einen Ersatz selbst herstellen. Füllen Sie ein Glas lose mit zerkleinertem Majoran. Dann schütten Sie so viel Olivenöl darüber, daß das Kraut bedeckt ist. Verschließen Sie das Glas und stellen Sie es 3 Wochen in die Sonne. Danach filtern Sie das Öl ab.
4. Mischtee bei unregelmäßiger Menstruation: 4 Teile Baldrian, 3 Teile Faulbaum, je 2 Teile Fenchel, Hopfen, Majoran, Schafgarbe und Thymian mischen. Man brüht 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser und trinkt früh und abends 1 Tasse Tee warm.



Meisterwurz
Peucedanum ostruthium

Meisterwurz

Anstrenze,
Durstwurz,
Kaiserwurz.

Sammelgut:

Wurzelstock.

Sammelzeit:

März–April
und September–
Oktober.

Vorkommen: Feuchte Bergwiesen, kühle Schluchten, Gebüsche.

Beschreibung: Der Stengel ist 30–100 cm hoch, gerillt, kahl und hohl. Die lederartigen Grundblätter sind 2fach 3zählig gefiedert und ungleich doppelt gesägt. Die Stengelblätter sind 2fach in 3 breite Blätter unterteilt und ungleich gezähnt. Sie haben häutig verbreiterte Blattstiele. Die kleinen Blüten sind weiß bis rosa und bilden große, flache Dolden. Der Wurzelstock ist außen hellbraun, innen weiß und milchig. Er schmeckt aromatisch bis sehr scharf.

MEISTERWURZ

Hauptgebrauch: Bronchitis, Appetitlosigkeit.

Anwendung und Wirkung:

Meisterwurz wirkt anregend auf die Abscheidung der Verdauungssäfte und dadurch appetitanregend. Ferner wirkt sie auswurfördernd bei Bronchialkatarrh.

Als Pulver oder als Tee wird sie vor allem bei Appetitlosigkeit, Magen- und Darmkatarrh und Bronchialkatarrh empfohlen. Gut wirksam sind Inhalationen mit dem Aufguß.

Die Wurzeln kauft man am besten in der Apotheke. Verwechslungen mit anderen Wurzeln sind leicht möglich.

Die **Volksmedizin** verwendet die Wurzeln auch bei vielen anderen Leiden. Der Tee (Pulver) fördert die Verdauung, treibt Schweiß und Harn, senkt das Fieber, mindert die Gefahr eines Schlaganfalles und beruhigt allgemein.

Er wird besonders bei Lungenkatarrh, Asthma, Gicht und Rheuma empfohlen. Er hilft auch bei Blähungen, Koliken, Durchfall, Gebärmutterkrampf, Menstruationsbeschwerden, Zungenlähmung, Blut-Zirkulationsstörungen und Blutvergiftung (Bäder, Umschläge).

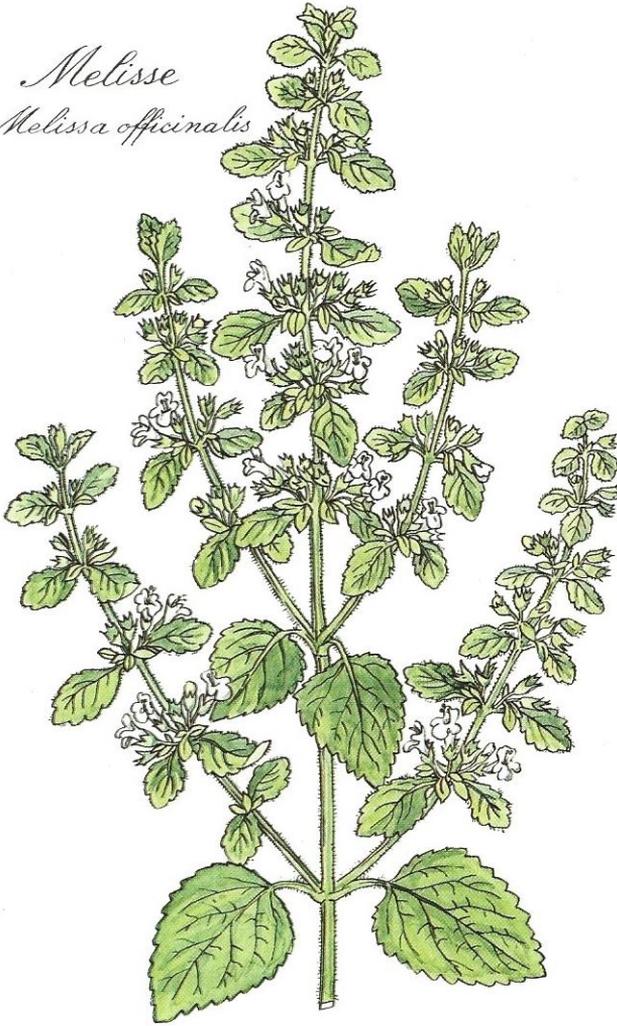
Bei anderen Vergiftungen koche man Wurzeln in Wein und trinke davon alle 10 Minuten 2 Schluck, bis der Arzt kommt.

Wer rohe Wurzeln gründlich kaut und den Saft schluckt, kann seinen Schnupfen oder den Katarrh der oberen Atemwege bald wegbringen. Das Pulver, mit Öl vermischt und aufgelegt, hilft bei Wunden und unreiner Haut.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel Wurzeln mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt 1–2 Tassen tagsüber schluckweise.
2. Tee-Ansatz: 1–2 Teelöffel Wurzeln 8–10 Stunden in Wasser ansetzen, abseihen, wärmen, tagsüber schluckweise trinken.
3. Pulver kann statt Tee verwendet werden. Man nimmt täglich 2–3mal 1 Gramm (1 Messerspitze voll).
4. Tee: 1 Eßlöffel Wurzeln mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen, zum Sieden erhitzen, ziehen lassen, abseihen, den Absud tagsüber schluckweise trinken.
5. Mischtee gegen Asthma: 1 Teil Sonnentau, je 2 Teile Gänsefingerkraut, Bibernelnwurzel mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, abseihen. Man trinkt täglich einige Tassen warm.

Melisse
Melissa officinalis



Melisse

Bienenkraut,
Zitronenkraut,
Riechnessel,
Nervenkräutel.

Sammelgut:

Blätter.

Sammelzeit:

Mai–Juni und
September
(vor und nach
der Blüte).

Vorkommen: In Gärten und Kulturen; in der freien Natur selten.

Beschreibung: Der 4kantige, stark verästelte Stengel ist 25–60 cm hoch. An ihm stehen die gelbgrünen Blätter gegenständig. Sie sind gestielt, eiförmig, spitz, gekerbt und schwach behaart. 3–6 weiße, selten gelbliche oder rötliche Lippenblüten sitzen in Scheinquirlen in den oberen Blattachseln. Die Pflanze duftet aromatisch (Zitronengeruch).

MELISSE

Hauptgebrauch: Beruhigung, Magenbeschwerden.

Anwendung und Wirkung:

Melisse wirkt in mäßigen Dosen allgemein beruhigend und gallentreibend. Als Tee wird sie gegen Brechreiz, Krämpfe der Bauchorgane und verschiedene Magenbeschwerden empfohlen, als Beruhigungsmittel bei Erregungszuständen, sowie als auswurförderndes Mittel bei Bronchialkatarrh.

Ähnlich dem Tee wirkt auch Melissegueist, welcher jedoch noch andere Arzneipflanzenextrakte enthält.

In der **Volksmedizin** werden Tee und Auszug als gleichwertig gehalten. Sie fördern das Einschlafen, stärken das Herz, die Nerven, das Gedächtnis und den Magen.

Sie werden besonders auch bei Gebärmutterkrämpfen, Blähungen, Darmbeschwerden, Koliken, Verdauungsstörungen, Übelkeit, Erkältungen, Depressionen, Herz- und Nervenschwäche, Bleichsucht und Kopfschmerzen empfohlen. Sie wirken auch bei Kreislaufschwäche, körperlicher und geistiger Müdigkeit, Hysterie, Nervenzusammenbruch und Zahnschmerzen (spülen).

Sie helfen bei vielen nervös bedingten Leiden, wie Herz- und Menstruationsbeschwerden, Schwindelgefühl, Ohrensausen, Schlaflosigkeit, Durchfall, Asthma, Migräne, Herzklopfen und anderen.

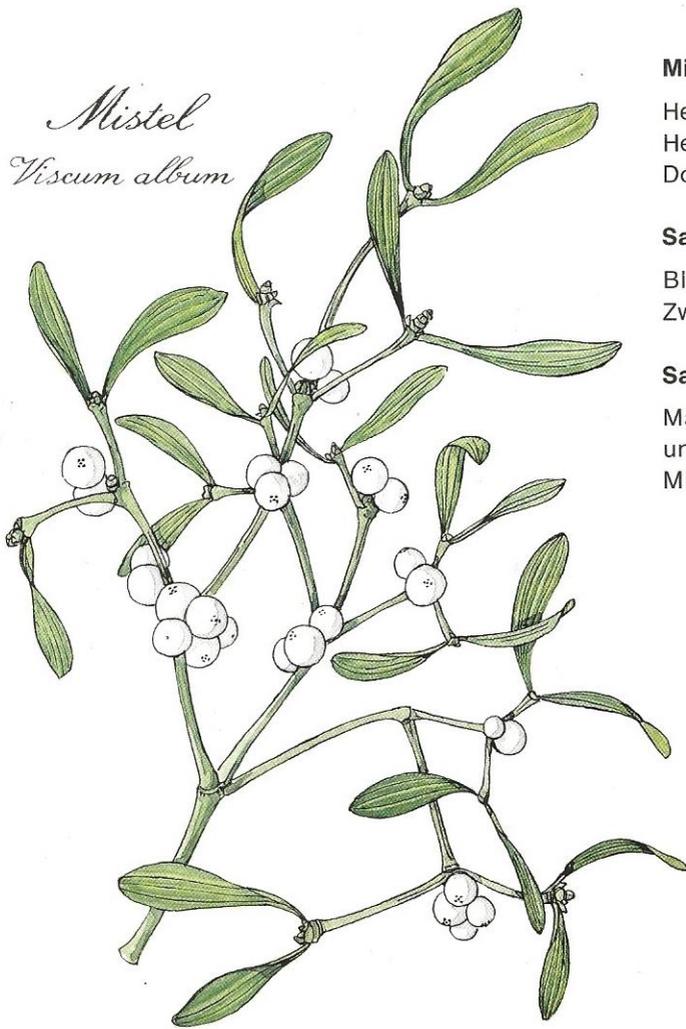
Waschungen mit Tee werden bei unreiner Haut empfohlen. Der Auszug (Melissegueist) wird äußerlich als Einreibung (mehrmals täglich) bei Rheuma, Neuralgien und Quetschungen empfohlen. Umschläge mit Auszug oder Tee werden auf Beulen, Geschwülste, Geschwüre und Blutergüsse angeraten.

FrISChe, zerquetschte Blätter legt man auf Wunden und Insektenstiche. Sie kühlen und lindern den Schmerz.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2 Eßlöffel Blätter mit 1/2 Liter Wasser brühen, tagsüber schluckweise trinken.
2. Tee-Ansatz: 3 Eßlöffel Blätter 6–8 Stunden in 1/2 Liter Wasser kalt ansetzen, abseihen, wärmen, tagsüber in kleinen Mengen trinken.
3. Auszug: 4 Hände voll frISChe Mellissenblätter und 1 Handvoll Pfefferminzblätter in 1 Liter Alkohol (Obstbrand) ansetzen, 2 Wochen in die Sonne oder warm stellen, abfiltrern. Man nimmt nicht mehr als 2–3mal täglich 15–30 Tropfen auf 1 Stück Zucker. Melissegueist führt jede Apotheke.
4. Tee zum Einschlafen: Melisse, Hopfen und Baldrian zu gleichen Teilen mischen. 1 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, am Abend trinken.

Mistel
Viscum album



Mistel

Hexenbesen,
Hexenkraut,
Donnerkraut.

Sammelgut:

Blätter und
Zweige.

Sammelzeit:

März–April
und Oktober bis
Mitte Dezember.

Vorkommen: Ein Schmarotzer auf Laub- und Nadelbäumen.

Beschreibung: Der besen- bis kugelartige, immergrüne Strauch wird bis 1 m hoch und wächst auf einer Wirtspflanze. Die gelbgrünen Äste sind stark gegabelt. Die gegenständigen Blätter sind hellgrün, lederartig, verkehrt eiförmig, ganzrandig und mehrnervig. Die Mistel ist 2häusig, die Blüten sind unscheinbar. Die kugeligen Beeren sind weiß, ihr Fruchtfleisch ist zäh, schleimig und klebrig. Sie sind schwach giftig.

MISTEL

Hauptgebrauch: Kreislauf- und Stoffwechselstörungen.

Anwendung und Wirkung:

Der Tee der Mistel senkt den Blutdruck, wirkt krampflösend und kreislauffördernd. Er wirkt sich in erster Linie auf das Allgemeinbefinden von Menschen mit hohem Blutdruck günstig aus. Er wirkt auch leicht abführend und harntreibend.

In der **Volksmedizin** wird die Mistel vor allem zur Normalisierung des Blutdruckes verwendet, ob er zu hoch, zu niedrig oder stark schwankend ist. Das klingt paradox, doch die Wirkungen wurden schon vielfach bestätigt. Man versucht es folgend zu erklären: Der Tee regelt die Herztätigkeit, stärkt das Herz, erweitert die peripheren Blutgefäße, beseitigt Herzbeschwerden, beugt Arterienverkalkung und Schlaganfall vor und normalisiert den Kreislauf und damit den Blutdruck.

Der Tee stillt auch innere Blutungen, fördert den Stoffwechsel, regt die Verdauungsdrüsen an, fördert den Gallenfluß und verzögert die Bildung bzw. das Wachstum von krebsartigen Tumoren und Karzinomen. Zur Krebsbekämpfung reicht der Tee nicht aus. Große Mengen schädigen das Herz.

Der Tee wird weiters gegen Wallungen, Wechseljahrsbeschwerden, Menstruationsstörungen, Blutandrang zum Kopf, Atemnot, Angst- und Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Sehstörungen, beginnende Gelbsucht, Blähungen, Stuhlverstopfung, Blutbrechen, Lungenblutungen, chronische Krämpfe und hysterische Leiden eingesetzt, sowie unterstützend bei leichter Zuckerkrankheit. Er wird auch bei unregelmäßiger Herztätigkeit älterer Menschen gerne angewendet.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 4–6 Teelöffel Mistel in 3 Tassen Wasser kalt ansetzen, 6–10 Stunden ziehen lassen, abseihen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
2. Mistelsaft erhalten Sie in der Apotheke.
3. Vorbeugend gegen Arterienverkalkung: 1 Tasse Misteltee-Ansatz und 1 Tasse Aufguß von Zinnkraut und Schafgarbe (1–2 Teelöffel Mischung) zusammenschütten, tagsüber trinken.
4. Bei zu hohem Blutdruck und vorbeugend gegen Schlaganfall, doch nur unter ärztlicher Kontrolle des Blutdruckes: Je 1 Teelöffel Mistel und Meisterwurz 6–10 Stunden in $\frac{1}{4}$ Liter Apfelwein ansetzen, den Absud tagsüber schluckweise trinken.



*Echte
Nelkenwurz
Geum urbanum*

**Echte
Nelkenwurz**

Heil aller Welt,
Nagelkraut,
Benediktenwurz,
Igelkraut.

**Sammelzeit und
Sammelgut:**

Mai–Juli das
blühende Kraut;
März–April und
September–Okto-
ber die Wurzeln.

Vorkommen: Gebüsche, Hecken, an Mauern, Zäunen und Wegen; häufig.

Beschreibung: Der oben verästelte, kahle, harte, braunrote Stengel wird 25–50 cm hoch. Die unteren Blätter sind unterbrochen-gesiedelt mit großem Endblatt, die oberen sind 3zählig, ungestielt und gezähnt. Die goldgelben Blüten sitzen an den Stengelen. Die 5 Blütenblätter sind verkehrt-eiförmig. Die Samen stehen in kugeligen Köpfchen beisammen und tragen lange, braune Hakenriffel.

Eine verwandte Art ist die Bachnelkenwurz. Sie wirkt ähnlich.

ECHE NELKENWURZ

Hauptgebrauch: Appetitlosigkeit, Durchfall.

Anwendung und Wirkung:

Die Wirkung der Nelkenwurz ist stopfend, entzündungswidrig und zusammenziehend.

Innerlich wird sie als Tee bei Durchfall, Magenschmerzen und Appetitlosigkeit verwendet, äußerlich zum Baden schlecht heilender Wunden.

Nach der **Volksmedizin** stärkt der Tee den ganzen Körper, besonders das Herz, kräftigt schwächliche Menschen und fördert ihren Appetit, lindert Schmerzen, senkt das Fieber und heilt Entzündungen in kurzer Zeit. Der Tee wird auch gegen Müdigkeit und Erschöpfungszustände empfohlen.

In alten Kräuterbüchern wird berichtet, daß der Tee auch bei Leberleiden, Schwermut, Menstruationsbeschwerden, Hämorrhoiden und Blutungen eine gute Wirkung hat.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel Kraut mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt 2 Tassen täglich.
2. Tee-Ansatz: 1 Teelöffel Wurzeln 8–12 Stunden in kaltem Wasser ansetzen. Lassel empfiehlt, die Wurzeln in Apfelwein anzusetzen. Tagesmenge: 2 Tassen.
3. Von der pulverisierten Wurzel nimmt man früh, mittags und abends je 1 Messerspitze voll.
4. Mischtee bei Entzündungen:
3 Teile Frauenmantel, je 2 Teile Bibernelle und Beinwell und je 1 Teil Nelkenwurz, Johanniskraut und Blutwurz mischen. Man brüht 3 Teelöffel Mischung mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser und trinkt die Menge tagsüber schluckweise oder benützt sie äußerlich zu Bädern.
5. Nervöses Erbrechen: Baldrian, Lungenkraut, Nelkenwurz, Kamillen und Tausendguldenkraut zu gleichen Teilen mischen. 2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, nach Bedarf schluckweise trinken.
6. Ein Tee, der die Menstruation reguliert:
Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Schafgarbe, Nelkenwurz und Weiße Taubnessel zu gleichen Teilen mischen. 2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Tagesmenge: 2–3 Tassen, hauptsächlich 2 Wochen vor Eintritt der Menstruation.



Möhre
Daucus carota

Möhre

Karotte,
Gelbe Rübe,
Mohrrübe.

Sammelgut:

Wurzeln.

Sammelzeit:

Juni–Oktober.

Vorkommen: In Gärten und auf Feldern.

Beschreibung: Die Möhre stammt von einer Wildform ab, die auf Wiesen wächst. Die Wildform ist bedeutungslos. Die Gartenmöhre hat eine gelbe, dicke und saftige Pfahlwurzel. Die gestielten Blätter sind grundständig und 2–3fach fiederteilig, jedes Teilblatt fiederspaltig-lanzettlich. Der haarige, hohle Stengel wächst erst im zweiten Jahr. Er trägt eine zusammengesetzte Dolde, deren weiße Blüten sehr klein sind. Die Samen sind länglich und braun.

M Ö H R E

Hauptgebrauch: Ernährungsstörungen bei Kleinkindern.

Anwendung und Wirkung:

Karotten werden in der Kinderheilkunde bei Ernährungsstörungen von Kleinkindern verwendet. Ein Brei aus rohen Karotten wird bei Magenstörungen und auch gelegentlich gegen Würmer bei Kindern verwendet. Die Wirkung ist unsicher.

In der **Volkmedizin** werden die Möhren wegen ihres Reichtums an Provitaminen A, B₁, B₂, C und Mineralstoffen geschätzt. Möhren sollen möglichst roh verzerrt werden (Salat, Beilagen u. a.) Die Möhren (roh, geschabt oder Möhrensaft) sind für schwangere Frauen, Kinder und Kraftfahrer, besonders für solche, die an Nachtblindheit leiden, sehr wertvoll.

Möhren erhöhen die Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten, stärken die Augen, treiben den Harn, helfen bei Magen- und Darmkatarrh Erwachsener, besonders bei Kindern und Säuglingen. Siehe Zubereitung 3.

Schon 1/2 kg Karotten, an 1–2 Tagen gegessen, treibt Madenwürmer bei Kindern ab. Eine Möhrendiät wird bei Wasserstauungen und Nierenleiden empfohlen.

Möhren werden gegen fette Haut und frühzeitigen Haarausfall gegessen. Man ißt sie auch bei Gicht, Rheuma und leichter Zuckerkrankheit (nur unterstützend). Umschläge mit rohen, geschabten Möhren lindern Hautjucken und beschleunigen die Narbenbildung bei Wunden, Verbrennungen und Geschwüren. Man wechselt die Umschläge alle 2 Stunden.

In einem kühlen, feuchten Keller sind die Wurzeln lange lagerfähig.

Zubereitungen:

1. Ob Sie die rohen Möhren kauen oder sie reiben und dann essen, ist für die Wirkung gleichwertig. Verwenden Sie geriebene Möhren noch am selben Tag.
2. Frischer Preßsaft soll sofort verbraucht werden.
3. Bei Magen-Darmkatarrh: 1/2 kg Karotten reiben, mit 1/8 Liter Wasser kurz kochen, mit Fleischsuppe verdünnen, als Tagesmenge essen.
4. Ein Frühstück für Kinder und Jugendliche, das auch Erwachsenen zu empfehlen ist: Am Abend Haferflocken in kalter Milch einweichen. Am Morgen 1 Karotte reiben, dazugeben, wärmen, süßen u. essen.

**Odermennig**

Ackermennig,
Leberklette,
Lebenskraut,
Petermännchen.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Juni–August.

Vorkommen: Gebüsche, Hecken, Wald- und Wegränder, trockene Hänge.

Beschreibung: Der runde, rauhaarige Stengel wird 30–100 cm hoch. Die wechselständigen Blätter sind unpaarig gefiedert und bestehen aus großen und kleinen Teilblättern. Diese sind länglich-lanzettlich, gesägt und sitzend; ihre Unterseite ist dicht grauhaarig. Die Blüten bilden eine endständige Ähre. Der glockenförmige Kelch ist 5spaltig und mit abstehenden Stacheln besetzt. Die 5 goldgelben Blütenblätter sind eiförmig. Die Samen haben Hakenborsten.

ODERMENNIG

Hauptgebrauch: Durchfall, Entzündungen, Blasenentzündung.

Anwendung und Wirkung:

Odermennig wirkt zusammenziehend, entzündungswidrig, stopfend und gallentreibend.

Innerlich hilft der Tee gegen Durchfälle, ferner bei Nieren- und Blasenentzündungen. Die Wirkung gegen Gallen- und Blasensteine ist fraglich.

Äußerlich wird der Tee als Spülmittel bei entzündeten Mund- und Rachenschleimhäuten und als Bademittel bei schlecht heilenden Wunden verwendet.

Nach der **Volksmedizin** regt der Tee die Verdauungsdrüsen an, scheidet Harnsäureablagerungen aus, stärkt den Körper, reinigt den Darm und hilft bei nervöser Übererregbarkeit.

Den Tee trinkt man auch bei Leber- und Milzleiden, Rheuma, Hexenschuß, Magen-Darmkatarrh und chronischer Gallenblasenentzündung, die von Magenübersäuerung begleitet ist, ferner bei Gelbsucht, Gallensteinen, Husten, Leberverhärtung, Seitenstechen und Bettnässen.

Mit dem Tee gurgelt man bei Kehlkopfentzündung, Heiserkeit und Halsschmerzen. Bei Schnupfen zieht man den Tee in die Nase auf. Bäder oder feuchte Umschläge werden bei Krampfadern, Geschwüren und verschiedenen Hautkrankheiten empfohlen.

Zubereitungen:

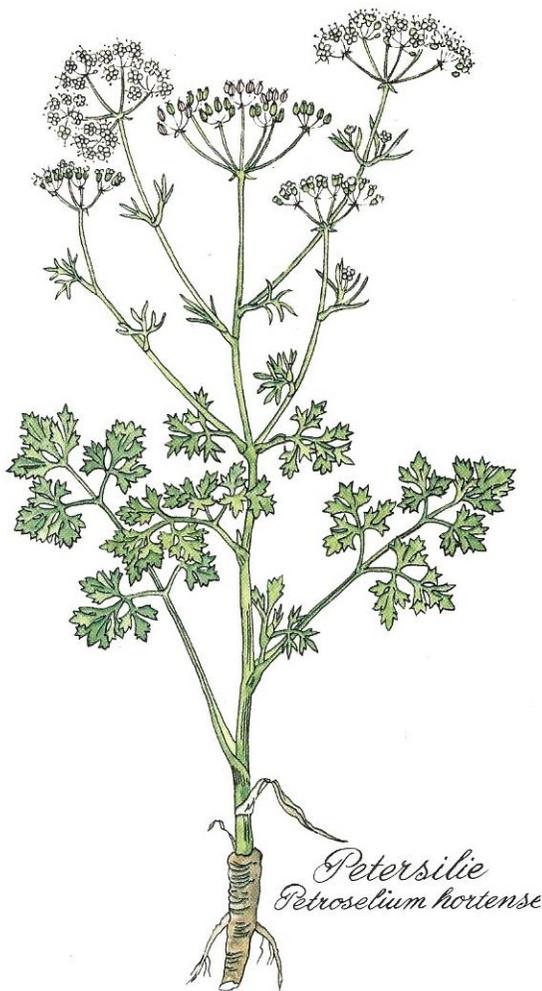
1. Tee: 1 Handvoll Kraut in 1 Liter Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen bringen und ziehen lassen; die Menge tagsüber schluckweise trinken.
2. Tee zum Gurgeln oder Spülen:
3 Hände voll Kraut mit 1 Liter Wasser brühen, 2–3 Minuten ziehen lassen, warm verwenden.
2. Tee bei Entzündungen im Hals und Mund:
2 Teile Odermennig und 1 Teil Salbei mischen. 1 Handvoll Mischung mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser brühen, 3 Minuten ziehen lassen, damit warm spülen.
4. Tee gegen Bettnässen:
2 Teile Johanniskraut und je 1 Teil Odermennig, Eichenrinde und Bärentraubenblätter mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, am Nachmittag warm trinken.
5. Tee gegen Gallenblasenentzündung:
Je 4 Teile Odermennig und Andorn, je 3 Teile Pfefferminze und Hauhechelwurzeln, je 2 Teile Schöllkraut, Löwenzahnwurzeln und Berberitzenwurzeln mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, in der Früh nüchtern warm trinken.

Petersilie

Silk,
Peterle,
Peterling.

**Sammelzeit und
Sammelgut:**

Mai–September
die Blätter.
August–Okto-
ber die Wurzeln.
August–Septem-
ber die Früchte
(Samen).



Vorkommen: In Gärten und Kulturen.

Beschreibung: Die Pfahlwurzel ist dick und weißlich. Die langstieligen, glatten, krausen oder 3fach gefiederten Blätter bilden eine Grundrosette. Im 2. Jahr wächst der 30–60 cm hohe Stengel. Er ist zart gerillt, kahl, kantig und verästelt. Die gelblich-grünen Blüten stehen in Dolden beisammen. Die Samen sind flach, grünlichbraun und haben 5 Längsrippen. Die Pflanze riecht und schmeckt angenehm würzig-aromatisch.

PETERSILIE

Hauptgebrauch: Wasserstauungen, Appetitanregung.

Anwendung und Wirkung:

Petersilie wirkt appetitanregend und harntreibend. Der Tee wird bei Wassersucht, Nieren- und Blasenentzündungen empfohlen. Vorsicht! In hohen Dosen ruft Petersilie Nierenreizungen, sowie solche des Magen-Darmtraktes hervor. Bei Nierenleiden ist ärztlicher Rat einzuholen.

In der **Volkmedizin** wird behauptet, daß der Tee von Samen sehr stark harntreibend wirkt.

Tee von Samen, gemischt mit Blättern, wird bei Wassersucht, Gelbsucht, Husten, Asthma und ausbleibender oder unregelmäßiger, schmerzhafter Menstruation verwendet. Bei letzterer ist Vorsicht geboten. Der Tee von Wurzeln oder frischer Saft treiben auch die Winde und Steine, fördern die Verdauung, stillen Krämpfe und lindern Schmerzen in den Harnorganen. Sie werden bei Verdauungsstörungen, Nierensteinen, Rheuma, Leberleiden, Gelbsucht, Fettsucht, Blasenleiden und Wasserstauungen empfohlen.

Der Wurzelsaft vertreibt Sommersprossen und macht die Gesichtshaut rein, wenn man das Gesicht täglich mehrmals damit einreibt. Zerquetschte Blätter legt man auf juckende Insektenstiche. Sie helfen auch bei Ohren- und Zahnschmerzen. Fließt der Harn alter Männer schlecht ab, hilft oft schon 1 Tasse Tee aus Wurzeln, dem man 5 Tropfen Wacholderöl zusetzt. Petersilie füge man den Speisen erst kurz vor dem Essen bei.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 gestrichener Teelöffel Samen mit 1 Tasse Wasser brühen, 3–5 Minuten ziehen lassen, tagsüber schluckweise trinken. Die Tageshöchstmenge für kräftige Personen sind 2 Tassen.
2. Tee-Aufguß: $\frac{1}{2}$ Teelöffel Samen und 1 Teelöffel Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen. Erlaubt sind täglich 1–2 Tassen Tee.
3. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel Wurzeln mit 1 Tasse Wasser brühen, 3 Minuten ziehen lassen. Man trinkt 1–2 Tassen täglich.
4. Preßsaft immer frisch aus Wurzeln und Blättern bereiten. Man nimmt 3mal täglich 1–2 Eßlöffel voll.



Pfefferminze

Englische Minze,
Hausminze,
Edelminze.

Sammelgut:

Die Blätter vor
und nach der
Blüte.

Sammelzeit:

Mai–September.

Pfefferminze
Mentha piperita

Vorkommen: In Gärten; selten verwildert.

Beschreibung: Die 4kantigen, rötlich angelaufenen Stengel sind 30–75 cm hoch und oben verästelt. Die kurzgestielten Blätter stehen gekreuzt-gegenständig. Sie sind lanzettlich, spitz, gesägt und kahl oder schwach behaart. Die Lippenblüten sind rosa bis violett und stehen in Scheinähren an den Stengelspitzen. Der ausdauernde Wurzelstock treibt viele Ausläufer. Die Pflanze riecht angenehm aromatisch-balsamisch.

PFEFFERMINZE

Hauptgebrauch: Magen-Darmbeschwerden, Bronchialkatarrh.

Anwendung und Wirkung:

Pfefferminze wirkt desinfizierend, beruhigend, kühlend und krampflösend, besonders auf den Magen-Darmkanal, ferner anregend auf die Abscheidung der Verdauungssäfte, besonders der Galle. Äußerlich wirkt die Pfefferminze entzündungswidrig.

