

### **Anis (Pimpinella anisum)**

Anis gilt als schleimlösendes und auswurförderndes Mittel. So sind Anisfrüchte häufig als Bestandteil von Hustentees anzutreffen. Das ätherische Anisöl findet sich in vielen Hustenmitteln. Weiterhin ist Anis für seine krampflösende und blähungstreibende Wirkung bekannt. In Indien ist es üblich, Aniskörner nach dem Essen zu kauen. Hier kommt neben der verdauungsfördernden Wirkung auch die antibakterielle Wirkung auf Zähne und Zahnfleisch zum tragen. In der Volksheilkunde zählt Anis weiterhin zu den Heilpflanzen, die die Milchsekretion fördern sollen.

### **Bockshornklee:**

Seine Samen sind eine geballte Nährstoffladung. Sie setzen sich aus Kohlenhydraten mit vielen Ballaststoffen und Schleimstoffen, Eiweiss und hochwertigen Fetten zusammen. Bemerkenswert für die Samen sind der ungewöhnlich hohe Vitamin C-Gehalt (200 mg/100 g) und weitere wichtige Inhaltsstoffe wie verschiedene Enzyme, essentielle Aminosäuren (z.B. viel Lysin), Cholin, Vitamin E, beta-Carotin, Mineralstoffe wie Kupfer, Saponine, Flavonoide und ein hoher Gehalt an ätherischen Ölen.

### **Braunalgen**

Bei Infektionen, Erschöpfungssyndromen oder Gelenkschmerzen wirken sie aufbauend und abwehrstärkend. Die positive Wirkung der Algen wird zu einem grossen Teil auf die unverdaulichen Alginate zurückgeführt. Sie haben entgiftende Wirkung. Zum Beispiel können sie Schadstoffe im Darm abfangen und binden, die dann mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Zum anderen tragen die Vitamine, Pigmente, Spurenelemente und Mineralien zur Regeneration bei.

### **Brennnessel**

Stimuliert die Verdauungsdrüsen (in Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber, Galle) und hat zudem eine milchbildende, blutzuckersenkende, entgiftende und stoffwechsellanregende Wirkung, enthält beachtliche Wirkstoffe wie: Chlorophyll, Histamin, Gallus-, Gerb- und Ameisensäure, Glukokinin, Acetylcholin, Vitamin A und E, Mineralsalze wie Eisen (blutbildend), Magnesium, Silizium, Natrium, Kalzium und Phosphor. Pflanzliche Hormone als Phyto- oder Biostimulantien, sowie viele Enzyme. Sie reinigt den ganzen Organismus von Schlackenstoffen und entgiftet, wirkt blutreinigend, stoffwechselfördernd, haarwuchsfördernd, ist gegen Harnwegserkrankungen und Rheumatismus.

### **Eibischwurzel**

Reizmilderung der Schleimhäute im Mund und Rachenraum, bei trockenem Reizhusten. Eibischwurzel enthält bis 10% und mehr Schleimstoffe, hilft gegen Bronchitis, Durchfall, Husten, Luftröhren- und Halsentzündungen, Magen- und Darmschleimhaut-Entzündungen.

### **Fenchel**

Löst Krämpfe und Blähungen, sowie den Auswurf bei Bronchitis, die ätherischen Öle (wie Anethol, Estragol), Flavonoide (wie Rutin), sind krampflösend, entzündungshemmend und harntreibend.

### **Flohsamen**

Die Früchte südlicher Wegerich-Arten, sind vor allem als volksmedizinisches Mittel gegen Verstopfung bekannt. Sie enthalten Schleimstoffe, die im Darm aufquellen und so dessen Tätigkeit auf milde Weise anregen.

### **Goldrute (Solidago virgaurea)**

Unsere stärkste Nierenpflanze, Diuretikum (Förderung der Harnausscheidung), bei Wasseransammlung im Körper (Ödeme), Steine in Niere und Blase, Infektion der Harnwege, fördert die Ausschwemmung von Harn- und Giftstoffen, Eiweiss im Urin, baut Nierengewebe auch auf und kräftigt es, innerlich wirkt sie gegen Rheumatismus.

### **Hagebutte**

Durch ihren enormen Vitamin C Gehalt bewirkt die Hagebutte eine Steigerung der Abwehrkräfte; Besonders bei Infektionskrankheiten, wirkt anregend auf unsere Widerstandskräfte bei Erkältungen

und bei der Genesung nach Krankheiten, die blutreinigende Kraft verspricht Besserung bei Gicht und Rheuma.

