



Himmelbergs Naturapotheke

Bewusst durch die Natur gehen, **gesund** bleiben mit den Heilkräften heimischer Kräuter und **genau da** in Himmelberg gibt es dafür viel zu entdecken. Himmelbergs Naturschätze in alle vier Himmelsrichtungen finden und kennen lernen!



Sabine Pepper

Bewusst - gesund - genau da!
**Himmelbergs
Naturapotheke**



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20

LAND KÄRNTEN



Engagement
Ländliche Entwicklung
die Förderung der
ländlichen Räume
Überaus viel Energie
die Wirtschaft fördern



1. Auflage 2017

Herausgeber:

Die Kärntner Volkshochschulen,
Max Blaha Str. 1, 9560 Feldkirchen

LEADER-Kleinprojekt

„Himmelbergs Naturapotheke“

Autorin: Sabine Pepper

Die inhaltliche Verantwortung liegt bei der
Autorin.

Fotos: © Sabine Pepper + © pixabay.com

Inhaltsverzeichnis

Für uns entdeckt und nieder geschrieben!
All jenen gewidmet, die mit wachen
Augen durch unser Himmelberg gehen
und mit der Kraft des Herzens auch die
Kraft der Kräuter erkennen.

Vorwort	4
Ume in di Sunnseitn	7
Ackersenf	8
Ackerkwitzenblume	9
Frauenmantel	10
Gelber Klee	11
Habichtskraut	12
Kriechender Günsel	13
Schafgarbe	14
Wegwarte	15
Wiesenbocksbart	16
Wiesenknopf, Großer	17
Eine zua Tiebel und in di Teichn	18
Ackerminze	20
Augentrost	21
Fichte	22
Goldnessel	23
Goldrute	24
Hasel	25
Johanniskraut	26
Labkraut	27
Mädessüß	28
Melde	29
Auße entläng der Tiebel	30
Ackerschachtelhalm	32
Angelikawurz	33
Baldrian	34
Beinwell	35
Birke	36
Ehrenpreis	37
Knoblauchrauke	38
Königskerze	39
Riesenklette	40
Silberweide	41
Aufe am Saurachberg	42
Arnika	44
Beifuss	45
Heilziest	46
Lärche	47
Odermenning	48
Quendel	49
Storchenschnabel	50
Tanne	51
Wachholder	52
Waldmeister	53
Kräuter üba di eich no wäs sägn mecht	55
A paar Rezepte zum Selbermächn	65
Nachwort	72

Vorwort

Danke! Danke, dass Ihr dabei wart. Es hat alles mit ein paar Vorträgen begonnen. Und es ist toll gewachsen. Himmelberg's Naturapotheke hat die Kraft bekommen, die unsere Natur verdient. Das Interesse an heilkräftigen Wirkstoffen unserer heimischen Kräuter hat viele begeistert. Dafür gibt es jetzt dieses Büchlein. Ein kleiner Wegweiser in vier Himmelsrichtungen bei uns „daham“.

Wir schauen genau „ume auf die Sunnseitn, eine in die Teichn und zu den Tiebelquellen, der Tiebel entlang außē und aufe aufn Saurachberg.

Ich bin diese Wege sehr gerne gegangen und war sehr neugierig darauf, welche Kräuter mich wo erwarten. Pro Himmelsrichtung habe ich jetzt 10 Kräuter als Beispiele ausgewählt, sodass in Summe 40 Kräuterbeschreibungen zusammen gekommen sind. Es sind trotzdem nur einige wenige, denn hier in Himmelberg ist ein wahrer Schatz an Heilmitteln vorzufinden. Und jede Pflanze hat eine Wirkung auf Seele, Geist und Körper des Menschen, da alles miteinander verbunden ist. So hat es zumindest Paracelsus in seiner Signaturlehre niedergeschrieben. Diesen Weg versuche ich weiterzugehen. Darauf zu schauen, welche Zeichen mir die Pflanzen verraten und wie sie uns helfen können. Wir brauchen keine exotischen Kräuter und Superfood. Ich bin überzeugt, dass wir alles hier bei uns vorfinden, was für uns heilend ist.



Heilpflanzen werden nach ersten Aufzeichnungen nach bereits seit ca. 5000 v. Chr. durch die Sumerer verwendet. In der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) geht man davon aus, dass in jedem Menschen eine Lebenskraft herrscht. Diese Lebenskraft hält den gesunden Organismus, Geist und Seele in einer harmonischen Balance. Ist diese gestört, zeigt der Mensch Symptome oder Krankheitszeichen. Diese können körperlich, geistig oder seelisch sein und kommen akut oder wenn sie länger andauern, chronisch zum Ausdruck. Heilpflanzen helfen dem Menschen dabei wieder in eine harmonische Balance zurück zu finden und den Heilungsweg zu beschreiten.

Versucht diese Wege in Himmelberg zu gehen und selbst zu erkunden, was Euch Heil bringt.

Sabine Michaela Pepper
Kräuterbäuerin und Phytotherapeutin

Ume in di Sunnseite



Auf der Sonnenseite in Himmelberg finden sich herrliche Hänge und Waldwege, wo nicht nur Wiesenblumen dominieren, sondern wahre Schätze an Heilkräuter auf uns warten. Diese werden wir hier gemeinsam erkunden.

Eine kleine Auswahl an Kräutern, die ich euch gerne ans Herz legen möchte. Schaut sie euch genauer an und lernt ihre Wirkungsweisen kennen.



Der Ackersenf - *Sinapis arvensis* Wilder Senf

Wirkstoffe:

Senfölglykoside (Senföle), Vitamin C, Provitamin A

Ein sehr wertvolles Kraut, das auch als 21. Bachblüte als Mustard Verwendung findet. Sie steigert das Urvertrauen und das innere Gleichgewicht. D.h. Sie sorgt für Sinnfindung und hilft bei Schwermut.

Das Kraut selbst wendet man innerlich als Gewürz an und äußerlich für alle Symptome, wo Wärme lindert. Die jungen Blätter geben eine tolle Schärfe in Salate und regen dadurch gut den Stoffwechsel und die Verdauung an. Senfauflagen wirken hautreizend, daher nicht zu lange auflegen. Überall dort anwenden, wo der Bewegungsapparat festsitzende Beschwerden aufweist. Diese Auflagen wirken besonders gut bei einem Hexenschuss, bei Verspannungen, weil sie die Muskulatur lockern und auch bei Rheuma.

Für diese Senfauflagen werden die Samen gemörsert und mit etwas warmen Wasser (ca. 30°) vermengt, sodass sich eine Paste ergibt. Fördert stark die Durchblutung und kann aber auch massive Hautreizungen auslösen (Brandblasen).



Die Ackerwitwenblume - *Scabiosa arvensis* Krätzenkraut, Wiesenwitwenblume

Wirkstoffe:

Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Mineralstoffe, Vitamine

Nach der Signaturlehre sehen die Blütenköpfe wie Kinderköpfe aus. Daher wurden sie bei Kopfgrind und Krätze eingesetzt.

Bis heute wird sie bei Hautkrankheiten verwendet. Speziell bei Ekzemen, Flechten, Furunkeln kann sie nach wie vor erprobt werden. Dazu eigenen sich Teeauflagen aus dem gesamten Kraut (Stängel, Blätter, Blüten). Die Homöopathie nutzt diese Pflanze speziell bei Hautausschlägen und Akne.

An dieses Kraut denkt man in der heutigen Zeit eher weniger. Obwohl es sich günstig auf unsere Atemwege auswirkt. Und es wurde auch von Dr. Bach als Mittel gegen Angst verwendet.





Der Frauenmantel - *Alchimilla vulgaris* Weiberkittel, Frauentrost, Jungfernkraut

Wirkstoffe:

Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine, Tannine

Eine Pflanze, die schon den Germanen heilig war, ist eine unserer wichtigsten Frauenkräuter. Wie ein Schutzmantel legt sie sich über unsere Organe, unser tiefsten Empfinden und gibt uns Heil bei zahlreichen Frauenbeschwerden. Den Frauenmantel brauchen wir Frauen von der Pubertät bis nach dem Wechsel. Er unterstützt uns bei Menstruationsbeschwerden, ist milchfördernd, wirkt in der ersten Zyklusphase empfängnisfördernd und in der zweiten Hälfte regulierend auf die Gelbkörperhormonproduktion. *Alchimilla vulgaris* gilt als Allesheilerin unter den Frauenkräutern.

Hier nur ein paar Heileigenschaften: krampflösend, antirheumatisch, antimikrobiell, antibakteriell, antiviral, fungizid, blutgerinnungsfördernd, harntreibend, wundheilend, magenstärkend.

Nach der Signaturlehre hilft uns der Frauenmantel durch seine Mantelschutzfunktion zu einer besseren Abgrenzung.



Der Gelbe Klee - *Anthyllis vulneraria* L. Wundklee, Apothekerklee, Muttergottesschüchlein

Wirkstoffe:

Catechine, Farbstoffe, Flavonoide, Gerbsäure, Gerbstoffe, Saponine, Schleimstoffe

Der „Wundklee“ heilt Wunden. Er wirkt abstringierend (zusammenziehend) und stillt durch seinen Anteil an Saponinen Blutungen (ein super Blutstiller) und schließt Wunden.