Innerlich wird der Tee bei Magen- und Darmträgheit, bei Krämpfen der Verdauungsorgane, bei Blähungen und bei ungenügender Gallenabsonderung verwendet, äußerlich als Bademittel bei schlecht heilenden Wunden.

Die Dämpfe des Pfefferminztees wirken bei Erkältung und Rachen- bzw. Bronchialkatarrh.

Vorsicht! Pfefferminze bei Säuglingen und Kleinkindern wegen der Mentholempfindlichkeit nicht verwenden. Erwachsene sollen ihn nicht länger als 3 Wochen hindurch trinken, dann eine 2wöchige Pause einschieben.

In der **Volkmedizin** werden noch weitere Wirkungen genannt. Der Tee treibt die Winde, regt den Appetit an, entspannt die Muskeln, erwärmt und stärkt.

Er wird auch bei Gallenleiden, Gallenkolik, Magen-Darmkatarrh, Übelkeit, Erbrechen, Nervosität, Kopfschmerzen, Migräne, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Schwindelanfällen und Schluckauf angeraten.

Tee trinken und inhalieren hilft bei Schnupfen, Husten und bei allen Schleimhautentzündungen in Mund und Rachen.

Die Salbe stillt den Juckreiz, das Öl kann man statt Tee verwenden. Man reibt es bei Rheuma ein. Beide bekommen Sie in der Apotheke.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel Blätter mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt tagsüber 2–3 Tassen schluckweise.
2. Mischtee bei Gallenleiden mit Magenbeschwerden: Pfefferminze, Kamille und Wermut zu gleichen Teilen mischen. 1 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, 2–3 Tassen tagsüber schluckweise trinken.
3. Mischtee bei Blähungen: 3 Teile Kamille, 2 Teile Pfefferminze und je 1 Teil Anis, Gänsefingerkraut und Wermut mischen. 2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt je 1 Tasse mittags und abends nach dem Essen.

Rote Pestwurz

Echte Pestwurz,
Großer Lattich,
Großer Hufblattich.

**Sammelzeit und
Sammelgut:**

März–April und
September–
Oktober
die Wurzeln;
April–September
die Blätter.



Rote Pestwurz.
Petasites hybridus
Petasites officinalis

Vorkommen: An Bach- und Flußufern, auf Schutt, Kies und Schlamm.

Beschreibung: Die Blätter sind sehr groß (bis 1 m Durchmesser), rundlich-herzförmig, ungleich gezähnt, an der Unterseite graugrün und dünn-wollig. Schon im März bis April wächst der 20–50 cm hohe, hohle Blütenschaft, der reich mit schmutzig-purpurnen Korbblüten besetzt ist. Ist die Pflanze verblüht, erscheinen die Blätter.

ROTE PESTWURZ

Hauptgebrauch: Wundbehandlung, Husten.

Anwendung und Wirkung:

Die frischen Blätter der Pestwurz dienen äußerlich zur Wundbehandlung und innerlich als wasser- und schweißtreibendes Mittel. Die Wurzeln sind ein Mittel gegen Husten und bei Entzündungen der Harnwege.

In der **Volkmedizin** werden die Pestwurzblätter und der Huflattich als gleichwertig angesehen.

Zerquetschte Blätter legt man auf Geschwülste, bösartige Geschwüre, Gichtknoten, wundgelaufene Füße, Verstauchungen und Verrenkungen. Sie helfen auch bei juckenden Insektenstichen.

Ein Mischtee beruhigt den nervösen Magen und die Galle.

Der Tee von Wurzeln senkt das Fieber, beruhigt die Nerven, treibt den Schweiß und reinigt das Blut. Er wird gegen Gicht und Fallsucht empfohlen.

Zubereitungen:

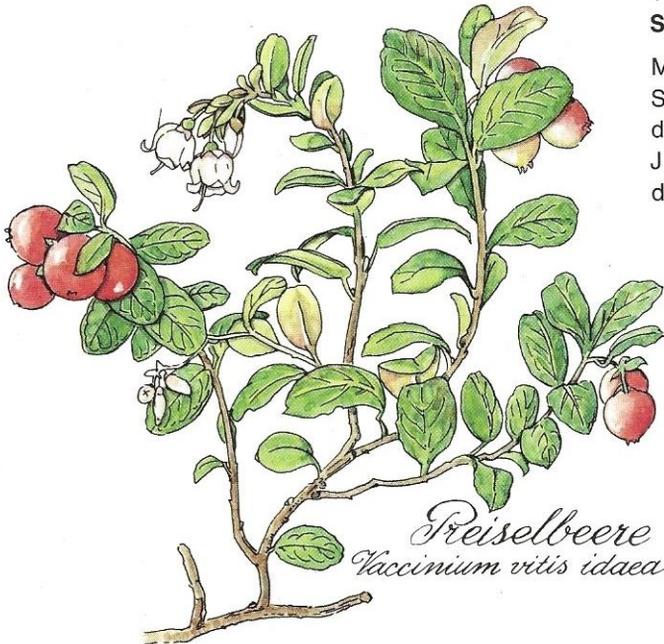
1. Mischtee-Aufguß: 2 Teile Pestwurzblätter und 3 Teile Wermut mischen. 2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen. Man trinkt eine Tasse früh nüchtern, 1–2 Tassen tagsüber schluckweise.
2. Tee aus Wurzeln: 2 Teelöffel zerkleinerte Wurzelstücke 8–12 Stunden in 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen; tagsüber schluckweise trinken.
3. Umschlag: Frische Blätter auf einem Holzbrett zu Brei zerklopfen, auflegen. Der Umschlag soll täglich mehrmals gewechselt werden.
4. Ein schleimlösender Hustentee:
Je 2 Teile Ehrenpreis, Eibisch und Huflattich- oder Pestwurzblätter und je 1 Teil Alant, Süßholz, Taubnessel und Königskerze mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 2–3 Tassen warm mit Honig.
5. Ein anderer Hustentee:
4 Teile Eibischwurzel, 2 Teile Huflattich- (Pestwurz-)Blätter und je 1 Teil Veilchenwurzeln, Königskerze, Thymian und Süßholz mischen. Zubereitung und Anwendung wie bei Nr. 4.

Preiselbeere

Kronsbeere,
Grantel,
Rauchbeere,
Sauerbeere.

**Sammelzeit und
Sammelgut:**

Mai–Juli und
September
die Blätter.
Juli–September
die Beeren.



Preiselbeere
Vaccinium vitis-idaea

Vorkommen: In lichten Wäldern höherer Gebirgslagen; Moore, Heiden.

Beschreibung: Der immergrüne Zwergstrauch wird 10–30 cm hoch. An den runden, aufrecht stehenden Zweigen sitzen die ganzrandigen Blätter. Sie sind verkehrt-eiförmig, stumpf, leicht gekerbt, lederartig, am Rande zurückgerollt und an der Unterseite braundrüsiger punktiert. Die Blüten sind glockig, 4zählig und weiß, meist rötlich angehaucht. Sie hängen in kleinen Trauben an den Zweigspitzen. Die kugeligen, glänzenden Beeren sind rot und herbsüß.

PREISELBEERE

Hauptgebrauch: Blasen- und Nierenleiden.

Anwendung und Wirkung:

Preiselbeerblätter wirken desinfizierend auf Niere und Blase. Die Früchte wirken gelinde abführend. Der Tee wird bei Nieren- und Blasenentzündungen verwendet.

Nach der **Volksmedizin** sind die Blätter der Preiselbeere und der Bärentraube in ihrer Heilwirkung gleichwertig, nur enthalten die Preiselbeerblätter weniger Wirkstoffe. Man nimmt daher die doppelte Menge. Willfort sagt: „Die Blätter der Preiselbeere sind denen der Bärentraube vorzuziehen.“

Der Blätterttee wird bei Blasenkatarrh, Blasenkrampf, schmerzhaftem Urinieren und Nierenbeckenentzündung empfohlen. Er hilft auch bei Bettnässen (siehe Odermennig), Gicht, Rheuma und andere Erkrankungen der Harnwege. Die Beeren und ihr Saft treiben den Harn und führen dem Körper die Vitamine A und C zu.

Die Beeren werden mit Zucker zu Marmelade eingekocht. Sie regt den Appetit an und hilft bei Durchfall.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Eßlöffel Blätter mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt 1–2 Tassen tagsüber schluckweise.
2. Tee-Ansatz: 1 Eßlöffel Blätter in 1 Tasse Wasser 8–10 Stunden ansetzen, abseihen, wärmen, tagsüber 1–2 Tassen schluckweise trinken.
3. Mischtee bei Blasenbrennen:*) 4 Teile Preiselbeerblätter und je 1 Teil Birkenblätter, Schachtelhalm (Zinnkraut) und Hauhechelwurzeln mischen. 2 Eßlöffel Mischung mit 2 Tassen Wasser brühen, tagsüber schluckweise trinken.
4. Mischtee bei Blasenkatarrh:*) 4 Teile Preiselbeerblätter, je 2 Teile Zinnkraut und Stiefmütterchen und je 1 Teil Kamille und Birkenblätter mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, täglich 2 Tassen warm trinken.

*) Nach ärztlicher Harnuntersuchung zu verwenden.

Quendel

Feldthymian,
Feldkümmel,
Kundelkraut,
Wilder Thymian.

Sammelgut:

Blühendes Kraut
ohne verholzte
Stengel.

Sammelzeit:

Juli–August.



Quendel
Thymus serpyllum

Vorkommen: Trockenrasen, Weiden, Felsen, Ameisenhaufen, sonnige Waldränder.

Beschreibung: Ein rasenbildender Halbstrauch mit 5–20 cm hohen, behaarten, runden oder kantigen, unten holzigen Stengeln. Die Blätter sind klein, linealisch oder elliptisch, flach, derb, kahl und kurz gestielt. Sie stehen gekreuzt gegenständig. Die rosa bis purpurroten Lippenblüten stehen in gehäuften Quirlen an den Stengelspitzen. Die Oberlippe ist ausgerandet, die Unterlippe 3lappig. Die Pflanze hat zitronenartigen Geruch und leicht bitteren-aromatischen Geschmack.

QUENDEL

Hauptgebrauch: Husten, Magen-Darmerkrankungen.

Anwendung und Wirkung:

Quendel wirkt lösend bei Bronchialkatarrh, ferner desinfizierend und umstimmend bei Magen-Darmstörungen.

Innerlich wird er als Tee bei Katarrhen, ferner bei Durchfall verwendet, äußerlich zum Baden schlecht heilender Wunden.

Die **Volksmethodik** kennt noch weitere Anwendungen. Der Tee hilft bei allen Erkrankungen der Luftwege, löst Krämpfe und den Bronchialschleim, stärkt die Nerven, den Magen und das Gedächtnis und beseitigt Schlafstörungen.

Er wird bei Husten, Asthma, Keuchhusten, Lungenverschleimung, Magen- und Unterleibskrämpfen, Kopfschmerzen, Migräne und Schwindelanfällen empfohlen.

Er wird auch bei Koliken, Blähungen, Magengeschwüren, Skrofulose, Blutarmut, Wassersucht, Nieren-, Blasenleiden und schmerzhafter Menstruation angewendet.

Der Auszug dient als Einreibung bei Gicht, Rheuma, Nervenschmerzen, Verstauchungen, Blutergüssen und Quetschungen. Er lindert die Schmerzen.

Der Badezusatz belebt allgemein, stärkt die Glieder und hilft bei Gicht, Rheuma und Gelenksentzündungen.

Der Tee wird nur bei Husten, Keuchhusten und Verschleimungen mit Honig gesüßt, sonst nicht.

Zubereitungen:

1. Tee: 1–2 Teelöffel Kraut mit 1 Tasse Wasser bis zum Sieden erhitzen und ziehen lassen. Man trinkt täglich 2 Tassen warm.
2. Auszug: Blütenköpfe und Blätter in Alkohol ansetzen, 10–14 Tage in die Sonne stellen, abseihen. Man verwendet ihn nur als Einreibung.
3. Badezusatz: 2 Hände voll Blütenköpfe mit 1 Liter Wasser brühen, 5 Minuten ziehen lassen, den Absud ins Badewasser schütten.
4. Keuchhusten siehe Lungenkraut. Statt Thymian kann auch Quendel verwendet werden, er ist sogar wirksamer.

**Rainfarn**

Wurmkraut,
Raingerte,
Dreifuß,
Heilwurz.

Sammelgut:

Blütenköpfe.

Sammelzeit:

Juli–September.

Vorkommen: Feldraine, Flußufer, Gebüsche, Schutt, Ödland.

Beschreibung: Der kräftige, verholzte Stengel wird 50–120 cm hoch. Die Blätter sind doppelt fiederspaltig mit länglich-lanzettlich gesägten Zipfeln. Sie ähneln dem Farnkraut, sind aber viel kleiner. Die Stengelspitze ist verästelt und trägt halbkugelige, goldgelbe Korbblüten, denen die Blütenblätter fehlen. Die Blüten bilden eine dichte Doldentraube. Die ganze Pflanze hat einen herben Kampfergeruch und ist giftig.

RAINFARN

Hauptgebrauch: Würmer.

Anwendung und Wirkung:

Wegen der Giftigkeit des Rainfarnes soll von seiner Verwendung Abstand genommen werden. Wer Rainfarntee anwenden will, trinke ihn nie ohne Einverständnis seines Arztes.

Auch die **Volksmedizin** warnt: Vorsicht! Größere Mengen vergiften den Körper und rufen Leibschmerzen und Erbrechen hervor. Die bei den Zubereitungen angegebenen Mengen dürfen nie überschritten werden. Der Tee regt die Magensaftsekretion an und treibt Spul- und Madenwürmer ab. Er hilft bei leichtem Magenkatarrh, Magenerkältung und Magenschwäche. Er kann auch bei Gastritis angewendet werden. Man trinkt $\frac{1}{3}$ Tasse Tee $\frac{1}{2}$ Stunde vor jeder Mahlzeit. Der Tee, mit Wein zubereitet, erwärmt den Magen und regt den Appetit an. Er wird alten Menschen bei Magenschwäche empfohlen. Bei innerlichen Entzündungen darf der Tee nicht getrunken werden.

Zerquetschte Blätter legt man auf Furunkel und Geschwüre, damit sie schneller reifen. Ins Bett, unter das Laken, gelegt, schützen die Blätter vor Ungeziefer und helfen gegen Rheumaschmerzen.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel Blüten mit 1 Tasse Wasser (Weißwein) brühen, tagsüber trinken.
2. Abführtee zur Bandwurmabtreibung (siehe Kürbis): Nach der unter „Kürbis“ angeführten Behandlung mit Kürbiskernen kann als Abführmittel gegeben werden : 7 Gramm Rainfarnblüten und 5 Gramm Sennesblätter mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser brühen, 5 Minuten ziehen lassen, auf einmal trinken.
3. Wurmkur bei Madenwürmern:
Früh nüchtern 2 geschabte rohe Möhren essen.
Um 5 Uhr nachmittags trinkt man 1 Tasse Mischtee von 4 Teilen Wermut, je 5 Teilen Enzian und Kamille und 6 Teilen Rainfarn. 1 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, warm trinken.
 $1\frac{1}{2}$ Stunden später gibt man eine Klystiere aus:
5 Gramm Knoblauch in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser gekocht.
Der Vorgang wird 4–6 Tage hintereinander wiederholt.



Rettich
Raphanus sativus

Rettich

Radi,
Bierrettich,
Retwurzel.

Sammelgut:

Wurzeln.

Sammelzeit:

Mai–Oktober.

Vorkommen: In Gärten und Kulturen.

Beschreibung: Die grundständigen, rauhen Blätter sind gestielt. Sie haben 2–3 Paar gezähnte Seitenlappen und einen größeren, ungleich gezähnten, zugespitzten Endlappen. Die Wurzel ist rübenartig, sehr formenreich und weißlich, rot, grau oder schwarz. Wenn ein Stengel wächst, ist die Wurzel holzig. Der hohle Stengel wächst aufrecht und ist beblättert. Die Blüten sind weiß bis hellviolett und geädert. Die Samenschoten sind glatt und länglich-zugespitzt. Der Rettich schmeckt angenehm bis sehr scharf.

RETTICH

Hauptgebrauch: Frühjahrskur, Gallenleiden, Bronchialkatarrh.

Anwendung und Wirkung:

Rettich wirkt innerlich in kleinen Mengen anregend auf die Magen- und Darmtätigkeit, sowie hustenlösend. Äußerlich wirkt er hautreizend und blasenziehend.

Vorsicht! Große Dosen schädigen die Schleimhäute des Magen-Darmkanals.

In der **Volksmedizin** wird gesagt, daß von den vielen Arten die Radieschen besonders reich an Vitaminen und Mineralsalzen sind, der „Schwarze Rettich“ jedoch am wirksamsten ist.

Der Saft treibt den Harn, löst Krämpfe, reinigt die Gallenwege und fördert den Gallenfluß. Er wird bei allen Leber- und Gallenleiden, besonders bei Leberentzündung, Gallengriß und Gallensteinen empfohlen. Er hilft auch bei Bronchialkatarrh, Blähungen und Kopfschmerzen.

Der Saft wurde schon bei Darmkatarrh, Durchfall, Keuchhusten, Schlaflosigkeit und Rheuma mit Erfolg verwendet. Er soll sogar, durch längere Zeit getrunken, Flechten, Hautjucken und Krätze heilen.

Eine Rettichkur wird auch Gesunden empfohlen. Sie vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit und verhindert Erkrankungen der Leber und der Gallenwege.

Geriebener Rettich oder der Saft sind am bekömmlichsten. Manche Menschen vertragen Rettich nicht. Essen Sie ihn nicht, wenn Ihr Magen oder Darm entzündet ist.

Zubereitungen:

1. Saft: Wurzeln reiben, danach pressen, dem Saft Honig zusetzen. Man beginnt eine Kur mit 3mal 2 Eßlöffel Saft, steigert bis 3mal $\frac{1}{8}$ Liter Saft pro Tag, nimmt diese Menge bis zum Heilerfolg und geht langsam auf die Anfangsmenge zurück, ehe man die Kur beendet. Saft anders zubereitet: Rettiche in Scheiben schneiden, Honig oder Kandiszucker darübergeben, 4–5 Stunden stehen lassen, den Saft essen.
2. Frühjahrskur: 3mal täglich 1–2 Eßlöffel Saft mit Honig, oder früh, mittags und abends je 2–3 Eßlöffel geriebenen, ungesalzenen Rettich mit Schwarzbrot essen.

Rhabarber
Rheum palmatum



Rhabarber

**Sammelzeit und
Sammelgut:**

Mai–August
die Blattstiele.
September–
Oktober
die Wurzeln.

Vorkommen: Zentral- und Ostasien, Kulturen.

Beschreibung: Es gibt zwei Arten. Der officinelle Rhabarber hat tief eingeschnittene Blätter. Er wird darum auch „Palmbblätteriger Rhabarber“ genannt. Aus seinen Wurzeln gewinnt man das Pulver und eine Tinktur, die in Apotheken erhältlich sind. Der bei uns heimische Garten-Rhabarber hat sehr große, handförmige, gewellte Blätter mit langen, fleischigen Stielen. Seine Wurzel wirkt bedeutend schwächer als die des Palmbblätterigen Rhabarbers. Der dicke, hohle Stengel trägt weiße Blütenrispen.

RHABARBER

Hauptgebrauch: Abführmittel.

Anwendung und Wirkung:

Rhabarber bewirkt eine spezifische Reizung der Dickdarmschleimhaut und damit einen abführenden Effekt. In mittleren Dosen ist er ein mildes Abführmittel, weiters magenstärkend und appetitanregend.

Vorsicht! Schwangere Frauen und stillende Mütter sollten Rhabarber nicht verwenden; ebenso nicht bei Magenübersäuerung.

Nach der **Volksmedizin** haben die frische Wurzel oder das Pulver eine zweifache Wirkung. Eine kleine Menge (1 Messerspitze voll) regt den Appetit an, stärkt den Magen und hilft bei Durchfall. Eine größere Menge (1 Teelöffel voll) wirkt bei Stuhlverstopfung mild, schmerzfrei und sicher. Erschrecken Sie nicht, wenn der Urin orangerot abgeht. Obwohl das Pulver auch für Kinder geeignet ist, soll es niemand längere Zeit hindurch anwenden.

Der Saft oder das Kompott aus den Blattstielen stärken das Herz und den Zahnschmelz, treiben den Harn und wirken leicht abführend, besonders bei Darmträgheit.

Die Blätter sind giftig. Bereiten Sie kein Gemüse daraus!

Zubereitungen:

1. Bei Stuhlverstopfung: 1 Teelöffel Pulver mit 1 Tasse Wasser als Tagesmenge trinken.
Ein Ansatz von 1 Teelöffel frisch geschabter Wurzel in 1 Tasse Wasser wirkt ebenso.
2. Bei Durchfall: 1 Messerspitze = $\frac{1}{4}$ Teelöffel Pulver mit 1 Tasse Wasser als Tagesmenge trinken.
Ein Ansatz mit $\frac{1}{4}$ Teelöffel frisch geschabter Wurzel ist gleich wirksam.
3. Mischtee bei Verstopfung: 1 Teil Schlehenblüten und je 2 Teile Faulbaumrinde und Rhabarberwurzeln mischen. 1–2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, als Tagesmenge trinken.
4. Mischtee zur Abmagerung: 2 Teile Rhabarber, 3 Teile Faulbaum und 5 Teile Schlehenblüten mischen: 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, früh und abends je 1 Tasse trinken.



Ringelblume
Calendula officinalis

Ringelblume

Ringelrose,
Butterblume,
Totenblume,
Goldblume.

Sammelgut:

Blüten und
Blätter.

Sammelzeit:

Juni–Oktober.

Vorkommen: In Gärten. Die Acker-Ringelblume ist die Wildform.

Beschreibung: Eine einjährige, krautige, 20–50 cm hohe, behaarte Pflanze, die unangenehm riecht. Die wechselständigen Blätter sind länglich-lanzettlich und fein gezähnt; die unteren sind gestielt, die oberen stengelumfassend. Der verästelte Stengel trägt an jeder Spitze eine dotter-orangegelbe Korbblüte mit vielen, zungenförmigen Blütenblättern. Die Blüten schließen sich vor dem Regen.

RINGELBLUME

Hauptgebrauch: Wunden, Geschwüre, Zerrungen.

Anwendung und Wirkung:

Die Ringelblume wirkt anregend auf die Gallensekretion. Ferner wird die Heilung eiternder Wunden beschleunigt.

Innerlich wird sie als Tee zur Förderung der Gallenabsonderung verwendet, äußerlich in Form von Bädern oder Umschlägen zur Behandlung schlecht heilender Wunden.

In der **Volksmedizin** wird die Salbe gerne angewendet.

Sie hemmt Entzündungen und wirkt wie Wundbalsam. Sie hilft auch rasch bei Geschwüren, Furunkeln, Fisteln, Brandwunden, verhärteten und entzündeten Operationsnarben, bei Wundliegen, Blutergüssen, Muskelzerrungen, Krampfadern, Venenentzündung und Geschwülsten. Sogar bei Frostbeulen, Krampfadergeschwüren und bei krebstartigen Geschwüren (unter ärztlicher Aufsicht) wurde die Salbe schon mit Erfolg verwendet. Statt der Salbe kann auch der Auszug verwendet werden.

Der Tee regt den Kreislauf an und reinigt das Blut. Er wird besonders bei Magengeschwüren, Magenkrämpfen, Dickdarmentzündung, Leberleiden, Gelbsucht, Wassersucht und bei blutigem Harn empfohlen. Er hilft auch bei Magenschleimhautkatarrh, Erbrechen, Durchfall, Menstruationsstörungen, Nervosität, Schwindel und Kopfschmerzen. Wer einen schwachen Magen hat, mische Ringelblume mit Tausendguldenkraut.

Äußerlich wird der Tee bei Flechten und Drüsenschwellungen verwendet. Der frische Saft aus Blättern und Blüten wird gegen Warzen, Hühneraugen, Krätze und Hautkrebs angewendet.

Zubereitungen:

1. Salbe: Herstellung siehe Hauswurz oder Hinweise I, Seite XI.
2. Auszug: 2 Hände voll Blüten in 1 Liter Alkohol ansetzen, 5–6 Wochen im warmen Zimmer ziehen lassen. Der Auszug wird, ehe man damit Umschläge macht, mit gekochtem Wasser verdünnt.
3. Tee-Aufguß: 1–2 Teelöffel Blüten mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser brühen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
Wenn Sie hochwertigen Tee haben wollen: Blüten vortrocknen, Blütenblätter abzupfen und nachtrocknen, Körbchen wegwerfen. Blätter und Blütenblätter 1:1 mischen.
4. Mischtee bei Magengeschwüren: Ringelblume, Kamille, Eibischwurzeln, Eichenrinde, Käsepappel und Spitzwegerich zu gleichen Teilen mischen. 2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser ansetzen. Man trinkt tagsüber 1–3 Tassen schluckweise.



Roßkastanie
Aesculus hippocastanum

Roßkastanie

Kestenbaum,
Pferdekastanie,
Wilde Kastanie.

Sammelzeit und Sammelgut:

Mai–Juni
die abfallenden
Blüten.
September–Okto-
ber die Früchte.
März–April
die Rinde
junger Äste.

Vorkommen: Alleen, Parkanlagen.

Beschreibung: Der sommergrüne Baum hat eine kugelige Krone und eine schwach rissige Rinde. Er wird bis 25 m hoch. Die langgestielten Blätter sind gefingert. Jedes der 5–7 Teilblätter ist fast doppelt gesägt, verkehrt ei-keilförmig und kurz gespitzt. Die Blüten sind weiß, gelb oder rot gefleckt und stehen in aufrechten Rispen (Kerzen). Die kugelige, stachelige Fruchtkapsel enthält 1–3 rotbraune, glänzende Samen (Kastanien).

ROSSKASTANIE

Hauptgebrauch: Krampfadern, Hämorrhoiden.

Anwendung und Wirkung:

Die Roßkastanie wirkt gefäßabdichtend bei erhöhter Gefäßbrüchigkeit, verhindert Thrombosebildung, kräftigt die Venen und heilt Hämorrhoiden. Sie wird in erster Linie in Form von Fertigpräparaten bei venösen Stauungen eingesetzt, wie z. B. bei Krampfadern und Hämorrhoiden. Äußerlich wird sie als Badezusatz und als Salbe bei Quetschungen, Prellungen oder Blutergüssen angewendet.

In der **Volksmedizin** wird das Pulver der geschälten Früchte (Kastanien), das frisch oder getrocknet verwendet werden kann, zur Anregung des Blutkreislaufes, bei Entzündungen der Magen- und Darmschleimhäute und bei Erkrankungen der Lymphgefäße, sowie bei Hämorrhoidalblutungen, chronischem Magen-, Darm- oder Bronchialkatarrh und Gebärmutterblutungen empfohlen.

Tee von der Rinde wird bei Bronchialkatarrh, Lungenleiden, Verdauungsschwäche und skrofulösen Erkältungskrankheiten empfohlen, eine Mischung mit Eichenrinde gegen Darmkatarrh und Durchfall.

Teil- oder Vollbäder wirken gut bei Frostbeulen, Hämorrhoiden, Durchblutungsstörungen und venösen Stauungen.

Der Auszug ist eine gute Einreibung bei Gicht und Rheuma. Innerlich nimmt man davon 10–15 Tropfen bei Magenkrampf und Ohnmacht.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1–2 Teelöffel Kastanienrinde mit 2 Tassen Wasser brühen, tagsüber trinken.
2. Tee-Aufguß: Eichen- und Kastanienrinde 1:1 mischen. 1 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Tagesmenge sind 1–2 Tassen.
3. Pulver: Kastanien schälen, das Innere zu Pulver zerreiben. Man nimmt täglich 2mal 1 Messerspitze voll.
4. Badezusatz für 1 Vollbad: 1 kg zerkleinerte Früchte und Rinde kurz kochen, 10 Minuten ziehen lassen, den Absud ins Badewasser schütten. Für ein Teilbad nimmt man eine kleinere Menge. Es können auch Früchte oder Rinde allein verwendet werden.
5. Auszug: 2 Hände voll Blüten in 1/2 Liter Alkohol ansetzen, warm stellen, nach 2–3 Wochen abfiltrieren.

Ruprechtskraut
Stinkender
Storchenschnabel,

Gottesgnaden-
 kraut,
 Gichtkraut.

Sammelgut:

Blühendes Kraut
 ohne Früchte.

Sammelzeit:

Juni–September.



Ruprechtskraut
Geranium robertianum

Vorkommen: Schattige Wälder, Kahlschläge, Mauern, Steinschutt, steinige Ufer.

Beschreibung: Der 20–50 cm hohe Stengel hat Seitentriebe, an denen je 2 Blüten stehen. Die gestielten Blätter sind 3–5zählig, die Teilblätter 3spaltig, die Teillappen sind fiederspaltig eingeschnitten. Die kleinen, rosenroten Blüten haben 5 Blütenblätter, die verkehrt-eiförmig und mit 3 weißlichen Streifen versehen sind. Die 5klappige Spaltfrucht gleicht einem Storchenschnabel. Die Pflanze riecht unangenehm. An schattigen Stellen sind die Stengel grün, sonst fast blutrot.

RUPRECHTSKRAUT

Hauptgebrauch: Durchfall, Entzündungen.

Anwendung und Wirkung:

Ruprechtskraut wirkt zusammenziehend, blutstillend, stopfend und leicht harntreibend. Innerlich wird es als Tee gegen Durchfall und Wassersucht verwendet, äußerlich als Bademittel gegen schlecht heilende Wunden und Ausschläge, sowie zum Spülen bei Entzündungen der Mundhöhle.

Nach der **Volksmedizin** beruhigt der Tee auch überreizte Nerven. Man trinkt ihn auch bei Magen-Darmkatarrh, Nierenentzündung, Gicht, Rheuma und Blutungen. Bei Blutharnen soll der Tee nur nach Anordnung des Arztes getrunken werden, ebenso bei Nervenentzündung und Wechselfieber.

Feuchte Umschläge oder Bäder (mit Tee) werden auch bei Augenentzündungen, Flechten aller Art, Rotlauf, Brustkatarrh und bösartigen Geschwüren empfohlen.

Frisches, zerquetschtes Kraut hilft gut. Es kann bei Halsweh, starken Magen- und Nierenschmerzen, Gliederanschwellungen, Nervenschmerzen in den Füßen und Zahngeschwülsten aufgelegt werden. Es kann teilweise feuchte Umschläge ersetzen (Flechten, Rotlauf).

