



Die Kraft der Natur

KRÄUTERTROPFEN

(TINKTUREN)

Modernes Wissen und Anwendung

inkl.
Wirkungsweisen &
Pflanzenporträts
von A-Z

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

– Sebastian Kneipp

Impressum:

Verein für Naturwissen Kärnten

Höhenweg 21

9020 Klagenfurt am Wörthersee

ZVR-Zahl: 1136034846

© 2026 Verein für Naturwissen Kärnten. Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch können Autor und Verlag keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität der enthaltenen Informationen übernehmen.

Die beschriebenen Heilpflanzen und traditionellen Anwendungsgebiete dienen ausschließlich der allgemeinen Information. Sie ersetzen keine ärztliche, pharmazeutische oder therapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Die Anwendung von Heilpflanzen erfolgt in eigener Verantwortung. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden oder Nachteile, die aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Informationen entstehen, soweit gesetzlich zulässig.

Inhaltsverzeichnis

- Einleitung – Pflanzenkraft aus der Flasche Seite 1
- Was ist eine Tinktur? Seite 2
- Qualität beginnt bei der Pflanze Seite 3
- Warum professionelle Herstellung sinnvoll ist Seite 4
- **Wirkungsweisen nach Anwendungsbereichen** Seite 5
- **Pflanzenporträts A–Z** Seite 18
- Quellenverzeichnis Seite 62



Pflanzenkraft aus der Flasche

Heilpflanzen werden seit Generationen genutzt, um Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen. Viele Kräuter sind bis heute fester Bestandteil der Pflanzenheilkunde und werden sowohl traditionell verwendet als auch wissenschaftlich untersucht.

Moderne Forschung zeigt, dass Pflanzen eine Vielzahl unterschiedlicher Inhaltsstoffe enthalten. Dazu gehören beispielsweise ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide oder Schleimstoffe. Diese wirken häufig nicht isoliert, sondern

im Zusammenspiel miteinander. Viele Pflanzenstoffe ergänzen sich dabei gegenseitig und tragen gemeinsam zu den Eigenschaften einer Heilpflanze bei. Aus diesem Grund werden in der Pflanzenheilkunde häufig vollständige Pflanzenauszüge anstelle einzelner isolierter Stoffe verwendet.



Wissenswert:

Auch heute stammen zahlreiche Wirkstoffe moderner Arzneimittel ursprünglich aus der Natur oder wurden von natürlichen Vorbildern inspiriert. Gleichzeitig wächst das Interesse an traditionellen Heilpflanzen und natürlichen Möglichkeiten, das eigene Wohlbefinden zu unterstützen.



Was ist eine Tinktur?



Tinkturen sind Kräutertropfen zum Einnehmen. Sie enthalten die gelösten Inhaltsstoffe einer Heilpflanze in konzentrierter Form. Für die Herstellung einer klassischen Tinktur werden getrocknete Pflanzenteile – in der Fachsprache „Droge“ genannt – verwendet. Diese werden zerkleinert und über mehrere Wochen in einer Mischung aus Alkohol und Wasser angesetzt. Während dieser Zeit lösen sich die wertvollen Inhaltsstoffe aus dem Pflanzenmaterial und gehen in die Flüssigkeit über.

Nach der Reifezeit wird die Tinktur sorgfältig gefiltert und in dunkle Glasflaschen abgefüllt. Das Ergebnis ist ein konzentrierter Pflanzenauszug, der sich einfach dosieren und lange lagern lässt.

Der Alkohol dient dabei als Auszugsmittel und natürliches Konservierungsmittel. Durch die Kombination von Wasser und Alkohol können sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Wirkstoffe gewonnen werden.

Im Vergleich zu einem Tee, bei dem hauptsächlich wasserlösliche Inhaltsstoffe gelöst werden, ermöglicht eine Tinktur daher ein breiteres Spektrum an Pflanzenstoffen. Gleichzeitig sorgt der Alkohol dafür, dass hochwertige Tinkturen über viele Jahre haltbar bleiben, ohne dass künstliche Konservierungsstoffe notwendig sind.

Da Tinkturen meist tropfenweise eingenommen werden, ist die aufgenommene Alkoholmenge sehr gering. Dennoch sollten alkoholhaltige Tinkturen bei Säuglingen, Kleinkindern oder Menschen mit Alkoholabhängigkeit nur nach Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal verwendet werden.