Heutzutage ist er aber immer noch ein sehr beliebtes Hustenmittel, sowie gut für eine Frühjahrskur. Der Gelbe Klee in einem Tee stärkt den Magen, leitet Flüssigkeiten aus und reinigt das Blut.

Er kann aber auch z.B. für Haarspülungen verwendet werden, weil er wie ein natürliches Tonikum das Haar stärkt und den Haaren einen schönen Glanz verleiht.



Das Habichtskraut - Hieracum pilosella Mausröhrchen, Nagelkraut

Wirkstoffe:

Bitterstoffe, Harze, Schleimstoffe

Die Signaturlehre verrät uns hier, dass diese Pflanze unsere Sehkraft stärkt, sodass wir wieder sehen wie ein Habicht. Aber sie kann noch einiges mehr. Durch ihren Anteil an Schleimstoffen ist sie ein mildes Gurgelmittel und hilft bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. D.h. bei Kindern und schwachen Personen ruhig an dieses Kraut denken, weil es eine gute Heilhilfe bei Katarrhen und Erkältungskrankheiten hier darstellt. Es ist gut krampflösend und wird daher auch immer wieder bei Durchfällen und Verdauungsstörungen eingesetzt.

Lt. Hildegard von Bingen stärkt das Habichtskraut auch das Herz und mildert die üblen Säfte, die im Menschen gesammelt sind.

Wichtig ist aber die Anwendung bei Augenproblemen. Hierzu wird mit dem abgekühlten Tee eine Augenspülung oder Augenaufgaben gemacht.



Der Kriechende Günsel - Ajuga reptans Kriech-Günsel, Kuckucksblume

Wirkstoffe:

Schleimstoffe, äth. Öle, Ajugol, Ajugoside, Harpagosid (ist auch in der Teufelskralle enthalten)

Eigentlich könnte er als Zierpflanze durchgehen. Er blüht sehr schön und ist eine Freude anzusehen. .
Vordergründig wirkt er leberwirksam, entzündungshemmend und schmerzstillend. Besonders bei Sodbrennen an ihn denken. Auch wer mit Einschlafproblemen zu kämpfen hat, kann sich mit dem Günsel Abhilfe schaffen.

Es ist ein Kraut mit starken Heileigenschaften, dass sogar bei Magengeschwüren eingesetzt wird. Er ähnelt von den Wirkstoffen her der afrikanischen Teufelskralle und auch die entsprechenden Heilkräfte - aber eben heimisch und oft übersehen.

Äußerlich mit diesem Kraut einen Tee kochen und damit dann Umschläge auf schlecht heilende Wunden geben, bei Ekzemen und Geschwüren ebenso.



Die Schafgarbe - Achillea millefolium **Augenbraue der Venus, Frauenkraut, Gotteshand**

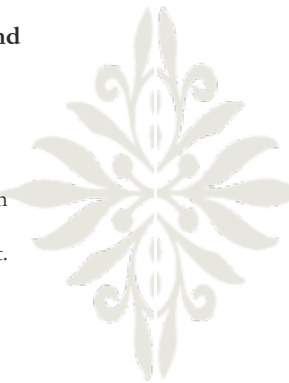
Wirkstoffe:

Äth. Öle, Azulen, Eukalyptol, antibiotische Substanzen

Die Schafgarbe hat so viele Heileigenschaften, dass sie in keiner Teemischung fehlen sollte. Sie gilt als Bodenheilerin und Wundkraut des Achill. Vorwiegend wird sie als Frauenkraut eingesetzt aber auch für den Verdauungstrakt. Sie ist ein natürlicher Energydrink, eine Verbesserin im Garten, weil sie ihrer Umgebung eine hohe Widerstandsfähigkeit gibt. Aufgrund ihrer äth. Öle wird eine große Heilkraft vermutet. Nach der Signaturlehre deuten ihre feingliedrigen Blätter auf unsere Blutgefäße und Nerven hin. Daher ist sie auch in diesen Bereichen immer gut einsetzbar.

Sie ist mit der Kamille verwandt und hat dadurch auch äußerlich ähnliche Wirkungsweisen wie die Kamille. D.h. wundheilend, zusammenziehend, entzündungswidrig.

Bei allen Frauenproblemen an die Schafgarbe denken: sie wirkt menstruationsfördernd, krampflösend, antimikotisch, fungizid, antibakteriell, blutflusshemmend.



Die Wegwarte- Cichorium intybus **Zichorie, Hartmann, Sonnendraht**

Wirkstoffe:

Inulin, Bitterstoffe, Gerbsäure, Zucker

Sie steht am Wegesrand und wartet. Wartet darauf, uns bei unserer Verdauung zu helfen. Früher sehr bekannt als Kaffeeersatz mit dem Zichoriekaffee aus den Wurzeln der Pflanze.

Heute wird sie vor allem aufgrund ihrer verdauungsfördernden Eigenschaften gerne genommen. Sie wirkt abführend, harntreibend und löst somit Giftstoffe aus dem Körper und leitet sie aus. Früher haben Bergleute so Schwermetalle ausgeleitet und hatten damit eine entgiftende Wirkung. Heute leitet sie für uns Pestizide aus. Sie war immer schon dafür bekannt, Widerstand gegen Vergiftungen zu liefern. Die Blüten sind darüber hinaus sehr eisenhaltig und helfen uns bei Blutarmut.

Nicht nur in früheren Zeiten ein Zauberkraut.



Der Wiesenbocksbart - *Tragopogon pratensis* Bocksbart

Wirkstoffe:

Inulin, Lipide, Kohlenhydrate

Früher wurde der Wiesenbocksbart als Nahrungsmittel verwendet. Die Blätter wie Spinat oder als Salat, die Wurzeln ähneln im Geschmack den von Schwarzwurzeln und die Stängel wurden wie Spargel gegessen.

Er hat jetzt nicht so eine große Heilwirkung bei schweren Erkrankungen. In der Präventivanwendung leistet er aber gute Dienste. Er ist stoffwechselstärkend und gut reinigend. Darüber hinaus werden ihm auch harn- und schweißtreibende Wirkungen nachgesagt.

Äußerliche Anwendung findet der Wiesenbocksbart als Einreibungen bei Gicht und Rheumaerkrankungen Verwendung. Also durchaus auch in Teemischungen für Rheumabeschwerden geben. Wirkt dann gut unterstützend.



Der Wiesenknopf, Großer - *Sanguisorba officinalis* Herrgottsbart, Bibernelle, Blutströpfli

Wirkstoffe:

Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide, Schwefelverbindungen

Der große Wiesenknopf heißt auf lateinisch sanguisorba (sanguis - Blut, sorba - aufsaugen) und bedeutet auch nach der Signaturlehre, dass er uns bei Blutungen sehr hilfreich sein kann. Sein hoher Anteil an Gerbstoffen bewirkt tatsächlich, dass er eine hohe Wirkung bei starken Blutungen hat. Aber auch bei Durchfall und Weißfluss. Dafür werden die Wurzeln der Pflanze verwendet, weil sie die höchsten Anteile an Gerbstoffen beinhalten.

Die Blätter geben auf Salaten einen aromatischen, frischen Geschmack - leicht gurkenähnlich.

Eine zua Tiebel und in die Teichn



Himmelberg ist gesegnet mit einem Kraftplatz wie den Tiebelquellen. Ein mystischer, magischer Ort, der nicht nur Kraft und Lebensfreude spendet, sondern uns auch eine Fülle an Heilpflanzen zeigt. Weiter rein in die „Teichn“ bekommt man schon mehr Almcharakter und die Pflanzen verändern sich. Es lohnt sich sehr, hier etwas mehr zu verweilen.



Die Ackerminze - *Mentha avensis* Kornminze

Wirkstoffe:

Äth. Öle mit Mentolverbindungen, Gerbstoffe

Die „gepfefferte“ Blüte hat ihren Namen von einer griechischen Nymphe. Nur weil Persephone eifersüchtig war, wurde Minthe in ein blühendes Kraut verwandelt. *Mentha* kommt von Minthe und als solche wurde sie zu einer „gepfefferten“ Blüte. Früher verwandte man sie als Schutz gegen Verhexung und Krankheit. Heute erfrischt sie nicht nur, sondern hat bemerkenswerte Eigenschaften durch ihren hohen Anteil an ätherischem Öl, dem Menthol. Dadurch bekämpft sie innerlich einen trägen Magen, ist verdauungs- und appetitfördernd sowie krampflösend. Äußerlich ist sie aber eine richtige Wucht bei Migräne, Neuralgien (Nervenschmerzen). Eine Tasse voll „Magie“ – ein Tee mit ihr und jemand gerät in Ekstase. Sie wurde nämlich auch die „Krone der Aphrodite“ genannt. Man rieb mit ihr Tische ein, um die heimkehrenden Männer zur Ekstase zu bringen. Große Namen liebten sie; wie z.B. brauchte sie Hemingway ziemlich oft in seinem Lieblingsdrink – dem Mojito.