Lassel schreibt in Kräutergold: „Durch Erkältung verursachte Ohrenleiden, besonders Mittelohreiterung, klingen bald ab, wenn man dem Kranken einen Buschen frisches Kraut um den Hals legt und Mandelöl, gemischt mit Saft von Hauswurz, ins Ohr träufelt. Der Kranke soll auf einem mit Ruprechtskraut gefüllten Kissen schlafen.“

Zubereitungen:

1. Tee: 1 Eßlöffel Kraut in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen, zum Sieden erhitzen und ziehen lassen, die Menge tagsüber trinken.
2. Tee-Ansatz: 2 Teelöffel Kraut in 2 Tassen Wasser ansetzen, über Nacht ziehen lassen, tagsüber trinken.
3. Mischtee bei Nierenbeckenentzündung: 2 Teile Wacholderbeeren, 3 Teile Hagebutten und je 5 Teile Ruprechtskraut, Odermennig und Hirschzunge mischen. 1 gestrichener Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, 1–2 Tassen täglich warm trinken. Nicht ohne ärztlichem Einverständnis anwenden.

Salbei
Salvia officinalis



Echter Salbei

Edelsalbei,
Gartensalbei,
Kreuzsalbei.

Sammelgut:

Die Blätter, bevor
die Pflanze blüht.

Sammelzeit:

Mai–Juni.

Vorkommen: In Gärten und Kulturen.

Beschreibung: Ein 40–80 cm hoher, immergrüner Halbstrauch, der stark verästelt und unten verholzt ist. An dem 4kantigen, weißfilzigen Stengel stehen die Blätter gegenständig. Sie sind derb, länglich bis eiförmig-zugespitzt, graugrün, unterseits dicht behaart, leicht runzelig und fein gesägt. Die violetten Lippenblüten stehen in 4–8 Quirlen übereinander. Die Oberlippe und die 2lap-pige Unterlippe stehen weit auseinander. Die Pflanze riecht balsamisch-würzig.

ECHTER SALBEI

Hauptgebrauch: Entzündungen, Wunden, Nachtschweiß.

Anwendung und Wirkung:

Salbei wirkt in kleineren Dosen entzündungswidrig, leicht harntreibend und zusammenziehend, besonders auf alle Schleimhäute. Weiters vermindert er die Schweißabsonderung.

Der Tee wird vor allem als Spül- und Gurgelmittel bei Entzündungen der Mund- und Rachenhöhle, ferner als Bademittel und in Form von Umschlägen bei schlecht heilenden Wunden verwendet. Innerlich wird er zur Verminderung des Nachtschweißes, seltener gegen Durchfall und Magenverstimmung angewendet.

Vorsicht! In größeren Dosen ist der Tee giftig. Er schädigt vor allem das Zentralnervensystem. Man unterbricht die Teekur nach 1 Woche für einige Tage.

Die **Volksmedizin** wendet Salbei noch weiter an. Er reinigt das Blut, hemmt den Milchfluß beim Abstillen, kräftigt den Körper, stillt Schmerzen und Krämpfe, festigt lockere Zähne, fördert den Appetit und die Verdauung und vermindert die Gefahr von Schlaganfällen.

Der Tee wird bei Nervenstörungen, Schwindel, Gliederschmerzen und Depressionen empfohlen. Er hilft weiters bei fehlender oder abnormal schmerzhafter Menstruation und bei Wechseljahrbeschwerden, weil er Hitzewallungen hemmt. Er wirkt auch bei Erkältungen, Grippe, Drüsenleiden, Lähmungen, Blähungen und bei Entzündungen der Leber, der Galle, des Darmes, des Magens und der Atem- und Luftwege.

Äußerlich verwendet man eine stärkere Abkochung zu Bädern oder Umschlägen auch bei eitrigen Wunden, Hautkrankheiten und Unterleibsleiden. Bei Weißfluß spüle man mit der Abkochung. Zerquetschte Blätter legt man auf Insektenstiche.

Zubereitungen:

1. Tee: 1 Eßlöffel Blätter mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen erhitzen und ziehen lassen, die Menge tagsüber trinken.
2. Aufguß zum Gurgeln und für Umschläge: 2 Teelöffel Blätter mit 1 Tasse Wasser brühen, 3–5 Minuten ziehen lassen.
3. Badezusatz für 1 Vollbad: 1 Handvoll Blätter mit 1 Liter Wasser brühen, 5–10 Minuten ziehen lassen, Absud ins Badewasser schütten.
4. Ein Gurgelmittel: 1 Handvoll frische Blätter etwas zerquetschen, in $\frac{1}{2}$ Liter Alkohol ansetzen, 1 Woche in die Sonne stellen, abfiltrieren. Man gibt 1 Teelöffel Auszug in 1 Glas Wasser.

Salomonssiegel
Polygonatum odoratum



Salomonssiegel

Springwurz,
Echte Weißwurz

Sammelgut:

Wurzelstock.

Sammelzeit:

März–Mai.

Vorkommen: Trockene Wälder, besonders Föhrenwälder, Gebüsche.

Beschreibung: Der Stengel ist 30–50 cm hoch, kantig und 2schneidig zusammengedrückt. Die eiförmig-zugespitzten Blätter umfassen den halben Stengel und stehen 2zeilig-wechselständig. Die hängenden, duftenden Blüten wachsen einzeln aus den Blattachsen. Sie sind oberwärts bauchig, 6zählig, weiß, mit grünem Saum; die Blütenblätter sind verwachsen. Die giftigen Beeren sind erst rot, zuletzt schwarzblau. Die Pflanze ist unbehaart, der Wurzelstock kriechend.

SALOMONSSIEGEL

Hauptgebrauch: Quetschungen, Rheumatismus.

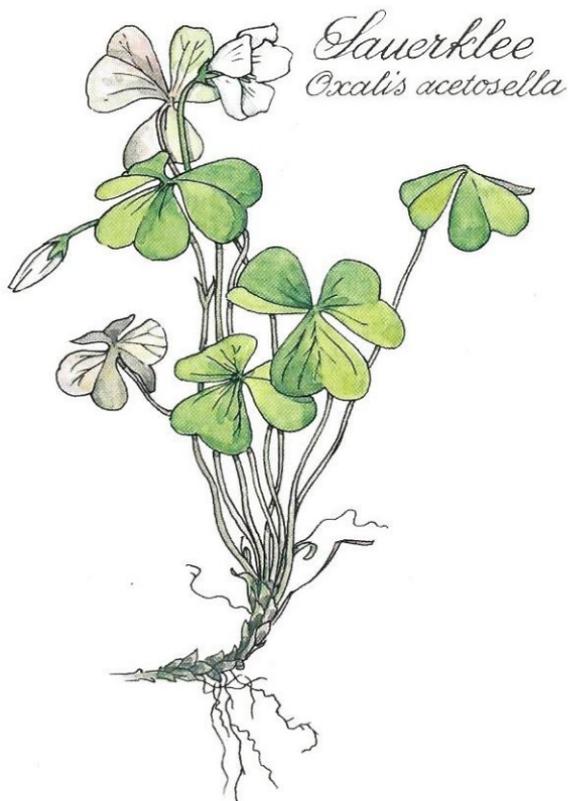
Anwendung und Wirkung:

Die Springwurz wirkt leicht zusammenziehend und leicht harntreibend. Auf Grund der giftigen Inhaltsstoffe soll die Wurzel – wenn überhaupt – nur äußerlich als Tee zu Umschlägen bei Rheumatismus (Wirkung unsicher), bei Blutergüssen und Quetschungen verwendet werden.

Die **Volkmedizin** verwendet die Tee-Abkochung auch zu Umschlägen bei Sehnenzerrungen, Entzündungen und Hautunreinheiten (Zubereitung 1), den Tee-Aufguß bei Wasserstauungen und Wassersucht (Zubereitung 2), ferner zur Blutreinigung. Wegen seiner steinhemmenden Kraft kann der Tee auch bei Steinleiden getrunken werden. Weiters wird behauptet, daß die Wurzel einen Stoff enthält, der den Blutzucker eindeutig senkt. Er ist auch in Brennesseln und Heidelbeeren, im Schöllkraut und in der Zwiebel vorhanden. Diese Heilpflanzen sind Bestandteile von blutzuckersenkenden Teemischungen. Über ihre Anwendung soll nur der Arzt entscheiden.

Zubereitungen:

1. Tee zu Umschlägen: 2 Eßlöffel Wurzeln mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kurz aufkochen, 5–8 Minuten ziehen lassen, abseihen. Die Umschläge werden täglich mehrmals erneuert.
2. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel Wurzeln mit 1 Tasse Wasser brühen, 3 Minuten ziehen lassen. Man trinkt tagsüber 1–2 Tassen schluckweise.
3. Mischtee bei leichter Zuckerkrankheit:
 - a) 5 Teile getrocknete Bohnenschalen, 4 Teile Heidelbeerblätter und 1 Teil Wacholderbeeren mischen. 1 gestrichener Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, 3 Minuten ziehen lassen, mittags und abends je 1 Tasse vor dem Essen trinken.
 - b) Je 2 Teile Springwurz, Bohnenschalen und Heidelbeerblätter und je 1 Teil Salbei, Tausendguldenkraut und Wermut mischen. Weiter siehe 3 a.
4. Mischtee bei erhöhtem Blutdruck: 2 Teile Schafgarbe, 3 Teile Mistel, 5 Teile Blasentang mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen. Man trinkt 1–2 Tassen tagsüber, jedoch nicht bei bestehendem Kropf, Blähhsals oder Basedow.



Sauerklee
Oxalis acetosella

Sauerklee

Waldklee,
Hainklee,
Hasenklee.

Sammelgut:

Blätter.

Sammelzeit:

April–August.

Vorkommen: Auf humusreichem Boden in Laub- und Nadelwäldern.

Beschreibung: Die Blätter sind langgestielt, grundständig und 3zählig; die fein behaarten Teilblätter sind verkehrt eiförmig. Sie legen sich bei trübem Wetter zusammen. Die grundständigen, einblumigen Blütenstiele überragen die Blätter, die 5 Blütenblätter sind weiß, violett geadert und haben am Grunde je einen gelben Fleck. Der kriechende Wurzelstock ist ausdauernd. Die frischen Blätter schmecken säuerlich.

SAUERKLEE

Hauptgebrauch: Wunden.

Anwendung und Wirkung:

Sauerklee fördert den Stoffwechsel und wirkt appetitanregend, entzündungswidrig und heilend bei offenen Wunden. In Form des Tees bzw. des Preßsaftes wird er zur Appetitanregung und bei Unstimmigkeiten des Magens getrunken, äußerlich bei schlecht heilenden Wunden verwendet.

In der **Volksmedizin** wird Sauerklee nur frisch verwendet. Er soll nur von Menschen mit gesunden Nieren in kleinen Mengen genossen werden. Größere Mengen verursachen Durchfall und andere Gesundheitsstörungen.

Sauerklee reinigt das Blut, stärkt den Magen, stillt Schmerzen und fördert die Menstruation. Im Frühling sind einige frische Blätter eine wertvolle Beigabe zu Salaten und Gemüse.

Den frischen Preßsaft träufelt man auf Geschwülste und juckende Insektenstiche. Statt Preßsaft können frische, zerquetschte Blätter aufgelegt werden. Der warme Tee wird bei Gelbsucht und Hautausschlägen empfohlen. Er wird auch bei Skorbut, Schleimhautentzündungen und Würmern angewendet.

Der kalte Tee erfrischt, belebt und löscht den Durst. Er hilft bei Sodbrennen und leichten Leberstörungen.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Eßlöffel Blätter mit 1 Tasse Wasser brühen. Tagesmenge ist 1–2 Tassen.
2. Tee zum Gurgeln bei Angina: Je 2 Teile Blutwurz und Veilchenkraut und je 3 Teile Salbei und Zinnkraut mischen. 2 Eßlöffel Mischung brühen, 10 Minuten ziehen lassen, stündlich gurgeln.
3. Mischtee bei chronischem Darmkatarrh: Je 2 Teile Tausendguldenkraut und Weidenrinde und je 1 Teil Fenchel, Johanniskraut, Rosmarin, Salbei, Thymian und Wermut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt tagsüber 2 Tassen warm schluckweise.
4. Bei Nachtschweiß: 4 Teile Salbei und je 3 Teile Brennessel und Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt früh, mittags und abends je 1 Tasse warm.



Schachtelhalm
Equisetum arvense

Schachtelhalm

Zinnkraut,
Katzenschwanz,
Scheuerkraut,
Schafheu.

Sammelgut:

Die oberirdischen
Teile der
Sommerwedel.

Sammelzeit:

Juni–September.

Vorkommen: Äcker, Wiesen, Waldränder, Ödland.

Beschreibung: Aus den schwarzbraunen, weit verzweigten Wurzeln wachsen im Frühjahr hellbraune Stengel mit zapfenartigen Sporenähren. Sie sind wertlos. Erst im Mai erscheinen die grünen Sommerwedel. An einem 10–30 cm hohen, grünen Stengel wachsen die nadelförmigen Äste (Blätter) in Quirlen. Sammeln Sie nur Zinnkraut, das an sonnigen Stellen wächst und keine braunen Flecken hat!

SCHACHTELHALM

Hauptgebrauch: Nieren- und Blasenleiden, Entzündungen.

Anwendung und Wirkung:

Schachtelhalm wirkt harntreibend und blutstillend, ferner bei schlecht heilenden Wunden. Als Tee wird er innerlich gegen Wasserstauungen und mangelnde Harnabsonderung verwendet, äußerlich gegen Schweißabsonderung der Füße.

Die **Volksmedizin** wendet das Zinnkraut noch weiter an. Es reinigt das Blut, fördert den Stoffwechsel und kräftigt das Bindegewebe. Es soll auch das Wachstum bösartiger Tumore hemmen und dadurch Krebserkrankungen vorbeugen.

Der Tee wird bei Lungenleiden (Husten, Asthma, Blutungen, Tuberkulose), Drüsenschwellungen, Magengeschwüren, Mastdarmfisteln, Wassersucht, Arterienverkalkung, Leberentzündung und Magenblutung (Blutbrechen) empfohlen.

Man trinkt Tee und nimmt Sitzbäder bei Nieren- und Blasenleiden, wie Nieren- und Nierenbeckenentzündung, Nierenblutung, Blasenkrampf, Blasenreizung, schmerzhaftes Urinieren, Nieren- und Blasengrieß (Harnkontrollen vornehmen!).

Teilbäder oder Umschläge und Tee trinken helfen bei Geschwüren (auch bösartigen), Ekzemen, Flechten, Gicht, Rheuma, Knochenfraß, Hauttuberkulose und Hautunreinheiten sowie bei Akne rosacea.

Man spült mit dem Tee bei Entzündungen im Mund und Rachen, bei Mundfäule und Weißfluß.

Umschläge (Bäder) helfen bei Durchblutungsstörungen, juckenden Hautausschlägen, entzündeten Wunden, Frostbeulen, Senkfußbeschwerden, offenen Füßen, Nagelbett- und Lidrandentzündungen. Sie eignen sich auch gut zur Nachbehandlung von Knöchelbrüchen.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 gehäufter Teelöffel Kraut mit 1 Tasse Wasser brühen, 2–3 Minuten ziehen lassen; 2–3 Tassen tagsüber schluckweise trinken.
Bei Lungenleiden nimmt man die doppelte Menge Zinnkraut. Bei Blutungen trinkt man 4 Tassen lauwarm, tagsüber schluckweise.
2. Tee-Ansatz: 6 Teelöffel Kraut in 3 Tassen Wasser ansetzen, die Menge tagsüber trinken.
3. Sitzbäder: Einen großen Eimer mit Zinnkraut füllen, kaltes Wasser darüber schütten, 24 Stunden ziehen lassen, aus Absud und heißem Wasser Bad bereiten (siehe Hinweise I).

Schafgarbe

Grillengras,
Feldgarbe,
Katzkraut,
Bauchwehkraut.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Juni–Oktober.

Schafgarbe
Achillea millefolium



Vorkommen: Wiesen, Grasplätze, Raine, Wegränder, Ödland.

Beschreibung: Der 15–50 cm hohe, markige Stengel hat unterirdische Ausläufer. Die Blätter stehen am Stengel. Sie sind lanzettlich und doppelt-fiederteilig. Die Teilblätter sind 2–5spaltig und haben stachelige Zipfel. Die kleinen Korbblüten bilden eine dichte Dol-denrispe. Jede Blüte hat 4–5 zungenförmige, weiße oder rosa Blütenblätter. Die Pflanze ist kahl bis wollig behaart und riecht gewürzhaft.

SCHAFGARBE

Hauptgebrauch: Magen-Darbeschwerden, Appetitmangel.

Anwendung und Wirkung:

Schafgarbe wirkt entzündungswidrig und krampflösend, ferner anregend und regulierend auf die Absonderung der Verdauungssäfte des Magens, sowie krampflösend bei Menstruationsbeschwerden. Innerlich wird der Tee bei Magenstörungen, Appetitlosigkeit, Durchfall, Blähungen und gegen Hämorrhoiden angewendet, äußerlich als Bademittel bei schlecht heilenden Wunden. Vorsicht! Größere Mengen bewirken Schwindel und Kopfschmerzen.

Nach der **Volksmedizin** fördern Tee oder frischer Preßsaft auch die Blutgerinnung, den Stoffwechsel und den Gallenfluß, reinigen das Blut und stillen Blutungen, besonders die der Lunge und der Nieren.

Der Tee wird besonders bei Magen- und Darmkrämpfen, Magenbrennen, Magen-Darmentzündungen sowie bei Leber-, Gallen-, Nieren- und Blasenleiden empfohlen. Er hilft auch bei Grippe, Erkältungen, Nervenschmerzen, Knochenmarkleiden, Blasenschwäche, Reißen in den Gelenken, Blutandrang und Stechen im Kopf, Übelkeit, Schwindel und allgemeiner Müdigkeit.

Äußerlich wird der Tee bei Geschwüren, Wunden, Quetschungen, Blutergüssen, Abschürfungen, rissigen Händen, Wunden Brustwarzen und Schuppenflechte zu Umschlägen verwendet. Frische, zerquetschte Blätter wirken genau so gut.

Man nimmt Sitzbäder und trinkt Tee bei Hämorrhoiden, Menstruationsstörungen und Unterleibsbeschwerden der Frauen (vegetative Dystonie des Beckens). Tee-Spülungen macht man bei Weißfluß, Mundfäule und Zahnweh. Vollbäder lindern neuralgische Schmerzen und regen den Blutkreislauf an.

Vom Preßsaft nimmt man bei Krampfadern, Venenentzündung, Hämorrhoiden, Akne, Flechten und unterstützend bei Gicht und Rheuma täglich 3–4mal 1 Teelöffel frischen Saft mit Wasser.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Eßlöffel Kraut mit 1 Tasse Wasser brühen, täglich 2–3 Tassen trinken. Zur äußerlichen Behandlung nimmt man 2 Eßlöffel Kraut für 1 Tasse.
2. Sitzbäder: 2 Hände voll Kraut mit 1 Liter Wasser brühen, 10–15 Minuten ziehen lassen, Absud ins Badewasser schütten.
3. Mischtee bei erhöhtem Blutdruck: Je 1 Teil Gänsefingerkraut, Sonnentau, je 2 Teile Schafgarbe, Mistel, Blasentang, Weißdorn mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen. Man trinkt 1–2 Tassen tagsüber schluckweise.



Schlehdorn
Prunus spinosa

Schlehdorn

Schlehe,
Schwarzdorn,
Hagedorn.

Sammelzeit und Sammelgut:

April–Mai
die Blüten;
Oktober–November
die Früchte und
die Wurzelrinde.

Vorkommen: Waldränder, Gebüsch, Hecken.

Beschreibung: Der sommergrüne Dornstrauch wird 2–3 m hoch, seine Zweige laufen in spitzen Dornen aus, die Rinde ist schwarzgrau. Die Blätter sind kahl, elliptisch, kurz gestielt, scharf gesägt und meist zugespitzt. Die weißen Blüten erscheinen vor den Blättern. Jede Blüte hat 5 Blütenblätter, die verkehrt eiförmig sind. Die Steinfrüchte (Beeren) sind kugelig, blauschwarz und bereift. Sie schmecken sehr herb. Nach einigen Frösten sind sie genießbar. Erst dann sammelt man sie.

SCHLEHDORN

Hauptgebrauch: Verstopfung.

Anwendung und Wirkung:

Schlehdornblüten und -früchte wirken schwach abführend. Innerlich wird der Teeaufguß als mildes Abführmittel, vor allem in der Kinderpraxis, verwendet. Die Verwendung als Grippemittel ist eher zweifelhaft.

Nach der **Volksmedizin** treibt der Blüten-Tee auch den Schweiß und den Harn, reinigt das Blut, löst den Schleim, regt den Appetit an, verhütet Schlaganfälle und löst Krämpfe. Er wird bei Magenkrampf, Blähungen, Fieber, leichten Herz-, Drüsen- und Blasenleiden, Verstopfung und beginnender Wassersucht empfohlen. Äußerlich hilft der Tee bei Hautausschlägen und Hautunreinheiten (Umschläge). Der Wurzel-Tee senkt das Fieber.

Der Fruchtsaft stärkt den Magen und die Harnblase, hilft bei Gelbsucht und Entzündungen im Mund und fördert den Stuhlgang, besonders bei Kindern.

Das Mus ist ein gutes Mittel gegen Rheuma, Nieren- und Blasenleiden und gegen Verdauungsstörungen bei Säuremangel. Es kann auch bei Altersschwäche und Kreislaufstörungen angewendet werden. Man ißt 3mal täglich 1 Eßlöffel Mus.

Blüten, in Weißwein angesetzt, lobt „Lassel“ als herrliches Mittel gegen Herz- und Blasenbeschwerden.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 3 Teelöffel Blüten mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt früh und abends 1 Tasse.
2. Tee-Ansatz: 1 Teelöffel Wurzelrinde in 1 Tasse Wasser ansetzen. Man trinkt nach Bedarf, doch nicht mehr als 2 Tassen pro Tag.
3. Abführ-Mischtee: Faulbaumrinde, Schlehenblüten, Süßholz und Sennesblätter zu gleichen Teilen mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen. Nach Bedarf.
4. Mischtee bei Leberschäden: 3 Teile Pfefferminze, 5 Teile Odermennig und je 4 Teile Faulbaum, Rhabarber und Schlehenblüten mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, je 1 Tasse früh und abends warm trinken.
5. Mischtee für die Wechseljahre: Je 1 Teil Baldrian und Wacholderbeeren und je 2 Teile Faulbaum, Zinnkraut und Schlehenblüten mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Täglich abends 1 Tasse trinken.



Schlüsselblume
Primula veris - Primula officinalis

Schlüsselblume

Duftende Primel,
 Himmelschlüssel,
 Peterschlüssel.

Sammelgut:

Blütendolden.

Sammelzeit:

April–Mai.

Vorkommen: Wiesen, lichte Laub- und Auwälder.

Beschreibung: Die gestielten Blätter bilden eine Grundrosette. Sie sind länglich-eiförmig, runzelig, wellig-gezähnt, fiedernervig und unterseits samtfilzig, später behaart. Der Stengel ist 10–25 cm hoch. Er trägt eine wohlriechende Blütendolde. Die 5–12 Blüten sind dottergelb, die Blütenblätter zu einer Röhre verwachsen. Der gezackte Kelch ist blaßgelb, der Wurzelstock kurz und braun. Die „Hohe Schlüsselblume“ ist geruchlos, hat schwefelgelbe Blüten, größere Blätter und die gleiche Heilwirkung.

SCHLÜSSELBLUME

Hauptgebrauch: Bronchialkatarrh.

Anwendung und Wirkung:

Die Schlüsselblume und ihre Wurzeln wirken lösend bei Bronchialkatarrh, leicht harntreibend und schwach abführend. Innerlich wird der Tee zur Auswurf Förderung bei starken Erkältungen verwendet.

Die **Volksmedizin** berichtet, daß der Blütentee immer bekömmlich ist. Er treibt auch den Schweiß, regt die Verdauung an, beruhigt und stärkt das Herz und die Nerven und beugt Schlaganfällen vor.

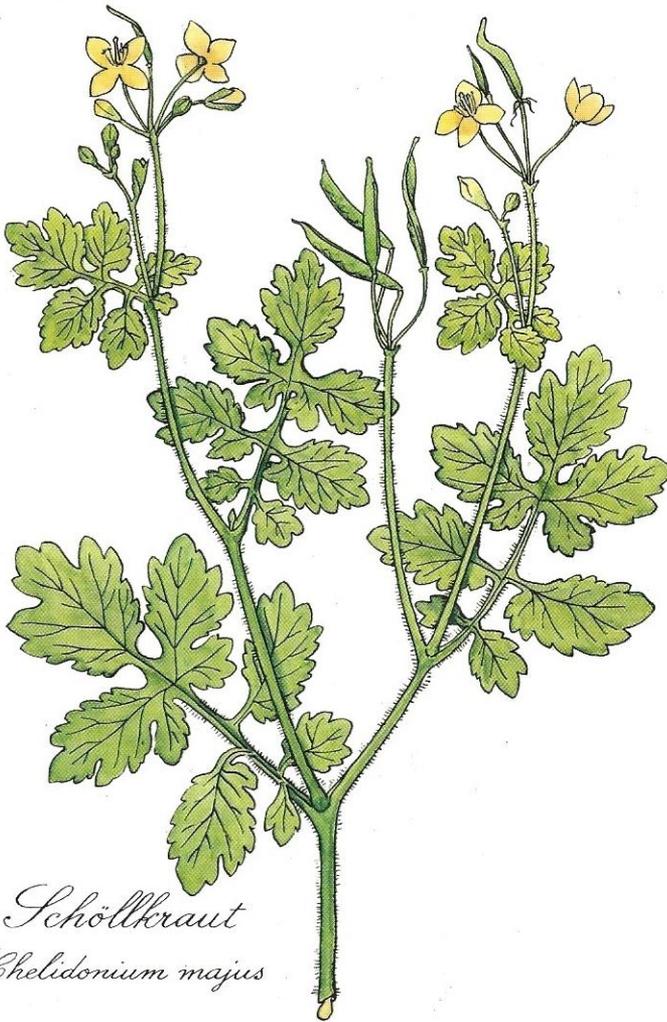
Der Blütentee wird bei trockenem Husten, Lungenentzündung, Schlaflosigkeit, Neuralgien, Migräne, Rheuma, Gicht, Wassersucht, Herzleiden (Herzmuskelentzündung), bei allgemeiner Schwäche, Gliederzittern, Altershusten, Schwindel und bei Kopfschmerzen mit Blutandrang zum Kopf empfohlen. Er eignet sich auch zur Frühjahrskur.

Der Wurzeltee (Apotheke) wirkt besonders schleimlösend und auswurfördernd bei Keuchhusten und schwerem Bronchialkatarrh. Er hilft auch bei Nieren- und Blasenleiden (Blasensteinen. Harnkontrolle ist wichtig). Wer gegen Primeln überempfindlich ist, darf den Tee nicht trinken.

Zubereitungen:

1. Tee: 3–4 Teelöffel Blüten mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen, zum Sieden erhitzen, ziehen lassen, die Menge tagsüber trinken. Bei Husten mit Honig süßen.
2. Tee-Ansatz: 2 Teelöffel Wurzeln in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser über Nacht kalt ansetzen, abseihen, tagsüber trinken; oder diese Menge wie 1. zubereiten.
3. Frühjahrskur: Je 1 Teelöffel Schlüsselblume, Birkenblätter, Brennnessel und Löwenzahnwurzeln (alles frisch) mit 2 Tassen Wasser brühen, tagsüber trinken.
4. Hustentee: Schlüsselblumenwurzeln, Huflattich, Spitzwegerich, Zinnkraut und Fenchel zu gleichen Teilen mischen. 2 Eßlöffel Mischung mit 2 Tassen Wasser brühen, tagsüber trinken.
5. Mischtee gegen Schlaflosigkeit: 10 Teile Schlüsselblume, 4 Teile Lavendelblüten, 1 Teil Baldrian und je 1 Teil Schafgarbe, Johanniskraut und Hopfenzapfen mischen. 1–2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, 3 Minuten ziehen lassen, vor dem Schlafengehen mit Honig trinken.

In „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ finden Sie S. 14 mehrere Teemischungen für Herz und Kreislauf.



Schöllkraut
Chelidonium majus

Schöllkraut

Schellkraut,
Warzenkraut,
Goldkraut,
Blutkraut.

Sammelzeit und Sammelgut:

Mai–September
das blühende
Kraut. März und
Oktober
die Wurzeln.

Vorkommen: Mauern, Schutt, Zäune.

Beschreibung: Der ästige, schwach behaarte Stengel wird 30–90 cm hoch. Die behaarten Blätter sind fiederspaltig, buchtig oder gezähnt und unterseits blaugrün; die Zipfel sind rundlich. Die Blüten stehen in Dolden an den Stengelspitzen. Die 4 gelben Blütenblätter sind kreuzweise gestellt. In den langen, aufrecht stehenden Schoten reifen die Samen. Die Pflanze enthält einen gelben Milchsafte und ist giftig.

SCHÖLLKRAUT

Hauptgebrauch: Warzen, Flechten.

Anwendung und Wirkung:

Wegen der großen Vergiftungsmöglichkeit mit tödlichem Ausgang soll Schöllkraut trotz seiner desinfizierenden Wirkung nie ohne ärztliche Verordnung verwendet werden.

Die **Volksmedizin** empfiehlt den frischen Saft des Krautes oder der Wurzel äußerlich bei Warzen, Hühneraugen, Hautkrebs, Hauttuberkulose, Krätze und Flechten.

Innerlich soll das Schöllkraut nur mit Einverständnis des Arztes verwendet werden. Der Tee (Frischsaft) regt den Magen und die Galle an, fördert den Stoffwechsel, senkt den Blutzucker, wirkt harn- und gallentreibend, schmerzstillend und krampflösend auf Darm, Gallenblase und Bronchien.

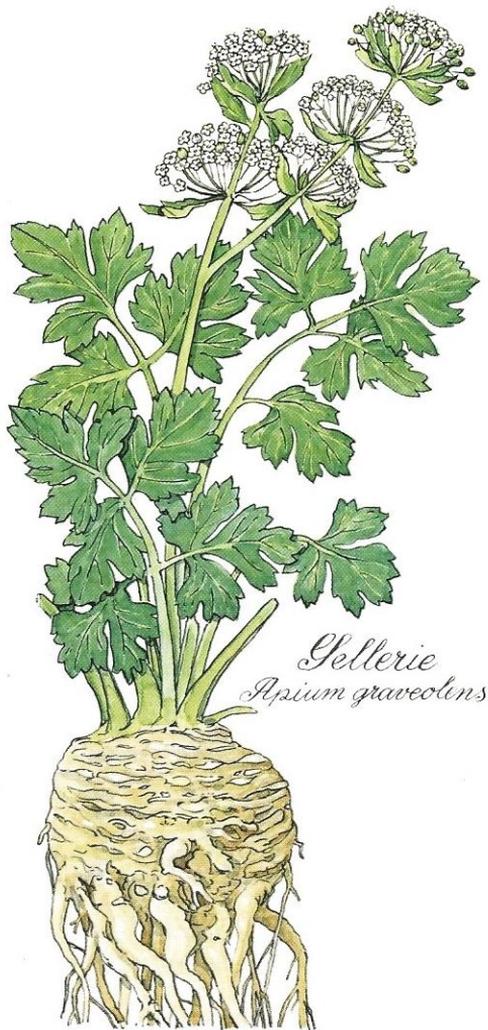
Der Tee wird bei Leber- und Gallenblasenentzündung, Gelbsucht, Magen- und Darmbeschwerden, Wasserstauungen, Nieren- und Blasenleiden empfohlen. Er hilft auch bei Magengeschwüren, Reiz- und Krampfhusten, Asthmaleiden, Brennen beim Urinieren und bei Ohrensausen. Kneipp schreibt, daß das Schöllkraut den Krebs heilt. Willfort empfiehlt es bei Magenkrebs. Das getrocknete Kraut verliert nach 6 Monaten seine Heilkraft.

