

Heilkräuter - eine Übersicht

Heilkräuter ersetzen nicht den Gang zum Arzt, wenn die Beschwerden dauerhaft anhalten oder zunehmen. Wenn man nicht weiß, wie man das ärztliche Rezept finanzieren soll oder wenn man sich nicht zum Arzt traut, weil man auf seiner Arbeitsstelle nicht ausfallen kann, also bei leichten und vorübergehenden Unwohlsein, ist es gut sich auf die alten Hausmittel zu besinnen. Hier spielen die Heilkräuter eine ganz wichtige Rolle. Auch für den Gesunden sind die Heilkräuter interessant, können sie doch einer drohenden Erkrankung vorbeugen.

Die Pflanzenheilkunde hat sich in natürlicher Weise entwickelt und ist sicher so alt wie die Menschheit. Im Laufe der Zeit kam Wissen um die Anwendungen hinzu, sicher ist auch Wissen verloren gegangen, hat manche Kräuterhexe ihre Erkenntnisse mit ins Fegefeuer nehmen müssen. Am Anfang stand die Erfahrung, die von Generation zu Generation weitergegeben wurde, später kamen wissenschaftliche Erkenntnisse dazu. Die Pflanzenheilkunde ist in allen Kulturformen und auf allen Kontinenten verbreitet. Verwendet wurde früher natürlich in erster Linie, was regional zur Verfügung stand, bald schon und dazu trugen Gewürze und Heilpflanzen ganz wesentlich bei, entwickelte sich ein überregionaler Handel, der zügig weltweite Dimensionen annahm und heutzutage praktisch kaum noch Einschränkungen kennt. Damit hat sich auch das Wissen um die Heilpflanzen weltweit verbreitet.

Heilkräuter - Verwendung

Verwendet werden frische oder getrocknete Pflanzen oder Pflanzenteile, aber auch deren Extrakte oder Öle. Die Wirkung hängt ab vom Standort (z.B. Sonneneinstrahlung und Boden), von der Erntezeit und nicht zuletzt von der Weiterverarbeitung (Transport, Trocknung und Lagerung). Es gibt auch hier, ganz wie beim Wein, bessere und schlechtere Jahrgänge.

Der Aufguß (Tee) mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser, ist die verbreitetste Darreichungsform von Heilkräutern. Verwendet werden je nach Inhaltsstoff Pflanzenteilen, wie Blüten, Blätter, Früchte, Rinde, Stängel oder Wurzeln von nur einer Pflanze oder die auf bestimmte Beschwerden abgestimmte Kräutermischung aus verschiedenen Pflanzen, jeder kennt sicher Hustentee, Magen-Darm-Tee, usw.

Der Absud wird mit kaltem Wasser angesetzt und wenn die Pflanze das verträgt, auch erhitzt und nach Erfordernis eine Zeit auf kleinem Feuer geköchelt.

Aufguß und Absud sind sowohl innerlich (Getränk) als auch äußerlich (Kompressen) anwendbar, mit Kräuteraufgüssen läßt sich auch trefflich inhalieren, mir Rosmarin, Melisse oder Pfefferminze auch wunderschön baden.

Jede Pflanze, jedes Kraut bzw. deren Bestandteile erfordern ihre eigene Art der Zubereitung, Konzentration und Anwendung. Wer in das interessante Gebiet der Pflanzenheilkunde tiefer einsteigen möchte, dem sei weiterführende Literatur, die reichlich zur Verfügung steht, empfohlen.

Liste der wichtigsten Heilkräuter

- Alant (Glockenwurz, Helenenkraut)
- Aloe (Kap-Aloe)
- Andorn (Berghopfen, Helfkraut)
- Anis (Runder Fenchel)
- Apfelbaum
- Arnika (Kraftwurz)
- Augentrost (Augenkraut)
- Baldrian (Katzenkraut)
- Beifuß (Besenkraut, Wilder Wermut)
- Beinwurz (Beinwell, Schwarzwurz)
- Berberitze (Sauerdorn, Essigdorn)
- Besengingster (Pfriemenstrauch)
- Bibernelle (Pfefferwurz, Bockspetersilie)
- Birke
- Bitter-Orange
- Blasentang (Meereiche, Seetang)
- Bockshornklee (Griechisches Hau)
- Bohne (Gartenbohne)