Der Augentrost - *Euphrasia officinalis* Augendank, Augenweide, Augustinuskraut

Wirkstoffe:

Äth. Öle, Gerbstoffe, Harze, Tannine, Aucubin (Glycosid)

Aus dem Augentrost macht man meine Abkochung und damit dann Umschläge/ Kompressen auf die Augen z.B. bei Bindehautentzündungen, schmerzenden Augen, Gerstenkorn, Lidrandentzündungen, Augenringen. Gerade auch bei Heuschnupfen an den Augentrost denken, um damit die rinnenden Augen zu beruhigen.

Aufgrund seiner Gerbstoff-Anteile hat er auch gute Wirkungen bei Magenverstopfungen. Er wirkt magenstärkend und schmerzlindernd.

Lt. Hildegard von Bingen ist er nützlich für Menschen, die matt sind und denen die Vernunft entwindet. Er schärft den Blick aufs Wesentliche.

Der Absud von Augentrost wirkt stark entzündungshemmend z.B. auch bei angeschwollenen Nebenhöhlen, bei Heuschnupfen und bei Bronchitis.



Die Fichte - *Picea abies* Feichten, Rothtanne

Wirkstoffe:

Äth. Öle, Terpentinöl, Harze, Gerbstoffe

„Guten Morgen Frau Ficht` hier bring ich dir die Gicht!“
So sagt eine alte Volksweisheit und tatsächlich hat die Fichte enorme Wirkungskraft bei Rheumaerkrankungen, Gicht, Arthrose, Arthritis.

Darüber hinaus ist ihr Hauptanwendungsgebiet, dass sie den Brustkorb öffnet und den Auswurf fördert. Bei Atemwegserkrankungen verwendet man die jungen Fichtentriebe (Fichtenzapfen) um festsitzenden Schleim in der Lunge zu lösen. Durch den hohen Anteil an ätherischen Ölen sind Inhalationen eine sehr wirkungsvolle Anwendung. Allerdings bei Asthma und Krampfhusten wie auch Keuchhusten nicht mit Fichte arbeiten, kann die Krämpfe verstärken. Hier dann auf den Ysop zurückgreifen.

Lt. Signaturlehre gehört die Fichte wie alle Nadelbäume zu den durchblutungsfördernden Mittel. Sie lockern die Muskulatur und sind daher auch ein gutes Massagemittel nach dem Sport - auch als Badezusatz sehr zu empfehlen.



Die Goldnessel - *Lamium galeobdolon* Bienensaug, Honigblume

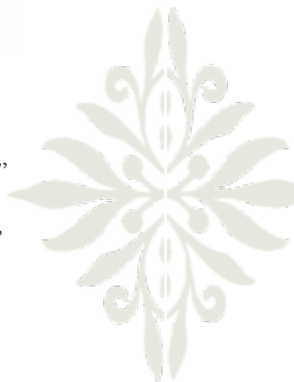
Wirkstoffe:

Schleimstoffe, Gerbstoff, Histamin, Saponine

Ein Absud aus Goldnessel für ein Fußbad ist eine Wohltat bei eingewachsenen Nägeln. Sie dient aber nicht nur dazu, sondern ist eine sehr wertvolle Heilpflanze mit zahlreichen Wirkungen: adstringierend, antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, blutstillend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend. Damit kann sie bei zahlreichen Beschwerden wie Husten, Bronchitis, Asthma, Erkältung, Fieber, Verdauungsschwäche, Magenentzündung, Darmstörungen, Hämorrhoiden, Blasenleiden, Schlauflosigkeit, Menstruationsbeschwerden, Weissfuß.

Die Goldnessel ist seltener als die weiße Taubnessel und die Purpurtaubnessel (die Rote). Sie hat auch die intensivere Heilwirkung.

Für Frauen unbedingt zu empfehlen. Gerade bei Weissfuß in Kombination mit Frauenmantel und Schafgarbe die ideale Mischung um eine Heilung zu erzielen.





Die Kanadische Goldrute - *Solidago virgaurea* Wundkraut, Goldraute, St. Peterskraut

Wirkstoffe:

Saponin, Bitterstoff, Inulin, Gerbstoff, ätherisches Öl

Aus dem lateinischen übersetzt bedeutet *virgaurea* auch tatsächlich Goldrute. *Solidago* heißt fest und verbinden. Daher ein tolles Kraut um Wunden zu schließen. Lt. der Signaturlehre bedeutet diese Pflanze, dass, wenn der harmonische Fluss der verbundenen Gefühle versiegt, wenn Enttäuschungen, Frustrationen und Schuldgefühle Beziehungen blockieren, wird die physische Energie gestört und schwächt die Nieren.

Die heimische Goldrute wie die kanadische Goldrute sind das erste Mittel bei Nierenleiden, Blasenschwächen, Blasenentzündungen. Sie ist das Nierenmittel schlechthin, weil sie alles verbindet und wieder in den richtigen Fluss bringt. Teekuren, Tinkturen daraus erleichtern z.B. auch den Abtransport von Nieren- oder Blasensteinen. Sie wirken gut wassertreibend und stoffwechselanregend. Daher auch bei Zuckerkrankheit an die Goldrute denken. Sie ist eine Einschleuserpflanze für Natrium und sorgt dadurch für einen einwandfreien Stoffwechsel.



Die Hasel - *Corylus avellana* Hexenhasel, Haselnuss

Wirkstoffe:

Flavonoide, Gerbstoffe, Kalzium, Kalium, Vitamin B1, B2, E

Schon bei den alten Germanen durfte dieser Strauch bei keinem Haus fehlen. Er stand für die Zeugungskraft und als Schlüssel zur Erde. Daher werden viele Wünschelruten aus Haselzweigen gemacht, um ins Erdinnere zu blicken.

Das Haselnussöl kann Steine im Körper auflösen - muss dazu aber über einen längeren Zeitraum angewendet werden (innerlich).

Die Haselnuss gilt als heimisches Superfood, das viel Energie liefert. Sie gehört zu den Birkengewächsen und muss daher bei Birkenpollen-Allergikern auch mit Vorsicht verwendet werden.

Die Wurzel wird als Brechmittel verwendet und speziell um Alkoholiker von der Sucht zu befreien. Dazu wird Haselwurzpulver in Alkohol dazu gegeben, um dann erbrechen zu müssen. Die Blätter kann man zur Krampflösung in Tees verwenden.



Das Johanniskraut - *Hypericum perforatum* Blutkraut, Frauenkraut, Wundkraut

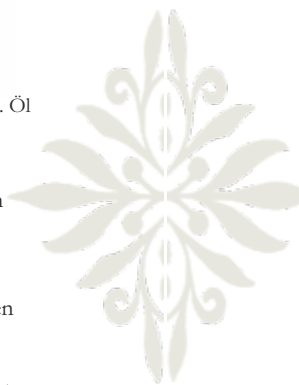
Wirkstoffe:

Hypericin, Hyperforin, Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, äth. Öl

Ein großes Antidepressivum für Menschen, die keinen Fuß auf die Erde bekommen. Die nur ihren Tagträumen nachhängen und nicht in die Umsetzung gehen. Die brauchen das Rotöl. Es löst genau dann die melancholischen Zustände und Depressionen.

Aber es kann noch viel mehr. Es ist eines unserer größten Heilpflanzen, das bei Nervenschmerzen, Wunden, Narben, bei Magen-, Darm- und Unterleibsschmerzen seine volle Wirkung entfaltet. Eine falsche Dosierung löst eine hohe Lichtempfindlichkeit aus. Kann zu Augenschädigungen und Sonnenbränden führen. Hilft dafür auch hervorragend bei einem Sonnenbrand zur Nachbehandlung.

Als Absud werden Kompressen bei Ischiasschmerzen, Hexenschuss aufgelegt. So können z.B. auch Kopfschmerzen, Migräne behandelt werden. Durch die Einnahme von Johanniskrauttee über einen längeren Zeitraum lassen die Neigung zu Krämpfen bei leichten Epilepsien nach. Kann die Wirkung der Antibabypille aussetzen!!



Das Labkraut - *Galium verum* Käslabkraut, Liebfrauenstroh

Wirkstoffe:

Glykosid, Saponine, Rubichlorsäure, Zitronensäure, Galitansäure

Bei kurzer Anwendungsdauer wirkt das Labkraut super entkrampfend und beruhigend. Nimmt man es länger ein, dreht sich die Wirkung um. Dann regt es an. Es wirkt stark adstringierend und entwässernd und sorgt für die Entleerung der Gallenblase. Darf daher bei keiner Entgiftung, Entschlackung fehlen.

Labkraut ist Teil des Kräuterbüschleins zu Mariä Himmelfahrt (15. August), weil es früher der Göttin Freya, (Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit) geweiht war.

Das Labkraut besitzt ein Gerinnungsenzym, das früher ausschließlich zur Käseerzeugung verwendet wurde - heute fast nur mehr beim englischen Chesterkäse. Durch dieses Gerinnungsenzym kann man sich aber auch bei Blutungen helfen. Die zerquetschten Blätter sind ein super Blutstilller und beschleunigen auch die Heilung. Darüber hinaus ist das Labkraut ein erstklassiger Drüsenanreger und gut für unsere Lymphe.