### **Hopfen**

Seit Jahrhunderten wird Hopfen für die Bierherstellung angebaut. Im Mittelalter erkannte man die beruhigende Wirkung. Paracelsus rühmte schon früh die schlaffördernde Eigenschaft. Dies bewirken Wirkstoffe wie Lupulon, Humulon, Linalool, äth. Oele, Labolit, Harze, Gerbstoffe, Hopfenbittersäure, sowie östrogenartige Pflanzenhormone. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Hopfen ruhig und besonnen macht. Anzuwenden bei Schlaflosigkeit, Nervosität, nervöse Magenbeschwerden, Blähungen, allg. Krämpfe bei Nieren- Blasenleiden (da harntreibend).

### **Johanniskraut**

Das echte Johanniskraut wurde schon im Altertum gegen viele Krankheiten eingesetzt. Wie man heute weiss sind viele Krankheiten psychisch bedingt und gerade deshalb wird Johanniskraut so erfolgreich eingesetzt. Es ist aber auch wundheilend, schmerzstillend, beruhigend, nervenstärkend, energiespendend, krampflösend, blutreinigend, stimmungsaufhellend und erfrischend. Johanniskraut kann bei psychovegetativen Störungen ohne organische Ursache und nervöser Unruhe eingesetzt werden. Anzuwenden bei Stoffwechselstörungen, Sauerstoffarmut, neurotische Depressionen, nervöse Erschöpfung, Schlafstörungen, Melancholie, Hysterie, Ueberarbeitung, Koliken, Blutergüssen, Quetschungen, Rheumatismus, Narbenschmerzen.

### **Klettwurz**

Hat eine positive Wirkung bei Gicht- und rheumabedingten Bewegungsstörungen, wird auch bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt eingesetzt.

### **Kümmel (Carum carvi)**

Das ätherische Kümmelöl regt die Magensaftsekretion an und fördert so die Verdauung. Ausserdem wirkt er krampflösend und blähungswidrig. Traditionell gilt Kümmeltee auch als Mittel, welches die Milchbildung bei stillenden Müttern anregt.

### **Leinsaat**

Enthält hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, in gequollener Form vorzüglich bei Reizung der Darmschleimhäute.

### **Löwenzahn (Taraxacum officinale)**

Wie viele Frühlingspflanzen hat der Löwenzahn eine ausgeprägte blutreinigende Kraft, regt sämtliche Verdauungsorgane und Niere und Blase an, dadurch werden alte Schlacken ausgeschieden. Wirkt auch gegen chronische Gelenkerkrankungen, chronische Hautleiden, chronisches Rheuma, Leber- und Gallenleiden, Nierensteine, Wassersucht.

### **Luzerne**

Alfalfa (arabisch = "Vater aller Nahrungsmittel") ist die mineral- und nährstoffsreichste Pflanze, die an Land wächst, reich an Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Phosphor und Kalium, es enthält die Vitamine A, D, E, B6 und K.. ausserdem eine Fülle an Carotin, Chlorophyll (der Sonnenschein in den Pflanzen) und 8 wichtige Enzyme. Luzerne neutralisiert den PH-Wert des Körpers, hilft ihn zu reinigen, speziell die Leber, unterstützt den Ausgleich von Protein und Kalzium, sorgt für die optimale Aufnahme von Nährstoffen und hilft dem Körper Infektionen zu bekämpfen.

### **Malvenblüten**

Gegen Bronchitis, Ekzeme, Hautentzündungen, Kehlkopf- und Stimmbänderentzündungen, Magen- und Darmschleimhaut-Entzündungen, Mund- und Rachen- Entzündungen. Wirkt entzündungshemmend im Rachenraum und in den Atemwegen.

### **Massliebchen**

Hilft bei Reizung der Schleimhäute und des Magen- Darmkanals.

### **Melissenblätter**

Traditionell wird Melisse zur Linderung von Unruhezuständen, nervös bedingten Einschlafstörungen und Verdauungsbeschwerden verwendet.

### **Passionsblumenkraut**

Die Passionsblume wird seit langer Zeit zur Linderung von nervösen Unruhezuständen geschätzt und ist in der Standardzulassung für dieses Anwendungsgebiet ausgewiesen. Die Einnahme von Passionsblumenkraut übt eine beruhigende Wirkung auf die Psyche aus und führt zu einem Rückgang stressbedingter Symptome nervöser Unruhezustände.