Das Wichtigste in Kürze:

Tinkturen sind Kräutertropfen zum Einnehmen, **welche die Wirkstoffe der Heilkräuter in konzentrierter Form enthalten!** Am besten werden Tinkturen **pur oder mit etwas Wasser verdünnt eingenommen.**

Je nach Heilkraut können sie vereinzelt auch äußerlich angewendet werden.

Qualität beginnt bei der Pflanze!

Die Qualität einer Tinktur beginnt bereits bei der Heilpflanze. Herkunft, Anbau, Erntezeitpunkt und die Verwendung des richtigen Pflanzenteils haben einen entscheidenden Einfluss auf die späteren Inhaltsstoffe.

Tinkturen sollten bevorzugt aus kontrolliert **biologischem Anbau** oder sorgfältig geprüfter Wildsammlung hergestellt werden. Ebenso wichtig ist die Verwendung des passenden Pflanzenteils, da sich die wertvollen Inhaltsstoffe je nach Pflanze in Blüten, Blättern, Samen, Früchten oder Wurzeln befinden können. Auch der richtige Erntezeitpunkt spielt eine wichtige Rolle, da viele Pflanzen ihre Inhaltsstoffe nur zu bestimmten Zeiten besonders konzentriert bilden.



Darauf sollten Sie achten:

- Bio oder kontrollierte Wildsammlung
- Verwendung des passenden Pflanzenteils (Blüte, Blatt, Wurzel, Samen etc.)
- Schonende Trocknung und Verarbeitung
- Nachvollziehbare Herkunft der Pflanzen



Warum professionelle Herstellung sinnvoll ist!

Tinkturen können grundsätzlich selbst hergestellt werden. Dafür sind jedoch fundierte Pflanzenkenntnisse erforderlich, da Verwechslungen mit ähnlichen oder sogar giftigen Pflanzen möglich sind. Auch Sammelort, Erntezeitpunkt und Verarbeitung beeinflussen die spätere Qualität erheblich.

Beim Kauf lohnt es sich daher, auf einige Qualitätsmerkmale zu achten. Hochwertige Kräutertropfen müssen als **Nahrungsergänzungsmittel** deklariert werden und unterliegen klaren Kennzeichnungs- und Informationspflichten. Seriöse Hersteller machen nachvollziehbare Angaben und verzichten auf übertriebene Heilversprechen.



Wichtig ist auch das Droge-Extrakt-Verhältnis (DEV). Es gibt an, wie viel Pflanzenmaterial zur Herstellung eines Extrakts verwendet wurde, und ermöglicht dadurch einen sinnvollen Vergleich verschiedener Tinkturen. Um die jeweiligen Pflanzeninhaltsstoffe optimal zu lösen, ist – abhängig vom verwendeten Pflanzenteil – ein geeigneter Alkoholgehalt erforderlich.

Seriöse Hersteller verdünnen ihre Tinkturen nach der Herstellung nicht unnötig stark. Eine weitere Verdünnung kann bei Bedarf auch unmittelbar vor der Einnahme durch den Kunden erfolgen.

Darauf sollten Sie achten:

- Es muss „Nahrungsergänzungsmittel“ am Etikett stehen!
- DEV (Droge-Extrakt-Verhältnis)
- Angabe zu mg pro Tagesdosis muss ausgewiesen werden
- Idealer Alkoholgehalt zwischen 38-40 Vol. %
- Klare Dosierungsempfehlung
- Keine übertriebenen Heilversprechen
- Vollständige Deklaration der Inhaltsstoffe



WIRKUNGSWEISEN NACH ANWENDUNGSBEREICHEN

Nutzen Sie die Übersicht als Wegweiser, um schnell die Pflanzen zu finden, die zu Ihrem persönlichen Interesse oder Anwendungsbereich passen.

Die Einteilung dient der besseren Orientierung, ersetzt aber keine individuelle Beratung. Viele Heilpflanzen werden traditionell in mehreren Bereichen eingesetzt und können daher bei verschiedenen Anwendungsgebieten aufgeführt sein.