Das Mädesüss - Filipendula ulmaria **Wiesenkönigin, Wilder Filder, Wiesengeisbart**

Wirkstoffe:

Ätherisches Öl, Salizylsäureverbindungen, Heliotropin, Vanillin, Zitronensäure, Gerbsäure

Die Signaturlehre zeigt uns hier sehr deutlich, wofür das Kraut ist. Das Mädesüss wächst dort, wo wir uns nasse Füße und dadurch Erkältungen holen. Genau dafür ist sie unser erstes Mittel. Lt. alten Überlieferungen hat die heilige Maria selbst das Mädesüss ausgesät und zählt damals wie heute zu einem unserer wichtigsten Heilkräuter.

Es hat einen hohen Anteil an Acetylsalicylsäure und in Kombination mit Silberweide ist das, das natürliche Aspirin. Das Mädesüss ist ein tolles Schmerzmittel speziell für Kinder bei Kopfschmerzen, Grippesymptomen. Generell hilft es uns bei Infektionskrankheiten, senkt das Fieber und unterstützt auch bei Ödemen. Hier werden dann Kompressen aus einem intensiven Teeabsud gemacht. Als Teekur getrunken wirkt es stark harn- und schweißtreibend.

Äußerlich angewandt tut es gute Dienste bei Rheumaerkrankungen, Gicht und Kopfschmerzen durch Bäder, Umschläge. Eines der wenigen Kräuter, das als natürliches Schmerzmittel gilt.



Die Melde - Atriplex hortensis **Mehlkraut, Gartenspinat, Gänsefuss**

Wirkstoffe:

Eisen, Vitamin C, Saponine, Mineralstoffe

Die Melde wurde früher als Gemüse angebaut, weil es einen sehr nahrhaften Spinatersatz darstellte. Dann wurde es zu Unkraut erklärt. Zu Unrecht, hat sie doch fast die gleichen Wirkstoffe wie Quinoa - Superfood aus Südamerika.

Die Melde ist aber nicht nur ein richtiges Superfood und gehört absolut wieder in unsere Küchen. Sie ist zudem eine wertvolle Heilpflanze bei Stoffwechselstörungen, Hautflechten, Verbrennungen.

Ihre Heilwirkungen auf unseren Stoffwechsel fördert sie sehr gut über ihren Einsatz in der Küche. Aus den schwarzen Samen wird heute in Russland noch Brot gebacken. Es ist unser heimisches Pendant zu Quinoa, dass wir teuer einkaufen. All das, was wir mit Quinoa zubereiten, können wir auch mit unserer Gartenmelde machen!!!!





Auße entlang da Tiebel

Hier spürt man jetzt die Kraft des Wassers und seine belebende Wirkung. Die Farben der Pflanzen verändern sich, werden intensiver. Düfte strömen mit den Wasserpartikeln nach oben. Man wird ruhiger und auf das Wesentliche konzentriert. Auch birgt die Himmelberger Naturapotheke wahre Schätze an Heilkräften an. Sie sollen entdeckt und genutzt werden. Nicht umsonst wachsen sie genau um uns herum.



Der Ackerschachtelhalm - *Equisetum arvense* Zinnkraut

Wirkstoffe:

Kieselsäure, Saponine, Flavone, Kalzium, Kalium, Magnesium

Das Zinnkraut ist Strukturkraft für Knochen und Immunsystem. Sein hoher Anteil an Kieselsäure ist gut für Haut, Haare und Nägel und auch Erkrankungen, die damit zu tun haben. Z.B. Bartflechten, Nagelbettentzündungen, Stomatitis (entzündete Mundschleimhaut) uvm. Auch bei Hämorrhoiden daran denken!

Über eine längere Zeit hinweg als Teekur hilft es bei Osteoporose, Krämpfen (wo Magnesium fehlt), Fersensporn und als Waschungen bei offenen Füßen. Der Ackerschachtelhalm unterstützt aber auch bei Nierenleiden und Myomen. Er soll krebsfeindlich sein und kann unterstützend bei Chemotherapien zum Aufbau der Immunabwehr eingesetzt werden.

Die Signaturlehre zeigt aber auch, dass die klar strukturierten Stängel unserer Wirbelsäule entsprechen und hier gute Dienste tun. Sie sind ein wahres Krafftutter für unsere Knochen. Er gilt als Bodenheiler und somit auch als Heiler unseres Bodens indem er z.B. Antibiotika ausleitet und einer Übersäuerung entgegen wirkt.



Die Angelikawurz - *Angelica archangelica* L. Engelwurz, Heiligengeistwurz, Theriakwurz

Wirkstoffe:

ätherische Öle, Angelicin, Bergapten, Bitterstoffe, Furanocumarine

Angelika ist die Lichtbringerin für Bauch und Seele. Sie wächst nur dort, wo Harmonie vorherrscht. Ihre Blütendolden und Samenanlagen stehen für Fruchtbarkeit. Ihr Wesen soll die Menschen erwärmen und mit Licht durchfluten, damit alle Ängste gelöst werden.

In der TCM wird die Engelswurz bei Frigidität, Impotenz und Unfruchtbarkeit eingesetzt. Sie hilft Frauen wie Männer gleichermaßen. Sie kann darüber hinaus eine gute Unterstützung bei Gebärmutterzysten und Eileiterverklebungen sein.

Die meisten kennen sie aber mit ihrem Anteil an Verdauungsslikören wie Averna, Melissengeist, Aquavit. Überall dort ist sie wichtiger Bestandteil und „feuert“ die Verdauungsorgane an. Von der Pflanze ist alles zu verwenden. Für Kinder kann man z.B. die Stängel kandieren und hat eine tolle Nascherei, durch ihren süßlichen Geschmack. Aus ihrem Kraut macht man eine Verreibung, d.h. mörsert oder mahlt es sehr fein. Es hilft als Tinktur bei Blähungen und Völlegefühl. Mit Honig versetzt macht man daraus Kügelchen und hat tolle Hustenzuckerl.



Der Baldrian - Valeriana officinale **Elfenkraut, Theriakkraut, Hexenkraut**

Wirkstoffe:

Ätherische Öle, Valerensäure, Baldriansäure, Sesquiterpene, Arnikaflavon, Hydrophile Lignane, Bitterstoffe

Wie die Angelikawurz ist auch der Baldrian mit Bitterstoffen versehen, die gerne in Lebenselixieren gemischt werden. Der Baldrian ist aber anders. Er ist ein Ableiter von Spannungen, sorgt für Erdung. Wenn man seine Wurzelfäden sich ansieht, kann man sie mit unseren Nervenbahnen und Blutgefäßen gleichsetzen. Und genau dafür hilft er dann auch. Er ist für Menschen gedacht, die den Boden unter den Füßen verlieren und eine neue Erdung brauchen.

Er ist sehr hilfreich bei allen nervösen Zuständen und Auswirkungen wie Unruhe, leichte Panikattacken, bei einem nervösen Magen, bei Schlafstörungen.

Der Baldrian senkt den Blutdruck, löst Krämpfe und sorgt für ein besseres Wohlbefinden.



Der Beinwell - Symphytum officinale **Gemeine Wallwurz, Bienenkraut, Himmelsbrot**

Wirkstoffe:

Allantoin, Gerbstoff, Schleim, Asparagin, Alkaloide, ätherisches Öl, Flavonoide, Harz, Kieselsäure, Pyrrolizidinalkaloide, Stigmasterol

Ein Kraut, das unseren Beinen gut tut. Im wahrsten Sinne des Wortes. Bei allen Brüchen, Beinoperationen, geschlossenen Verletzungen sollte eine Beinwellsalbe das erste Heilmittel sein.

Er ist aber nicht für die Beine. Sein Wirkstoff Allantoin sorgt für eine schnellere Zellerneuerung, weshalb er bei Brüchen eingesetzt wird. Aber auch in der Wundheilung kann wahre Wunder bewirken.

Einer inneren Anwendung riet schon Hildegard von Bingen ab. Er bringe die Säfte durcheinander. Tatsächlich kann er überdosiert die Leber schädigen. Man kann alles vom Beinwell verwenden. In den Blüten findet sich der wichtige Wirkstoff Allantoin wieder, alle anderen in Blätter und Wurzel. Daraus können sie Breiumschläge, Kompressen, Tinkturen und Salben herstellen.



Die Birke - *Betula alba* Maibaum, Besenbaum, Hexenbesen

Wirkstoffe:

Ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Vitamin C, Harz, Saponine, Flavone

Die Birke steht für Anmut, Jugendlichkeit, Polarität von Leben und Tod. Mit ihrer weißen Rinde zeigt sie uns lt. Signaturlehre auch ihre Reinheit und damit auch ihre Wirkung auf uns. Im Frühjahr ist sie eine der ersten, die uns reinigt und neuen Schwung und Kraft gibt. Ihr Tee wirkt stark harntreibend und schwemmt sogar kleine Nierensteine aus. Der Baum des Nordens ist äußerlich sehr gut anzuwenden bei Rheumaerkrankungen, Gicht und auch Hautproblemen (speziell bei Schuppenflechte).

