

Die Kräuterbeete

1. Kräuter für Erkältungskrankheiten

Echte Schlüsselblume (*primula veris*)

Zubereitung: Tee aus Wurzeln und Blättern

Anwendung: Husten

Wirkung: schleimlösend, schmerzstillend, beruhigend

Salbei (*salvia officinalis*)

Zubereitung: Fleisch-, Fischgerichte, Gemüse, Tee

Anwendung: Halserkrankungen, Husten

Wirkung: antibakteriell, schmerzlindernd, verdauungsfördernd

Mädesüß (*filipendula ulmaria*)

Zubereitung: Blüten für Süßspeisen, Tee

Wirkung: schmerzlindernd (Wirkstoff aus Aspirin)

Eibisch (*althea officinalis*)

Zubereitung: Tee aus den Wurzeln

Anwendung: Husten, Heiserkeit, Magen-/Darmerkrankungen

Wirkung: reizlindernd, Schutz der Schleimhäute

Malve, Käsepappel (*malva sylvestris*)

Zubereitung: Tee aus den Blüten

Anwendung: Husten, Entzündungen im Mundraum

Wirkung: entzündungshemmend, reizlindernd

Zitronenmelisse (*melissa officinalis*)

Zubereitung: (Kinder-)Tee, Salat, Soßen, Kräuterwein

Anwendung: u.a. Herpes (als Melissetinktur oder Salbe)

Wirkung: beruhigend, magenstärkend, reguliert Verdauung

Spitzwegerich (*plantago lanceolata*)

Zubereitung: Tee, Hautauflagen

Anwendung: Husten, Entzündungen, Stiche

Wirkung: antibakteriell, schleimlösend

2. Kräuter für Blase/Niere/Nervenstärkung

Hauhechel (*ononis spinosa*)

Zubereitung: Wurzeln, Kraut, Tee

Anwendung: Harngrieß, Harnsteine, Gicht, Blasenschwäche

Wirkung: Stein lösend, harntreibend

Nachtkviole (*lunaria rediviva*)

Zubereitung: Duftgeber in Tee, vor allem Blasen- und Nierentee, Hauttee, Blüten zum Salat

Brennnessel (*urtica urens*)

Zubereitung: Salat, Gemüse, Tee

Anwendung: Haut- und Haarmittel

Wirkung: regt Nieren an, fördert Stoffwechsel

Salbei (*salvia officinalis*)

Zubereitung: Fleisch-, Fischgerichte, Gemüse, Tee

Anwendung: Halserkrankungen, Husten

Wirkung: antibakteriell, schmerzlindernd, verdauungsfördernd

Liebstöckel (*levisticum officinalis*)

Zubereitung: Wurzeln und Blätter für Gemüse, Suppe, Salat

Anwendung: Sodbrennen

Wirkung: harntreibend, verdauungsfördernd

Lavendel (*lavandula angustifolia*)

Zubereitung: Soßen, Fleisch-, Fischgerichte, Kräutergeist, Tee, Badezusatz, Salben

Wirkung: beruhigend, krampflösend, schlaffördernd

Johanniskraut (*hypericum perforatum*)

Zubereitung: Tee, Tinktur, Öl

Wirkung: schmerzstillend, beruhigend, entzündungshemmend, aufhellend bei Depressionen

Baldrian (*valeriana officinalis*)

Zubereitung: Tee, Tinktur, Badezusatz

Wirkung: beruhigend, schlaffördernd, beruhigt Magen- & Darmperestaltik, beruhigend bei nervösen Herzbeschwerden

Zitronenmelisse (*melissa officinalis*)

Zubereitung: (Kinder-)Tee, Salat, Soßen, Kräuterwein

Anwendung: u.a. Herpes (als Melissetinktur oder Salbe)

Wirkung: beruhigend, magenstärkend, reguliert Verdauung

3. Kräuter für Hautprobleme

Brennnessel (*urtica urens*)

Zubereitung: Salat, Gemüse, Tee

Anwendung: Haut- und Haarmittel

Wirkung: regt Nieren an, fördert Stoffwechsel

Echte Kamille (*matricaria chamomilla*)

Zubereitung: Tee, Umschläge, Gurgelmittel

Anwendung: Magen-Darmerkrankungen, Wundheilmittel

Wirkung: entzündungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd

Odermennig (*agrimonia eupatorium*)

Zubereitung: Blätter als Auflage, Gurgelmittel

Wirkung: entzündungshemmend, wundheilend

Goldrute (*solidago virgaurea*)

Zubereitung: Tee, Tinktur

Wirkung: stärkt Nierenfunktion, schleimlösend, erhöht Harnmenge, entzündungshemmend

Stinkender Storchschnabel (*geranium robertianum*)

Zubereitung: Kraut als Auflage

Wirkung: zusammenziehend, blutreinigend, entzündungshemmend

Löwenzahn (*taraxacum officinalis*)

Zubereitung: Salat, Tee, Tinktur, Magenbitter

Wirkung: fördert Gallenfluss, regt Nieren an, verdauungsstärkend, antibakteriell

Zitronenmelisse (*melissa officinalis*)

Zubereitung: (Kinder-)Tee, Salat, Soßen, Kräuterwein

Anwendung: u.a. Herpes (als Melissetinktur oder Salbe)

Wirkung: beruhigend, magenstärkend, reguliert Verdauung

4. Kräuter für Leber/Galle/Magen/Darm

Tausendgüldenkraut (*centaurium erythraea*)

Zubereitung: Tee, Kräuterlikör, Magenbitter

Wirkung: stärkt Magen, regt Leber und Galle an, schmerzstillend

Schöllkraut (*chelidonium major*)