Die Volkseilkunde empfiehlt den Auszug bei Gicht, Rheuma, Hämorrhoiden, Menstruationsbeschwerden und Magenkrebs; der frische Saft wird bei Hornhautflecken, Augenentzündungen durch Skrofulose und bei grauem Star ins Auge geträufelt.

In „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ wird über Heilerfolge bei Hautkrebs am Augenlid und bei Schuppenflechte, die als unheilbar galt, berichtet.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel Kraut oder Wurzeln mit 1 Tasse Wasser brühen, nach Anordnung des Arztes trinken. Die noch verträgliche Tageshöchstmenge sind 3 Tassen Tee.
2. Man betupft die erkrankte Stelle 2–3mal täglich mit dem Milchsafte.
3. Auszug: 2 Hände voll frisches Kraut in 1 Liter Alkohol ansetzen, 1–2 Wochen warm stellen, abfiltrieren. Man nimmt täglich 3mal 10 Tropfen als Höchstmenge.
4. Mischtee bei Leber und Gallenleiden: 2 Teile Schöllkraut und je 1 Teil Berberitze, Erdrauch, Wermut und Faulbaum mischen. Man brüht 2 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser und trinkt früh und abends je 1 Tasse.



Sellerie

Zeller,
Epe,
Geilwurz,
Suppenkraut.

Sammelzeit und Sammelgut:

Juni–Oktober
die Blätter. Okto-
ber und Novem-
ber die Wurzeln
(Knollen) und die
Samen.

Vorkommen: Gärten, Kulturen; wild wachsend an Meeresufern.

Beschreibung: Eine Gemüse- und Gewürzpflanze mit breitfiedrigen, glänzenden Blättern, die breite, rinnige Stengel haben. Im 2. Jahr wächst ein kantig-furchiger Stengel, der sich oben verästelt und weiße Blütendolden trägt. Es gibt 3 Nutzformen, von denen der Knollensellerie allgemein bekannt ist. Die Knollen sind im 1. Jahr fleischig, im 2. Jahr verholzen sie. Blätter und Wurzeln riechen stark würzig-aromatisch.

SELLERIE

Hauptgebrauch: Wassersucht, Appetitmangel.

Anwendung und Wirkung:

Sellerie wirkt leicht harntreibend und appetitanregend und ist eine beliebte Speisewürze. Man verwendet die Knollen zu Salat, die Blätter als Salatzusatz.

Innerlich hilft der Tee bei Wassersucht und bei Blähungen. Der Preßsaft dient zur Appetitanregung und zur Stärkung.

Die **Volksmedizin** zieht den Preßsaft aus den Knollen (Wurzeln) und Blättern dem Blätterttee vor. Der Saft (Blätterttee) reinigt das Blut, stärkt und beruhigt die Nerven, stärkt den Magen, fördert den Kreislauf und die Menstruation.

Er wird bei Asthma, chronischem Lungenkatarrh, Heiserkeit, Brustkrampf mit Angstgefühl, Magenschwäche, Blasenleiden, schlechter Verdauung und bei Gelenksentzündung empfohlen. Wer zu Gicht, Rheuma oder Fettsucht neigt, trinke den Saft.

Bei Nierenerkrankungen ist seine Anwendung noch umstritten; schwangeren Frauen wird davon abgeraten.

Eine Wurzelabkochung kräftigt die Kopfhaut und beseitigt Schuppen. Der Tee von Samen hilft bei Hautkrankheiten, Rheuma und verschiedenen chronischen Nierenerkrankungen. Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Tee trinken.

Ob der Sellerie die Bezeichnung „Liebesmittel“ verdient, konnte bisher weder bewiesen noch widerlegt werden.

Zubereitungen:

1. Preßsaft: Man nimmt 3mal täglich 1 Eßlöffel voll mit Wasser oder Fruchtsaft, 1 Stunde vor den Mahlzeiten.
2. Tee-Aufguß: 1 Eßlöffel Blätter mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 1 Tasse vor jeder Mahlzeit, aber nur dann, wenn kein frischer Saft zur Verfügung steht.
3. Tee-Aufguß: $\frac{1}{2}$ Teelöffel Samen mit 1 Tasse Wasser brühen, 5 Minuten ziehen lassen, tagsüber trinken.
4. Mischtee bei chronischem Rheumatismus: 3 Teile Sellerieblätter, je 2 Teile Pfefferminze und Hauhechel und je 1 Teil Kamille, Kalmus und Hagebutten mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, früh und abends je 1–2 Tassen trinken.
5. Mischtee bei erhöhtem Blutdruck: Je 1 Teil Raute, Gänsefingerkraut, 2 Teile Mistel, je 3 Teile Schafgarbe, Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen. Man trinkt 1–2 Tassen tagsüber schluckweise.

Silberweide
Salix alba

Silberweide

Weißweide,
Felbern,
Fieberweide.

Sammelgut:

Rinde von
2–4jährigen
Zweigen.

Sammelzeit:

Frühjahr.



Vorkommen: Auwälder, Bach- und Flußufer.

Beschreibung: Der sommergrüne Baum oder Strauch wird bis 20 m hoch. Die Krone ist vielästig und fein verzweigt; die Zweige stehen ab oder hängen, sind braun oder gelb und brechen nicht leicht. Die Blätter sind lanzettlich, zugespitzt, gesägt, kurz gestielt, silbergrau behaart, unterseits silberweiß. Die Blüten sind zweihäusig, d. h. ein Baum trägt nur männliche (Kätzchen) oder weibliche Blüten. Die Kätzchen sind zur Blütezeit zylindrisch, groß und gelb (Bienenweide). Die weiblichen Blüten sind gelbgrün und walzenförmig. Die anderen Weidenarten sind etwas weniger wirksam.

SILBERWEIDE

Hauptgebrauch: Gelenksrheuma, Fieber.

Anwendung und Wirkung:

Silberweide wirkt desinfizierend, fiebersenkend und schmerzlindernd, vor allem bei Rheumatismus. Ferner wurde eine stopfende Wirkung nachgewiesen.

Innerlich wird der Tee gegen Rheumatismus und zur Fieberbekämpfung bei Erkältungskrankheiten verwendet, äußerlich als Abkochung bei schlecht heilenden Wunden.

Nach der **Volksmedizin** hemmt der Tee auch Entzündungen, stärkt die Nerven, treibt Schweiß und Harn, scheidet Giftstoffe aus, wirkt zusammenziehend und fördert die Harnsäureausscheidung.

Er wird vor allem bei akutem und chronischem Rheumatismus, bei Gicht und Blutungen aller Art, besonders bei Nieren- und Lungenblutungen mit Bluthusten getrunken. Er hilft auch bei Gelenksentzündungen, Harnblasenentzündung und bei Kolik, Katarrh oder Verschleimung des Magens und des Darmes.

Äußerlich wirkt der Rindenabsud schweißhemmend, durchblutungsfördernd und schmerzstillend. Er wird zu Umschlägen oder Bädern, zum Gurgeln oder Spülen bei Geschwüren, Ausschlägen, entzündeten Nervenknotten, Weißfluß, Schuppen, Zahnfleisch- und Mandelentzündungen, sowie gegen Schweißhände und Schweißfüße sehr empfohlen.

Zerquetschte Blätter legt man auf Wunden. Sie stillen das Blut und fördern die Heilung.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz zum Trinken: 2–3 Eßlöffel Rinde in 1 Liter Wasser 8–12 Stunden ansetzen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
2. Ansatz zum äußerlichen Gebrauch: 2–3 Eßlöffel Rinde (50 g) für $\frac{1}{2}$ Liter Wasser.
3. Mischtee bei innerlichen Blutungen: Hirtentäschel, Mistel, Blutwurz und Weidenrinde zu gleichen Teilen mischen. 2–3 Eßlöffel Mischung mit 3 Tassen Wasser brühen, 3–5 Minuten ziehen lassen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
4. Mischtee gegen Fieber: Je 2 Teile Enzian und Weidenrinde und je 1 Teil Benediktenkraut, Löwenzahnwurzel und Tausenguldenkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, 3 Minuten ziehen lassen. Man trinkt 1–3 Tassen täglich.

Spitzwegerich
Plantago lanceolata



Spitzwegerich

Schmalblättriger
Wegerich,
Lungenblatt.

Sammelgut:

Blätter vor der
Samenreife,
Samen (Früchte).

Sammelzeit:

Mai–Juli.

Vorkommen: Wiesen, Wegränder, Kleefelder.

Beschreibung: Die Blätter sind rosettig angeordnet, grundständig, lanzettlich, kurz behaart und 3–5nervig; der Blattstiel ist rinnenförmig. Der Stengel ist kantig, gefurcht, blattlos und 15–30 cm hoch. Die kleinen, dunkelbraunen, geruchlosen Blüten bilden eine dichte, eiförmige Ähre; die Staubfäden sind gliblichweiß, später braun.

SPITZWEGERICH

Hauptgebrauch: Bronchialkatarrh, Darmträgheit.

Anwendung und Wirkung:

Spitzwegerich besitzt eine leicht hustenlösende Kraft. Der Samen wirkt schwach regulierend auf zu träge und zu rasche Darmtätigkeit. Innerlich werden Tee oder Preßsaft vor allem gegen zähen Bronchialkatarrh verordnet. Die Samen sind ein mildes Abführmittel und wirken auch gegen leichte Durchfälle.

Die **Volksmedizin** verwendet frischen Preßsaft oder Tee, weil sie den Hustenreiz stillen, das Blut reinigen, die Darmtätigkeit regeln und die Blutgerinnung fördern.

Sie werden bei allen Erkrankungen der Atemorgane, wie Husten, Verschleimung, Lungenspitzenkatarrh, Keuchhusten, Heiserkeit, Bronchial- und Lungenasthma, Lungentuberkulose empfohlen. Saft oder Tee helfen auch bei Magen- und Darmkatarrh, Bettnässen, Nieren- und Blasenleiden, Zahnfleischbluten und Angina.

Frische, zerquetschte Blätter wirken schmerz- und blutstillend und heilend. Man legt sie auf Schnitt- und Schürfwunden, Insektenstiche, Ekzeme und Krampfaderngeschwüre. Sie leisten auch als erste Hilfe bei Bißwunden (Hunde, Schlangen) gute Dienste.

Bei Ohrenstechen träufelt man Saft ins Ohr. Ins Auge geträufelt, hilft er bei Lidrandentzündungen und stärkt schwache Augen. Wer arge Zahnschmerzen hat, kauge einige Wurzeln.

In „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ wird über die Heilung von offenen Füßen und bösartigen Bißwunden mit Spitzwegerich berichtet. Dort finden Sie auch eine genaue Anleitung zur Herstellung und Anwendung von Spitzwegerich-Sirup.

Zubereitung:

1. Tee-Aufguß: 1 Eßlöffel Blätter mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt 2–3 Tassen täglich. Bei Lungenerkrankungen süßt man mit Honig.
2. Frischer Preßsaft: Man nimmt 3mal täglich 1 Eßlöffel (Kinder 1 Teelöffel) Saft mit etwas Milch.
3. Samen-Tee: 1–3 Kaffeelöffel Samen mit $\frac{1}{2}$ Glas kaltem Wasser 2 Stunden quellen lassen und ganz schlucken.
4. Mischtee bei Lungenleiden: 4 Teile Spitzwegerich, je 2 Teile Zinnkraut und Lungenkraut, je 1 Teil Schafgarbe, Huflattich, Isländisches Moos und Veilchenblätter mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, früh, abends und tagsüber je 1 Tasse warm, mit Honig gesüßt, trinken.
5. Tee bei Lungen- und Bronchialasthma: Spitzwegerich und Thymian zu gleichen Teilen mischen. 1 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt früh, mittags und abends je 1 Tasse Tee.

Stiefmütterchen
Viola tricolor



Stiefmütterchen

Ackerveilchen,
Dreifaltigkeitsblume,
Kathrinchen,
Samtblümchen.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Mai–Juli.

Vorkommen: Äcker, Brachland, trockene Wiesen.

Beschreibung: Der 10–20 cm hohe Stengel ist kantig, hohl, weich und einfach oder verästelt. Die unteren Blätter sind herz- bis eiförmig, die oberen länglich, am Rande gekerbt. Die Nebenblätter sind fiederspaltig. Die langgestielten Blüten wachsen einzeln aus den Blattachseln. Sie sind weißlichgelb, hellviolett oder dreifarbig. Die oberen Blütenblätter sind aufwärts gerichtet, das untere ist gespornt. Es gibt groß- und kleinblumige Formen; beide sind geruchlos. Das Garten-Stiefmütterchen ist keine Heilpflanze.

STIEFMÜTTERCHEN

Hauptgebrauch: Bronchialkatarrh, Hautausschläge.

Anwendung und Wirkung:

Stiefmütterchen wirkt harntreibend, schweißtreibend und günstig bei Katarrh und Rheumatismus. Innerlich wird der Tee bei Wasserstauungen im Körper und bei Katarrhen der Luftwege, gelegentlich auch bei Rheumatismus verwendet, äußerlich gegen Ausschläge in Form von Bädern.

Nach der **Volksmedizin** reinigt der Tee auch das Blut, regt den Stoffwechsel an und löst den Schleim. Er wird bei Gicht, Bettnässen, trockenem Husten und bei Erkrankungen der Harnwege empfohlen. Man verwendet ihn bei Gelbsucht, Arterienverkalkung, Erkältungen, Grippe, Durchfall, Fraisen, Skrofulose, nervösen Herzbeschwerden und Nervenschwäche, Hysterie, Schwermut und Erschöpfung. Wer eine Frühjahrskur macht, mische dem Tee Stiefmütterchen bei.

Umschläge machen und Tee trinken hilft besonders bei Ausschlägen der Kinder, bei Ekzemen und Milchschorf. Auch bei Schuppenflechte, Köpffrind, Akne, Krätze, Geschwüren, Eiterbläschen, Hautjucken, Hautunreinheiten, Anschwellung der Halsdrüsen und Scheidenjucken älterer Frauen hat diese Behandlung oft gute Erfolge gebracht. Zur äußerlichen Anwendung eignen sich Auflagen mit frischem, zerquetschtem Kraut besser als Umschläge mit Tee. Zu viel Tee trinken ruft Erbrechen hervor.

Zubereitungen:

1. Tee: 2 Eßlöffel Kraut mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen, zum Sieden erhitzen, ziehen lassen. Man trinkt die Menge tagsüber schluckweise.
2. Tee-Ansatz: 2 Eßlöffel Kraut mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt ansetzen, die Menge tagsüber trinken.
3. Mischtee bei Milchschorf: Stiefmütterchen und Zinnkraut zu gleichen Teilen mischen. 1 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
4. Mischtee gegen Ausschläge: Je 2 Teile Stiefmütterchen und Schlehdornblüten und je 1 Teil Faulbaum, Hauhechelwurzel, Süßholz und Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 1–3 Tassen, warm.
5. Mischtee gegen Drüsenanschwellung (Skrofulose): Je 1 Teil Klettenwurzel, Löwenzahnwurzel, Seifenwurzel, Sonnentau, je 2 Teile Queckenwurzel, Walnußblätter, Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen; 1–2 Tassen tagsüber schluckweise trinken.



Gelbe
Taubnessel
Lamium
Galeobdolon

**Gelbe
Taubnessel**

Goldnessel,
Gelbe
Waldnessel.

Sammelgut:

Blühendes Kraut
und Blätter.

Sammelzeit:

April–Oktober.

Vorkommen: Feuchte Wälder, Hecken, Gebüsche.

Beschreibung: Der ausdauernde Wurzelstock treibt kriechende Ausläufer. Die aufrechten, 4kantigen Stengel sind 15–40 cm hoch; an ihnen stehen die Blätter kreuzweise-gegenständig. Die Blätter sind gestielt, ei- bis herzförmig, am Rand gekerbt-gesägt. Die goldgelben Lippenblüten stehen in Scheinquirlen in den Blattachseln. Die Oberlippe ist helmartig, die Unterlippe hat bräunlich gestreifte Zipfel; die Staubbeutel sind kahl. Die Pflanze sieht der Weißen Taubnessel ähnlich.

GELBE TAUBNESSEL

Hauptgebrauch: Blasenleiden, Husten.

Anwendung und Wirkung:

Die Medizin bezweifelt die Wirkung dieser Droge.

Die **Volksmedizin** schreibt der Gelben Taubnessel einige Wirkungen zu. Ihr Tee reinigt das Blut, treibt den Schweiß und stillt innere Blutungen. Er wird bei Heiserkeit, Husten, Asthma, ruhrartigem Durchfall, Schlaflosigkeit, schwacher Menstruation, Wechseljahrbeschwerden, Weißfluß (Arzt!) und bei Erkrankungen der Harnwege empfohlen. Er hilft auch bei Blasen- und Nierenentzündungen und bei Blasenlähmung alter Männer, wenn sie durch Erkältung verursacht wurde. Bei fieberhaften Erkrankungen ist der Tee ein gutes Schwitzmittel.

Die Gelbe Taubnessel kann bei Frauenleiden wie die Weiße Taubnessel verwendet werden.

Umschläge mit dem Tee macht man bei Hautausschlägen und Flechten. Die Umschläge werden alle 2 Stunden erneuert.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2–3 Teelöffel Blüten und Blätter mit 2 Tassen Wasser brühen, die Menge tagsüber trinken.
2. Mischtee gegen Nierenentzündung: 2 Teile Gelbe Taubnessel und je 1 Teil Weiße Taubnessel, Frauenmantel, Bibernelnwurzeln und Stechpalmenblätter mischen. 2 Eßlöffel Mischung mit 3 Tassen Wasser brühen, 3–5 Minuten ziehen lassen, die Menge tagsüber schluckweise warm trinken.
3. Mischtee gegen Frauenleiden (Unterleibsleiden): Je 2 Teile Weiße Taubnessel und Frauenmantel, je 1 Teil Zinnkraut, Kamille, Ringelblume, Gänsefingerkraut und Beinwell mischen. 2 Eßlöffel Mischung mit 2–3 Tassen Wasser brühen, die Menge tagsüber schluckweise warm trinken.
4. Mischtee gegen Herzasthma: Je 1 Teil Arnikablüten, Bibernelnwurzel, je 2 Teile Gartenraute, Baldrian, Melissenblätter, Schafgarbe mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, abseihen. Man trinkt tagsüber 1–2 Tassen schluckweise. Nur unter ärztlicher Aufsicht anwenden.
5. Schwitztee bei Erkältungen: 2 Teile Lindenblüten, 3 Teile Kamille, 5 Teile Holunderblüten mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt 1–3 Tassen heiß pro Tag.
6. Tee gegen Drüsenanschwellung (Skrofulose): Eine Handvoll Walnußblätter in 1/2 Liter Wasser 5 Minuten sieden, abseihen; 2–3 kleine Tassen tagsüber mit Honig schluckweise warm trinken.



Weißes
Taubnessel
Lamium album

**Weißes
Taubnessel**

Bienensaug,
Milde Nessel,
Tote Nessel.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Mai–August.

Vorkommen: Wege, Zäune, Hecken, Schuttplätze.

Beschreibung: Der Stengel ist 20–50 cm hoch, behaart, 4kantig und rinnig vertieft. Die Blätter stehen gekreuzt-gegenständig. Sie sind gestielt, ei- bis herzförmig, zugespitzt, ungleich gekerbt und schwach behaart. 5–8 große, weiße Lippenblüten stehen in Scheinquirlen in den Blattachseln. Die Oberlippe ist helmartig, die Unterlippe 2lappig; die Kronröhre ist gekrümmt, die Staubbeutel sind bärtig. Der Kelch ist glockig und 5zählig. Ausdauernder Wurzelstock. Die Pflanze sieht der Brennessel ähnlich, hat aber keine Brennhaare.

WEISSE TAUBNESSEL

Hauptgebrauch: Bronchialkatarrh, Regulierung der Darmtätigkeit.

Anwendung und Wirkung:

Die Taubnessel wirkt regulierend auf die Darmtätigkeit, lösend auf Katarrhe der Luftwege und schwach harntreibend. Innerlich dient der Tee zur Regulierung der Darmtätigkeit bei Durchfall sowie bei Verstopfung, ferner gegen Bronchialkatarrh; äußerlich zu Bädern und Umschlägen bei Wunden.

In der **Volksmethodik** wird der Tee vielfach verwendet. Er reinigt das Blut, löst Schleim und Krämpfe, hemmt Entzündungen, stärkt allgemein und eignet sich zur Frühjahrskur. Er wird vor allem bei Weißfluß empfohlen. Suchen Sie den Arzt auf, ehe Sie bei diesem Leiden den Tee anwenden.

Der Tee hilft auch bei unregelmäßiger Menstruation, Blutarmut, Ekzemen, ruhrartigen Erkrankungen, Magen-Darmstörungen, Milzschwellung und Prostataleiden. Umschläge mit Tee wirken gut bei harten Beulen und Geschwülsten, bei Krampfadern und Lymphknotenschwellungen; Bäder nimmt man bei Gebärmutterkrampf.

Der Tee wirkt weiters auch bei Nervosität, Schlaflosigkeit. Blasenleiden, Eiweiß im Harn, schmerzhaftem Urinieren und bei Nagelbetteiterung (baden). Frische, zerquetschte Blätter legt man auf Geschwüre, Brandwunden und schwer heilende Wunden. Kneipp rät, bei Asthma täglich 2–3 Tassen Tee von Taubnessel und Brennessel, schluckweise zu trinken.

Lassel berichtet in „Kräutergold“ über die Heilung von schweren Unterleibsleiden und Unterleibsbrand mit der Taubnessel. Er lobt sie gegen alle Frauenleiden.

Zubereitungen:

1. Tee: 1–2 Eßlöffel Kraut in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen kommen lassen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
2. Mischtee bei Weißfluß: Je 6 Teile Weiße Taubnessel und Vogelknöterich, 4 Teile Schachtelhalm, 2 Teile Brennessel, je 1 Teil Eichenrinde und Blutwurz mischen. 2 Eßlöffel Mischung mit 2 Tassen Wasser brühen, 3–5 Minuten ziehen lassen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
3. Frühjahrskur: Spinat, Taubnesselblätter und junge Brennesseln oft als Gemüse zubereiten; frische Taubnesselblätter jedem Gemüse und Salat beimengen und täglich 1 Tasse Tee trinken.



Tausendguldenkraut
Centaurea umbellata

Tausendguldenkraut

Gottesgnadenkraut,
Fieberkraut,
Hundertguldenkraut.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Juli–September.

Vorkommen: Waldwege, Waldränder, Kahlschläge; liebt sandigen, kalkarmen Boden.

Beschreibung: Der Stengel ist 4kantig, 10–40 cm hoch, erst im Blütenstand verästelt. Die Stengelblätter sind gekreuzt-gegenständig, oval-lanzettlich, 5nervig und kahl, die Grundblätter bilden eine Rosette. Die Blüten stehen in einer endständigen, gabeligen Trugdolde. Sie sind gestielt und trichterförmig, der 5spaltige Saum ist flach ausgebreitet; die Blütenzipfel sind fleischrot und eiförmig. Der Kelch ist halb so lang wie die Blütenröhre. Ist die Pflanze verblüht, drehen sich die Staubfäden schraubenförmig.

TAUSENDGULDENKRAUT

Hauptgebrauch: Magen-Darmstörungen, Appetitlosigkeit.

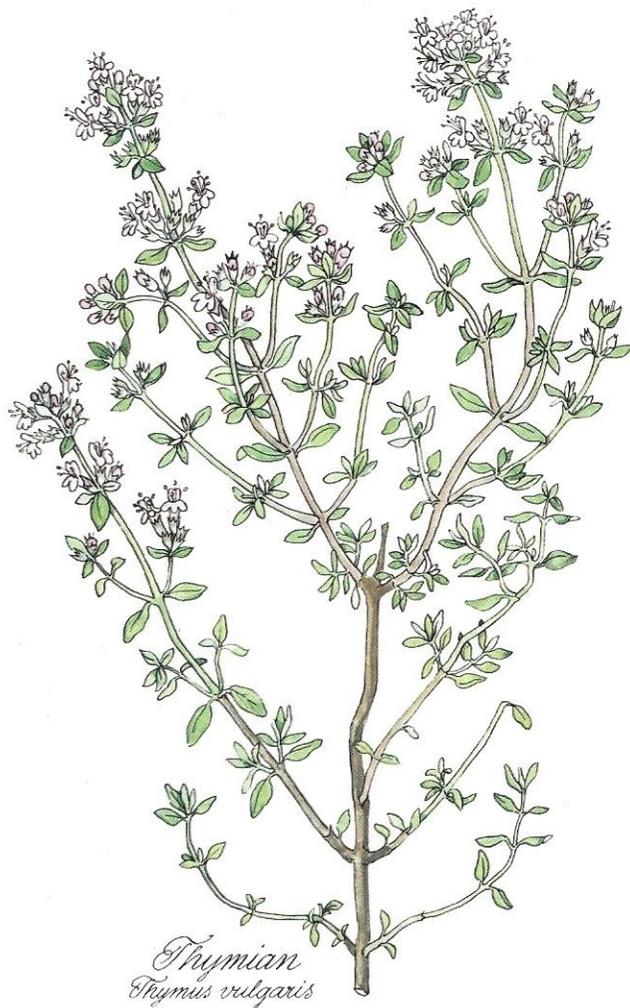
Anwendung und Wirkung:

Tausendguldenkraut regt die Speichel-, Magen- und Darmsaftabscheidung an und vermehrt damit die Verdauungstätigkeit und das Hungergefühl. Der Tee wird bei Appetitlosigkeit, mangelnder Verdauungstätigkeit und bei Magenschmerzen getrunken.

Nach der **Volksmedizin** bringt der bittere Tee vor allem den kranken Magen wieder in Ordnung. Er stärkt den Magen, regt auch den Gallenfluß an, fördert den Stuhlgang, beseitigt Blähungen, normalisiert den Kreislauf und wirkt gegen Fieber, Müdigkeit und Erschöpfung. Der Tee wird bei Magen- und Darmstörungen, Gastritis, Sodbrennen, Leber- und Gallenbeschwerden, Gelbsucht und Blutarmut empfohlen. Das Tausendguldenkraut ist ein Bestandteil vieler Teemischungen.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 1–2 Teelöffel Kraut in 2 Tassen Wasser ansetzen. Man trinkt den Tee tagsüber warm in Teilmengen, schluckweise $\frac{1}{2}$ Stunde vor den Mahlzeiten.
Das Kraut kann auch gebrüht oder kalt aufgesetzt und bis zum Sieden erhitzt werden.
2. Pulver: 1 Messerspitze voll vor jeder Mahlzeit.
3. Mischtee gegen Magenkatarrh: 2 Teile Arnikawurzeln, je 4 Teile Eichenrinde und Wegwarte, je 5 Teile Tausendguldenkraut und Schafgarbe mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man nimmt jede halbe Stunde 1 Eßlöffel kalten Tee.
4. Mischtee gegen chronischen Darmkatarrh: Je 2 Teile Eichenrinde, Erdbeerblätter, Brombeerblätter und je 1 Teil Blutwurz, Tausendguldenkraut, Spitzwegerich und Bibernelnwurzeln mischen. 2 Eßlöffel Mischung mit 2 Tassen Wasser brühen, 3–5 Minuten ziehen lassen, tagsüber schluckweise warm trinken.
5. Mischtee gegen Darmgeschwüre: Je 4 Teile Tausendguldenkraut, Schafgarbe, Leinsamen, je 3 Teile Ringelblume und Isländisches Moos und 2 Teile Brennessel mischen. 2 Eßlöffel Mischung mit 2 Tassen Wasser ansetzen, die Menge tagsüber schluckweise warm trinken.
6. Mischtee gegen Gelenksrheumatismus: 2 Teile Weidenrinde und je 1 Teil Tausendguldenkraut, Bohnenschalen und Birkenblätter mischen. 2 Eßlöffel Mischung mit 2 Tassen Wasser ansetzen. Man trinkt früh und abends je 1 Tasse warm.



Thymian

Gartenthymian,
Kudelkraut,
Wurstkraut,
Römischer
Quendel.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Mai–Juli.

Vorkommen: Gärten, Kulturen; heimisch in Südeuropa.

Beschreibung: Ein ausdauernder Zwergstrauch mit vielen aufrechten, 10–40 cm hohen Stengeln, die 4kantig, holzig und stark verzweigt sind. Die Blätter sind klein, graugrün, eiförmig, zugespitzt, unterseits wollig behaart und am Rand eingerollt. Die kleinen, hellroten Lippenblüten stehen in Quirlen in den oberen Blattachseln. Sie bilden Doldentrauben. Die Pflanze riecht stark aromatisch-gewürzhaft und ist eine Verwandte des Quendels.

THYMIAN

Hauptgebrauch: Husten, Magenverstimmung, Wunden.

Anwendung und Wirkung:

Thymian wirkt desinfizierend, appetitanregend, lösend und beruhigend bei krampfartigem Husten. Innerlich wird der Tee gegen Husten, Durchfall und verstimmt Magen verwendet, äußerlich zum Baden von eitrigen Wunden.

Nach der **Volksmedizin** löst der Tee den Schleim, treibt den Harn, stärkt die Nerven, beugt Grippe vor und verhindert Fäulnis und Gärung. Er wird bei Verschleimung der Atemwege, Asthma, Keuchhusten, Lungenentzündung, Heiserkeit, chronischem Magenkatarrh, Gastritis, Koliken, Magen- und Darmkrämpfen, Verdauungsstörungen, Blähungen, Darmschwäche, Nieren- und Blasenleiden empfohlen. Er hilft auch bei fieberhaften Infektionskrankheiten, Erkältungen mit Husten, Migräne und Schwindel. Genesende sollen zur Stärkung täglich 1 Tasse Tee trinken. Bäder wirken gut bei Rachitis der Kinder, bei Nervenschwäche, Rheuma, Lähmungen, Quetschungen, Verrenkungen, Geschwüren, Erfrierungen und Frostbeulen.

Man inhaliert und trinkt Tee bei Verschleimung der Luftwege und bei Schnupfen. Spülungen beseitigen Mundgeruch. Bei Erkältung des Magens wird Blütentee angeraten.

