

Herba Equiseti Ackerschachtelhalm / **Zinnkraut**

Anwendungsgebiet harntreibend

*Entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege und
Katarrhe der Blase und des Nierenbeckens*

Wirkstoff Kieselsäure, Flavonoide, Saponine

Dosierung

Teeaufguss: **2-3** Tl. auf 150 ml (Tasse)

kochend aufbrühen, 15 Min. ziehen lassen

3 x tgl. 1 Tasse

Fructus Anisi **Anis**

Anwendungsgebiet	Entzündungen der Atemwege, karminative Wirkung <i>Verdauungsbeschwerden mit leichten Krämpfen, Völlegefühl und Blähungen</i>
Wirkstoff	Ätherisches Öl, Anethol
Dosierung	Heißaufguss: 1 Tl. auf 150 ml (Tasse) frisch zerkleinert, kochend aufbrühen, 10-15 Min. ziehen lassen 3-4 x tgl. 1 Tasse

arnica montana **Arnica**blüten

Anwendungsgebiet nur äußerlich: bei Prellungen und stumpfen Verletzungen

Wirkstoff Ätherisches Öl, Flavonoide,
Bitterstoffe

Dosierung Tinktur in Verdünnung mit
Wasser oder
Aufguss,
1 Tl auf 1 Tasse 150 ml

als Umschlag verwenden

Folia Urvae Ursi **Bärentraubenblätter**

Anwendungsgebiet Harnwegsinfekte

Cave: max. 5 x jährlich, 4-5 Tage, 3x tgl.)

*Entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege und
Katarrhe der Blase und des Nierenbeckens*

Wirkstoff

Arbutin

Dosierung

Teeaufguss 1 - 2 Tl. auf 150 ml (Tasse) kochend aufbrühen, 15
Min. kochen lassen oder kalt ansetzen und 6-12 Std. ziehen lassen
3 -4 x tgl. 1 Tasse

Radix Valerianae **Baldrianwurzel**

Anwendungsgebiet Nervöse Unruhe,
Einschlafstörungen

Wirkstoff Valeportiate, ätherisches Öl

Dosierung Heißaufguss: 1 Tl. auf 150 ml (Tasse)

kochend aufbrühen, 15 Min. ziehen lassen

mehrfach tgl. 1 Tasse

Folia Betulae **Birkenblätter**

Anwendungsgebiet Diuretikum (harntreibend)

*bei bakteriellen Harnwegsentzündungen und
Nierengrieß*

Wirkstoff Flavonoide

Dosierung Teeaufguss: 2 - 3 Tl. auf 150 ml
(Tasse)

kochend aufbrühen, 15 Min. ziehen lassen

2-3 x tgl. 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten

Folia Urticae **Brennnesselblätter**

Anwendungsgebiet entwässernd,
harntreibend

Wirkstoff Kieselsäure, Flavonoide
Acetylcholin, Histamin, Ameisensäure

Dosierung Teeaufguss oder Kaltansatz:
4 Tl. auf 150 ml (Tasse)

kochend aufbrühen, 15 Min. ziehen lassen oder kalt ansetzen und 6-12
Std. ziehen lassen

2-3 x tgl. 1 Tasse

querzus cortex **Eichenrinde**

Anwendungsgebiet Frostbeulen, Fußschweiß, Hämorrhoiden

(Bäder, Pinselungen),

Durchfall (Pulver)

Wirkstoff Tanine, Gerbstoffe

Dosierung Teeaufguss: 1 Tl. auf 1 Tasse
Wasser

Badezusatz,

Radix Gentianae **Enzianwurzel**

Anwendungsgebiet verdauungsfördernd, appetitanregend bei dyspeptischen
Beschwerden

Wirkstoff Bitterstoffe

Dosierung Heißaufguss: 1/3 Tl. auf 150 ml (Tasse)

aufbrühen, 15 Min. ziehen lassen

mehrfach tgl. 1 Tasse, 30 Min. vor den Mahlzeiten

Fructus Foeniculi **Fenchel**

Anwendungsgebiet hustenlösend, gegen Blähungen, gern bei kleinen Kindern
Verdauungsbeschwerden mit leichten Krämpfen, Völlegefühl und Blähungen

Wirkstoff Ätherisches Öl, Anethol

Dosierung Heißaufguss: 1 Tl. auf 150 ml (Tasse)

frisch zerkleinerte Früchte, kochend aufbrühen,
10-15 Min. ziehen lassen
3-4 x tgl. 1 Tasse
oder Fenchelhonig (Vorsicht bei Diabetes wg. Zuckergehalt)