Hinweis: Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen Information über Heilpflanzen und traditionelle Anwendungsgebiete. Es ersetzt keine medizinische Diagnose, Beratung oder Behandlung. Die beschriebenen Eigenschaften beziehen sich nicht automatisch auf jedes Produkt oder jede Zubereitung. Zusammensetzung, Dosierung, Anwendungsdauer und Sicherheit können je nach Pflanzenteil, Extraktionsmittel, Konzentration und Produkt erheblich variieren.

Bei bestehenden **Erkrankungen**, bekannten **Allergien** oder Überempfindlichkeiten gegen Pflanzen, in **Schwangerschaft und Stillzeit**, bei **Kindern** sowie bei gleichzeitiger Einnahme von **Arzneimitteln** sollte die Anwendung vorab mit einer Ärztin, einem Arzt, einer Apothekerin oder einem Apotheker abgestimmt werden.

ÜBERSICHT DER THEMENBEREICHE:



Magen

Seite 7



Darm

Seite 8



Leber

Seite 8



Niere & Blase

Seite 9



Bitterstoffe

Seite 9



Kreislauf

Seite 10



Atemwege

Seite 10



Frauen

Seite 11



Männer

Seite 12



Gelenke

Seite 12



Haut, Haare & Nägel

Seite 13



Mund & Rachen

Seite 14



Entgiftung/Detox

Seite 14



Immunsystem

Seite 15



Schmerz

Seite 15



Entspannung & Schlaf

Seite 16



MAGEN (Oberbauch)

Der Magen reagiert oft sensibel auf äußere Einflüsse und innere Belastungen. Beschwerden wie Völlegefühl, Übersäuerung oder Übelkeit können den Alltag beeinträchtigen. Ausgewählte Kräuter können die Säureregulation unterstützen, den Magen beruhigen und bei Unwohlsein im Verdauungsbereich begleitend eingesetzt werden.

Säureregulierend

- **Mädesüß** - hilft bei Sodbrennen Seite 43
- **Süßholz** - hilft bei Sodbrennen Seite 58
- **Enzianwurzel** - regt die Bildung von Magensaft an Seite 28

Magenberuhigend

- **Kamille** - beruhigt einen gereizten Magen Seite 35
- **Süßholzwurzel** - schützt die Magenschleimhaut Seite 58
- **Pfefferminze** - schützt einen empfindlichen Magen Seite 51

Gallenflussfördernd

- **Löwenzahnwurzel** - unterstützt den Gallenfluss durch seine Bitterstoffe Seite 41

Appetitanregend

- **Rosmarin** - appetitanregend Seite 53
- **Enzianwurzel** - hilft bei Appetitlosigkeit Seite 28

Übelkeit

- **Ingwer** - lindert leichte Übelkeit Seite 34



DARM (Unterbauch)

Der Darm ist ein sensibles System, das leicht aus dem Gleichgewicht geraten kann. Unregelmäßige Verdauung, Bauchbeschwerden oder leichter Durchfall können sich dabei deutlich bemerkbar machen. Traditionell eingesetzte Kräuter können helfen, die Darmtätigkeit auszugleichen, den Bauch zu beruhigen und die Verdauung zu unterstützen.

- | | |
|--|----------|
| • Fenchel und Anis - blähungslindernd | Seite 29 |
| • Pfefferminze - unterstützt bei Reizdarm und Völlegefühl | Seite 51 |
| • Koriander - unterstützt die Verdauung | Seite 37 |
| • Beifuß - unterstützt die Verdauung nach fettem Essen | Seite 25 |
| • Schafgarbe - lindert leichte Bauchkrämpfe | Seite 55 |
| • Blutwurz - unterstützend bei leichtem Durchfall | Seite 26 |
| • Odermennig - unterstützt eine ausgeglichene Verdauung | Seite 50 |



LEBER

Die Leber ist eng in den Stoffwechsel eingebunden und übernimmt zahlreiche wichtige Aufgaben im Körper. Natürliche Begleiter können die Leberfunktion unterstützen und dazu beitragen, die körpereigenen Prozesse im Gleichgewicht zu halten.