Das Thymianöl (Apotheke) wirkt stark antiseptisch und ist ein gutes Wurmmittel. Gebrauchen Sie es nur nach Anordnung des Arztes. Es kann innerlich statt Tee und äußerlich angewendet werden. Bäder stärken die Nerven, Einreibungen steigern die Durchblutung, Waschungen desinfizieren Wunden und Geschwüre und wirken schmerzstillend.

Zu viel Tee führt zur Überfunktion der Schilddrüse.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Teelöffel Kraut mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 2–3 Tassen schluckweise. Bei frischem Kraut genügt die halbe Menge.
2. Badeszusatz: 1–2 Hände voll Kraut in 1 Liter Wasser kurz kochen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, ins Badewasser schütten.
3. Thymianöl nach Verordnung des Arztes.
4. Mischtee bei Epilepsie: 4 Teile Baldrian, je 5 Teile Labkraut, Pfingstrosenwurzel, 6 Teile Mistel mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen, ziehen lassen, abseihen; früh und abends je 1 Tasse gut warm trinken. Nicht ohne Arzt anwenden!

Wohlriechendes Veilchen

März-Veilchen,
Veigerl,
Vigeli.

Sammelzeit und Sammelgut:

März–Mai
die Blüten;
April–Juni
die Blätter;
September–
November die
Wurzeln.



Wohlriechendes Veilchen
Viola odorata

Vorkommen: Waldränder, Gebüsche, Hecken, Gärten.

Beschreibung: Die Pflanze hat einen kriechenden Wurzelstock, der oberirdisch Ausläufer treibt, die sich bewurzeln und im 2. Jahr blühen. Die langgestielten Blätter bilden eine Grundrosette. Sie sind breit-eiförmig oder herzförmig, fein behaart, am Rande gekerbt. Der lange Blütenstiel hat oft 2 kleine Hochblätter und trägt eine dunkelviolette, selten rosa oder weiße, wohlriechende Blüte mit 5 Blütenblättern. Das untere Blütenblatt ist gespornt.

WOHLRIECHENDES VEILCHEN

Hauptgebrauch: Bronchitis.

Anwendung und Wirkung:

Veilchen wirken harntreibend, sowie lösend und auswurfördernd bei Katarrhen der Luftwege. Innerlich angewendet, löst der Tee den Schleim bei allen Katarrhen der Luftwege. Er wird besonders bei Bronchitis, seltener bei Rheumatismus oder als harntreibendes Mittel verwendet.

Die **Volksmedizin** nennt noch weitere Anwendungsmöglichkeiten. Der Tee, zubereitet aus Blüten, Blättern und Wurzeln, stillt den Hustenreiz, treibt den Schweiß und beruhigt die Nerven. Er wird besonders bei Verschleimung und Entzündung der Atemwege und trockenem Husten empfohlen. Er hilft auch bei Keuchhusten, Hysterie, nervösem Herzklopfen mit Angstgefühl, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und bei nervöser Überreizung der Kinder.

Mit dem Tee gurgelt man, wenn die Schleimhäute in Mund, Rachen und Hals entzündet sind, ferner auch bei Angina.

Augenbäder macht man bei entzündeten Augen und Lidern. Umschläge wirken gut bei Verrenkungen, Quetschungen, rheumatischen Gelenksbeschwerden und Ekzemen.

Der Wurzeltee senkt leicht den Blutdruck; größere Mengen führen zum Erbrechen. Kneipp empfiehlt Tee oder Sirup bei Husten und Keuchhusten. Gelegentlich wird der Tee gegen dickes Blut, Schwermut, Ohrensausen, Schlaganfall, Nieren- und Blasenleiden und gegen Nierensteine angewendet. Eine genaue Anleitung zur Herstellung von Sirup finden Sie bei Willfort, „Gesundheit durch Heilkräuter“.

Zubereitungen:

1. Tee: 1–2 Eßlöffel Mischung aus je 1 Teil Blüten und Blättern (ev. auch Wurzeln) in ½ Liter Wasser 2 Stunden kalt ansetzen, dann bis zum Sieden erhitzen, kurz ziehen lassen, abseihen. Man süßt mit Honig und trinkt die Menge tagsüber schluckweise.
2. Mischtee gegen Keuchhusten: Thymian und Veilchen 1:1 mischen. 1 Teelöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser ansetzen, weiter wie bei 1. Kinder bekommen die halbe Menge.
3. Mischtee gegen Luftröhrenkatarrh: 2 Teile Veilchenblätter, je 4 Teile Huflattichblätter und Thymian, je 5 Teile Spitzwegerich und Zinnkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man süßt mit Honig und trinkt 2–3 Tassen tagsüber schluckweise.

Vogel-Knöterich

Angerkraut,
Knotengras,
Vogelgras,
Wegtritt.

Sammelzeit:

Juni–
September.

Sammelgut:

Blühendes Kraut
ohne Wurzeln.



Vorkommen: Äcker, Schutt, Wege, freie Plätze.

Beschreibung: Die liegenden Stengel sind bis zur Spitze beblättert, ästig und mit rötlich-braunen Knoten versehen. Die kleinen Blätter sind elliptisch-linealisch oder lanzettlich und am Rande rau. Die Blüten sitzen einzeln in den Blattwinkeln. Sie sind grün, am Rande purpurn, rötlich oder weiß und 5teilig. 3 Zipfel sind nach innen, 2 nach außen gerichtet. Der Knöterich ist einjährig.

VOGEL-KNÖTERICH

Hauptgebrauch: Durchfall.

Anwendung und Wirkung:

Innerlich wirkt der Tee schwach stopfend bei Durchfall. Die Wirkung bei Lungenerkrankungen ist umstritten.

Die **Volksmedizin** kennt ein weites Anwendungsgebiet. Der Tee treibt den Harn, stillt das Blut und wirkt wundheilend sowie zusammenziehend. Er wird vor allem bei Erkrankungen der Lunge, des Magens und des Darms empfohlen. Er hilft bei Bronchitis, Lungentuberkulose, Magen-Darmkatarrh, Magengeschwüren, Darmentzündungen und ruhrartigem Durchfall. Er wurde auch bei Magen-, Darm- und Lungenblutungen sowie bei Brechdurchfall von Säuglingen mit Erfolg verwendet. Weiters wird der Tee bei Nierenleiden, Grieß und Steinen in Nieren und Blase, bei Leberleiden, Gallensteinen, Gelbsucht, Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Darmgeschwüren, Krampfadern und Hämorrhoiden angeraten.

Bäder (Umschläge) helfen bei Krätze, Geschwüren, wildem Fleisch und allen Wunden. Spülungen festigen lockere Zähne.

Kneipp empfahl den Tee bei Lungenleiden, Gelbsucht, Darmblutungen, Durchfall, Nierensteinen, Gicht und Rheuma; Künzle verordnete damit früher Bäder gegen die Englische Krankheit (Rachitis).

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Eßlöffel Kraut mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 2–3 Tassen schluckweise, bei Lungenleiden mit Honig gesüßt.
2. Mischtee gegen innere Blutungen: Vogelknöterich, Eichenrinde, Mistel und Blutwurz zu gleichen Teilen mischen. 3 Eßlöffel Mischung mit 3 Tassen Wasser brühen, tagsüber schluckweise trinken.
3. Mischtee gegen Grieß- und Steinleiden (Blase, Niere): Je 2 Teile Ginster, Hagebutten, Zinnkraut und je 1 Teil Rosmarin, Vogelknöterich, Wiesengeißbart, Wacholderbeeren mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser 5 Minuten kochen, 10 Minuten ziehen lassen; früh und abends je 1 Tasse warm trinken.
4. Mischtee bei Unterfunktion der Schilddrüse: 6 Teile Blasentang, je 3 Teile Eichenrinde, Irländisches Moos, Isländisches Moos und 2 Teile Vogelknöterich mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt tagsüber 1–3 Tassen schluckweise.



Wacholder

Juniperus communis

Wacholder

Machandel,
Kranewitt,
Weihrauchbaum.

Sammelzeit und Sammelgut:

September–
November
die Beeren.
Mai–August
die Zweigspitzen.

Vorkommen: Heiden, lichte Wälder, Weiden, Felsen.

Beschreibung: Ein immergrüner, 1–8 m hoher Strauch von säulenartigem Wuchs mit abstehenden, stark verzweigten Ästen. Die Rinde ist graubraun, im Alter rissig. Je 3 Nadeln stehen in einem Quirl. Die Nadeln sind 6–20 mm lang, spitz und stechend, oberseits flach-rinnig und in der Rinne bläulich-weiß. Die jungen Zweige sind rotbraun. Die Blüten sind zweihäusig und unscheinbar. Die Beeren reifen im 2. Jahr und sind dann schwarz, blau bereift und kugelig. Sie schmecken aromatisch und herb.

WACHOLDER

Hauptgebrauch: Appetitanregung, Wunden.

Anwendung und Wirkung:

Wacholder wirkt harntreibend und anregend auf die Absonderung von Magen- und Darmsaft. Innerlich wird der Tee bei Erkrankungen von Niere und Blase, bei Wassersucht und Rheumatismus, sowie zur Anregung bei träger Magentätigkeit verwendet, äußerlich zu Bädern und Umschlägen bei schlecht heilenden Wunden.

Vorsicht! In hohen Dosen ruft Wacholderöl Nierenreizungen und Nierenblutungen hervor. Schwangere und Nierenkranke sollten Wacholder meiden.

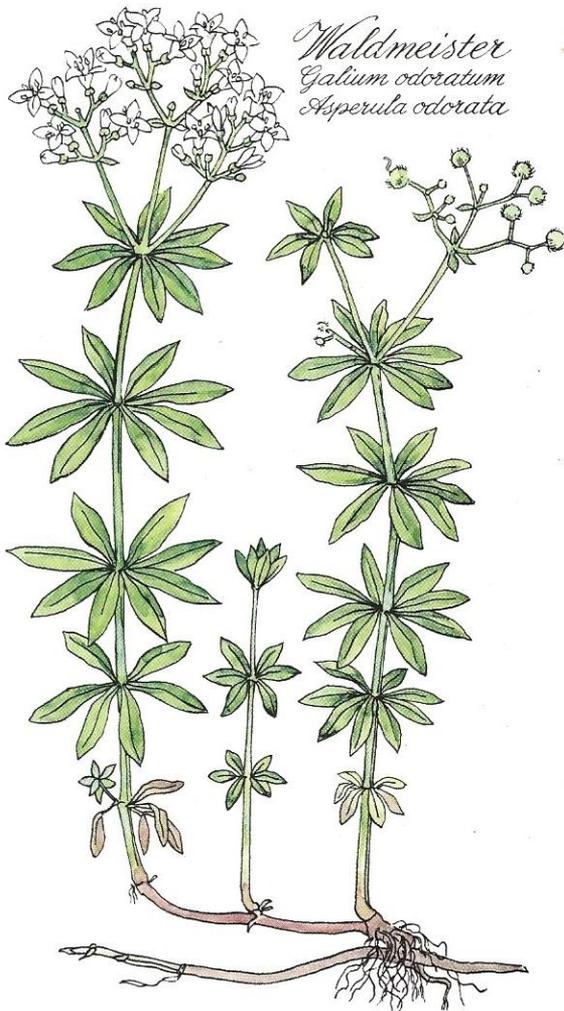
Die **Volksmedizin** empfiehlt, die Beeren roh zu kauen oder daraus Tee zu bereiten. Sie töten Bakterien, fördern die Verdauung, den Stoffwechsel und die Durchblutung und entfernen die abgelagerte Harnsäure aus dem Körper. Der Tee (Beeren) wird besonders bei Blähungen, Magen-Darmkatarrh, Verdauungsstörungen, Sodbrennen, bei Magenentzündung, -kolik, -krampf und -verschleimung sowie bei Harnverhalten empfohlen. Er hilft auch bei nervösen Störungen, Migräne, Mattigkeit, Kopfschmerzen, Gereiztheit und Konzentrationsschwäche. Wacholderteer, auch Kadeöl genannt, wird bei Hautausschlägen, Schuppenflechte und Krätze verwendet.

Mit dem Wacholderöl inhaliert man bei Erkrankungen der oberen Luftwege, bei feuchtem Husten, Keuchhusten und infektiösen Lungenleiden. Eine Abkochung der Zweigspitzen, zu Bädern verwendet, beseitigt Durchblutungsstörungen in Beinen und Händen.

Der Auszug wirkt innerlich bei Bronchitis, Asthma, verdorbenem Magen, Leber- und Blasenleiden, äußerlich als Einreibung bei Rheuma, Gicht, Ischias, Neuralgien, Hautkrankheiten und Haarausfall.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 2 Teelöffel zerdrückte Beeren in 2 Tassen Wasser ansetzen, die Menge tagsüber schluckweise trinken. Die Kur wird bei Nierenbeschwerden sofort, sonst nach 5 Wochen für 1–2 Wochen unterbrochen.
2. 6–10 Beeren, tagsüber gekaut, wirkt wie Tee.
3. Auszug: Beeren in Alkohol ansetzen (siehe Hinweise). 1 kleines Likörglas voll früh und abends.
4. Wacholderteer und -öl nach Gebrauchsanweisung verwenden.
5. Beerenkur bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen: Mit 4 Stück beginnen, täglich um 1 Beere mehr bis 15 Stück, dann pro Tag um 1 Beere weniger bis 4 Stück. Ende der Kur.

**Waldmeister**

Meier,
Herzfreund,
Leberkraut,
Waldtee.

Sammelgut:

Kraut
vor der Blüte.

Sammelzeit:

Mai–Juni.

Vorkommen: Schattige Laub- und Mischwälder, besonders in Buchenwäldern.

Beschreibung: Der 4kantige Stengel wird 10–25 cm hoch. An ihm stehen je 6–9 Blätter in Quirlen. Die Blätter sind lanzettlich, am Rande rauh, dunkelgrün, flach und dünn. Sie vergilben im Sonnenlicht. Die Blüten bilden eine lang gestielte Trugdolde. Sie sind weiß, trichterig und 4zipfelig. Die Frucht ist ein halbkugeliges, mit hakenförmigen Borsten besetztes Nüßchen. Der ausdauernde, kriechende Wurzelstock ist stark verzweigt. Blüten und Blätter duften stark. Das auf Wiesen wachsende „Gemeine Ruchgras“ ist ein fast vollwertiger Ersatz.

WALDMEISTER

Hauptgebrauch: Beruhigung.

Anwendung und Wirkung:

Waldmeister wirkt leicht beruhigend, sowie erweiternd auf die peripheren Gefäße. Er wird als Tee zur Beruhigung, selten bei peripheren Durchblutungsstörungen verwendet, wie z. B. Raucherbein.

In der **Volkmedizin** wird Waldmeister häufig angewendet. Der Tee stärkt das Herz und das Gedächtnis, wirkt beruhigend bei unregelmäßiger Herzrätigkeit, reinigt das Blut, treibt den Harn, löst Krämpfe, hemmt Entzündungen und wirkt antiseptisch, anregend und leicht schweißtreibend. Größere Teemengen führen zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen.

Der Tee wird bei Leberstauungen, Gelbsucht, Milzleiden, Leibscherzen, Harnbeschwerden, Grief- und Steinbildungen in Nieren und Blase, bei Wassersucht, Schlaflosigkeit und Schwermut empfohlen. Die Waldmeisterbowle fördert die Verdauung, wenn davon 1 Glas nach dem Essen getrunken wird.

Zubereitungen:

1. Tee-Ansatz: 2 Teelöfel Kraut in 2 Tassen Wasser 8 Stunden ansetzen (auch brühen ist möglich). Man trinkt die Menge tagsüber schluckweise.
2. Bowle: 20 g frische Blüten und Blätter 2-3 Stunden in 1 Liter gezuckertem Weißwein ansetzen. Abseihen, frische Erdbeeren hineingeben, nach weiteren 2 Stunden je nach Geschmack Sodawasser oder Schaumwein zufügen, anrichten.
3. Haustee: Je 1 Teil Waldmeister, Erdbeer-, Himbeer-, Brombeerblätter und Apfelschalen mischen. 1-2 Teelöfel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen.
4. Mischtee gegen Nervosität: Je 2 Teile Melissenblätter, Apfelschalen und je 1 Teil Waldmeister, Rosmarin, Hopfenblüten, Baldrian und Anis mischen. 1 Eßlöfel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt abends 1 Tasse warm.
5. Mischtee gegen Schlaflosigkeit: 3 Teile Baldrian, je 2 Teile Schafgarbe, Hopfenblüten, Waldmeister und je 1 Teil Pfefferminze und Dillsamen mischen. 1 Eßlöfel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, vor dem Schlafengehen lauwarm trinken.

Großer und Mittlerer Wegerich

Breitwegerich,
Wegtritt,
Wegebreit.

Sammelgut:

Blätter vor der
Samenreife.

Sammelzeit:

Mai–Juli.



Mittlerer Wegerich
Plantago media



Vorkommen: Wegränder, Wiesen, Weiden, Grasplätze.

Beschreibung: Bei beiden Arten bilden die Blätter grundständige Rosetten; die runden Stengel sind blattlos und 10–30 cm hoch. Der Große Wegerich hat breite, eiförmige, 3–5nervige Blätter, die ganzrandig und kahl oder schwach behaart sind. Die Blattstiele sind lang und breit. Die geruchlose Blütenähre ist walzig, lang und hat lange, gelblich-weiße Staubfäden. Der Mittlere Wegerich hat elliptische, 7–9nervige Blätter, die beiderseits kurz-behaart sind. Die Blattstiele sind kurz und breit. Die wohlriechende Blütenähre ist zylinderisch und kurz.

GROSSER UND MITTLERER WEGERICH

Hauptgebrauch: Husten, Wunden.

Anwendung und Wirkung:

Der Große Wegerich wirkt hustenlösend, seine Wirkung wird jedoch überschätzt. Das frische Blatt beschleunigt die Wundheilung. Innerlich wird er als Tee gegen Bronchialkatarrh verwendet. Äußerlich werden die zerquetschten Blätter auf schlecht heilende Wunden gelegt.

In der **Volksmedizin** wird den beiden Wegericharten, deren Wirkung noch zu wenig erforscht ist, die gleiche Heilkraft zugeschrieben wie dem Spitzwegerich. Der Große Wegerich wird sogar den anderen Arten teilweise vorgezogen, weil sein Tee (Saft) ein wirksames, harntreibendes Mittel ist. Er wird bei Nieren- und Blasenleiden und bei Magen- und Darmgeschwüren empfohlen. Er soll auch die Manneskraft heben. Frische, zerquetschte Blätter verhindern Entzündungen bei allen Wunden. Sie wirken auch bei Hornhaut- und Unterschenkelgeschwüren. Sogar bei Lippenkrebs sollen schon Erfolge damit erzielt worden sein. Statt Blätter eignen sich Umschläge mit Tee. Man erneuert diese Umschläge oft und nimmt jedesmal einen frischen Lappen.

Zubereitungen:

1. Tee und Saft wie bei Spitzwegerich.
2. Tee zur Wundbehandlung, der auch zum Trinken geeignet ist: 2 Eßlöffel Blätter mit 1 Liter Wasser kalt aufsetzen, kurz kochen und ziehen lassen, abseihen.
3. Mischtee gegen Lungengangrän (Lungenbrand): 6 Teile Zinnkraut, 5 Teile Wegerich, 4 Teile Huflattich, 3 Teile Thymian und 2 Teile Engelwurz mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, 3 Minuten ziehen lassen. Man trinkt tagsüber 2–3 Tassen warm, mit Honig gesüßt. Nur unter ärztlicher Aufsicht anwenden.
4. Mischtee gegen Asthma: 4 Teile Fenchel, je 3 Teile Lungenkraut und Gänsefingerkraut, je 2 Teile Königskerzenblätter, Wegerich, Isländisches Moos, Huflattich und Benediktenkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich einige Tassen warm.
5. Mischtee zur Ausscheidung von Harnsäure: Je 2 Teile Großer Wegerich, Haferstroh, Bohnenschalen, Birkenblätter und je 1 Teil Stiefmütterchen und Faulbaum mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 1–2 Tassen warm.



Wegwarte

Zichori,
Kaffeekraut,
Wegleuchte.

Sammelzeit und Sammelgut:

März–Mai
die Wurzeln.
Juni–August
die Blätter und
Blüten.

Vorkommen: Wegränder, Raine, Weiden, Ödland, trockene Böden.

Beschreibung: Der stark verästelte, rauhe, kantige Stengel ist 30–80 cm hoch. Die unteren Blätter bilden eine Rosette und sind schrotsägeförmig, wie beim Löwenzahn; die oberen sind länglich, ungeteilt, lanzettlich und stengelumfassend. Je 2–3 Korbblüten stehen beisammen. Die blauen, zungenförmigen Blütenblätter sind in 2 Kreisen angeordnet und nur am Vormittag geöffnet. Die rübenförmige Wurzel ist fleischig, lang, außen gelblich bis bräunlich, innen weiß. Die Pflanze führt bitteren Milchsafte.

WEGWART E

Hauptgebrauch: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden.

Anwendung und Wirkung:

Die Wegwarte wirkt appetitanregend. Die fördernde Wirkung auf den Gallenfluß ist unsicher. Der Wurzel-Tee wird gegen Appetitlosigkeit und bei Verdauungsbeschwerden getrunken. Das frische Kraut wird nur als Gemüse verwendet.

In der **Volkmedizin** wird nicht nur der Tee von Wurzeln, sondern auch vom Kraut, bestehend aus Blüten und Blättern, gerne verwendet. Er stärkt den Magen, reinigt das Blut, löst den Schleim in Lunge und Magen und wirkt leicht harntreibend. Er wird bei Magenkatarrh, Leber- und Gallenbeschwerden, Gelbsucht und Milzleiden empfohlen. Er wird auch bei Rachenkatarrh, Gallensteinen, Nierenleiden, Blut im Harn, Hysterie und Schwermut angeraten. Es wird behauptet, daß der Tee die Leber, die Milz und die Nerven reinigt und kräftigt und den Kreislauf anregt.

Die Wurzeln enthalten Inulin. Sie sind ein wertvolles Gemüse für Zuckerkrankte. Junge Blätter mische man zu Salaten.

Frische Blätter lege man auf Entzündungen. Die Wirkung wird erhöht, wenn man sie erst brüht, dann in einen Lappen einschlägt und auflegt. Die Auflagen werden täglich mehrmals erneuert.

Künzle empfiehlt das Wegwartekraut, mit Essig als Salat zubereitet, als Wurmmittel.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2–3 Teelöffel Kraut oder 1–2 Teelöffel Wurzeln mit 2 Tassen Wasser brühen. Man trinkt 1 Tasse früh nüchtern und 1 Tasse tagsüber schluckweise.
2. Frischsaft: 2–3mal täglich 1 Eßlöffel Saft mit Milch oder Wasser.
3. Mischtee gegen Bleichsucht: 4 Teile Melisse, je 3 Teile Wegwarte, Löwenzahnwurzeln, Andorn, je 2 Teile Waldmeister, Walnußblätter, Alantwurzeln und 1 Teil Enzianwurzeln mischen. 2 Eßlöffel Mischung mit 2 Tassen Wasser brühen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
4. Mischtee gegen Milzanschwellung: 3 Teile Schafgarbe, 2 Teile Andorn, Queckenwurzel und je 1 Teil Wegwarte, Blutwurz und Bibernellwurzel mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt tagsüber 1–2 Tassen warm, schluckweise. Nur unter Kontrolle des Arztes anwenden.

**Kleinblütiges
Weidenröschen**

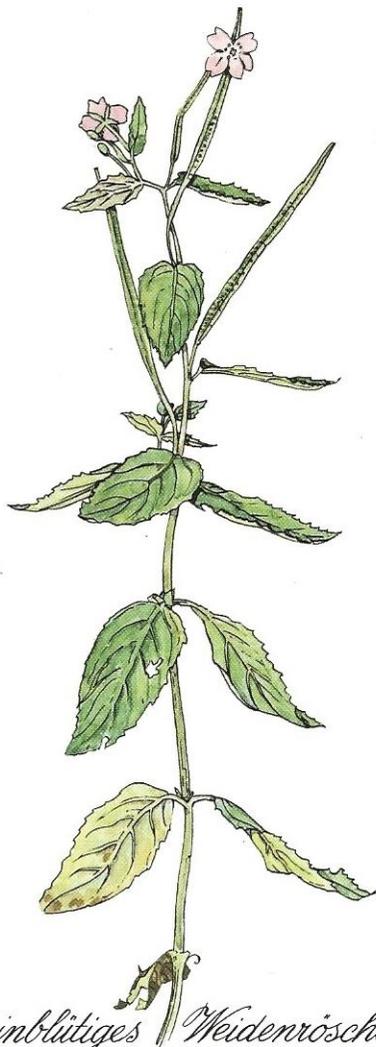
Bach-Weidenröschen.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Juni–August.



Kleinblütiges Weidenröschen
Epilobium parviflorum - Epilobium montanum

Vorkommen: Laubwälder, Gebüsch, Bachränder, feuchte Gräben, als Unkraut in Gärten und auf Schutt.

Beschreibung: Zu den kleinblütigen Arten, die bei uns vorkommen, gehören Berg-, Sumpf- und Bach-Weidenröschen. Sie sind gleichwertig. Der 20–100 cm hohe Stengel bricht meist leicht. Er ist rund, grün, unten oft rötlich, unverzweigt oder ästig. Die grasgrünen Blätter sind kurz-gestielt, eiförmig-lanzettlich und ungleich gesägt. Sie stehen unten gegenständig, oben meist wechselständig.

KLEINBLÜTIGES WEIDENRÖSCHEN

Die sehr kleinen, rosenroten Blüten von 4–7 mm Durchmesser haben 4 eingeschnittene Blütenblätter. Sie sitzen einzeln auf langen, fast aufrecht stehenden, schotenförmigen Fruchtkapseln. Der Wurzelstock ist ausdauernd.

Sammeln Sie nie die großblütigen Arten, deren purpurrote Blüten 1–2,5 cm Durchmesser haben und die auf Waldlichtungen, Kahl-schlägen, Schutt oder an feuchten Gräben und Ufern wachsen. Diese Arten würden Ihr Leiden nur verschlimmern. Dazu gehören das Zottige Weidenröschen mit seinen stengelumfassenden, lanzettlichen, gekreuzt-gegenständigen Blättern und das Wald-Weidenröschen, auch Schmalblättriges Weidenröschen genannt, mit seinen wechselständigen, kurz-gestielten, lanzettlichen Blättern, die Weidenblättern ähneln. Beide Arten werden 80–120 cm hoch, die Blüten stehen in einer endständigen, lockeren Traube.

Hauptgebrauch: Nieren-, Blasen- und Prostataleiden.

Anwendung und Wirkung:

Das Sumpf-Weidenröschen wird von Schlifni im „Heilpflanzenlexikon“ als homöopathische Heilpflanze erwähnt. Ausführlicher wird in „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ über die kleinblütigen Arten berichtet.

Der Tee hilft danach bei chronischer Prostatentzündung, Prostata-Vergrößerung (Hypertrophie), Nierenleiden und Blasenkrankungen. Nach bereits durchgeführten Prostataoperationen lindert der Tee die häufig auftretenden Schmerzen.

Nach verlässlichen Berichten wirkt schon 1 Tasse Tee bei Harnverhalten alter Menschen.

Die Volksheilkunde jedoch empfiehlt die Wurzel-Abkochung vom Wald-Weidenröschen nur bei Verdauungsbeschwerden mit Durchfall in kleinsten Mengen (1 Tasse pro Tag).

Zubereitung:

Tee-Aufguß: 1 Teelöffel Kraut vom Kleinblütigen Weidenröschen mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 2–3 Tassen schluckweise und warm.



Weißdorn
Crataegus oxyacantha

Weißdorn

Zweiggriffeliger
Weißdorn,
Hagdorn,
Mehlbeere,
Zaundorn.

Sammelzeit und Sammelgut:

Mai–Juni die
Blüten u. Blätter.
August–Septem-
ber die Früchte.

Vorkommen: Warme Laubwälder, Gebüsche, Waldränder, Hecken.

Beschreibung: Der astreiche Strauch oder Baum wird bis 10 m hoch. Die Rinde ist dunkelgrau und glatt, die Äste sind kahl, die Seitenzweige tragen spitze Dornen. Die Blätter sind eiförmig, 3–5lappig, teilweise ungeteilt, glatt, lederartig, glänzend, sattgrün, unterseits bläulich und ungleich gesägt. Die Blüten riechen unangenehm. Sie stehen in aufrechten Doldenrispen an den Zweigspitzen. Die Blüte hat 5 rundliche, weiße oder rötliche Blütenblätter, 2 Griffel und rote Staubbeutel. Die roten Beeren sind eiförmig und mehlig. Sie tragen noch die 5 Kelchblätter. Der Eingriffelige Weißdorn ist ähnlich.

WEISSDORN

Hauptgebrauch: Herz- und Kreislaufbeschwerden auf nervöser Grundlage, leichte Herzmuskelschäden.

Anwendung und Wirkung:

Weißdorn steigert die Durchblutung der Herzkranzgefäße und hebt das subjektive Befinden bei Patienten mit unregelmäßiger Herzrhythmus. Bei schweren Herzfehlern versagt Weißdorn.

Der Tee ist weniger wirksam als Fertigpräparate, wird jedoch bei Herzstörungen auf nervöser Grundlage verwendet, wobei er auch allgemein beruhigend wirkt.

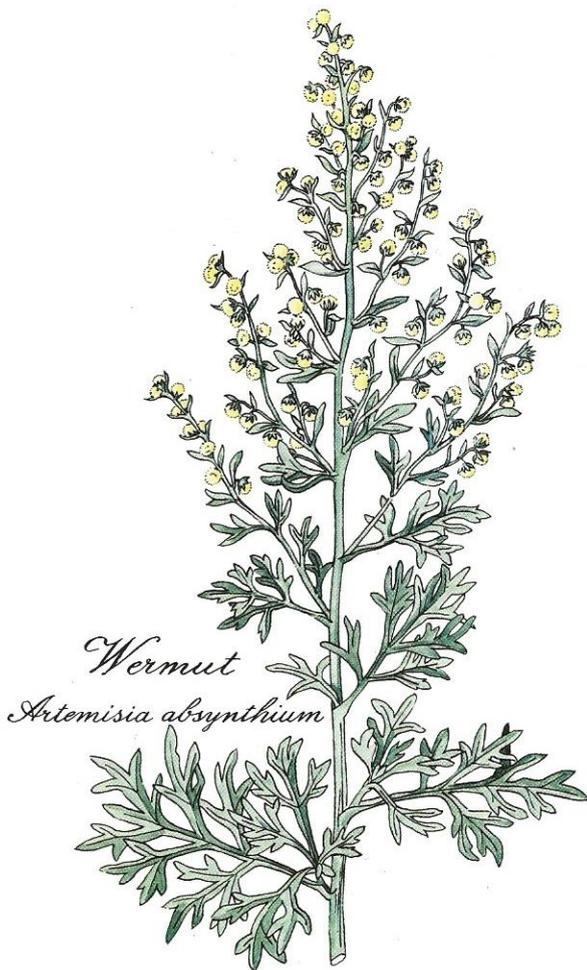
Nach der **Volksmedizin** soll der Tee lange Zeit getrunken werden. Er hat keine schädigende Nebenwirkung. Der Blüten-Tee stärkt das Herz, reguliert die Herzrhythmus und den Blutdruck. Hoher Blutdruck wird oft gesenkt, niedriger gehoben. Der Tee wirkt besonders günstig bei altersbedingten Herzschäden und Kreislaufbeschwerden, weil er den Herzmuskel kräftigt, die Durchblutung fördert, den Herzschlag normalisiert, die Blutgefäße erweitert und Arterienverkalkung verzögert. Er beruhigt Herz und Nerven und beseitigt dadurch oft Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Angstzustände, Schwindel und Müdigkeit.