Fructus Cynosbati **Hagebuttenschalen**

Anwendungsgebiet vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten

Wirkstoff Vitamin C

Dosierung Heißaufguss: 1 -2 Tl. auf 150 ml (Tasse)

kochend aufbrühen, 10-15 Min. ziehen lassen

mehrfach tgl. 1 Tasse

sambuci fls **Holunderblüten.**

Anwendungsgebiet Erkältungen, schweißtreibend, zusätzlich viel trinken

Wirkstoff Flavonoide, Ätherisches Öl

Dosierung Teeaufguss: 1 -2 Tl. auf 150 ml (Tasse)

Humulus lupulus **Hopfenzapfen**

Anwendungsgebiet beruhigend, schlaffördernd bei Unruhe und Schlafstörungen

Wirkstoff Ätherisches Öl, Myren, Humolen

Dosierung Teeaufguss: 1 Tl. auf 1 Tasse Wasser

kochend aufbrühen, 10-15 Min. ziehen lassen

Kamillenblüten

Flores Chamomillae **Kamillenblüten**

Anwendungsgebiet innerlich: Magen-/Darmentzündung, Krämpfe,

Entzündung der Luftwege

lokal: Haut- und Schleimhautentzündungen,

Cave: Nicht in den Augen anwenden)

Wirkstoff

Ätherisches Öl

Dosierung

Teeaufguss 3 Tl. auf 150 ml
(Tasse)

kochend aufbrühen, 5 – 10 Min. ziehen lassen

3-4 x tgl. 1 Tasse trinken *lokal: 3-10%iger Aufguss,
mehrmals tgl.spülen/gurgeln*

Carum carvi **Kümmel**

Anwendungsgebiet Verdauungsbeschwerden mit Blähungen,
Völlegefühl, leichten Krämpfe

Wirkstoff Ätherisches Öl

Dosierung Heißaufguss: 1 Tl. auf 150 ml (Tasse)

frisch zerkleinert,
kochend aufbrühen, 10-15 Min. ziehen lassen

3-4 x tgl. 1 Tasse

Semen Lini **Leinsamen**

Anwendungsgebiet Quellstoff-Abführmittel, entzündliche Erkrankungen von Magen und Darm

Wirkstoff Ballaststoffe, Schleim, fettes Öl

Dosierung 1. Kaltansatz, 2 Tl auf 150 ml (Tasse)
Samen kalt ansetzen und über Nacht quellen lassen

2. Filtration des Schleims u. Verwendung,

2-3 x tgl. (viel zusätzlich. trinken)

Flores tilliae **Lindenblüten**

Anwendungsgebiet Erkältungen, Schwitzkur

Wirkstoff Flavonoide, Ätherisches *Öl*

Dosierung Teeaufguss: 1 Tl. auf 150 ml
(Tasse)

kochend aufbrühen, 5-10 Min. ziehen lassen oder
kalt ansetzen, 6-12 Std. ziehen lassen,
danach kurz aufkochen

1-2 x tgl. 1 Tasse

Radix Taraxaci cum Herba **Löwenzahnkraut**

Anwendungsgebiet dyspeptische Beschwerden

galletreibend

Wirkstoff Bitterstoffe, Vitamine

Dosierung Teeaufguss: 2 Tl. auf 150 ml
(Tasse)

kochend aufbrühen, 10 Min. ziehen lassen

2-3 x tgl. 1 Tasse, zu den Mahlzeiten

Herba Majoranae **Majorankraut**

Anwendungsgebiet Verdauungsschwäche

Wirkstoff Ätherisches Öl

Dosierung Teeaufguss: 1 Tl. auf 150 ml
(Tasse)

kochend aufbrühen, 5 Min. ziehen lassen

schluckweise 1-2 Tassen trinken

Herba Visvi albi **Mistelkraut**

Anwendungsgebiet vorbeugend gegen Arteriosklerose

Wirkstoff *unterstützend bei Bluthochdruck*
Flavonoide, Acetylcholin

Viscotoxine, Cholin

Dosierung Kaltansatz, 2 Tl. auf 150 ml
(Tasse)

kalt ansetzen, 10-12 Std.. ziehen lassen

Presssaft,

Folia Menthae Pip. **Pfefferminzblätter**

Anwendungsgebiet krampfartige Magen-/Darmbeschwerden, appetitanregend

auch krampfartige Beschwerden der Gallenblase und Wege

Wirkstoff Bitterstoffe, Ätherisches Öl

Dosierung Teeaufguss: 2 - 3 Tl. auf 150 ml
(Tasse),
kochend aufbrühen, 15 Min. ziehen lassen mehrmals tgl. 1 Tasse
Verwendung d. ätherischen Öls z.B. in Migränestiften,