### **Pfefferminze**

Wirkt anregend bei Schwäche, entzündungshemmend, keimtötend, galletreibend, krampflösend, schmerzstillend, gegen Blähungen, Durchfall, Gallenbeschwerden, Magenschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten.

### **Rotklee (*Trifolium pratense*)**

Rotklee enthält hochwirksame Phytoöstrogene. Diese haben sich als hilfreich bei der Vorbeugung von Gefässerkrankungen, zur Linderung allgemeiner Alterserscheinungen und bei der Linderung von Wechseljahresbeschwerden bewährt. Rotklee macht zwar nicht jünger, kann aber helfen die Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden zu verbessern und ist in jedem Fall eine wertvolle Abwechslung im Speiseplan.

### **Schafgarbe (*Alchemilla millefolium*)**

Entwickelt eine sehr gute, positive Wirkung bei Problemen welche das Blutbild treffen. Appetitlosigkeit, Blähungen, Durchfall, Geschwüre, Gallenkoliken, Verdauungsschwäche, Wundheilung.

### **Schlüsselblume**

Die erste der Frühlingspflanzen wirkt harn- und schweisstreibend, hilft bei Bronchitis, Erkältungskrankheiten, Husten, nervöse Kopfschmerzen, nervöse Schlaflosigkeit.

### **Sellerie**

Ist reich an B-Vitaminen (vorwiegend B1), wirkt entwässernd und nervenberuhigend, ausserdem wird ihm eine allgemein stärkende und blutreinigende Wirkung zugesprochen.

### **Selleriesamen**

Werden gelegentlich bei Gicht und rheumatischen Beschwerden verwendet, aber auch bei Blasen- und Nierenleiden.

### **Sonnenhut (*Echinacea*)**

Die nordamerikanischen Indianer nutzten Sonnenhut gegen Schlangenbisse, Entzündungen aller Art, Brandwunden, Magenkrämpfe, und heilten damit Zahn- und Halsschmerzen. Bei uns in Europa ist er vor allem wegen seines positiven Einflusses auf das Immunsystem bekannt, das vielfachen Beeinträchtigungen ausgesetzt ist. Echinacea erhöht die Zahl der weißen Blutkörperchen und der Milczellen, aktiviert die Phagozyten (Fresszellen im Blut), die wiederum krankmachende Bakterien zerstören, steigert die Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien und hat eine antibiotische Wirkung. Darüber hinaus stimuliert Echinacea das Lymphsystem und kann gegen alle Arten von Infektionen und Entzündungen eingesetzt werden, wirkt bei Abszessen, Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten, vorbeugend gegen Infektionen und bei langsam heilenden Wunden.

### **Spitzwegerich**

Hilft gegen Bronchitis, Insektenstiche, Katarrhe der oberen Luftwege, Magen- und Darmschleimhaut-Entzündungen, Quetschungen, blutende Wunden. Ist ein altbewährtes (und erfolgreiches!) Hustenmittel gegen zähen Bronchialkatharr und bei starker Verschleimung.

### **Süßholzwurzeln**

Reizmildernd, auswurffördernd, hustenlösend, krampf- und schmerzstillend sowie schleimhautschützend, schützende Wirkung auf Magen- und Darmschleimhaut.

### **Thymian (*Thymus vulgaris*)**

Stärkt den ganzen Kreislauf und enthält viel ätherisches Oel (Cymol und Tymol). Wirkt desinfizierend gegen Bronchitis, Asthma, Erkältungskrankheiten, Kehlkopfkatharr, Keuch- und Krampfhusten, Verdauungsstörungen, Infektionen des Nieren-Blasenapparates.

### **Teufelskralle**

Die Einheimischen in Südafrika kannten die Pflanze schon lange und verwendeten die knollenartigen Speicherwurzeln der Teufelskralle gegen rheumatische Erkrankungen und bei Magen-Darm-Beschwerden. Als hauptsächliche Inhaltsstoffe fand man Harpagid, Harpagosid, Procumbid, ein Phytosteringemisch, Triterpene, Flavonide, ungesättigte Fettsäuren, Zimtsäure und Chlorogensäure. Teufelskralle kann auch Knorpelsubstanz aufbauen, wirkt daher lindernd bei Ischias, ist Balsam für die Gelenke und wirkt entzündungshemmend.

### **Wermuth**

Gegen allgemeine Schwäche, Blähungen, Magen- und Gallenbeschwerden, bei Appetitlosigkeit und Verdauungsproblemen infolge ungenügender Säureproduktion; enthält viel Bitterstoff.