Der Früchte-Tee wird bei Herzmuskelentzündung, Angina pectoris, Herzklopfen, Herzstechen, krampfartigem Schmerz in der Herzgegend, bei beginnender Arterienverkalkung, Herz- und Kreislaufstörungen, Herzschwäche nach Infektionskrankheiten und zur Nachbehandlung des Herzinfarktes empfohlen.

Der Tee von Blüten kann auch bei Wechseljahrsbeschwerden, Grippe, Husten, Fettsucht und nach epileptischen Anfällen verwendet werden.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 gehäufter Teelöffel Blüten oder Mischung von Blüten und Blättern mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt täglich 2-3 Tassen warm und schluckweise, gesüßt mit Honig.
2. Tee-Ansatz: 2 Teelöffel zerstoßene Früchte in 2 Tassen Wasser ansetzen, wärmen, mit Honig süßen, die Menge tagsüber trinken.
3. Mischtee gegen Arterienverkalkung: 4 Teile Weißdornblüten, je 1 Teil Zinnkraut, Mistel und Hagebutten mischen. 1 Eßlöffel Mischung in 2 Tassen Wasser ansetzen, früh und abends je 1 Tasse warm trinken.



Wermut
Artemisia absinthium

Wermut

Absinth,
Magenkraut,
Bitterer
Beifuß,
Würmlekraut.

Sammelgut:

Blätter und
blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Juni–September.

Vorkommen: Gärten, Zäune, Wegränder, Schutt, Ödland.

Beschreibung: Der aufrechte, oben rispige Stengel ist 50–120 cm hoch. Die Blätter sind 2–3fach fiederteilig, mit stumpfen Zipfeln und, wie der Stengel, weißgrau-filzig, seidenhaarig. Nach oben zu werden die Blätter kleiner und einfacher. Die hellgelben Korbblüten sind klein, fast kugelig und rispig angeordnet, die weiblichen Randblüten sind röhrenförmig. Der Blütenboden ist zottig behaart. Die Pflanze riecht unangenehm aromatisch und schmeckt bitter.

WERMUT

Hauptgebrauch: Appetitlosigkeit, träge Magentätigkeit.

Anwendung und Wirkung:

Wermut regt die Absonderung der Verdauungssäfte stark an und wirkt dadurch appetitanregend. Der Tee wird gegen Appetitlosigkeit, träge Magentätigkeit und Bauchkoliken getrunken. Vorsicht! Größere Mengen bewirken Schwindel, Krämpfe und rauschartige Zustände. Nicht in der Schwangerschaft einnehmen!

Nach der **Volksmedizin** senken Tee, Pulver oder Auszug das Fieber, töten Krankheitserreger, treiben die Galle und den Harn, fördern die Verdauung und beseitigen Magen-, Leber- und Gallenbeschwerden.

Der Tee wird auch bei verdorbenem Magen, Blähungen in Magen und Darm, bei Verdauungsstörungen, chronischer Verstopfung, Völlegefühl, Sodbrennen, Magenkatarrh, Wassersucht, üblem Mundgeruch, Gelbsucht, Leber-, Gallen- und Milzleiden und bei zu schwacher Menstruation empfohlen.

Er regt den Kreislauf an, beseitigt Stoffwechselstörungen und verbessert das Blut. Neuthaler berichtet, daß der Frischauszug beginnenden Schnupfen in 1–2 Tagen zum Abklingen bringt.

Wermut wird weiters gegen Skrofulose, Anämie, Fettsucht, Durchfall, Gelenksentzündung und als wehentreibendes Mittel angewendet. 1 kleine Tasse Tee, früh und abends auf leeren Magen getrunken, treibt Würmer ab. Bäder und Umschläge helfen bei Hautkrankheiten und Insektenstichen.

Wermutlikör nur nach der unten beschriebenen Herstellungsweise verwenden. Nehmen Sie Tee, Pulver oder Auszug nicht länger als nötig.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1–2 Teelöffel Kraut mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser brühen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
2. Auszug: Kraut in Alkohol ansetzen (siehe Hinweise). Man nimmt pro Tag 6–8 Tropfen auf Zucker nach Bedarf, höchstens 3mal täglich.
3. Pulver: 1 Messerspitze voll früh und abends.
4. Wein: 5 Eßlöffel Kraut in $\frac{1}{8}$ Liter Branntwein ansetzen, nach 24 Stunden 1 Liter Weißwein dazuschütten, nächsten Tag abfiltrieren. 3mal täglich 1 kleiner Eßlöffel voll fördert den Appetit.
5. Mischtee gegen Darmkolik: Je 5 Teile Kalmus, Kamillen, Gänsefingerkraut, je 2 Teile Wermut und Engelwurz mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, 1–3 Tassen täglich schluckweise und warm trinken.

**Großer
Wiesenknopf**

Blutknopf,
Wiesenbibernelle.

Sammelgut:

Blühendes Kraut.

Sammelzeit:

Juli–September.



Großer
Wiesenknopf
*Sanguisorba
officinalis*

Vorkommen: Moore, feuchte und nasse Wiesen.

Beschreibung: Der beblätterte, kantige Stengel ist 40–120 cm hoch und oben verzweigt. Die Blätter sind unpaarig gefiedert, die Teilblätter sind länglich bis fast herzförmig und an der Unterseite blaugrün; der Rand ist gesägt. Die Blütenköpfchen sind länglich und braun oder dunkelpurpurn. Sie bestehen aus vielen Blüten ohne Blütenblätter. Die Staubbeutel hängen weit aus den Blüten heraus.

GROSSER WIESENKNOPF

Hauptgebrauch: Durchfall, Blutstillung.

Anwendung und Wirkung:

Wiesenkno­pf besitzt stopfende und blutstillende Eigenschaften. Innerlich wird der Tee gegen Durchfall verwendet, äußerlich in Form von Umschlägen bei blutenden Wunden.

In der **Volksmedizin** wird empfohlen, den Tee bei Darmleiden, die mit Durchfall verbunden sind, zu trinken. Es wird weiters angeraten, den Tee gegen Lungen-, Darm-, Magen- und Nierenblutungen zu trinken. Blutwurz und Hirtentäschchen wirken aber verlässlicher. Bei Venenentzündung und schmerzenden Krampfadern soll man Tee trinken und mit einer Abkochung des Krautes und der Wurzeln Umschläge machen. Der Tee-Ansatz erleichtert Frauen die Beschwerden der Wechseljahre.

Frisches, zerquetschtes Kraut legt man auf stark blutende Wunden. Auf die Stirne gelegt, stillt es das Nasenbluten. Bei inneren Blutungen soll der Arzt sofort zu Rate gezogen werden, weil sie sehr oft anders behandelt werden müssen.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel Kraut mit 2 Tassen Wasser brühen, 2–3 Minuten ziehen lassen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
2. Tee-Ansatz: 2 gehäufte Teelöffel Kraut in 2 Tassen Wasser ansetzen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
3. Frisch-Preßsaft: Man nimmt täglich 5–6 Eßlöffel voll.
4. Mischtee gegen Durchfall: Je 1 Teil Wiesenkno­pf, Gänsefingerkraut, getrocknete Heidelbeeren, Pfefferminze und Blutwurz mischen. 2 kleine Eßlöffel Mischung in 3 Tassen Wasser ansetzen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
20–30 getrocknete Heidelbeeren, gut gekaut, helfen ebenso.
5. Mischtee gegen Darmkatarrh und Durchfall: Je 1 Teil Kamille, getrocknete Heidelbeeren, Schafgarbe, Pfefferminze, Wiesenkno­pf und Gänsefingerkraut mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt tagsüber 2–3 Tassen warm und schluckweise.
6. Mischtee gegen Magen- und Darmblutungen: Je 1 Teil Mistel, Wiesenkno­pf, Blutwurz und Eichenrinde mischen. 2 kleine Eßlöffel Mischung mit 2 Tassen Wasser brühen, 2–3 Minuten ziehen lassen, die Menge tagsüber schluckweise kalt trinken.



Wiesengeißbart *Filipendula ulmaria*

Wiesengeißbart

Echtes Mädesüß,
Spierstaude,
Wiesenkönigin.

Sammelzeit und Sammelgut:

Juni–August
die Blüten und
Blätter.

März–April und
September–
November
die Wurzeln.

Vorkommen: Ufer, Gräben, Auwälder, feuchte Wiesen.

Beschreibung: Der steife, kantige, 50–150 cm hohe Stengel ist beblättert und oben verästelt. Die Blätter sind unterbrochen gefiedert. Die Teilblätter sind groß, eiförmig, gesägt, beiderseits grün oder an der Unterseite leicht silbrig. Das endständige Teilblatt ist größer als die anderen, handförmig und 3–5spaltig. Die kleinen, stark duftenden Blüten bilden aufrecht stehende, reichblühende Trugdolden. Die 5 Blütenblätter sind weiß, oft rötlich angehaucht. Der kriechende Wurzelstock ist ausdauernd.

WIESENGEIßBART

Hauptgebrauch: Rheuma, Wassersucht, Fieber.

Anwendung und Wirkung:

Die Blüten des Wiesengeißbartes wirken fiebersenkend, schweißtreibend und lösend bei Harnverhalten. Der Blüten-Tee wird bei fiebrigen Erkrankungen, wie z. B. Grippe, ferner bei Rheumatismus und Wassersucht getrunken. Die Wurzel wird gelegentlich gegen Durchfall verwendet.

Die **Volksmedizin** kennt noch weitere Anwendungen.

Der Blütentee reinigt das Blut, treibt den Harn, wirkt antiseptisch und verhindert Gärung und Fäulnis. Er wird innerlich auch bei Gelenkentzündungen, Gicht, Erkrankungen der Harnwege und der Luftwege und bei Verdauungsstörungen empfohlen. Der Tee wird gelegentlich auch gegen Nierenreizung, Nieren- und Blasenleiden und gegen Würmer angewendet. Manche Ärzte warnen vor seinem Gebrauch bei Nierenentzündung.

Werden die Blüten mit Wein gebrüht, hilft der Absud besonders bei Gelenkrheuma, Ischias, Hexenschuß, Weißfluß und inneren Blutungen.

Bäder oder Umschläge mit Blätter-Tee wirken zusammenziehend und blutstillend. Sie helfen bei schlecht heilenden Wunden und zusätzlich bei Gicht und Rheuma.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 1 Eßlöffel Blüten mit $\frac{1}{2}$ Liter kochendem Wasser brühen, die Menge tagsüber schluckweise trinken.
2. Tee-Ansatz: 2 Eßlöffel Wurzeln 5–7 Stunden in 2 Tassen Wasser ansetzen, dann bis zum Sieden erhitzen, kurz ziehen lassen, abseihen. Man trinkt die Menge tagsüber schluckweise.
3. Pulver: 3mal täglich 1 Messerspitze voll.
4. Mischtee gegen Bauchwassersucht: Je 2 Teile Wiesengeißbart, Birkenblätter und 1 Teil Bohnenschalen mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt morgens nüchtern und nachmittags je 1 Tasse warm. Der Tee reizt nicht die Nieren.
5. Mischtee gegen Lungenwassersucht: Je 3 Teile Wiesengeißbart, Bohnenschalen, 2 Teile Birkenblätter und 1 Teil Rosmarin mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen. Man trinkt früh und abends je 1 Tasse warm.
6. Mischtee gegen Gelenkrheuma: Je 1 Teil Faulbaumrinde, Wiesengeißbart, je 2 Teile Birkenblätter, Bohnenschalen und 4 Teile Weidenrinde mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen, früh und abends je 1 Tasse warm trinken.

Bei den Zubereitungen 4–6 verwendet man Wiesengeißbartblüten.



Wundklee
Anthyllis vulneraria

Wundklee

Gelber Klee,
Tannenklee,
Bärenklee,
Bergkraut.

Sammelgut:

Blütenköpfe.

Sammelzeit:

Mai–Juli.

Vorkommen: Böschungen, Raine, Steinbrüche, trockene Wiesen.

Beschreibung: Die liegenden oder aufsteigenden Stengel sind seidig behaart und 10–30 cm lang. Die untersten Blätter sind ganzrandig, lang-gestielt, länglich-eiförmig und ungeteilt. Die Stengelblätter sind unpaarig gefiedert, 5–13teilig, das Endblatt ist größer als die anderen, lanzettlichen Teilblätter. Die goldgelben Schmetterlingsblüten stehen in endständigen, kugeligen Köpfchen, die von je 1 fingerförmig geteiltem Deckblatt umhüllt sind. Der Kelch ist bauchig, filzig und kurz gezähnt.

WUNDKLEE

Hauptgebrauch: Wunden.

Anwendung und Wirkung:

Schlecht heilende Wunden badet man in einer Abkochung der Blüten.

In der **Volksmedizin** wird Wundklee noch weiter verwendet. Der Tee reinigt das Blut und stärkt den Magen. Er wird zu Bädern oder Umschlägen bei schlecht heilenden Wunden und Geschwüren empfohlen. Es können auch frische, zerquetschte Blüten und Blätter aufgelegt werden. Einige Schlucke Tee bringen den Magen nach Erbrechen wieder in Ordnung, besonders bei Kindern.

Der **Bockshornklee** ist eine verwandte Art. Seine zerstoßenen Samen (Apotheke) werden als Breiumschläge sehr warm auf Geschwüre, Geschwülste, Furunkel, Karbunkel und offene Füße gelegt. Der Tee wird bei Verschleimung, Appetitlosigkeit, Rachitis und bei verschiedenen Arten der Tuberkulose (Knochen, Haut) getrunken.

Zubereitungen:

1. Tee-Aufguß: 2 Teelöffel Blüten mit 2 Tassen Wasser brühen, die Menge tagsüber trinken.
2. Tee zur Wundbehandlung: 3 Eßlöffel Blüten in 1 Liter Wasser kalt aufsetzen, 3 Minuten sieden, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Die Umschläge werden stündlich erneuert.
3. Breiumschläge auf Abszesse, Furunkel, Karbunkel und offene Füße: Gestoßener Bockshornkleesamen wird mit Wasser zu einem dicken, öligen Brei verrührt, erhitzt, dann fingerdick auf ein Leinenfleckchen aufgetragen und so auf die Wunde gelegt. Gereinigt wird die Wunde mit Zinnkrautabsud. Nach völliger Auseiterung erfolgt rasche Heilung und Vernarbung der Wunden durch Bäder oder Umschläge mit kaltem Kamillentee (1 Eßlöffel Kamille mit 1 Liter Wasser brühen, 5 Min. ziehen lassen).

Bei Abszessen und Furunkeln trinkt man zusätzlich früh und abends je 1 Tasse Tee folgender Mischung: Je 1 Teil Birkenblätter, Frauenmantel, Holunderblüten, je 2 Teile Faulbaum, Stiefmütterchen und Zinnkraut. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser brühen.

Bei Karbunkeln trinkt man nach der Eröffnung zusätzlich täglich 1–2 Tassen folgender Mischung schluckweise: Je 3 Teile Zinnkraut, Eichenrinde, 2 Teile Blutwurz, je 1 Teil Salbei und Wundklee. 1 Eßlöffel mit 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, kurz kochen, abseihen.

4. Tee von Bockshornklee-Samen: 1 Teelöffel zerquetschte Samen über Nacht ansetzen oder brühen. Man trinkt täglich 1–2 Tassen tagsüber warm.

Wurmfarn

Farnkraut,
Waldfarn,
Federfarn.

**Sammelzeit und
Sammelgut:**

Juli–Oktober
die Wedel.
September–
November die
Wurzelstöcke.



Wurmfarn
Dryopteris filix mas
Aspidium filix mas

Vorkommen: Wälder, Gebüsche, Bachränder.

Beschreibung: Aus dem flach liegenden Wurzelstock wachsen die bis 1 m langen Blätter (Wedel) in Büscheln. Die Wedel sind doppelt gefiedert, der kräftige Blattstiel ist fast zylinderisch und mit braunen Schuppen bedeckt. Die gegenständigen Teilblätter, die nach oben zu kleiner werden, stehen fast waagrecht vom Stengel ab. An jedem Teilblatt stehen die eiförmigen Blattlappen gegenständig. An ihrer Unterseite sitzen die braunen Sporenkapseln in 2 Reihen. Die blütenlose Pflanze vermehrt sich durch Sporen.

WURMFARN

Hauptgebrauch: Würmer, Rheuma, Krampfadern.

Anwendung und Wirkung:

Das Pulver der Wurzeln lähmt Band- und Hakenwürmer. Sie können mit Hilfe eines starken Abführmittels (Sennesblätterttee) ausgeschieden werden. Machen Sie keine Wurmkur ohne ärztlichen Rat. Nur er weiß, ob Sie diese Kur durchführen können, ohne sich zu vergiften. Vergiftungserscheinungen sind: Übelkeit, Herz- und Atembeschwerden, Sehstörungen u. a.; sogar Leberschäden und Blindheit kamen schon vor.

Die **Volksmedizin** empfiehlt nur die äußerliche Anwendung. Bäder (Umschläge) mit einer Wurzelabkochung helfen bei Venenentzündung, Krampfadern und vereiterten Wunden.

Frische Wedel werden in ein Kräuterkissen gefüllt und über Nacht bei Rheuma, Gliederreißen und Kreuzschmerzen aufgelegt. Auch Bäder in einer Abkochung von Stengeln und danach Einreibungen mit einem Wurzel-Krautauszug sind wirksam (Nr. 2).

Einreibungen mit Farngeist macht man bei Hexenschuß-, Kopf- und Zahnschmerzen und Geschwülsten. Wer kein frisches Kraut auflegen will, reibe mit Farngeist ein.

Eingelagertes Obst hält sich länger, wenn man es auf Farnwedel legt.

Zubereitungen:

1. Abkochung für Bäder (Umschläge): $\frac{1}{4}$ kg Wurzeln und $\frac{1}{4}$ kg Wedel in 3 Liter Wasser kalt ansetzen, aufkochen, ziehen lassen, abseihen. In dem heißen Absud badet man mehrmals täglich den erkrankten Körperteil. Der Absud ist 3–4 Tag verwendbar.
2. Einreibung nach Künzle: Wurzeln und ein großes Büschel Wedel zerkleinern, mit 4 Liter Wein- oder Obstessig übergießen, 3 Tage ziehen lassen, in Flaschen abfüllen. Man reibt täglich 1–3 mal die schmerzenden Stellen ein.
3. Farngeist: Junge, oben noch eingerollte Wedel in Alkohol ansetzen, 2 Wochen ziehen lassen (siehe Hinweise); zur Einreibung.
4. Kräuterkissen: Frische Wedel in ein Leinensäckchen füllen. Sind die Wedel trocken, werden sie durch frische ersetzt.



**Rotbeerige
Zaunrübe**

Gichtwurz,
Heckenrübe,
Teufelsrübe,
Zaunrebe.

Sammelgut:

Wurzeln.

Sammelzeit:

September–
Oktober.

Vorkommen: Waldränder, Gebüsche, Hecken, Zäune.

Beschreibung: Die bis 3 m langen Stengel klettern mit Hilfe ihrer spiralig gewundenen Ranken an Sträuchern und Zäunen empor. Die hellgrünen Blätter sind 5lappig, rau und schwielig. Die Blüten wachsen in Doldenrispen aus den Blattachseln. Sie sind gelblichweiß, dunkel gestreift und 5teilig. Die runden Beeren sind orange bis scharlachrot, klebrig und giftig. Die große, rübenförmige Wurzel ist ausdauernd. Die Pflanze enthält einen scharfen, giftigen Milchsaft. Ähnlich ist die „Schwarzbeerige Zaunrübe“.

ROTBEERIGE ZAUNRÜBE

Hauptgebrauch: Stuhlverstopfung. Vorsicht! Sehr giftig, daher nur vom Arzt zu verordnen.

Anwendung und Wirkung:

Die Zaunrübe ist ein sehr stark wirkendes Abführmittel, das schon in geringen Mengen Durchfall und Koliken verursachen kann. Es wird dringend geraten, die Zaunrübe nie als Abführmittel zu verwenden, es sei denn, der Arzt verordnet sie.

Äußerlich kann ein Wurzelbrei bei Gelenksrheumatismus aufgelegt werden, der ähnlich wie ein Senfpflaster wirkt.

Es gibt eine Reihe von giftigen Heilpflanzen, die nur vom Arzt verordnet werden dürfen. Jeder ärztlich unkontrollierte Gebrauch führt oft zu schweren Vergiftungen, nicht selten zum Tode. Einige dieser Pflanzen seien hier angeführt. Dazu ein paar Krankheiten, gegen die sie nur vom Arzt angewendet werden dürfen.

Bilsenkraut: Beruhigungs- und Betäubungsmittel.

Eibe: Blasenleiden, Husten; ein Herzgift.

Einbeere: Krämpfe, Geschwüre, wirkt narkotisch.

Blauer Eisenhut – Sturmhut: Neuralgien, Ischias, Erkältungskrankheiten.

Fingerhut (Digitalis), Roter u. Gelber: Herzleiden.

Weißer Germer: Flechten, Krätze, hoher Blutdruck.

Giftlattich – Leberdistel: Schlaflosigkeit; wirkt betäubend.

Gnadenkraut: Herzschwäche.

Hahnenfuß (Scharfer, Knolliger, Giftiger): Rheuma, Ischias.

Herbstzeitlose: Nierenerkrankungen.

Maiglöckchen: Herzerkrankungen, Wassersucht.

Mutterkorn: Blutdruckregelung, blutstillend im Bereich der Gebärmutter.

Bittersüßer Nachtschatten: Gicht, Bronchitis.

Pfingstrose: Gelbsucht, Nieren- und Blasenleiden.

Schneerose – Schwarze Nieswurz: Herzschwäche, Geschwüre.

Stechapfel: Reizhusten, Asthma.

ToilKirsche: Augenleiden, Nierenkolik.

Schierling und Seidelbast sind besonders giftig. Schon geringe Mengen können zum Tode führen.



Zwiebel
Allium cepa

Zwiebel

Speisezwiebel,
Bolle,
Zwiefel.

Sammelgut:

Zwiebeln.

Sammelzeit:

Juli–September.

Vorkommen: Gärten und Kulturen.

Beschreibung: Aus den im Frühjahr gesetzten Steckzwiebeln oder Zwiebelpflänzchen entwickeln sich bis zum Herbst die rotbraunen, mehrhäutigen Zwiebeln mit 3–6 runden, hohlen Blättern. Diese Zwiebeln werden geerntet. Im 2. Jahr wächst aus der Zwiebel ein 40–100 cm hoher, hohler, blaugrüner Stengel. Die grünlichweißen Blüten bilden eine endständige, kugelige Scheindolde. Die vielen Zwiebelsorten sind gleichwertig.

ZWIEBEL

Hauptgebrauch: Verdauungsstörungen.

Anwendung und Wirkung:

Die Zwiebel wirkt sekretionsanregend, verdauungsfördernd und appetitsteigernd. Saft oder Teeauszug werden bei Appetitmangel, Verdauungsstörungen, insbesondere gegen Blähungen verwendet.

In der **Volksmedizin** wird die Zwiebel vielfach verwendet. Sie wirkt ähnlich wie Knoblauch. Sie reinigt das Blut, stärkt das Herz und die Nerven, senkt den Blutdruck und den Blutzucker, stärkt Magen und Darm, wirkt bakterienfeindlich und verhindert dadurch Gärung und Fäulnis in Darm und Magen, treibt die Winde und den Harn und löst den Schleim. Der Saft oder Auszug wird unterstützend bei leichter Zuckerkrankheit, bei Erkältungskrankheiten, Husten, Bronchitis, Schnupfen, Ohrensausen, Benommenheit, Magenschwäche und Stuhlverstopfung empfohlen. Er lindert auch Asthmaleiden, beseitigt Schwellungen an Händen und Beinen sowie Wasserstauungen in Bauch und Brust und unterstützt die Regeneration des Blutes bei Anämie.

Äußerlich helfen Umschläge mit Zwiebeln bei Eiterungen, Furunkeln, Insektenstichen, Halsschmerzen, Erfrierungen und Frostbeulen. Bei trockenem Husten und beginnender Lungenentzündung legt man in Olivenöl (Fett) angeprasselte Zwiebelscheiben auf die Brust und deckt gut ab. Die Umschläge werden tagsüber alle 2–3 Stunden erneuert.

Zubereitungen:

1. Saft: Zwiebelscheiben und Zucker (Honig) schichtweise in ein Glas geben, über Nacht stehen lassen. Der Saft hält sich einige Tage. Man nimmt alle 2–3 Stunden 1 Teelöffel voll.
2. Tee-Auszug: 1 mittelgroße Zwiebel zerschneiden, in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser 24 Stunden ansetzen, die Menge auf 2 Tage verteilt trinken.
3. Umschläge: Zwiebelscheiben heiß machen, in ein Mullsäckchen geben, sofort auflegen, Plastikfolie darüberlegen, mit Binde (Wolltuch) umwickeln. Auf Bienen- oder Wespenstiche legt man eine rohe Zwiebelscheibe und bindet sie fest.
4. Zur Vorbeugung: Rohe Zwiebelscheiben auf Butterbrot legen und essen. Zwiebelsuppe mit Schwarzbrot ist ein ausgezeichnetes, allgemeines Mittel.
5. Gegen Harnverhalten: 1 Zwiebel schneiden und in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, dem man 1–2 Eßlöffel Honig zusetzt, kurz kochen, 3–5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Man nimmt dreimal täglich 3–4 Eßlöffel voll. Zusätzlich lege man eine zerquetschte Zwiebel auf den Bauch in der Blasengegend. Vorher den Harn untersuchen lassen!

ARTISCHOCKE Cynara scolymus

Sammelgut: Blätter, Wurzel, Stengel mit Blütenkopf.

Sammelzeit: Vom Frühjahr bis zum Herbst als Delikateßgemüse zu kaufen.

Vorkommen: Kultiviert in Westeuropa, Mittelmeerländer.

Beschreibung: Stengel bis 1 m hoch mit großer, blau-violetter Blüte. Die Blätter sind grau-grün, am Boden gelappt, am Stengel gefiedert. Breitwüchsige Gemüsepflanze.

Hauptgebrauch: Leber- und Gallenleiden.

Anwendung und Wirkung:

Im Artischockenboden und im obersten Teil des Stengels, „Köpfchen“ genannt, sind wenig Wirkstoffe. Blätter und Wurzeln sind reich daran. Die Artischocke regt die Gallenabsonderung an und hilft daher bei Leber- und Gallenleiden. Außerdem besitzt sie eine geringe harntreibende Wirkung.

Die Volksmedizin empfiehlt die Artischocke bei Gelbsucht und Arterienverkalkung. Sie hemmt die Gallensteinbildung, entgiftet die Leber und unterstützt die Regeneration der Leberzellen. Ihre Wirkstoffe bauen erhöhte Blutfette ab und unterstützen die Nierentätigkeit. Sie wird auch gegen Gicht, Diabetes und Fettleibigkeit empfohlen.

Eine bessere Wirkung auf die Leber schreibt die Volksmedizin den Samen der Mariendistel (Kardendistel, Stechkraut) zu, weil sie nicht nur die guten Eigenschaften der Artischocken besitzen, sondern auch eine Fettleber regenerieren können.

Zubereitungen:

1. Artischocken als Gemüse essen. Extrakte in fester und flüssiger Form sind in Apotheken erhältlich.
2. Mariendisteltee: 1 Teelöffel zerstoßene Früchte (Samen) mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen, abseihen; schluckweise trinken.
Je 1 Tasse morgens nüchtern, 1/2 Stunde vor dem Mittagessen und vor dem Schlafengehen. Einige Pfefferminzblätter beigefügt, verbessern den Geschmack.
Die Samen kaufe man in der Apotheke. Bei jeder Lebererkrankung sind alle alkoholischen Getränke zu meiden.
3. Mischtee gegen mangelhafte Gallenabsonderung: Je 2 Teile Andorn, Berberitze und je 3 Teile Odermennig, Pfefferminze mischen. 1 Eßlöffel Mischung mit 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, kurz aufkochen. Man trinkt 1 Tasse 1 Stunde nach dem Essen.

OLIVENÖL

Der Ölbaum (*Olea europea*) sieht einer Weide ähnlich, die Früchte (Oliven) gleichen kleinen Zwetschken (Pflaumen). Das Öl wird aus den Oliven gepreßt.

Das Olivenöl wurde von den Kulturvölkern der Antike als Nahrungsmittel hoch geschätzt. Das Sonnenblumenöl hat heute das Olivenöl als Nahrungsmittel weitgehend verdrängt, weil es bekömmlicher ist. In der Heilkunde ist das Olivenöl noch immer unentbehrlich. Es wird bei vielen Salben, Einreibungen und kosmetischen Artikeln als Grundlage verwendet, weil es Verhärtungen auflöst, wenn es äußerlich angewendet wird.

Das Olivenöl erweicht verhärtete Geschwüre und Eiterherde, lindert den Schmerz bei Verbrennungen und Hautentzündungen und fördert die Heilung. Nach Dr. Brauchle reinigt es auch verschmutzte Wunden. In den Balkanländern wird das Olivenöl als bestes Sonnenschutzmittel empfohlen.

Die Krusten des Milchschorfes von Säuglingen und Kleinkindern werden zuerst mit warmen Olivenöl aufgeweicht, ehe Umschläge mit Stiefmütterchen- oder Kamillentee gemacht werden.

Verhärtete Ohrenschmalzpfropfen lassen sich leicht ausspülen, wenn man vorher einige Tage hindurch warmes Olivenöl in den Gehörgang träufelt.

Ein Eßlöffel Olivenöl, mit einem Eidotter vermischt, verschönt die Haut, auch wenn sie schon stark verbraucht ist.

Wird das Olivenöl innerlich angewendet, senkt es den Blutdruck, beruhigt die entzündeten Magen- und Darmschleimhäute und wirkt zugleich leicht und schmerzlos abführend.

Es wird auch zur Gallensteinabtreibungskur verwendet, weil es den Gallenfluß anregt und die Steine leichter gleiten läßt. Einläufe mit Olivenöl haben sich bestens bewährt.

Der gesunde Mensch sollte das Olivenöl zu Salaten und zu den Speisen verwenden, die nicht erhitzt werden müssen.