Flores Calendulae **Ringelblumenblüten**

Anwendungsgebiet Innerl.: Magenleiden, Gastritis

Wirkstoff lokal: Entzündungen der Haut
Ätherisches Öl, Flavonoide

Dosierung Teeaufguss: 3 - 12 Tl auf 150 ml
(Tasse) kochend aufbrühen, 10
Min. ziehen lassen
3 x tgl. 1 Tasse
lokal: 6 TL auf 150 ml (Tasse), mehrmals tgl. spülen oder gurgeln

Salbe

Folia Rosmarini **Rosmarinblätter**

Anwendungsgebiet Blähungen, Völlegefühl, krampfartige Magen-/Darmbeschwerden, *Oberbauchkoliken*, zu Bädern bei Kreislaufstörungen *lokal: Rheumatische Beschwerden*

Wirkstoff Ätherisches Öl,
Rosmarinsäure

Dosierung Teeaufguss: 1 Tl. auf 150 ml
(Tasse)

kochend aufbrühen, 15 Min. ziehen lassen
2-4 x tgl. 1 Tasse

Vollbad (50g auf 100l)

Folia Salviae **Salbeiblätter**

Anwendungsgebiet dyspeptische Beschwerden,

Völlegefühl, gegen vermehrte Schweißsekretion

lokal: Entzündungen im Mund- u. Rachenraum

Wirkstoff Ätherisches Öl, Gerbstoffe

Dosierung Teeaufguss: 1 Tl. auf 150 ml (Tasse)
kochend aufbrühen, 10-15 Min.
ziehen lassen
2-4 x tgl. 1 Tasse

lokal: Auszug mit 2 TL auf 100 ml mehrfach tgl.
gurgeln/spülen

Herba Millefolii **Schafgabenkraut**

Anwendungsgebiet dyspeptische Beschwerden,
Appetitlosigkeit
Galletreibend

Wirkstoff

lokal: als Sitzbad bei funktionalen Unterbauchbeschwerden
Bitterstoffe

Dosierung

Heißaufguss: 1 - 2 Tl. auf 150 ml
(Tasse)

kochend aufbrühen, 10 Min. ziehen lassen
3-4 x tgl. 1 Tasse zu den Mahlzeiten

lokal: 100g auf 100 l

Glycyrrhiza glabra **Süßholzwurzel**

Anwendungsgebiet schleimlösend, auswurfördernd,
Unterstützung bei Magenschleimhautentzündung

Wirkstoff Glyzyrrhizin, Saponine

Dosierung Heißaufguss: 1 Tl. auf 1 Tasse Wasser
(Tasse)

kochend aufbrühen, 15 Min. ziehen lassen

3 x tgl. 1 Tasse

Herba Centaurii **Tausendgüldenkraut**

Anwendungsgebiet magensaftlockend, appetitanregend

Wirkstoff Bitterstoffe
 (*Bitterstoffglycoside*)

Dosierung Heißaufguss: 1 Tl. auf 150 ml
 (Tasse)

kochend aufbrühen, 10-15 Min. ziehen lassen

2-3 x tgl. 1 Tasse vor dem Essen

Herba Thymii **Thymiankraut**

Anwendungsgebiet auswurfördernd und krampflösend bei Bronchitis und
Erkältungen der oberen Luftwege

lokal: Entzündungen im Mund- u. Rachenraum

Wirkstoff Ätherisches Öl
mit Thymol

Dosierung Inhalieren, Teeaufguss: 1 - 2 Tl. auf 150
ml (Tasse) kochend aufbrühen, 10-15
Min. ziehen lassen mehrmals tgl. 1 Tasse

lokal: Vollbad 500g auf 100l

Fructus Juniperi **Wacholderbeeren**

Anwendungsgebiet harntreibend, Entschlackung

(Cave: nicht bei Schwangeren u. Nierenkranken anwenden)

Wirkstoff Wacholderöl, Ätherisches Öl

Dosierung Heißaufguss: 1 Tl auf 150 ml
(Tasse)

frisch zerkleinert,
kochend aufbrühen, 10-15 Min. ziehen lassen

3-4 x tgl. 1 Tasse

Crategus Weißdornblätter u. Blüten

Anwendungsgebiet Herz-/ Kreislauf fördernd, durchblutungsfördernd

Leichte Herzinsuff. („Altersherz“)

Wirkstoff Flavonoide

Cholin, Acetylcholin

Dosierung Teeaufguss: 1 Tl. auf 150 ml
(Tasse) kochend aufbrühen, 5-10
Min. ziehen lassen

2-4 x tgl. 1 Tasse
Mindestens 6 Wochen anwenden

Herba Absinthi **Wermutkraut**

Anwendungsgebiet dyspeptische Beschwerden

Appetitlosigkeit

Wirkstoff Bitterstoffe, Absinthin

Dosierung Heißaufguss: **1** Tl. auf 150 ml
(Tasse)

kochend aufbrühen, 10 Min. ziehen lassen

3 x tgl. 1 Tasse, 30 Min. vor dem Essen