- | | |
|---|----------|
| • Mariendistel - unterstützt die Leberregeneration | Seite 45 |
| • Löwenzahnwurzel - unterstützt die Leber durch seine Bitterstoffe | Seite 41 |



NIERE & BLASE

Niere und Blase spielen eine zentrale Rolle im Flüssigkeitshaushalt des Körpers. Gerät dieses System aus dem Gleichgewicht, kann sich das zum Beispiel durch Wassereinlagerungen, vermehrten Harndrang oder eine Reizblase bemerkbar machen. Pflanzliche Helfer können harntreibend wirken, die Ausscheidung unterstützen und helfen, den Harntrakt zu beruhigen.

- **Brennesselwurzel** - entwässernd Seite 23
- **Goldrute** - unterstützend bei Blasenentzündung Seite 32
- **Löwenzahnwurzel** - reduziert Wassereinlagerungen Seite 41
- **Ackerschachtelhalm** - harnbildungsfördernd Seite 20



BITTERSTOFFE

Bitterstoffe sind in unserer heutigen Ernährung kaum noch enthalten. Dabei sind sie für den Körper von besonderem Wert. Eine besonders wichtige Aufgabe der Bitterstoffe besteht darin, den Körper und die Verdauungsorgane auf die bevorstehende Nahrung vorzubereiten. Der Stoffwechsel wird unterstützt und Bitterstoffe können dabei helfen, das Verlangen nach Süßem zu reduzieren. So kann es leichter fallen, zu einer bewussteren und ausgewogeneren Ernährungsweise zu finden.

Pflanzen mit vielen Bitterstoffen:

- **Angelikawurzel** Seite 19
- **Enzianwurzel** Seite 28
- **Löwenzahnwurzel** Seite 41



KREISLAUF

Ein stabiler Kreislauf ist wichtig für unser tägliches Gleichgewicht. Gerät er aus dem Takt, kann sich das zum Beispiel durch Müdigkeit, Schwindel oder ein allgemeines Schwächegefühl zeigen. Heilpflanzen können dazu beitragen, den Kreislauf anzuregen, sowie die Herzfunktion und den Blutdruck auf natürliche Weise zu unterstützen.

- **Rosmarin** - regt den Kreislauf an
- **Weißdorn** - stärkt die Herzkraft

Seite 53

Seite 60



ATEMWEGE

Gerade in der kalten Jahreszeit oder bei Belastung durch äußere Einflüsse sind unsere Atemwege oft gefordert. Erkältungen, Reizungen oder Husten können das freie Atmen beeinträchtigen. Natürliche Begleiter können dazu beitragen, den Hustenreiz zu mildern, den Schleim zu lösen und die Bronchien zu unterstützen.

- **Spitzwegerich** - hilft bei trockenem Reizhusten
- **Süßholzwurzel** - lindert Hustenreiz und ist schleimlösend
- **Kapuzinerkresse & Kren** - bei Nebenhöhlen- und Bronchialbeschwerden
- **Thymian** - bei Husten und Bronchialbeschwerden, schleimlösend

Seite 57

Seite 58

Seite 38

Seite 59



FRAUEN

Frau zu sein bringt im Laufe des Lebens immer wieder besondere Phasen mit sich. Gerade vor und während der Menstruation sowie in den Wechseljahren erleben viele Frauen körperliche und emotionale Veränderungen, die sich auch im Alltag bemerkbar machen können. Spezielle Frauenkräuter werden seit jeher in diesen Zeiten eingesetzt und können eine sanfte Unterstützung bieten. Sie können dazu beitragen, den Körper in seiner natürlichen Balance zu begleiten und das allgemeine Gleichgewicht zu fördern.

Menstruation & PMS

- **Kamille** - krampflösend Seite 35
- **Schafgarbe** - krampflösend und blutungsregulierend Seite 55
- **Mönchspfeffer** - reduziert PMS Seite 48
- **Mädesüß** - schmerzlindernd Seite 43
- **Mutterkraut** - kann Schmerzen und Migräne reduzieren Seite 49
- **Frauenmantel** - leicht krampflösend und blutungsregulierend Seite 30
- **Rotklee** - gleicht hormonelle Schwankungen aus Seite 52

Wechseljahre

- **Schafgarbe** - gleicht hormonelle Umstellung aus Seite 55
- **Frauenmantel** - unterstützt das hormonelle Gleichgewicht Seite 30
- **Salbei** - unterstützt bei Hitzewallungen und vermehrtem Schwitzen Seite 54
- **Rotklee** - unterstützt typische Wechseljahresbeschwerden Seite 52