Häberle schreibt in seinem Buch „Helfen und Heilen“, erschienen im Verlag Veritas, Wien-Linz-Passau ausführlich über das Olivenöl und seine Anwendungsmöglichkeiten bei vielen Erkrankungen.

SCHWEDENKRÄUTER

Von den sogenannten „Schwedenkräutern“, einem wahren Lebenselexier, dem eine besondere Wirkung zugeschrieben wird, gibt es verschiedene, in Einzelheiten variierende Rezepte, deren Grundbestand jedoch einheitlich ist.

In Karlstein a. d. Thaya findet sich eine Aufschreibung derselben vom Uhrmachermeister Matthias Demmer, in Neustift Karlstein aus dem Jahre 1807, zu welcher dieser bemerkt:

„Kraft und Wirkung der Tinktur, so in Schweden bei einem berühmten Doktor unter seinen Schriften nach seinem Tod gefunden worden. Diese Tinktur wird darum für ein sicheres Mittel, das Leben zu verlängern, empfohlen, weil gedachter Doktor mit dieser Tinktur seinen Großvater auf 136 Jahre, seinen Vater auf 113, seine Mutter auf 107 Jahre gebracht hat, er selbst ist 104 Jahre alt geworden“. Von diesem Doktor sind 2 Namen überliefert: Dr. Sämst und Dr. Jörne. Er selbst stürzte mit 104 Jahren vom Pferd und fand dabei den Tod. Sodann folgt der innere und äußere Gebrauch der Tinktur, der in insgesamt 50 Punkten zusammengefaßt ist. In der Kräutermappe „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ sind die Anwendungsmöglichkeiten und Heilwirkungen in 46 Punkten aus einer ähnlichen, alten Handschrift getreu wiedergegeben.

„R e c e p t“ (aus der Karlsteiner Handschrift)

„Aloe succoli	2 Lot	Myrrhen	1/2 Lot
Rhabarber	1 Lot	Orient. Saffran	1 Quintl
Sennesblätter	1 Lot	Kampfer	1 Lot
Zittwer	1/2 Lot	Manna	2 Lot
Lärchenschwamm	1/2 Lot	Venezian. Theriak	1 Lot
Genzian (Enzian)	1/2 Lot	Angelika Wurzel	1 Lot
Eberwurz	1/2 Lot		

Dies alles in ein Maß von dem stärksten Branntwein durch 24 Tage stehen lassen, täglich aber einmal aufgeschüttelt“.

Bemerkung dazu: 1 Lot = 32 Gramm, 1 Quintel = 4 Gramm. Die heutige Zubereitung ist ähnlich.

Die Schwedenkräuter, auch Schwedenbitter genannt, werden in der Volksmedizin gegen sehr viele Krankheiten und Leiden empfohlen. Innerlich angewendet, reinigen sie das Blut, fördern den Kreislauf, beruhigen und stärken die Nerven, fördern den Schlaf und regen die Bauchspeicheldrüse an. Man nimmt früh und abends, fallweise auch mittags, je 1 Teelöffel voll der Tinktur mit 1/2 Tasse Wasser oder Kräutertee verdünnt, bei Magen-, Leber-, Gallen- und Nierenleiden, Kolliken, Gastritis, Verdauungsbeschwerden, Darmträgheit, Abgespanntheit und Müdigkeit. Bei plötzlich auftretenden Schmerzen hilft oft schon 1 Eßlöffel voll. Zur Erhaltung der Gesundheit, besonders in Grippezeiten, nehme man täglich früh und abends 10–15 Tropfen mit Wasser (Tee) oder auf einem Stück Zucker.

Äußerlich verwendet man die Schwedenkräutertinktur zu Umschlägen. Man reibt erst die schmerzende Stelle leicht mit reinem Schweinefett ein, trinkt dann einen Leinenlappen oder Watte mit der Tinktur, legt den Umschlag auf, überdeckt mit einem Stück Plastikfolie und deckt mit einem Tuch warm ab.

Solche Umschläge helfen bei Blutergüssen, Verstauchungen, Prellungen, Quetschungen, Verletzungen durch Schläge, Wunden und Narben aller Art, entzündeten und verhärteten Operationsnarben, unerträglichen Kopfschmerzen, geschwollenen Füßen und bei steifen Gelenken nach Verletzungen. Wenn nach Insektenstichen eine arge Schwellung auftritt, schwinden Schmerz und Schwellung rasch (5–10 Min.) durch solche Umschläge.

Besonders wirkungsvoll sind Schwedenkräuter-Umschläge bei Verbrennungen durch siedendes Wasser oder Öl. Die Schmerzen schwinden nach 10–15 Minuten, auf der Haut bilden sich keine Blasen; sie ist nach wenigen Tagen normal.

Nach 6–10 Stunden nimmt man den Umschlag ab und bestreut die Haut mit Körperpuder. Die Umschläge wirken meist überraschend schnell; manchesmal müssen sie längere Zeit täglich einmal aufgelegt werden.

Wer an Ohrensausen und Schwerhörigkeit leidet, tauche ein Wattebäuschchen in die Tinktur und stecke es in den Gehörgang. Ein beginnender Schnupfen verschwindet nach 2 Tagen, wenn man abends 2–3 Stunden lang getränkte Wattepfropfen in die Nasenlöcher schiebt und durch die Nase einatmet. Bei Bronchitis wird die Tinktur durch den Mund eingeatmet. Bei Zahnfleischeiterung und eitrigen Zähnen (Zahnfisteln) schiebt man ein mit Schwedenkräutern getränktes Wattebäuschchen zwischen Zahnfleisch und Wange oder spült jede halbe Stunde mit der Tinktur 1:1 verdünnt.

Gurgeln mit der Tinktur hilft bei Mandelentzündungen und Angina. Die Tinktur wird 1:2 mit Kräutertee (Käsepappel, Labkraut, Salbei) verdünnt.

Die innerliche und äußerliche Anwendung zugleich wird bei Gicht, Rheuma, Gallenankfällen, Nierenkolik, Schmerzen verschiedenster Art, sogar bei Gelenkdeformationen empfohlen.

Warzen, Hühneraugen, Muttermale und Hautflecken verschwinden und Hämorrhoiden heilen, wenn sie längere Zeit hindurch mehrmals am Tag mit der Tinktur betupft werden.

Von staunenswerten Heilerfolgen mit Schwedenkräutern wird in der Kräutermappe „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“, vom gleichen Verlag herausgegeben, ausführlich berichtet. In der Karlsteiner Aufschreibung wird unter Punkt 34 berichtet: „Heilt auch den Krebs selbst, alle Blattern, Warzen und aufgesprungene Hände, wenn sie auch anfangen, selbst zu geschwürn.“

Die Kräuter werden in 40–50prozentigem Alkohol 2 Wochen lang angesetzt. In der Regel ist eine genaue Beschreibung beige packt. Einwandfreie Schwedenkräuter (Schwedenbitter) bekommt man in mehreren Apotheken und Drogerien. Sollten Sie in Ihrer Apotheke keine Schwedenkräuter bekommen, wenden Sie sich an den Verein „Freunde der Heilkräuter“ in A-3822 Karlstein an der Thaya. Sie erhalten Auskunft, wo Sie einwandfreie Schwedenkräuter bestellen können.

Die heute gebräuchlichen Mischungen von Schwedenbitter finden Sie in der Kräutermappe „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“.

Deutsche Heilkräuternamen (Index)

A:

Absinth	239
Ackermennig	167
Ackerraute	61
Ackerveilchen	213
Ahlbeere	113
Alant	1
Alantwurz	1
Ambas	99
Andorn, weißer	3
Angelika	55
Angerkraut	225
Anis	5
Anserine	79
Anstrenze	157
Antoniklee	3
Apfelbaum	7
Apfelblümchen	121
Arnika	9
Artischocke	253
Augenkraut	11
Augentrost	11

B:

Bach-Weidenröschen	235
Badekraut	147
Baldrian	13
Balsam	141
Bärenklee	245
Bärlapp	17
Bärlauch	15
Bärmutter	147
Bauchwehkraut	199
Bauchwehwurz	29
Bauernsenf	133
Beifuß, bitterer	239
Beinwell	19
Beinwurz	19
Benediktendistel	21
Benediktenkraut	21
Benediktenwurz	165
Berberitze	23
Bergholunder	105
Berghopfen	3
Bergkraut	245

Berg-Wohlverleih	9
Bertram	13
Besenheide	93
Bettlerdorn	23
Bettstroh	139
Bibernelle, große	25
Bibernelle, kleine	25
Bienenkraut	159
Bienensaug	217
Bierrettich	181
Birke	27
Bitterwurz	57
Blaubeere	95
Blutknopf	241
Blutkraut	101, 115, 205
Blutwurz	29
Bohne	31
Bockwurz	25
Bolle	251
Bornkerse	37
Branntweinwurz	57
Bratenkräutel	155
Brechdorn	65
Breitwegerich	231
Brennessel	33
Brombeere	35
Brotsame	5
Brunnenkresse	37
Brustlattich	109
Brustwurz	55
Butterblume	151, 185
Butterwurz	57

D:

Dachwurz	89
Dill, Dille	39
Donnerkraut	89, 161
Dorant	41
Dorant, weißer	3
Dost	41
Dreifaltigkeitsblume	213
Dreifuß	179
Düll	39
Dunnernettel	33
Durstwurz	157

E:

Eberesche	43
Eberwurz	45
Edelminze	171
Edelsalbei	191
Efeu	47
Ehrenpreis, echter	49
Eibisch	51
Eiche	53
Eindorn	87
Engelsblume	9
Engelwurz, edle, wilde	55
Enzian, gelber	57
Erdbeere	59
Erdefeu	83
Erdgalle	61
Erdrauch	61
Erika	93
Eselshut	109
Essigdorn	23

F:

Fallwurz	9
Färberginster	63
Farnkraut	247
Faulbaum	65
Faulholz	65
Federfarn	247
Felbern	209
Feldgarbe	199
Feldkümmel	177
Feldthymian	177
Felsenflechte	111
Fenchel	67
Fenchel, runder	5
Fichte	69
Fieberkraut	219
Fiebermoos	111
Fieberweide	209
Fingerkraut, kriechendes	75
Flachs	71
Flieder	103
Frauenflachs	145
Frauenhilf	73
Frauenkerze	129
Frauenmantel (Wiesen)	73
Froschmaul	145
Fünffingerkraut	75

G:

Galantwurz	1
Ganille	121
Gänseblümchen	77
Gänsefingerkraut	79
Gänserich	79
Gartenbohne	31
Gartenkürbis	137
Gartensalbei	191
Gartenthymian	221
Geilwurz	207
Gichtbeere	113
Gichtkraut	189
Gichtwurz	249
GINSTER	63
Gliedkraut	139
Goldblume	185
Goldkraut	205
Goldnessel	215
Goldrute	81
Göschel	145
Gottesauge	1
Gottesgnadenkraut	189, 219
Grantel	175
Grillengras	199
Grindkraut	61
Güldenwundkraut	81
Gundelrebe	83
Gundermann	83
Gurkenkräutel	39

H:

Haarlinsen	71
Hafer	85
Hagdorn	237
Hagebutte	91
Hageldorn	201
Hagrose	91
Hainklee	195
Hanfnessel	33
Hänsel und Gretel	153
Harnkraut	87
Hasenklee	195
Hauhechel	87
Hauslauch	89
Hausminze	171
Hauswurz	89
Hechelkraut	87
Heckenrose	91

Heckenrbe	249
Heidekraut	93
Heidelbeere	95
Heil aller Welt	49, 165
Heildistel	21
Heilwurz	51, 179
Herrgottskraut	115
Herzelkraut	101
Herzfreund	229
Herzgespann	97
Heudorn	87
Hexenbesen	161
Hexenkraut	13, 17
Himbeere	99
Himmelschlssel	203
Hirnkraut	141
Hirschholunder	105
Hirtentäschel	101
Holler	103
Holunder, roter	105
Holunder, schwarzer	103
Hopfen	107
Huflattich	109
Huflattich, großer	173
Hundertgldenkraut	219
Hundsrose	91
I:	
Ibisch	51
Igelkraut	165
Isländische Flechte	111
Isländisches Moos	111
J:	
Johannisbeere, schwarze	113
Johannisblume	9
Johanniskerze	129
Johanniskraut	115
K:	
Kabisblatt	131
Kaffeekraut	233
Kaiserwurz	157
Kalmus	119
Kamille, echte	121
Kapuzinerkresse, große	123
Kardobenediktenkraut	21
Karotte	163
Käsepappel	117

Kaskraut	117
Kslikraut	117
Kastanie, wilde	187
Kathrinchen	213
Katzenkerbel	61
Katzenkraut	13
Katzenschwanz	197
Katzkraut	199
Kestenbaum	187
Keulenbrlapp	17
Kimm	135
Kladde	125
Klebern	125
Klee, gelber	245
Klette, große	125
Knobel (Knofel)	127
Knoblauch	127
Knotengras	225
Kohl	131
Königskerze	129
Krampfkraut	79
Kranewitt	227
Kraut	131
Kratzbeere	35
Kren	133
Kreuzsalbei	191
Kronsbeere	175
Kudelkraut	155, 221
Kuhblume	151
Kumach	135
Kümmel	135
Kümmel, ser	5
Kundelkraut	177
Kürbis	137
Krwes	137

L:

Labkraut	139
Lattich, großer	173
Laubstockkraut	147
Lavendel	141
Lebensbaum, abendl.	143
Lebenskraut	167
Leberklette	167
Leberkraut	229
Lein	71
Leinkraut	145
Liebfrauenstroh	139
Liebstöckel	147

Linde	149
Löwenmaul, kleines	145
Löwenschwanz	97
Löwenzahn	151
Lungenblatt	211
Lungenkraut	153
Lungenmoos	111
Lungenwurz	153

M:

Machandel	227
Mädesüß, echtes	243
Mägdeblume	121
Maggikraut	147
Magendistel	21
Magenkraut	239
Magenwurz	119
Maiblume	151
Majoran	155
Majoran, wilder	41
Malve, weiße	51
Malve, wilde	117
Männertreu	49
Märek	133
Marienkraut	73
Marienmantel	73
Maßliebchen	77
Märzenveilchen	223
Meerrettich	133
Mehlbeere	237
Meier	229
Meisterwurz	157
Melisse	159
Milchdiebkraut	11
Milchwurz	19
Minze, englische	171
Mistel	161
Möhre	163
Mohrrübe	163
Mollbeere	99
Mondwurz	13
Moorbirke	27
Mutterkraut	3, 121

N:

Nagelkraut	165
Nelkenwurz, echte	165
Nessel, milde	217
Nessel, tote	217
Nervenkräutel	141, 159

O:

Odenkopf	1
Odermennig	167
Olivenöl	254
Oregano	41

P:

Pestwurz, rote	173
Peterle	169
Peterling	169
Petermännchen	167
Peterschlüssel	203
Petersilie	169
Pfefferminze	171
Pferdekastanie	187
Plutzer	137
Preiselbeere	175
Primel, duftende	203
Pulverholz	65

Q:

Quendel	177
Quendel, römischer	221

R:

Radi	181
Rahmbeere	35
Raingerte	179
Rainfarn	179
Rauchbeere	175
Räucheranis	5
Rentierflechte	111
Rettich	181
Rettwurz	181
Rhabarber	183
Ribisel, schwarze	113
Riechnessel	159
Ringelblume	185
Ringelrose	185
Rosendorn	91
Roßkastanie	187
Rottanne	69
Rübe, gelbe	163
Ruhrwurz	29
Ruprechtskraut	189

S:

Salbei, echter	191
Salomonssiegel	193

Sammetpappel	51
Samtblümchen	213
Sandblume	109
Sauerbeere	175
Sauerdorn	23
Sauerklee	195
Saukraut	147

Sch:

Schachtelhalm	197
Schafgarbe	199
Schafheu	197
Schellkraut	205
Scheuerkraut	197
Schlangenmoos	17
Schlehdorn	201
Schlehe	201
Schleimwurzel	51
Schlüsselblume	203
Schöllkraut	205
Schwarzbeere	95
Schwarzdorn	201
Schwarztanne	69
Schwarzwurz	19
Schwedenkräuter	255
Sellerie	207
Silberdistel	45
Silberkraut	79
Silberweide	209
Silk	169

Sp:

Speisezwiebel	251
Spierstaude	243
Spike	141
Spitzwegerich	211
Springwurz	193

St:

Stiefmütterchen	213
Stilkraut	139
Stinkbaum	65
Stinkstrauch	113
Storchenschnabel	189
Suppenkraut	207

T:

Tannenklee	245
Taschenkraut	101

Taubnessel, gelbe	215
Taubnessel, weiße	217
Taumantel	73
Tausendguldenkraut	219
Tausendschönchen	77
Teufelsrübe	249
Thuje	143
Thymian	221
Thymian, wilder	177
Tormentille	29
Totenblume	185
Traubenholunder	105
Tüpfel-Hartheu	115

V:

Veigerl	223
Veilchen, wohlriechend	223
Vigeli	223
Vogelbeere	43
Vogelgras	225
Vogelknöterich	225

W:

Wacholder	227
Waldbeere	99
Walderdbeere	59
Waldfarn	247
Waldklee	195
Waldknoblauch	15
Waldmeister	229
Waldnessel, gelbe	215
Waldtee	229
Wallwurz	19
Warzenkraut	205
Wasserkersche	37
Wegdorn	65
Wegebreit	231
Wegerich, großer	231
Wegerich, mittlerer	231
Wegerich, schmalblättriger	211
Wegleuchte	233
Wegmalve	117
Wegtritt	225, 231
Wegwarte	233
Weidenröschen	235
Weihrauchbaum	227
Weinkraut, wildes	61
Weißbirke	27
Weißdorn	237

Weißkohl	131
Weißweide	209
Weißwurz, echte	193
Welschkohl	131
Wermuth	239
Wetterdistel	45
Wetterkerze	129
Wiesenbibernelle	241
Wiesengeißbart	243
Wiesenknopf, großer	241
Wiesenkönigin	243
Wiesenkümmel	135
Wolfskraut	97
Wollkraut	129
Wundklee	245
Wundkraut, heidnisch	81
Würmlekraut	239

Wurmkraut	179
Wurmfarn	247
Wurstkraut	155, 221
Würzkräut	155

Z:

Zaundorn	237
Zaunrebe	249
Zaunrübe	249
Zeller	207
Zichori	233
Zigeunerlauch	15
Zinnkraut	197
Zitronenkraut	159
Zitwer, deutscher	119
Zwiebel	251
Zwiefel	251

Lateinische Heilkräuternamen

- Achillea millefolium 199
 Acorus calamus 119
 Aesculus hippocastanum 187
 Agrimonia eupatoria 167
 Alchemilla vulgaris 73
 Allium cepa 251
 Allium sativum 127
 Allium ursinum 15
 Althaea officinalis 51
 Anethum graveolens 39
 Angelica silvestris 55
 Anthyllis vulneraria 245
 Apium graveolens 207
 Arctium lappa, A. vulgare 125
 Armoratia lapathifolia 133
 Arnica montana 9
 Artemisia absinthium 239
 Avena sativa 85
- Bellis perennis 77
 Berberis vulgaris 23
 Betula alba 27
 Brassica capitata 131
 Bryonia dioica 249
- Calendula officinalis 185
 Calluna vulgaris 93
 Capsella bursa pastoris 101
 Carlina acaulis 45
 Carum carvi 135
 Centaurium umbellatum 219
 Cetraria islandica 111
 Chelidonium majus 205
 Chrysanthemum vulgare 179
 Cichorium intybus 233
 Cnicus benedictus 21
 Crataegus oxyacantha 237
 Cucurbita pepo 137
 Cynara scolymus 253
- Daucus carota 163
 Dryopteris filix mas 247
- Epilobium parviflorum 235
 Equisetum arvense 197
 Euphrasia officinalis 11
- Filipendula ulmaria 243
 Foeniculum vulgare 67
 Fragaria vesca 59
 Fumaria officinalis 61
- Galium odoratum 229
 Galium verum 139
 Genista tinctoria 63
 Gentiana lutea 57
 Geranium Robertianum 189
 Geum urbanum 165
 Glechoma hederacea 83
- Hedera helix 47
 Humulus lupulus 107
 Hypericum perforatum 115
- Inula helenium 1
- Juniperus communis 227
- Lamium album 217
 Lamium Galeobdolon 215
 Lavandula vera 141
 Leonurus cardiaca 97
 Levisticum officinale 147
 Linaria vulgaris 145
 Linum usitatissimum 71
 Lycopodium clavatum 17
- Majorana hortensis 155
 Malva neglecta 117
 Marrubium vulgare 3
 Matricaria chamomilla 121
 Melissa officinalis 159
 Mentha piperita 171
- Olea europaea 254
 Ononis spinosa 87
 Origanum vulgare 41
 Oxalis acetosella 195
- Petasites hybridus 173
 Petroselinum hortense 169
 Peucedanum ostruthium 157
 Phaseolus vulgaris 31
 Picea Abies 69
 Pimpinella saxifraga 25

- Pimpinella anisum 5
Pirus malus 7
Plantago lanceolata 211
Plantago major 231
Polygonatum odoratum 193
Polygonum aviculare 225
Potentilla anserina 79
Potentilla erecta 29
Potentilla reptans 75
Primula veris 203
Prunus spinosa 201
Pulmonaria officinalis 153
- Quercus petraea 53
- Raphanus sativus 181
Rhamnus frangula 65
Rheum palmatum 183
Ribes nigrum 113
Rosa canina 91
Rorippa Nasturtium aquaticum 37
Rubus fruticosus 35
Rubus idaeus 99
- Salix alba 209
Salvia officinalis 191
- Sambucus nigra 103
Sambucus racemosa 105
Sanguisorba officinalis 241
Sempervivum tectorum 89
Solidago virgaurea 81
Sorbus aucuparia 43
Symphytum officinale 19
- Taraxacum officinale 151
Thuja occidentalis 143
Thymus serpyllum 177
Thymus vulgaris 221
Tilia platyphyllos 149
Tropaecolum majus 123
Tussilago farfara 109
- Urtica dioica 33
- Vaccinium myrtillus 95
Vaccinium vitis idaea 175
Valeriana officinalis 13
Verbascum thapsiforme 129
Veronica officinalis 49
Viola odorata 223
Viola tricolor 213
Viscum album 161

Krankheiten-Übersicht

- Abführend: 8, 20, 44, 62, 66, 72, 104, 106, 118, 146, 150, 152, 162, 176, 184, 202, 204, 212, 254.
- Abgespanntheit: 255
- Abmagerung: 112, 120, 138, 184
- Abszesse: 246
- Akne: 32, 38, 60, 126, 132, 198, 200, 214
- Allgemeinzustand: 128
- Altersbrand: 138
- Altersjucken: 50
- Altersdiabetes: 30
- Altersschwäche: 202
- Anämie: 116, 240, 252
- Angina: 20, 26, 60, 114, 118, 212, 224, 256
- Angina pectoris: 80, 238
- Angstgefühl, -zustände: 8, 14, 98, 162, 208, 224, 238
- Anregend: 230
- Antibakteriell: 46, 124, 228, 240, 252
- Antibiotisch: 128
- Antiseptisch: 94, 222, 230, 244
- Appetitlosigkeit: 2, 4, 6, 16, 22, 24, 26, 30, 38, 40, 42, 50, 56, 58, 68, 74, 96, 100, 104, 108, 112, 120, 122, 124, 128, 134, 142, 148, 152, 156, 158, 166, 170, 172, 176, 180, 184, 192, 196, 200, 202, 208, 220, 222, 228, 234, 240, 246, 252
- Arterienverkalkung: 32, 50, 62, 66, 72, 76, 80, 106, 114, 128, 132, 150, 162, 198, 214, 238, 253
- Asthma: 4, 22, 26, 42, 52, 68, 80, 84, 106, 110, 112, 122, 132, 134, 156, 158, 160, 170, 178, 198, 206, 208, 216, 218, 222, 228, 232, 252
- Atemnot: 16, 18, 98, 106, 110, 162
- Atemwege: 78, 112, 154, 192, 222, 224
- Aufstoßen: 40
- Augenleiden: 12, 52, 62, 68, 84, 120, 122, 130, 190, 198, 206, 212, 224
- Ausfluß: siehe Weißfluß!
- Ausschläge: 2, 28, 36, 70, 82, 122, 126, 132, 190, 196, 198, 210, 214, 216, 228
- Auswurfördernd: 48, 130, 204, 224
- Auszehrung: 54, 78
- Bauchgrimmen, -krämpfe: 40, 56, 80, 104, 148, 160, 226
- Bauchwassersucht: 38, 244, 252
- Bauchspeicheldrüse (Anregung): 162, 240, 255
- Beinhautentzündung: 20
- Belebend: 110, 122, 152, 178, 196
- Benommenheit: 10, 252
- Beruhigend: 42, 48, 70, 94, 98, 108, 142, 150, 158, 160, 172, 230, 238
- Bettnässen: 116, 168, 176, 212, 214
- Beulen: 160, 218
- Bißwunden: 212
- Blähungen: 6, 14, 16, 22, 40, 42, 56, 68, 70, 80, 98, 120, 122, 126, 128, 134, 136, 142, 148, 150, 156, 158, 160, 162, 172, 178, 182, 192, 200, 202, 208, 220, 222, 238, 240, 252
- Blasenbrennen: 176
- Blasenkatarrh: 88, 92, 96, 132, 146, 176
- Blasenkrampf: 176, 198
- Blasenleiden: 18, 24, 28, 50, 52, 54, 60, 68, 70, 78, 82, 86, 88, 92, 94, 106, 108, 114, 122, 138, 140, 150, 170, 176, 178, 198, 200, 202, 204, 206, 208, 212, 216, 218, 222, 224, 228, 232, 236, 244
- Blasenentzündung: 28, 84, 94, 118, 134, 166, 170, 176, 216
- Blasensteine, -grieß: 32, 34, 86, 88, 94, 168, 198, 204, 226, 230
- Blasenziehend: 182
- Bleichsucht: 4, 34, 36, 58, 98, 108, 116, 134, 140, 160, 234
- Blinddarm: 36
- Blutandrang: 134, 142, 162, 200, 204
- Blutarmut: 2, 34, 52, 54, 58, 60, 74, 98, 134, 152, 178, 218, 220
- Blutbildend: 30, 34
- Blut, dickes: 224, 253
- Blutdruck, hoher: 2, 16, 82, 92, 98, 128, 156, 162, 194, 200, 208, 224, 252, 254

- Blutdruck, niederer: 64, 94
 Blutdruckregelung: 102, 132, 162, 238
 Blutentmischung: 88
 Bluterguß: 6, 10, 20, 110, 116, 132, 142, 160, 178, 186, 188, 194, 200, 256
 Blutharn: 186, 190, 234
 Bluthusten: 50, 54, 78, 150, 154, 210
 Blutkreislauf: 24, 66, 76, 80, 128, 158, 162, 188, 200
 Blutreinigung: 8, 16, 22, 24, 26, 34, 36, 38, 44, 46, 50, 60, 62, 66, 76, 78, 82, 88, 94, 100, 104, 106, 114, 122, 126, 128, 130, 132, 146, 152, 154, 174, 186, 192, 194, 196, 198, 200, 202, 208, 210, 214, 216, 218, 230, 234, 244, 246, 252, 255
 Blutstillend: 8, 34, 36, 96, 190, 198, 200, 210, 212, 226, 242, 244
 Blutungen (allgemein): 30, 76, 102, 162, 166, 190, 198, 210, 216, 226, 244
 Blutvergiftung: 80, 158
 Blutzucker: 128, 194, 206, 252
 Brandwunden: 52, 116, 130, 134, 186, 218, 256
 Brechdurchfall: 52, 226
 Brechreiz: 122, 150, 160
 Bronchialkatarrh (Bronchitis): 2, 4, 6, 12, 20, 24, 46, 48, 50, 52, 68, 70, 78, 84, 88, 104, 106, 110, 112, 114, 118, 122, 124, 128, 130, 132, 134, 136, 142, 150, 154, 158, 160, 172, 178, 182, 188, 204, 212, 214, 218, 224, 226, 228, 232, 252, 256
 Brüste: 68, 72, 200
 Brustfellentzündung: 24, 100, 110
 Brustleiden: 190, 208

 Cholesterin im Blut: 50
 Cholera: 128

 Darmbeschwerden: 12, 58, 172, 200, 206, 218, 220, 242
 Darmblutungen: 30, 54, 80, 100, 226, 242
 Darmentzündung: 24, 52, 54, 78, 84, 116, 118, 122, 124, 142, 188, 192, 200, 226, 254
 Darmerkrankung: 30, 34, 40, 50, 86, 96, 122, 136, 160, 178, 212
 Darmgeschwüre: 54, 72, 86, 132, 220, 226, 232
 Darmkatarrh: 26, 30, 36, 42, 72, 74, 80, 120, 128, 158, 168, 172, 182, 188, 196, 212, 220, 242
 Darmkolik: 240
 Darmkrämpfe: 14, 22, 40, 68, 80, 108, 136, 200, 206, 222
 Darmreinigung: 168
 Darmtuberkulose: 112
 Darmtätigkeit regulierend: 210, 218
 Darmträgheit (Schwäche): 36, 120, 146, 152, 172, 184, 210, 252, 255
 Depressionen: 116, 128, 156, 160, 192
 Desinfizierend: 16, 42, 122, 124, 128, 136, 156, 172, 176, 178, 206, 210, 222
 Dickdarmleiden: 30, 66, 96, 186
 Diphtherie: 32
 Drüsenleiden: 4, 70, 120, 152, 156, 186, 192, 198, 202, 214, 216
 Durchblutung (Haut): 34, 58, 70, 124, 128, 188, 198, 210, 222, 228
 Durchfall: 4, 8, 16, 26, 30, 36, 42, 52, 54, 60, 68, 74, 76, 80, 82, 84, 86, 90, 96, 100, 114, 116, 122, 130, 136, 142, 148, 150, 154, 156, 158, 160, 166, 168, 176, 178, 182, 184, 186, 188, 190, 192, 200, 212, 214, 216, 218, 222, 226, 240, 242, 244
 Durststillend: 114, 150, 196
 Dystonie, vegetative: 116

 Eiterungen: 214, 252, 254
 Eiweißausscheidung (im Harn): 30, 94, 218
 Ekzeme: 34, 38, 50, 54, 78, 88, 122, 126, 132, 140, 150, 152, 198, 212, 214, 218, 224
 Emphysem: 110, 118
 Entschlackung – entgiftend: 126, 132, 146, 210
 Entwässernd: 8, 152
 Entzündungen: 8, 10, 12, 18, 20, 26, 30, 36, 42, 48, 52, 54, 70, 72, 74, 76, 82, 90, 118, 122, 124, 128, 130, 132, 166, 168, 172, 186, 190, 192, 194, 196, 198, 200, 210, 218, 230, 234