- Brennessel (Eselskraut, Scharfnessel)
- Brombeere
- Brunnenkresse (Bachkresse, Wassersenf)
- Chili
- Dill (Gurkenkraut)
- Eberesche (Vogelbeere, Drosselbeere)
- Efeu
- Ehrenpreis (Allerweltsheil, Schlangenkraut, Männertreu)
- Eibisch (Heilwurz, Samtpappel, Weiße Pappel)
- Eiche (Eichelbaum)
- Engelwurz (Brustwurz, Gartenangelik)
- Enzian (Bitterwurz, Kreuzwurz)
- Eukalyptus
- Faulbaum
- Fenchel (Brotsamen, Frauenfenchel)
- Fichte (Rottanne)
- Fingerhut (Teufelsglocke, Waldschelle)
- Flachs (Lein)
- Frauenmantel (Taumantel, Muttergottesmantel)
- Gamander (Edelgamander)
- Gänseblümchen (Maßliebchen)
- Ginko
- Ginseng
- Goldrute (Petersstab, Mägdehülle)
- Habichtskraut (Nagelkraut)
- Hafer
- Hauswurz (Dachwurz, Hauslauch)
- Heidekraut
- Heidelbeere (Glücksbeere, Blaubeere)
- Heilziest (Betonie, Echter Ziest)
- Herbstzeitlose (Wiesenfran, Herbstlilie)
- Himbeere
- Hirtentäschel (Blutkraut, Herzelkraut)
- Holunder, schwarzer (Holder, Holler)
- Hopfen
- Huflattich (Roßhub, Fohlenfuß, Eselsfuß)
- Hundsrose (Hagebutte, Heckenrose)
- Isländisch Moos
- Johanniskraut (Herrgottsblut, Johannesblut)
- Kalmus (Magenwurz)
- Kamille (Kindbettblume, Lungenblume)
- Klette
- Knoblauch (Knofel)
- Königskerze
- Kohl
- Kümmel (Karbei)
- Kürbis (Türkenkopf)
- Labkraut (Herrgottsstroh)
- Lavendel
- Linde
- Löwenzahn (Kuhblume, Pusteblume)
- Mäusedorn (Stechmyrte, Dornmyrte)
- Magenklee (Fieberklee, Bitterklee)
- Maiglöckchen (Maiblume)
- Malve, wilde (Käsepappel, Roßpappel)
- Mariendistel (Milchdistel, Frauendistel)
- Meerrettich Löffelkraut, Kren)
- Melisse (Zitronenkraut, Herztrout)
- Minze (Münze)

- Mistel (Glückszweig, Hexenbesen)
- Myrte (Brautmyrte)
- Odermennig (Brechwurz, Beerkraut)
- Oleander (Rosenlorbeer)
- Olive (Ölfeige, Ölbaum)
- Oregano (Wilder Majoran, Dost)
- Petersilie (Peterlein, Garten-Eppich)
- Preiselbeere (Kransbeere)
- Quecke (Schnürgras, Graswurzel)
- Rainfarn (Wurmkraut)
- Rettich (Gartenrettich)
- Rhabarber (Arzneirhabarber)
- Ringelblume (Studentenblume, Goldblume)
- Rosmarin (Weihrauchkraut)
- Roßkastanie (Roßkesten)
- Salbei (Edelsalbei, Schmale Sofie)
- Sandbeere (Bärentraube, Harnkraut)
- Sanddorn (Stechdorn, Weidendorn)
- Sauerampfer (Säuerling)
- Schafgarbe (Blutkraut, Wundkraut)
- Schlehe (Schwarzdorn, Schlehdorn)
- Schlüsselblume (Himmelschlüssel, Primel)
- Schneeball
- Schöllkraut (Wasserkraut, Maikraut)
- Sellerie (Epf, Eppich)
- Sennes (Senna, Kassie)
- Silberdistel (Wetterdistel, Eberwurz)
- Sonnenhut
- Sonnentau (Himmelstau, Gideonswurzel)
- Spitzwegerich
- Stiefmütterchen
- Süßholz (Lakritzenwurzel)
- Taubnessel, weiße
- Tausendgüldenkraut (Magenkraut, Fieberkraut)
- Thymian (Thymel, Bienenkraut)
- Tormentill (Ruhrwurz, Blutwurz)
- Veilchen Märzveilchen)
- Venuskraut (Eisenkraut, Träne der Juno)
- Vogelknöterich (Wegtritt, Vogelgras)
- Wacholder (Krammetsbeerenbaum)
- Waldknoblauch (Bärlauch, Hexenzwiebel)
- Waldmeister (Maikraut)
- Walnuß (Welsche Nuß)
- Wegerichgewächse (Straßenbraut)
- Weide (Silberweide, Korbweide)
- Weidenröschen (Feuerkraut)
- Weißdorn (Hagedorn, Mehlbeere)
- Wermut (Wurmkraut, Absinth)
- Wiesenknopf, großer (Blutstillerin)
- Ysop (Hyssop, Josefskraut)
- Zimt
- Zinnkraut (Ackerschachtelhalm, Kuhtod)
- Zwiebel