Die Birke ist die „Voranschreitende“. Sie wächst als erster Baum, wenn sich die Natur Teile zurück holt. Durch diesen Aspekt hilft uns die Birke auch, wenn wir den nächsten Schritt im Leben gehen wollen, wo eine massive Änderung ansteht. Dafür gibt sie uns als Tinktur oder Tee die notwendige Kraft.



Der Ehrenpreis - *Veronica officinalis* Allerweltsheil, Männertreu, Frauenlist

Wirkstoffe:

Aucubin, Aucubinglykoside, Bitterstoff, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz

Ein kleines fast unscheinbares Kraut, hätte es nicht diese leuchtenden blauen Blüten, uns gar nicht auffallen würde. Es ist aber ein sehr vielseitiges Heilkraut. Seine Wirkstoffe betreffen fast all unsere Organe. Er unterstützt gut als Husten- und Gurgeltee, Blasentee, Magen- und Verdauungstinkturen oder Tees.

Durch seine gute blutreinigende Wirkung hilft er uns bei chronischen Hautproblemen. Gerade bei der Altersneurodermitis kann man mit Umschlägen von Ehrenpreisteetolle Erfolge bei Juckreiz erzeugen.

Er kann aber noch viel mehr. Darum auch sein Name: Allerweltsheil. Mit einem Fußbad aus Ehrenpreisabsud kann man Schweißfüße behandeln. Ein solcher Absud sollte auch als Bad bei Verbrennungen, Sonnenbrand und sogar bei Vaginalpilzkrankungen helfen.



Die Knoblauchrauke - *Alliaria petiolata* Lauchkraut, Knoblauchskraut

Wirkstoffe:

Stickstoffhaltiges Glykosid, ätherisches Öl, Enzyme

Sie fällt durch ihr Knoblaucharoma schnell auf. Kommt nach der Zeit des Bärlauchs, sodass man dieses Wildgemüse danach einsetzen kann.

Man sollte dieses Kraut aber nicht nur für die Küche verwenden. Man spricht ihr auch einige Heilkräfte im Bereich der Atemwege (Asthma, Bronchitis) und der Wunden zu.

Sie wird darüber hinaus auch gerne bei Ekzemen, Schürfwunden, Verletzungen und z.B. auch für das Zahnfleisch eingesetzt.



Die Königskerze - *Verbascum thapsiforme* Wetterkraut, Donnerkerze, Himmelsbrand

Wirkstoffe:

Saponine, Schleim, Flavone, ätherische Öle, Kalium

Sie zählt zu den Marienkräutern, weil ihr nachgesagt wurde, dass Maria sie wie einen Zepter trug. Somit ist sie Teil von Schutzkräutersäckchen oder Büschel, die geweiht werden und das Unheil abhalten sollen.

Sie ist ein hervorragendes Mittel bei Husten, Bronchitis Asthma. Sie sorgt dafür, dass der festsitzende Schleim abgehustet werden kann. Darüber hinaus hat sie starke harntreibende Wirkungen und ist deshalb auch wichtig bei Rheuma. Sie ist eine Einschleuserpflanze für Kalium.

Die Königskerze ist aber auch eine wunderbare Zeigerpflanze. Dort wo sie wächst, zeigt sie an, ob der Boden frei von Schadstoffen ist. Wächst sie gerade nach oben ist alles in Ordnung. Wächst sie krumm, dann gilt es Bodenproben zu ziehen und ihn überprüfen zu lassen.

Sie vertreibt uns auch die Schwermut und hilft uns wieder kerzengerade in die Sonne zu sehen!!



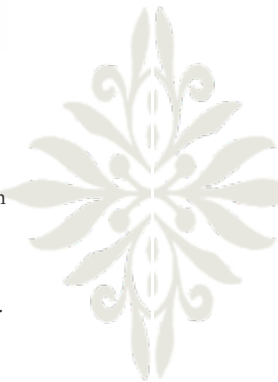
Die Riesenklette - *Arctium lappa* Haarballe, Klettenwurz, Wolfskraut

Wirkstoffe:

nulin (Lignane), Schleimstoffe, Fettsäuren, Phosphorsäure, Gerbsäure, fettes Öl, ätherisches Öl, antibiotisch wirkende Stoffe

Diese Pflanze ist bekannt als Haarwuchsmittel - die Kopfhaut wird durch das Klettenwurzöl gestärkt. Sie kann aber noch wesentlich mehr. Sind wir beim Wandern unterwegs und haben Rücken-, Nacken- oder Knieschmerzen können wir uns eines der Blätter auf die betroffene Stellen legen und frohen Schrittes weitergehen. Sie ist generell ein gutes Mittel bei Gelenkschmerzen, Rheuma, Gicht. Aber auch bei Ekzemen tut sie Gutes.

Die Riesenklette ist auch ein guter Blutreiniger und regt Leber und Galle an. So bringt sie unseren Stoffwechsel wieder ins Reine. Sie ist darüber hinaus Teil von Teemischungen bei Zuckerkrankheit. Sie schwemmt gut aus - nicht nur harntreibend, sondern auch schweißtreibend.



Die Silberweide - *Salix alba* Katzenstrauch, Korbweide

Wirkstoffe:

Glykosid Salicin, Salizylsäure, Gerbstoffe


Willow (engl. für Weide) ist eine Bachblüte, die für mehr Selbstverantwortung sorgt. Hilft bei Trauer und Liebeskummer. Sie ist mit dem Mädesüss ein natürliches Schmerzmittel aufgrund ihres Wirkstoffes Salizylsäure. Toll zum Einsetzen bei Arthrose, Kopfschmerzen, Neuralgien und anderen Schmerzzuständen.

Früher war das Holz der Zauberstab von Hexen, heute liefert uns die Rinde genau diesen schmerzstillenden Wirkstoff. Sie gilt als Baum der Unsterblichkeit, weil sie nachwächst, wenn sie verletzt oder umgeknickt ist. Und exakt dafür hilft sie uns auch. Immer wenn wir uns verletzen oder verletzt fühlen, kann uns die Silberweide eine Heilung bringen.

Neueste Studien haben gezeigt, dass die Silberweide in Kombination mit Mutterkraut ein hervorragendes Migränemittel ist.



Aufe am Saurachberg



Aufe hiaz am Berg und den Weitblick genießen. Diese Region hat so eine Vielfalt für uns Menschen parat, die es zu entdecken gilt. Die Pflanzen sind hier anders und trotzdem wertvoll und heilkräftig. Der Blick vom Berg lässt uns innehalten und verweilen. Lässt unsere Probleme von oben betrachtet klein werden und uns kräftiger werden. Diese Kraft nehmen wir mit den Heilpflanzen zurück ins Tal.



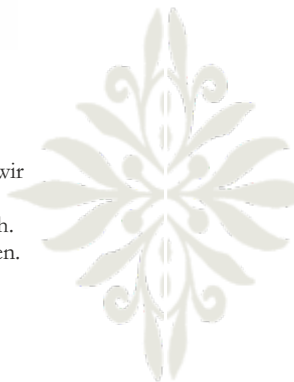
Die Arnika - *Arnica montana* Bergwohlverleih, Engelkraut, Gemswurz

Wirkstoffe:

Äth.Öl, Bitterstoffe, Flavone, Procyanidine, Helenalin, Arnicin, Beta-Sitosterol, Kampfer, Flavonoide, Inulin,

Arnika ist die Traumapflanze schlechthin. Immer wenn wir stürzen, umknicken, uns anhauen, quetschen, dann brauchen wir Arnika - äußerlich und als Globoli innerlich. Das Bergwohlverleih verhilft uns wieder zu Wohlbefinden. Nimmt die Schwellungen und vertreibt Hämatome. Deshalb wird sie auch als Erste-Hilfe-Kraut bezeichnet. Bei innerlicher Einnahme kann es zu Vergiftungserscheinungen kommen, wenn man das Kraut direkt verwendet. Es kommt auf die Dosierung an. Äußerlich heilt sie umfangreich. Auch bei Muskel- und Gelenkschmerzen wird gerne Arnikatinktur oder Salbe eingesetzt.

Kommt es beim Berggehen zu Blutergüssen, dann direkt die Arnikablätter anquetschen und auf die Hämatome geben. Nicht auf offene Wunden.



Der Beifuss - *Artemisia vulgaris* Jungfernkraut, Sonnwendgürtel, Wilder Wermut

Wirkstoffe:

Gerbstoffe, Bitterstoffe, z.B. Sesquiterpenlactone, Flavonolglykoside, Inulin, Vitamine, äther. Öl mit: Cineol, Kampfer, Thujon

Der Beifuss ist ein Schwellenhüter und bringt Dinge in Fluss. D.h. jedesmal wenn in unserem Leben eine Veränderung ansteht (Job, Beziehung, Wohnungswechsel, Kinderwunsch, Wechsel,...)In solchen Situationen empfiehlt es sich eine Teekur zu machen. Überlieferungen zufolge trug Johannes der Täufer einen Gürtel aus Beifuss und dieser gilt somit als eines der neun heiligsten Kräuter.