- Epilepsie: 88, 116, 140, 222, 238
 Erbrechen: 40, 90, 114, 150, 166, 172, 186, 246
 Erfrierungen: 30, 120, 222, 252
 Erkältungen: 26, 38, 44, 46, 68, 92, 106, 110, 114, 130, 150, 160, 172, 188, 192, 200, 204, 210, 214, 216, 222, 252
 Ernährungsstörungen: 8, 122, 164
 Erregungen: 108, 160
 Erschöpfung: 34, 120, 166, 214, 220
 Erwärmende Mittel: 136, 172, 180
- Fallsucht: 140, 174
 Fäulnisvorgänge im Magen – Darm: 128, 132, 222, 244, 252
 Fehlgeburt: 74
 Fettsucht: 28, 74, 78, 138, 140, 152, 170, 208, 238, 240, 253
 Fettleber: 253
 Fieber: 8, 24, 36, 38, 58, 84, 90, 92, 94, 100, 102, 104, 114, 128, 158, 166, 174, 202, 210, 216, 220, 240, 244
 Fisteln: 84, 146, 186
 Fleisch, wildes: 226
 Flechten: 28, 62, 70, 90, 122, 126, 132, 140, 150, 152, 182, 186, 190, 198, 200, 206, 216
 Fraisen: 214
 Frauenleiden: 42, 60, 74, 116, 148, 200, 216, 218
 Frostbeulen: 22, 48, 54, 120, 134, 186, 188, 198, 222, 252
 Frühjahrskur: 8, 16, 34, 38, 78, 152, 182, 204, 214, 218
 Frühjahrmüdigkeit: 70
 Furunkel: 52, 78, 118, 122, 126, 132, 180, 186, 246, 252
 Füße, geschwollene: 46, 118, 256
 Füße, offene: 72, 74, 82, 118, 198, 212, 246
 Füße und Hände, kalte: 18, 24, 86, 120
 Fußleiden: 70, 138, 174, 198
- Gallenblasenentzündung: 66, 168, 192, 206
 Gallenblasenkolik: 72, 172
 Gallenfluß regulierend: 62, 152
- Gallenleiden: 4, 22, 24, 26, 34, 48, 50, 52, 56, 58, 62, 68, 72, 86, 94, 100, 102, 108, 120, 126, 128, 130, 146, 150, 172, 174, 182, 200, 206, 220, 234, 240, 253, 255
 Gallensteine, -griß: 24, 48, 60, 80, 152, 168, 182, 226, 234, 253, 254
 Gallentreibend: 4, 16, 28, 38, 46, 66, 94, 126, 142, 160, 162, 168, 172, 182, 186, 200, 206, 220, 240, 253
 Gärungswidrig: 68, 222, 252
 Gasauftreibungen: 68, 136
 Gastritis: 118, 120, 180, 220, 222, 255
 Gebärmutter (Krampf, Blutungen): 102, 116, 158, 160, 188, 218
 Gebärmuttervorfall: 102
 Geburtserleichternd: 100, 102, 136, 240
 Gedächtnis: 60, 160, 178, 228, 230
 Gefäßerkrankungen: 34, 230, 238
 Gelbsucht: 2, 4, 12, 22, 24, 30, 48, 50, 54, 56, 60, 78, 80, 84, 86, 108, 116, 140, 146, 148, 152, 156, 162, 168, 170, 186, 196, 202, 206, 214, 220, 226, 230, 234, 240, 253
 Gelenksdeformationen: 256
 Gelenksentzündung: 22, 28, 82, 178, 208, 210, 240, 244
 Gelenksrheuma: 210, 220, 224, 244, 250
 Gelenksschmerzen: 50, 56, 78, 88, 104, 156, 200, 256
 Gereiztheit: 228
 Gerstenkorn: 12
 Geschlechtliche Erregung: 102, 108
 Geschlechtsorgane Erkrankung: 18
 Geschwülste: 20, 52, 72, 78, 84, 90, 108, 116, 122, 130, 142, 152, 160, 174, 186, 196, 218, 246, 248
 Geschwüre allgemein: 10, 20, 48, 54, 62, 72, 82, 84, 90, 110, 116, 118, 120, 122, 126, 130, 132, 138, 140, 146, 150, 152, 160, 164, 168, 174, 180, 186, 190, 198, 200, 210, 214, 218, 222, 226, 232, 246, 254
 Gesichtsflecken: 90
 Gesichtrose: 54
 Gicht: 10, 18, 20, 28, 32, 34, 38, 44, 48, 50, 54, 56, 60, 62, 64, 70, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 92, 94, 100, 102, 106, 108,

- 114, 116, 120, 126, 128, 132, 134, 138, 142, 144, 148, 152, 158, 164, 174, 176, 178, 188, 190, 198, 200, 204, 206, 208, 210, 214, 228, 244, 253, 256
- Gliederleiden: 74, 190, 192, 204, 248
- Grieffbildung: 64, 198
- Grind: 28, 214
- Grippe: 26, 68, 70, 100, 104, 106, 124, 128, 150, 154, 192, 200, 214, 222, 238, 244, 255
- Gürtelrose: 32, 72
- Haarausfall: 28, 34, 96, 124, 164, 228
- Halsentzündung: 20, 52, 74, 76, 100, 106, 148, 154
- Halsgeschwüre: 50, 52
- Halsschmerzen: 8, 42, 50, 168, 190, 252
- Hämorrhoiden: 18, 34, 44, 54, 60, 62, 64, 66, 72, 90, 96, 102, 122, 130, 146, 152, 166, 188, 200, 206, 226, 256
- Harnbeschwerden: 32, 44, 46, 106, 170, 186, 198
- Harngrieß, -steine: 50, 82
- Harnorgane, Erkrankung: 18, 32, 60, 72, 134, 170, 176, 210
- Harnsäureausscheidung: 24, 28, 34, 46, 108, 168, 210, 228, 232
- Harntreibend: 2, 6, 12, 16, 18, 22, 24, 34, 38, 40, 42, 46, 50, 60, 62, 64, 68, 70, 82, 84, 88, 92, 94, 98, 104, 106, 114, 116, 126, 130, 132, 136, 138, 142, 146, 148, 150, 152, 154, 162, 164, 170, 176, 182, 184, 190, 194, 198, 202, 204, 206, 208, 210, 214, 218, 222, 224, 226, 228, 230, 232, 240, 244, 252, 253
- Harnverhalten: 44, 82, 104, 108, 118, 140, 148, 228, 236, 244, 252
- Harnwege, Erkrankungen: 2, 28, 34, 52, 82, 112, 122, 174, 214, 216, 244
- Haustee: 36, 100, 230
- Hautentzündungen: 78, 110, 118, 122, 130, 154, 254
- Hautkrebs: 186, 206
- Hautleiden: 4, 16, 18, 36, 42, 50, 54, 56, 62, 78, 82, 136, 140, 152, 168, 192, 198, 200, 202, 208, 214, 228, 240, 256
- Hautunreinheiten: 38, 62, 126, 130, 146, 148, 152, 158, 160, 170, 194, 198, 202, 214
- Hautabschürfungen: 116, 256
- Hautpuder: 18
- Hautreizend: 10, 48, 56, 70, 128, 182, 192
- Heiserkeit: 44, 52, 70, 72, 100, 110, 112, 118, 130, 154, 168, 208, 212, 216, 222
- Heißhunger: 58
- Herzbeschwerden: 4, 10, 70, 80, 98, 138, 162, 202, 216, 238
- Herzinfarkt: 238
- Herzleiden, nervöses: 58, 66, 98, 108, 114, 116, 148, 160, 214, 224, 238
- Herzkranzgefäße: 10, 16, 98, 238
- Herzmuskelentzündung: 108, 204, 238
- Herzstärkung: 46, 58, 60, 74, 94, 160, 162, 166, 184, 204, 230, 238, 252
- Herztätigkeit unregelmäßige: 14, 162, 230, 238
- Herzwassersucht: 38
- Hexenschuß: 86, 104, 116, 168, 244, 248
- Hodenleiden: 18
- Hornhautleiden: 206, 232
- Hühneraugen: 48, 90, 144, 186, 206, 256
- Husten: 4, 6, 16, 24, 26, 42, 44, 50, 52, 68, 70, 72, 78, 84, 86, 96, 100, 106, 110, 112, 118, 124, 130, 134, 148, 150, 154, 156, 168, 170, 172, 174, 178, 182, 198, 204, 212, 214, 216, 222, 224, 228, 232, 238, 252
- Hypertrophie: 236
- Hysterie: 4, 14, 46, 58, 84, 98, 148, 160, 162, 214, 224, 234
- Impotenz: 232
- Infektionskrankheiten: 72, 92, 104, 106, 114, 122, 128, 150, 164, 222
- Insektenstiche: 16, 110, 116, 118, 160, 170, 174, 192, 196, 212, 240, 252, 256
- Ischias: 24, 28, 92, 104, 116, 134, 142, 228, 244
- Juckreiz: 32, 34, 146, 164, 172, 182, 198, 214

- Kalkmangel: 114
 Karbunkel: 52, 246
 Katarrh – Luftwege: 26, 52, 148, 150, 158, 178, 190, 192, 214, 218, 224, 228, 244
 Katarrh Magen – Darm: 126, 128, 130, 140, 164, 190, 210, 212, 226, 228
 Karzinome: 162 (siehe Krebs)
 Kehlkopfleidn: 14, 112, 118, 130, 154, 168
 Keuchhusten: 4, 42, 48, 52, 68, 70, 106, 112, 114, 130, 142, 154, 178, 182, 204, 212, 222, 224, 228
 Kiefereiterung, -entzündung: 122
 Kinder, schwächliche: 136, 142
 Knochenkrankungen: 120, 198, 200
 Knochenbrüche: 20, 118, 198
 Kolik: 16, 30, 56, 68, 72, 80, 86, 114, 118, 120, 128, 136, 142, 156, 158, 160, 178, 210, 222, 228, 240, 255
 Kollaps: 58
 Kopfhaut: 208
 Kopfschmerzen: 14, 24, 66, 116, 128, 132, 134, 142, 150, 156, 160, 162, 172, 178, 182, 186, 200, 204, 224, 228, 248, 256
 Kopfschuppen: 126, 208, 210
 Körperabwehrkräfte: 150
 Kräftigend (Körperschwäche): 34, 42, 54, 56, 60, 64, 72, 86, 92, 112, 114, 122, 128, 148, 152, 166, 168, 172, 192, 208, 218
 Krämpfe: 6, 10, 18, 30, 42, 56, 150, 156, 162, 170, 172, 192, 202, 206
 Krampfadern: 18, 20, 138, 152, 156, 168, 186, 188, 200, 212, 218, 226, 242, 248
 Krampfhusten: 42, 48, 70, 114, 206, 222
 Krampflosend: 68, 70, 80, 90, 98, 110, 112, 116, 122, 136, 142, 162, 172, 178, 182, 200, 218, 230
 Krätze: 28, 48, 62, 182, 186, 206, 214, 226, 228
 Krebs: 64, 72, 132, 198, 206, 232
 Kreislauf anregend: 10, 64, 120, 160, 186, 208, 234, 240, 255
 Kreislaufstörungen: 60, 86, 102, 104, 162, 202, 220, 238
 Kreuzschmerzen: 116, 248
 Kühlend: 90, 172
 Kropf: siehe Schilddrüse
 Lähmungen: 74, 134, 192, 222
 Leberentzündung: 26, 30, 60, 104, 152, 192, 198, 206
 Leberflecke: 134
 Leberkrebs: 64
 Leberleiden: 4, 18, 22, 24, 30, 48, 58, 60, 62, 64, 72, 78, 80, 84, 86, 94, 100, 102, 108, 116, 120, 122, 126, 130, 140, 150, 152, 156, 166, 168, 170, 182, 186, 196, 200, 202, 206, 220, 226, 228, 240, 253, 255
 Leberschwellung: 30, 54, 66, 72
 Leberstauung: 230
 Leberverhärtung: 2, 18, 62, 152, 168
 Leberzirrhose: 18
 Leibschmerzen: 42, 94, 116, 136, 230
 Leistenbruch: 102
 Luftröhrenkatarrh: 38, 110, 224
 Luftwege: siehe Katarrhe
 Lungenasthma (siehe auch Asthma): 70, 212
 Lungenblähung: 4
 Lungenblutungen: 80, 162, 200, 210, 226, 242
 Lungenentzündung: 22, 24, 56, 78, 100, 104, 110, 154, 204, 222, 252
 Lungengangrän (Brand): 232
 Lungengeschwüre: 112
 Lungenleiden allgemein: 16, 22, 38, 44, 70, 86, 112, 116, 154, 188, 198, 208, 212, 228
 Lungenschwindsucht: 154
 Lungenspitzenkatarrh: 212
 Lungenverschleimung: 42, 50, 62, 70, 116, 150, 212
 Lungenwassersucht: 38, 244
 Lymphdrüsen: 2, 114, 140, 188, 218
 Magen, verdorbener: 26, 196, 222, 228, 240
 Magenblutungen: 20, 30, 36, 54, 102, 198, 226, 242
 Magenerkältung: 56, 78, 180, 222
 Magengeschwüre: 20, 34, 54, 56, 72, 86, 118, 120, 122, 132, 178, 186, 198, 206, 226, 232

- Magenkatarrh: 24, 36, 42, 54, 72, 80, 108, 120, 128, 156, 158, 168, 172, 180, 186, 188, 210, 212, 220, 222, 234, 240
 Magenkrämpfe: 10, 14, 18, 22, 34, 40, 56, 68, 80, 108, 122, 130, 134, 148, 172, 178, 186, 188, 200, 202, 222, 228
 Magenkrebs: 34, 76, 206
 Magenleiden (allgemein): 2, 6, 12, 24, 36, 40, 44, 56, 58, 74, 80, 86, 90, 96, 98, 104, 116, 122, 126, 132, 134, 136, 138, 142, 160, 164, 172, 178, 192, 200, 206, 218, 220, 240, 255
 Magensaft: 22, 40, 104, 112, 180
 Magensäure: 12, 22, 52, 58, 84, 120, 122, 168, 184
 Magenschleimhautentzündung: 52, 78, 84, 86, 118, 122, 124, 126, 188, 200, 228, 254
 Magenschmerzen: 166, 190, 220
 Magenschmerzen, nervöse: 14, 22, 98, 120, 124, 156, 174
 Magenschwäche: 40, 42, 56, 58, 68, 120, 136, 156, 160, 178, 180, 184, 196, 202, 208, 220, 234, 246, 252
 Magentätigkeit, träge: 4, 122, 136, 172, 228, 240
 Magenverschleimung: 50, 68, 120, 148, 210, 228, 234
 Malaria: 4
 Mandelleiden: 8, 30, 100, 106, 118, 122, 210, 256
 Masern: 26, 36, 106
 Mastdarmerkrankungen: 72
 Mastdarmfisteln: 54, 198
 Mastdarmvorfall: 54
 Melancholie: 22, 50, 62, 116
 Menstruation: 6, 36, 48, 90, 102, 116, 122, 148, 156, 158, 160, 162, 166, 170, 178, 186, 192, 196, 200, 206, 208, 216, 218, 240
 Migräne: 50, 108, 114, 116, 142, 150, 156, 160, 172, 178, 204, 222, 228
 Milchschorf: 62, 214, 254
 Milchsekretion: 6, 40, 68, 136, 192
 Milzleiden: 24, 30, 34, 48, 54, 62, 64, 66, 86, 94, 102, 116, 120, 140, 152, 168, 218, 230, 234, 240
 Mittelohreiterung: 190
 Müdigkeit: 34, 58, 112, 122, 142, 160, 166, 172, 200, 220, 238, 255
 Mundentzündungen: 26, 30, 36, 42, 52, 54, 72, 74, 82, 84, 96, 110, 114, 118, 122, 130, 156, 168, 190, 192, 198, 202
 Mundfäule: 84, 96, 126, 150, 198, 200
 Mundgeruch: 40, 222, 240
 Mundgeschwüre: 50, 52, 256
 Muskelleiden: 10, 74, 78, 80, 102, 114, 116, 186
 Muttermale: 144, 256
 Nachtblindheit: 164
 Nachtschweiß: 2, 60, 192, 196
 Nackenschmerzen: 20
 Nagelbettentzündung: 118, 122, 140, 198, 218
 Narben: 164, 186, 256
 Nasenbluten: 102, 242
 Nasenpolypen: 48
 Nervenberuhigung: 22, 120, 174, 190, 208, 224, 238, 255
 Nervenentzündung: 20, 104, 190, 210
 Nervenreizung: 192
 Nervenschmerzen: 32, 78, 134, 144, 178, 190, 200
 Nervenschwäche: 14, 58, 70, 84, 120, 148, 160, 214, 222, 252
 Nervenstärkung: 74, 116, 156, 160, 178, 204, 208, 210, 222, 255
 Nervenzusammenbruch: 160
 Nervosität: 14, 50, 54, 98, 108, 142, 172, 186, 218, 224, 228, 230
 Neuralgien: 34, 56, 60, 104, 116, 122, 132, 134, 142, 160, 200, 204, 228
 Nierenbeckenentzündung: 18, 24, 60, 134, 176, 190, 198
 Nierenbeckenkatarrh: 94
 Nierenblutungen: 102, 200, 210, 242
 Niereneiterung: 140
 Nierenentzündung: 26, 32, 54, 82, 84, 88, 132, 168, 170, 176, 190, 198, 216
 Nierengriß und -steine: 18, 26, 28, 32, 34, 44, 50, 80, 82, 88, 92, 94, 126, 140, 148, 152, 170, 198, 224, 226, 230
 Nierenkolik: 18, 94, 256
 Nierenleiden allgemein: 18, 22, 24, 60, 68, 76, 78, 82, 86, 88, 92, 94, 100,

- 104, 106, 108, 112, 114, 116, 120, 122, 124, 138, 140, 150, 164, 176, 178, 190, 198, 200, 202, 204, 206, 208, 212, 222, 224, 226, 228, 232, 234, 236, 244, 255
- Nierenreizung: 244
Nierenschwäche: 96
Nikotinvergiftung: 54
- Ödem: 88
Ohnmacht: 58, 134, 142, 188
Ohrenleiden: 42, 90, 110, 122, 170, 190, 212, 254
Ohrensausen: 160, 162, 206, 224, 252, 256
Operationsnarben: 186, 256
- Parathyphus: 46
Penis-Verhärtung: 18
Pilzvergiftung: 54
Pollution: 108
Prellungen: 188, 256
Prostataleiden: 4, 46, 94, 138, 218, 236
Prüfungsangst: 14
Psoriasis: 34
Pusteln: 140
- Quetschungen: 10, 20, 48, 72, 90, 108, 116, 118, 142, 160, 178, 188, 194, 200, 222, 224
- Rachenentzündung: 26, 36, 42, 54, 72, 82, 96, 110, 118, 122, 130, 156, 168, 192, 198
Rachenkatarrh: 52, 70, 84, 86, 110, 122, 172, 234
Rachitis: 54, 120, 136, 222, 226, 246
Raucherbein: 230
Raucherschäden: 110
Regelstörungen: 2, 4, 74, 116, 122, 148, 156, 178, 186, 196, 200, 208, 218, 240
Reizbarkeit: 122, 128, 238
Reizhusten: 2, 6, 52, 206
Rheumatismus: 8, 10, 18, 20, 24, 28, 32, 34, 38, 42, 44, 48, 50, 56, 60, 62, 64, 68, 70, 72, 74, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 92, 94, 100, 102, 104, 106, 108, 114, 116, 126, 128, 132, 134, 136, 138, 142, 144, 148, 150, 156, 158, 160, 164, 168, 170, 172, 176, 178, 180, 182, 188, 190, 194, 198, 200, 202, 204, 206, 208, 210, 214, 222, 224, 228, 244, 248, 256
- Rippenfellentzündung: 20, 24, 52, 72, 78, 136
Röteln: 26
Rotlauf: 110, 124, 132, 190
Rückenschmerzen: 134
Ruhr: 24, 30, 36, 46, 52, 54, 56, 76, 80, 114, 118, 128
- Scharlach: 26, 32, 106
Scheidenentzündung: 122
Scheidenjucken: 214
Schilddrüsenleiden: 90, 98, 226
Schlaflosigkeit: 14, 36, 40, 86, 94, 108, 114, 120, 122, 142, 160, 172, 182, 204, 216, 218, 224, 230, 238
Schlafstörungen: 128, 142, 150, 178, 255
Schlafwandeln: 116
Schlaganfall: 10, 66, 74, 80, 158, 162, 192, 202, 204, 224
Schleimhäute, Katarrh, Entzündungen: 36, 42, 52, 54, 76, 96, 110, 112, 118, 172, 196, 224
Schleimlösend, Lunge – Rachen: 2, 22, 36, 38, 56, 106, 124, 128, 134, 136, 156, 174, 178, 202, 204, 214, 218, 222, 224, 234, 252
Schleimlösend, Nase: 34, 156
Schluckauf: 40, 172
Schmerzlindernd: 166, 178, 210, 256
Schmerzstillend: 14, 18, 20, 30, 56, 90, 108, 116, 122, 126, 132, 142, 192, 196, 210, 212, 222, 255, 256
Schnupfen: 12, 30, 84, 106, 118, 122, 150, 158, 168, 172, 222, 240, 252, 256
Schonkost: 86
Schorf: 132
Schrunden: 72, 116, 200
Schrumpfniere: 64
Schuppenflechte: 72, 200, 206, 214, 228
Schwäche allgemein: 10, 58, 92, 96, 112, 204

- Schweißfüße, -hände, -achsel: 2, 28, 54, 122, 192, 198, 210
- Schweißtreibend: 6, 22, 42, 46, 56, 70, 94, 100, 104, 106, 122, 126, 146, 150, 152, 158, 174, 202, 204, 210, 214, 216, 224, 230, 244
- Schwellungen: 252
- Schwerhörigkeit: 256
- Schwermut: 4, 50, 54, 166, 214, 224, 230, 234
- Schwindel: 10, 14, 50, 66, 128, 134, 142, 156, 160, 162, 172, 178, 186, 192, 200, 204, 222, 238
- Schwindsucht: 2, 4, 154
- Sehkraft, stärkend: 12, 162, 164
- Sehnenscheidenentzündung: 20
- Sehnenszerrung: 194
- Seitenstechen: 10, 84, 140, 168
- Sexuelle Störungen: 42
- Skorbut: 24, 28, 38, 44, 70, 92, 132, 134, 196
- Skrofulose: 42, 110, 124, 126, 178, 214, 240
- Sodbrennen: 22, 36, 56, 58, 196, 220, 228, 240
- Sommersprossen: 38, 90, 134, 150, 170
- Sonnenbrand: 116, 254
- Sprachstörungen: 116
- Sprue: 60
- Star, grau – grün: 206
- Steinleiden: 64, 84, 170, 194
- Stoffwechsel: 34, 38, 60, 78, 88, 112, 120, 162, 196, 198, 200, 206, 214, 228, 240
- Stopfend: 210
- Stottern: 12
- Stuhlgangfördernd: 34, 40, 64, 202, 218, 220
- Stuhlverstopfung: 16, 18, 22, 24, 44, 60, 62, 66, 78, 88, 104, 106, 128, 132, 162, 184, 202, 218, 240, 250, 252
- Thrombosen: 188
- Tuberkulose Haut: 128, 198, 206, 246
- Tuberkulose Knochen: 246
- Tuberkulose Lunge: 104, 110, 112, 128, 134, 154, 198, 226
- Tumore: 162, 198
- Typhus: 46, 56, 96, 128
- Übelkeit: 58, 142, 160, 172, 200
- Überarbeitung: 20
- Überempfindlichkeit: 122
- Übererregbarkeit nervöse: 168
- Ungeziefer: 180
- Unlust: 128
- Unruhe: 122
- Unterleibsbeschwerden: 42, 60, 74, 80, 86, 116, 120, 122, 136, 148, 150, 178, 192, 216, 218
- Urin, blutig, scharf: 154, 186, 190, 234
- Urinieren, schmerzhaft: 52, 104, 114, 122, 140, 150, 176, 198, 206, 218
- Urinverhalten: 34, 236
- Venenentzündung: 20, 110, 132, 186, 200, 242, 248
- Venöse Stauungen: 188
- Verbrennungen: 30, 54, 72, 90, 106, 110, 116, 126, 164, 254, 256
- Verdauungsfördernd: 20, 34, 50, 58, 88, 136, 152, 158, 162, 170, 172, 192, 200, 204, 220, 228, 230, 240
- Verdauungsschwäche: 22, 54, 58, 62, 116, 168, 188
- Verdauungsstörungen: 22, 24, 38, 56, 58, 68, 72, 96, 108, 116, 120, 126, 128, 142, 148, 160, 170, 172, 202, 208, 222, 226, 228, 234, 236, 240, 244, 252, 255
- Vergiftungen: 150, 158
- Verhärtungen: 254
- Verletzungen: 102, 256
- Verrenkungen: 20, 90, 116, 132, 142, 174, 222, 224
- Verschleimung: 4, 16, 26, 34, 48, 56, 62, 78, 116, 124, 178, 210, 212, 222, 246
- Verstauchungen: 10, 20, 116, 174, 178, 256
- Verstopfung: siehe Stuhlverstopfung
- Vitamine: 24, 44, 60, 70, 92, 96, 100, 104, 114, 124, 152, 164, 176, 182
- Völlegefühl: 6, 66, 136, 240
- Wadenkrampf: 18
- Wallungen: 162, 192
- Warzen: 90, 144, 186, 206, 256

- Wasserstauungen: 88, 92, 108, 148, 150, 154, 164, 170, 194, 198, 206, 214, 252
 Wassersucht: 16, 24, 28, 32, 34, 36, 38, 46, 50, 62, 66, 78, 80, 82, 92, 104, 106, 114, 120, 134, 140, 146, 148, 152, 154, 170, 178, 186, 190, 194, 198, 202, 204, 208, 228, 240, 244
 Wassertreibend: 24, 74, 174
 Wechselfieber: 76, 190
 Wechseljahre: 74, 98, 102, 162, 192, 202, 216, 238, 242
 Wetterfühligkeit: 116
 Weißfluß: 36, 52, 74, 78, 94, 192, 198, 200, 210, 216, 218, 244
 Windtreibend: 136, 170, 172, 252
 Wunden, arge: 48, 90, 102, 134, 174, 192, 196, 210, 226, 256
 Wunden, blutende: 242
 Wunden, entzündete: 50, 74, 78, 130, 198, 232
 Wunden, eitrige: 72, 118, 126, 130, 148, 150, 186, 192, 222, 248
 Wunden, schlecht heilende: 4, 10, 16, 20, 26, 30, 36, 42, 50, 74, 80, 82, 84, 92, 110, 116, 120, 122, 124, 132, 140, 142, 156, 158, 160, 164, 166, 168, 172, 178, 186, 190, 192, 196, 198, 200, 210, 218, 226, 228, 232, 244, 246
 Wundfieber: 30, 74
 Wundliegen: 18
 Wunden, verschmutzte: 254
 Würmer: 2, 4, 38, 46, 58, 62, 68, 84, 90, 128, 138, 164, 180, 196, 222, 234, 240, 244, 248
 Zähne: 30, 38, 82, 184, 192, 226
 Zahneiterung: 54
 Zahnfisteln: 54, 256
 Zahnfleisch: 12, 20, 36, 54, 70, 76, 114, 120, 190, 210, 212, 256
 Zahnschmerzen: 80, 156, 160, 170, 200, 212, 248
 Zahnwunden: 74, 102
 Zerrungen: 10, 48, 186
 Zirkulationsstörungen: siehe Blutkreislauf
 Zuckerkrankheit: 2, 32, 36, 74, 76, 100, 106, 126, 132, 138, 152, 162, 164, 194, 234, 252, 253
 Zungenentzündung: 140
 Zungenlähmung: 12, 158
 Zusammenziehende Mittel: 54, 76, 90, 96, 166, 190, 192, 194, 210, 226, 244

Literaturnachweis

- Anton, Kräuterarzt, Ernst'sche Verlagsbuchhandlung Leipzig.
- Bianchini F. – Corbetta F. – Pistoia M., Der große Heilpflanzenatlas, BLV Verlagsgesellschaft München – Bern – Wien.
- Brau H., Heilpflanzen-Lexikon für Ärzte und Apotheker, Gustav Fischer Verlag Stuttgart – New York.
- Furlenmeier M. Dr. med., Wunderwelt der Heilpflanzen, Rheingauer Verlagsgesellschaft Eltville am Rhein.
- Häberle Th., Helfen und Heilen, Veritas Verlag Wien – Linz – Passau.
- Hertwig H., Knaurs Heilpflanzenbuch, Th. Knaurs Nachf. Verlag München.
- Heinz Paul, Waldblumen, Belser Verlag Stuttgart.
- Junkenitz Ch. Dr., Lassels Kräutergold, Buchverlag M. Lassel. Rosenheim Obb.
- Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag K. Knöbl, Grünwald b. München.
- Kosch A., Dr., Was blüht denn da? Kosmos, Franckh'sche Verlagsbuchhandlung Stuttgart.
- Künzle, Chrut und Uchrut, Verlag Kräuterpfarrer Künzle AG Minusio.
- Künzle, Kräuter-Atlas.
- Leibold G., Das große Hausbuch der Naturheilkunde, Falken-Verlag Niedernhausen/Taunus.
- Mayr Christoph, Kräuterfibel, Verlagsanstalt Athesia – Bozen.
- Neuthaler H. Dr. med., Das neue Kräuterbuch, Andreas Verlag Salzburg.
- Pahlow M. Apotheker, Heilpflanzen heute, Gräfe und Unzer Verlag München.
- Pahlows Heilpflanzenkompass, Gräfe u. Unzer Verlag München.
- Pflanzensaftwerk Schoenenberger W., Freunde der Gesundheit, Magstadt bei Stuttgart.
- Rieder H., Alte Heilkräuter – Neuzeitliche Rezepte 1937.
- Schauenberg-Paris, BLV Bestimmungsbuch Heilpflanzen, BLB Verlagsgesellschaft München – Bern – Wien.
- Scheibenpflug H., Ernte am Wegrand, Verlag Gerlach u. Wiedling Wien.
- Schlifni I., Heilpflanzenlexikon, Verein natürliches Leben, St. Veit a. d. Glan.
- Seidenschwanz L., Die häusliche Naturheilkunde, Verlag der Salzburger Druckerei.
- Seidl/Eisenreich, Heimische Pflanzen, BLV Verlagsgesellschaft München – Bern – Wien.
- Treben, Gesundheit aus der Apotheke Gottes, Verlag Freunde der Heilkräuter Karlstein a. d. Thaya.
- Vonarburg B., Gottes Segen in der Natur, Christiana-Verlag Stein am Rhein.
- Wagner H., Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen, A. Ruhland, Altötting.
- Weiß R. F. Dr. med., Das große Kräuterbuch von Pfarrer Künzle, Walter-Verlag Olten u. Freiburg im Breisgau.
- Willfort R., Gesundheit durch Heilkräuter, Rudolf Trauner Verlag Linz, 18. Auflage.
- Alte Kräuterbücher, Handschriften u. a.