Zubereitung: getrocknet als Tee, Tinktur, Frischsaft gegen Warzen

Wirkung: abführend, fördert Gallenfluss, schmerzstillend

Engelwurz (*angelica archangelica*)

Zubereitung: Magenbitter, Likör, kandierte Stängel, Wein, Tee, Tinktur

Wirkung: appetitanregend, verdauungsfördernd, Seelenpflanze

Wermut (*artemisia absinthium*)

Zubereitung: Fleischgerichte, Eintöpfe, Magenbitter, Kräuterlikör

Anwendung: Verdauungsbeschwerden

Wirkung: appetitanregend, antiseptisch, wurmtreibend

Gelber Enzian (*gentiana lutea*)

Zubereitung: Kräuterlikör, Magenbitter

Wirkung: stark verdauungsfördernd, appetitanregend, reguliert Magensäure

Löwenzahn (*taraxacum officinalis*)

Zubereitung: Salat, Tee, Tinktur, Magenbitter

Wirkung: fördert Gallenfluss, regt Nieren an, verdauungsstärkend, antibakteriell

Zitronenmelisse (*melissa officinalis*)

Zubereitung: (Kinder-)Tee, Salat, Soßen, Kräuterwein

Anwendung: u.a. Herpes (als Melissetinktur oder Salbe)

Wirkung: beruhigend, magenstärkend, reguliert Verdauung

5. Kräuter mit buntem Laub und Färberpflanzen

Färberginster (*genista tinctoria*)

Verwendung: Gelbtöne aus den Blüten und Blütenknospen

Färberkamille (*anthemis tinctoria*)

Verwendung: gelber Farbstoff aus den Blüten

Johanniskraut (*hypericum perforatum*)

Zubereitung: Tee, Tinktur, Öl

Wirkung: schmerzstillend, beruhigend, entzündungshemmend, aufhellend bei Depressionen

Salbei (*salvia officinalis* in Sorten)

Zubereitung: Fleisch-, Fischgerichte, Gemüse, Tee

Anwendung: Halserkrankungen, Husten

Wirkung: antibakteriell, schmerzlindernd, verdauungsfördernd

Blutwurz (*potentilla erecta*)

Verwendung: Rotfärbung von Wolle und Leder

Thymian (*thymus vulgaris* in Sorten)

Zubereitung: Fleischgerichte, Gemüse, Suppen, Tee, Tinkturen, Husten-, Mund-, Gurgelwasser

Wirkung: schleimlösend, antibakteriell, krampflösend

6. Kräuter für Schmetterlinge

Königskerze (*verbascum densiflorum*)

Zubereitung: Tee

Anwendung: Husten

Wirkung: hustenlindernd, schleimlösend, beruhigend, krampflösend, schweißtreibend

Ysop (*hyssopus vulgaris*)

Zubereitung: Salat, Soßen, Fleisch-, Fischgerichte, Kräuterwein, Tee, Gurgelmittel

Anwendung: Magen-Darmerkrankungen

Wirkung: verdauungsfördernd, schweißmindernd, krampflösend

Majoran (*origanum vulgare*)

Zubereitung: Gemüse, Fleischgerichte, Pizza, Wurst

Wirkung: beruhigend, schleimlösend, appetitanregend, entkrampfend

Wasserdost (*eupatorium fistulosum*)

Anwendung: Infektionskrankheiten, vor allem Grippe, Wasserentzug aus dem Gewebe

Wirkung: schmerzstillend (Wurzel), stärkt Leber/Galle (Kraut)

Bergbohnenkraut (*satureja montana*)

Zubereitung: Bohnengerichte, Gemüse, Fleischgerichte, Tees, Badezusatz

Wirkung: belebend, anregend, magenstärkend, verdauungsfördernd

Lavendel (*lavandula angustifolia*)

Zubereitung: Soßen, Fleisch-, Fischgerichte, Kräutergeist, Tee, Badezusatz, Salben

Wirkung: beruhigend, krampflösend, schlaffördernd

Gartensalbei (*salvia nemorosa*)

Zubereitung: Blüten als Salatgarnierung, Blätter und Blüten zu Fleischgerichten

7. Kräuter mit duftenden Blüten und/oder Blättern

Thymian (*thymus pulegioides*)

Zubereitung: Fleischgerichte, Gemüse, Suppen, Tee, Tinkturen, Husten-, Mund-, Gurgelwasser

Wirkung: schleimlösend, antibakteriell, krampflösend

Zitronenmelisse (*melissa officinalis*)

Zubereitung: (Kinder-)Tee, Salat, Soßen, Kräuterwein

Anwendung: u.a. Herpes (als Melissetinktur oder Salbe)

Wirkung: beruhigend, magenstärkend, reguliert Verdauung

Eberraute (*artemisia abrotanum*)

Zubereitung: Salate, Soßen, Braten, Aromatherapie, Magenbitter

Wirkung: verdauungsfördernd, magenstärkend

Bergbohnenkraut (*satureja montana*)

Zubereitung: Bohnengerichte, Gemüse, Fleischgerichte, Tees, Badezusatz

Wirkung: belebend, anregend, magenstärkend, verdauungsfördernd

Lavendel (*lavandula angustifolia*)

Zubereitung: Soßen, Fleisch-, Fischgerichte, Kräutergeist, Tee, Badezusatz, Salben

Wirkung: beruhigend, krampflösend, schlaffördernd

Duftveilchen (*viola odorata*)

Zubereitung: Blüten für Süßspeisen als kandierte Blüten, Blüten und Blätter für Hustentee

Impressum

Angaben zu den Kräutern: Heilpraktikerin Annegret Müller-Bächtle, Münsingen

Die Angaben zu den Kräutern dienen rein der Information und können einen Arztbesuch nicht ersetzen.