In der Küche wird der Beifuss zu fetten Speisen dazu gegeben und macht diese dadurch bekömmlich und leichter verdaulich. Er wärmt den Magen und hilft bei Verdauungsproblemen. Gleichzeitig treibt er den Harn und stoppt Krämpfe.

In vielen Frauentees findet er Anwendung, weil er sehr gut menstruationsregulierend wirkt. Darüber hinaus darf er in keinem Kinderwunschtee fehlen. In der Schwangerschaft aber auf keinen Fall einnehmen, weil er Fehlgeburten auslösen kann.



Der Heilziest - *Stachys officinalis* Pfaffenkraut, Betonienziest, Zahnkraut

Wirkstoffe:

Gerbstoffe, Bitterstoffe, Stachydrin (blutstillend)

Der Heilziest ist eine starke Heilpflanze, die sehr in Vergessenheit geraten ist. Die Indianer machten daraus einen Absud und versorgten damit Tumore aber auch Augenentzündungen mit Kompressen. Frauen tranken den Tee bei zu starken Menstruationsblutungen

Heute weiß man, dass der Tee auch bei Durchfall und Darmbeschwerden sehr gut hilft. Sein Wirkstoff Stachydrin ist blutstillend und kann z.B. als Mundwasser verwendet werden, wenn man an Zahnfleischbluten leidet. Er wirkt aber auch bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum und ist hier ein wertvoller Begleiter.

In der Antike galt der Heilziest als Allheilmittel und wurde sogar bei Asthma und Atemwegserkrankungen eingesetzt, wo er durchaus seine Wirkung entfaltet. Er hat gut entzündungshemmende Wirkstoffe, die vielfältig verwendet werden können.



Die Lärche - *Larix europaea* Lärchtann

Wirkstoffe:

Ätherisches Öl, Harzsäuren, Pimarinsäure, Pimarsäure, Pimarolsäure, Bitterstoff, Bernsteinsäure

Wer Kraft und Heil braucht, der setze sich unter einen Lärchenbaum und verharre in Stille. Dann ertönen die „Saligen“, die Waldfräulein, die uns Heil und Segen bringen. Die Lärche kommt in der Natur fast nie krumm vor und bleibt auch stehen, wenn der ärgste Sturm bläst. Somit ist sie für uns in ganz schwierigen Zeiten, wenn uns alles um die Ohren fliegt, ein ganz wichtiges Heilmittel. Sie macht uns wieder kerzengerade und sturmfest. Als Larch ist sie die 19. Bachblüte, die wieder Selbstvertrauen gibt und uns die Abgrenzungen aufzeigt.

Volksmedizinisch wird vor allem das Lärchenpech verwendet, da z.B. Hautunreinheiten damit über Nacht verschwinden. Es ist eine tolle Zugsalbe, die sogar starke Verkühlungsschmerzen als Brustsalbe raus zieht. Aus den Nadeln stellt man Tinkturen her, die desinfizierend, keimtötend wirken. Diese Tinktur kann daher auch hervorragend bei Blasenentzündungen auch als Komresse am Unterbauch eingesetzt werden.



Der Odermenning - Agrimonia eupatoria **Ackerblume, Lebenskraut, Sängerkraut**

Wirkstoffe:

Gerbstoffe, Triterpene, ätherisches Öl, Kieselsäure, Schleimstoffe

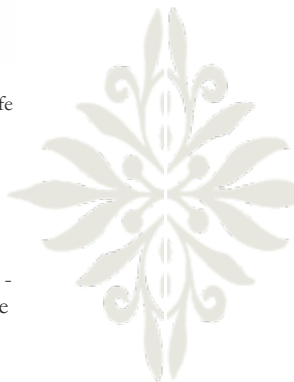
Der Odermenning wird deshalb auch Sängerkraut genannt, weil er gut für die oberen Atemwege, den Kehlkopf ist und schnell die Stimmbandentzündungen heilen kann.

Im Mittelalter verlieh man ihm den Namen Lebenskraut - Heil aller Welt - und damit muss diese Pflanze schon eine enorme Heilwirkung haben.

Das Kraut unterstützt generell alle Heilwirkungen. Eine der wichtigsten ist die Krebsprophylaxe aufgrund des Wirkstoffes Agrimoniin. Er stärkt ganz unglaublich unsere Immunabwehr.

Die Kombination der Gerb- und Bitterstoffe macht seine Wirkung bei Magen-Darmerkrankungen stark bemerkbar. Bei Übelkeit schnell einen Odermenning Tee zubereiten.

Auch der Odermenning ist eine Bachblüte: Agrimony. Menschen die nach außen immer fröhlich wirken, innerlich aber von Sorgen zerfressen werden, brauchen genau diese Bachblüte.



Der Quendel - Thymus serpyllum **Feldthymian, Liebfrauenbettstroh, Kinderkraut**

Wirkstoffe:

Ätherische Öle, Bitterstoff, Flavone, Gerbstoff, Gerbsäure, Geraniol, Camphen, Pinen, Terpeneol, Thymol

Die wichtigsten Einsatzgebiete des Quendels sind bei Erkrankungen der Atemwege. Er hat eine hohe Wirkstoffkonzentration, die gerade bei stark festsitzenden Schleimstoffen, extremen Reizhusten, bei Spasmen alles löst. Er besitzt nicht nur die schleimlösende Wirkung sondern löst auch die damit verbundenen Krämpfe sehr gut auf.

Daher wird er auch in der Frauenheilkunde bei starken Menstruationskrämpfen eingesetzt. Er reguliert die Monatsblutung und erleichtert die Geburt - daher auch sein Name Kinderkraut.

Er sorgt auch dafür, dass man gut durchschlafen kann und ist eine gute Unterstützung für unsere Nerven.



Der Storchenschnabel - *Geranium robertianum* Stinkender Storchenschnabel, Ruprechtskraut

Wirkstoffe:

Bitterstoff, Geraniin, Gerbstoffe, ätherisches Öl

In der Volksmedizin findet der Storchenschnabel vorrangig die Verwendung bei Haut- und Verdauungsproblemen. Wobei zu bedenken ist, dass die Haut der Spiegel unserer Seele ist und sich nervlich bedingte Hautleiden zeigen. Wie Gürtelrose, Neurodermitis, Schuppenflechte.

Er kommt auch in Kinderwunsch-Teemischungen, gemeinsam mit Beifuss, Schafgarbe hinein.

Speziell aber bei Hautproblemen ist der Storchenschnabel eine tolle Hilfe. Auch bei allergischen Hautreaktionen daran denken!



Die Tanne - *Abies alba* Weiß- oder Edeltanne

Wirkstoffe:

Harz, äth. Öle, Vitamine

Seit jeher eine alte Heilpflanze für Atemwegserkrankungen. Sie wirkt balsamisch und vitalisierend, warum sie auch Hildegard von Bingen sehr gerne einsetzte.

Sie sei ein Sinnbild der Stärke und daher wirksam als Salbe bei Herzleiden.

Heute wird vorrangig das Harz verwendet, weil es in Salben super antiseptisch und heilend wirkt. Wie die jungen Fichtentriebe werden auch die Tannentriebe als Hustenmittel verwendet.

Durch die ätherischen Öle der Tanne werden nicht nur die Luft sondern auch die Seele gereinigt. Es löst auch Muskelkrämpfe und Gelenksschmerzen, Rheuma-beschwerden. Dafür wird sie speziell auch in der ayurvedischen Medizin eingesetzt.

Auch bei der Hautpflege daran denken. Sie soll der Haut ihren natürlichen Glanz zurück geben.



Der Wachholder - Juniperus Communis L. Feuerbaum, Kranawettsbaum, Weckhalter

Wirkstoffe:

Bitterstoff Juniperin, Betulin, Kampfer, Zitronensäure, Flavone, Pentosan, Phosphor, Gallussäure, Gerbstoffe

Früher war bei jedem Haus ein Wachholderbusch, weil er eine ganze Hausapotheke in sich vereint. So sagt man. Und tatsächlich wird die gesamte Pflanze für viele Symptome eingesetzt.

Die Beeren haben eine stark entwässernde Wirkung und sind für unsere Harnorgane eine wertvolle Unterstützung. Durch seine ätherischen Öle ist er wichtig für Atemwegserkrankungen. Er besitzt aber so viele essentielle Wirkstoffe, dass er umfangreiche Heilungen verspricht: antibakteriell, blutbildend, blutreinigend, harntreibend, schleimlösend, schmerzlindernd, schweißreibend, tonisierend.

Eine alte Volksweisheit besagt:

"Vor dem Holunder zieh den Hut, vor dem Wachholder geh in die Knie." Es sind zwei so wertvolle Heilpflanzen, die uns schon seit ewigen Zeiten zur Seite stehen.



Der Waldmeister - Asperula odorata Herzfreund, Leberkraut, Maiblume

Wirkstoffe:

Cumarin, Asperulosid, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Das Cumarin als Wirkstoff beschwingt und löst leichte Kopfschmerzen und Migräne. Der Waldmeister - mit welchen die Maibowle gemacht wird - bringt unser Herz im Frühjahr wieder in Schwung.

Diese Schwingung löst Leberstauungen, Darmstörungen und krampfartige Zustände auf. Seine zarten Blätter und Blüten verleihen uns in starren Situationen Leichtigkeit und neuen Schwung.

Er ist auch für ältere Menschen eine feine Einschlafhilfe. Hierzu wird ein Tee nur aus Waldmeister zubereitet.



Kräuter über di i eich no wås sagn mecht



Auf den voran gegangenen Seiten habe ich ein paar Wildkräuter herausgenommen, die ich genau in dieser Region gefunden habe.

Ich möchte aber nicht verabsäumen, euch noch über ein paar meiner Lieblingskräuter etwas zu erzählen, die auch in Himmelberg überall vorkommen.

Sie zählen zu ganz großen Heilpflanzen und sollten in keiner Hausapotheke fehlen.



Die Brennnessel - *Urtica dioica* **Donnernessel, Grosse Nessel, Hanfnessel**

Wirkstoffe:

Nesselgift, Vitamine, Mineralien, Eisen, Histamin, Sekretin

Bereits im Namen *Urtica* steckt das Wort *urere* und bedeutet brennen. Dieses Brennen regt die Durchblutung an und ist wie in der Antike ein hervorragendes Rheuma- und Gichtmittel.

Die Brennnesselsamen sind nicht nur bei älteren Menschen beliebt weil sie das Gedächtnis bessern, sondern, weil es bei Männer wieder „Feuer in die Lenden“ bringt.

Heutzutage wird die Brennnessel hauptsächlich wegen ihrer harntreibenden Wirkung bei Nieren- und Blasenleiden und zur Blutreinigung verwendet. Ein große Heilerin ist sie auch bei Magen-Darmerkrankungen und bei Prostatabeschwerden.

Die Brennnessel liebt Menschen und wächst überall dort, wo Menschen leben. Sie schreitet voran und stärkt die Böden und ihr Umfeld.



Der Dost - *Origanum vulgare* **Wilder Majoran, wilder Oregano, Wohlgemut**

Wirkstoffe:

Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Thymol, Carvacrol

Der Name Wohlgemut rührt daher, dass im Mittelalter der Dost eines, der am häufigsten verwendeten Heilkräuter war. Er sorgte dafür, dass Kummer, Leid, melancholische Stimmungen vertrieben wurden und die Menschen wieder lachen konnten.

Heute erweist uns der Dost auch zahlreiche Heilungsmöglichkeiten durch seine Wirkstoffe. Er hilft bei Blähungen, Durchfall, bei starken Erkältungskrankheiten (beruhigt den Rachenraum), bei allen Schmerzen im Kopfbereich. Auch im Mundbereich ist er eine große Hilfe bei Entzündungen, Zahnfleischproblemen.

Für junge Mütter ist er eine tolle Unterstützung um mehr Milch zu bilden.



Der Löwenzahn - *Taraxacum officinale* Butterblume, Kuhblume, Bettpisser

Wirkstoffe:

Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Cholin, Inulin

Der Volksname Bettpisser kommt von seiner guten harntreibenden Wirkung. Lt. Signaturlehre steht er für Wandlung, Anpassungsfähigkeit, Lebenskraft und Fließen. Auch für diese emotionalen Momente können wir den Löwenzahn einsetzen. Er kündigt mit großer Kraft das Frühjahr an und ist eine super Reinigung für Körper, Geist und Seele.

Aufgrund seiner Bitterstoffe unterstützt er unseren Stoffwechsel, die Verdauung. Die Leber ist unser Alchimist im Körper und gerade für diese hat er die nötige Kraft, sie wieder anzuheizen. Der Löwenzahn besitzt eine hohe Ausleitungswirkung und unterstützt bei allen Entgiftungs- und Entschlackungskuren.

Der Löwenzahn zählt zu den Orakelpflanzen. Beim Pusten verrät er, wie viele Monate wir noch zur Hochzeit haben.



Der Rotklee - *Trifolium pratense* Himmelsbrot, Honigklee, Hummellust

Wirkstoffe:

Isoflavone, Proteine, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Glykoside, phenolische Substanzen

Der Rotklee hat gut Phytoöstrogene, die uns Frauen im Wechsel fein unterstützen. Durch seine Pflanzenhormone ist er besonders zellschützend und wirkt auch ausgleichend bei Hormonschwankungen egal ob Mann, Frau und pubertierendes Kind. Er hilft vorbeugend bei Frauen wenn es um hormonbedingten Brust- oder Gebärmutterkrebs geht, oder bei Männer zur Prostatakrebsvorbeugung.

Er reinigt aber auch gut das Blut, wirkt verjüngend und hemmt den Knochenabbau. Der Rotklee ist aus dem christlichen Glauben heraus durch seine Dreiblättrigkeit der heiligen Dreifaltigkeit gewidmet und wurde schon seit Jahrhunderten als Heilpflanze geschätzt, weil er für Glück und große Lebenskraft steht.





Der Salbei - *Salvia officinalis* Edelsalbei, Gartensalbei

Wirkstoffe:

ätherisches Öl, d-Kampfer, Salviol, Salven, Betulin, Asparagin, Bitterstoff, Borneol, Carnosinsäure, Zineol, Flavonoide

Im Lateinischen bedeutet *salvare* - heilen. Und genau das kann der Salbei besonders gut. Nicht nur als Gurgelwasser bei Erkältungskrankheiten, sondern auch bei Knochen und Gelenken. Der Salbei gilt als lebensverlängerndes Kraut und wurde bereits bei den Ägyptern gegen das Altern eingesetzt.

Der Salbei ist ein Tausendsassa. Er ist antibakteriell und fungizid, entzündungshemmend, virenhemmend, schweißhemmend. Man kann ihn gut für Konzentration und für das Gedächtnis einsetzen.

Salbei kann beruhigen und gleichzeitig die Lebensgeister wieder bringen. Lt. seiner Signatur steht er für Aufnahme-fähigkeit und Empfänglichkeit für Körper und Seele.



Der Spitzwegerich - *Plantago lanceolata* Sündenblatt genannt

Wirkstoffe:

Schleimstoffe, Gerbstoff, Harz, Kieselsäure

„Ein Kraut, dass es verträgt, getreten zu werden.“
Wegerich wird nicht nur bei Husten, Halsweh eingesetzt. Er ist auch ein natürliches Pflaster, dass uns beim Wandern rasche Linderung bringen kann. Bei Insektenstichen einfach etwas zerknüllen und direkt auf den Stich geben. Bei offenen Blasen Breitwegerich in die Schuhe geben, bei schweren Beinen beim Gehen, den Spitzwegerich direkt unter die Fußsohle geben.

Der Breitwegerich im Besonderen kann noch etwas ganz Spezielles. Die Traktoren fahren darüber, wir treten drauf und er steht immer wieder auf. Gerade wenn es uns nicht gut geht, wir das Gefühl haben, dass wir immer mehr drauf bekommen, genau dann brauchen wir ihn. Einfach einen Tee damit machen und sich die Kraft und die Energie der Pflanze holen, um wieder aufzustehen. Nach der Signaturlehre kann ich gerade mit Wegerich viel für die Nerven tun. Seine Blattnerven sind stark ausgeprägt und signalisieren uns dadurch auch seinen Zweck ohne die Wirkstoffe zu kennen.



Unsere Wiesen

Unsere Wiesen sind Nahrungsquelle für ganz viele Tiere und Erholung für uns Menschen. Unsere Wiesen sind aber auch Heilquelle für uns und genauso sollten wir sie auch behandeln.

"Wer die Natur erforschen will, muss ihre Bücher zu Fuß durchmessen", schrieb einst Paracelsus. Und Recht hatte er. Wenn wir bewusst durch unsere Wiesen streifen, werden wir erst entdecken, welche Vielfalt, welche Schönheit, welche Heilkraft in den Pflanzen steckt. Die Signaturlehre sagt aus, dass alle fünf Naturreiche – Geisteswesen, Mensch, Tier, Pflanze und Mineral – miteinander in Beziehung stehen, Ähnlichkeiten zeigen oder Verwandtschaften aufweisen. Und, dass die kosmischen Kräfte der Alchimisten auf alles einwirken. Am einfachsten lässt sich eine solche Verwandtschaft zwischen Makrokosmos und Mikrokosmos am Beispiel des Mondes darstellen. Seine Anziehungskraft bewirkt Ebbe und Flut. Als "Herr des Wassers" bewegt er nicht nur die Weltenmeere, sondern alle Flüssigkeiten. Folglich schwingen auch unsere Körperflüssigkeiten (z.B. Lymphe) in seinem Rhythmus. „Paracelsus lernte vielleicht vom gemeinen Volk eine seiner Grundregeln der Natur- und Arzneibetrachtung: "Wie es außen ist, so ist es innen auch".



Unser Wald

Bäume sind aus der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) nicht weg zu denken. Sie haben enorme Heilkräfte, welche bereits seit Jahrtausenden überliefert sind. Lt. Paracelsus sind uns Bäume sehr ähnlich: „Er hat seine Haut, die Rinde; sein Haupt und Haar sind die Wurzeln; es hat seine Figur und seine Zeichen, seine Sinne und die Empfindlichkeit im Stamme. Sein Tod und sein Sterben sind die Zeit des Jahres!“

Der Baum ist dem Menschen näher, als es uns heute bewusst ist: Er steht aufrecht, wächst, vergeht, hat seinen Frühling, Herbst, seinen Winter und seine Blütezeit. In der Wurzel liegen die Ursprünge aller Dinge und des Seins - Ausgangspunkt jedes Wachstums, Basis, die am Boden hält, Garant für ein Überleben. Der Mensch verliert den Boden unter den Füßen, ist entwurzelt und desorientiert; man spricht vom Stammbaum der Familie, befindet sich auf der Suche nach seinen Wurzeln. Wir streben nach dem Licht, wachsen in den Himmel, recken uns diesem entgegen. Und manch einer ist baumstark, aus gutem Holz geschnitzt, ein Mann wie ein Baum oder trägt eine Krone ...

Joyce Kilmer schrieb: „Poems are made by fools like me. But only God can make a tree.“



Hiazo a paar Rezepte zum Selbermáchn

Welche Kráuter ich für meine Familie als Hausapotheke verwende, hängt davon ab, welche Krankheiten in jeder Familie vorkommen. Pro Kraut werden für die Familie ca. 50g im getrockneten Zustand benötigt. Es benötigt ein paar Klassiker für Kopf-, Hals-, Magenschmerzen, für kleine Wunden, für mehr Schlaf, für mehr Energie. Und dann etwas, was konkret in der eigenen Familie vorkommt: Asthma, Allergien, Frauenkrankheiten, was steht an, wie z.B. Pubertät, Wechsel, ... Die gesammelten Kráuter am besten in Kartons mit Vließ lagern. Nach dem Trocknen in Papier-sackerl geben oder dunkel in Gläser aufbewahren (wobei die absolut trocken sein müssen, sonst Schimmelbildung). Hier ein paar Ideen für die Verarbeitung:

1. *Tinkturen/ Ansätze* – die Kráuter werden mit hochprozentigem Alkohol angesetzt und für mindestens 4-6 Wochen ins Fenster gestellt
2. *Salben* – 5 Teile Öl, 1 Teil Bienenwachs als ganz einfache Salbe
3. *Ölauszüge* – warm bis max. 70° oder sonst kalt über mehrere Wochen
4. *Wasserauszüge* – als Brühe/ Dekokt (15 Minuten leicht köcheln lassen), als Tee 2-10 Minuten ziehen lassen
5. *Verreibungen* – zu einem Pulver verreiben (für Umschläge, Auflage, als hochdosierten Tee)



Macht's eich amol an guatn Tee

Entschlackungstee

Inhalt: Birkenblätter, Brennesselblätter, Labkraut, Eschenblätter

1/3 Birkenblätter
1/3 Brennesselblätter
1/3 Labkraut und Eschenblätter

- 1 TL pro Tasse mit warmen Wasser übergießen
- 5-6 Minuten ziehen lassen
- 3-4 Tassen pro Tag in Ruhe genießen

Diese Teemischung hilft uns zu entgiften, aus zu leiten und uns gut zu reinigen. Wenn es eine intensivere Wirkung haben soll, dann unbedingt bei abnehmenden Mond eine Woche diese Teekur machen. Alles was aus dem Körper muss, soll bei abnehmenden Mond passieren. Damit können dann auch Antibiotika ausgeschwemmt werden und Giftstoffe abtransportiert werden.



A anfoche Solbn für klane Wundn

Ringelblumensalbe

Inhalt: Öst. Sonnenblumenöl, getrocknete Ringelblumen, Bienenwachs

- 250g Öl in einen Topf geben
- 3 EL getrocknete Ringelblumen dazu geben
- im Wasserbad erwärmen bis max. 70°
- Vom Herd nehmen und auskühlen lassen
- Kräuter abseihen
- Topf wieder ins Wasserbad stellen
- 50g Bienenwachs dazugeben und schmelzen lassen
- noch warm in Salbentiegel abfüllen und auskühlen lassen

Diese Salbe hält ca. 1/2 Jahr dunkel und kühl aufbewahrt. Die Ringelblumensalbe ist eine wertvolle Heilsalbe und seit jeher eine Wundsalbe. Gerade bei eitrigen Wunden ist die Ringelblume eine hervorragende Heilerin.





No ane Tropfalan für die Hausapotheke

Magentropfen

Inhalt: Löwenzahnblüten, Wermut, Wasser, Alkohol

- Aus getrockneten Löwenzahnblüten und Wermut eine Brühe herstellen (100ml Wasser, je 2 EL Kraut erwärmen und 10 Minuten leicht köcheln lassen)
- Vom Herd nehmen und abkühlen lassen
- abseihen
- 25ml Alkohol dazu geben (z.B. 38%iger Korn)
- in dunkle Flascherl abfüllen

Es ist ein altes Hausmittel, dass die Leber und Galle antreibt, den Stoffwechsel ankurbelt. Es hilft uns bei Völlegefühl und Blähungen ebenso wie bei Verdauungsstörungen und Magenschmerzen.



A gsundes Saftl für die Familie

Schafgarbensirup

Inhalt: Schafgarben, Wasser, Zucker, Zitronensaft

- 1 L Wasser mit 1 handvoll getrockneter Schafgarben aufkochen
- abseihen
- mit 1/2 Kilo Zucker und Zitronensaft (1 Zitrone) aufkochen und kurz köcheln lassen
- heiß abfüllen und verschließen

Bei einem Sirup auch einmal an Kräuter denken. Speziell der Schafgarbensirup ist ein natürliches Energiegetränk, gibt Kraft und Konzentration. Er lindert aber auch leichte Kopfschmerzen. Wer mag, kann noch etwas Minze in den Sirup geben und diesen dann bei Magenverstimmungen zu sich nehmen.



Wie war's mit an gsunden Wildkräuterpesto?

Wildkräuterpesto:

Inhalt: Brennnessel, Giersch, Spitzwegerich, Öl, Walnüsse, Bergkäse

- Frische Kräuter säubern und ganz fein hacken
- mit einem kaltgepressten öst. Sonnenblumenöl aufgießen
- Walnüsse und Bergkäse reiben und dazu geben

Ein gesundes Pesto aus heimischen Produkten für den puren Genuß!



Und a guates Kräutersalz darf a nit fehln!

Salatsalz:

Inhalt: Heimisches Steinsalz, Petersilie, Schnittlauch, Melisse, Rosenblüten

- Alle Kräuter sollten getrocknet sein und im gleichen Anteil in eine Kaffeemühle gegeben werden
- dazu kommt dann das Salz und alles wird gemeinsam fein vermahlen

Ein feines Salz, dass jedem Salat die besondere Note verleiht. Es bringt Duft und Wohlbefinden in den Salat.

Nachwort

Was bleibt zum Schluss zu Sagen? Es ist schön hier in Himmelberg und eine Wohltat zu sehen, was uns die Natur schenkt. Wir müssen achtsam damit umgehen, uns darauf besinnen, dass auch die nachfolgenden Generationen noch diese Vielfalt haben. Alles was wir brauchen, wächst genau um uns herum. Fangt an zu überlegen, ob wir das eine oder andere Superfood nicht eh vor der Haustür haben. Es hat nicht diese edle Verpackung, aber der Inhalt ist um so wertvoller. Für jedes dieser Superfoods gibt es ein heimisches Pendant. Ein paar habe ich für euch auf meinen Wegen durch Himmelberg gefunden. Sucht weiter und erzählt es weiter. Je mehr Menschen sich damit beschäftigen, desto mehr Menschen werden diese, unsere Natur achten und schätzen.

Bereits Aristoteles meinte einst: „Die Natur kreiert nichts ohne Bedeutung.“

So unterschiedlich wir Menschen sind, so verschieden sind die Pflanzen und es findet sich für jeden das richtige Kraut. In der Signaturlehre erklärt sich das alles. Das ist mein Weg, die richtigen Kräuter zu finden und es vereinfacht vieles. Um zu erkennen, wie uns die Pflanzen helfen können, ist es sehr wichtig, so genau wie möglich hinzuschauen, eigene Beobachtungen zu notieren, feine Unterschiede herauszufinden.



Es geht um eine Interpretation, wobei uns die Pflanzen Assoziationen liefern, die wir als Eselsbrücken (Bezeichnungen, ...) nutzen sollten.

Die alten Philosophen und Heilkundigen haben wahre Worte für unsere Heilkräuter gefunden:

Hippokrates hat schon gesagt:

„Unsere Nahrungsmittel sollen Heil- und unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein“.

Deshalb ist es notwendig, sich mit der Thematik der Heilmittel näher auseinander zu setzen, um für die Zukunft andere Wege zu beschreiten.

Für Fragen zum Buch, könnt ihr mich gerne kontaktieren:

sabine.pepper@landladl.at

„Wer den Hafen nicht kennt, für den ist
kein Wind ein günstiger“
so Seneca.