Hormonelle Balance

- **Baldrian** - verbessert die Schlafqualität Seite 21
- **Melisse** - beruhigend und leicht angstlösend Seite 47
- **Lavendel** - beruhigt Seite 40



MÄNNER

Auch die Männergesundheit unterliegt im Laufe des Lebens verschiedenen Veränderungen. Themen wie Prostata, Haarwachstum oder übermäßiges Schwitzen können dabei eine Rolle spielen. Traditionell eingesetzte Kräuter können den Körper in diesen Bereichen unterstützen und begleiten.

- **Brennesselwurzel** - unterstützt die Prostatafunktion Seite 23
- **Brennesselwurzel** - bei hormonell bedingtem Haarausfall Seite 23
- **Goldrute** - harntreibend und unterstützend bei Blasenentzündung Seite 32
- **Salbei** - unterstützt bei übermäßigem Schwitzen Seite 54



GELENKE

Gelenke werden im Alltag laufend beansprucht und sind für unsere Beweglichkeit von zentraler Bedeutung. Kommt es zu Beschwerden, kann sich das spürbar auf die Beweglichkeit auswirken. Bewährte Pflanzen werden traditionell zur Unterstützung der Gelenke eingesetzt und können den Körper in solchen Phasen begleiten.

- **Giersch** - unterstützt bei Gicht Seite 31
- **Brennesselwurzel** - unterstützt bei rheumatischen Beschwerden Seite 23
- **Mädesüß** - wirkt schmerzlindernd Seite 43
- **Kurkuma** - unterstützt bei chronischen Entzündungen Seite 39



HAUT, HAARE, NÄGEL

Haut und Haare sind täglich äußeren Einflüssen ausgesetzt und reagieren entsprechend sensibel auf Belastungen. Juckreiz nach Insektenstichen, kleinere Verletzungen oder Irritationen der Haut können ebenso auftreten wie Veränderungen im Bereich der Kopfhaut. Auch das Haarwachstum sowie die Beschaffenheit von Haut und Nägeln stehen in engem Zusammenhang mit einer gezielten Pflege und Unterstützung. In der Pflanzenwelt finden sich zahlreiche Kräuter, die traditionell für diese Bereiche eingesetzt werden. Sie können beruhigend auf die Haut wirken, die Regeneration unterstützen und entzündungshemmend begleiten. Darüber hinaus können sie die Durchblutung der Kopfhaut fördern, das Haarwachstum unterstützen und dazu beitragen, Haut und Nägel zu stärken.

HAUT

- **Spitzwegerich** - wird bei Insektenstichen verwendet (juckreizlindernd) Seite 57
- **Kamille** - entzündungshemmend und wundheilungsfördernd Seite 35
- **Schafgarbe** - bei kleinen Wunden und zur Hautberuhigung Seite 55
- **Blutwurz** - bei kleinen Wunden und entzündeter Haut (adstringierend) Seite 26
- **Odermennig** - unterstützt empfindliche und gereizte Haut Seite 50
- **Ackerschachtelhalm** - hilft das Bindegewebe zu stärken Seite 20

HAARE, KOPFHAUT & NÄGEL

- **Brennnesselwurz** - bei hormonell bedingtem Haarausfall Seite 23
- **Rosmarin** - fördert die Durchblutung der Kopfhaut und das Haarwachstum Seite 53
- **Ackerschachtelhalm** - unterstützt Haare und Nägel (Kieselsäure) Seite 20
- **Kamille** - pflegt gereizte Kopfhaut Seite 35



MUND & RACHEN

Beschwerden im Mund- und Rachenraum machen sich oft rasch bemerkbar und können den Alltag unangenehm beeinflussen. Bewährte Heilpflanzen können beruhigend wirken, die Regeneration der Schleimhäute unterstützen und dazu beitragen, Irritationen sanft zu lindern.

- **Spitzwegerich** - unterstützt die Wundheilung Seite 57
- **Salbei** - hilft bei Halsschmerzen und wirkt entzündungshemmend Seite 54
- **Blutwurz** - beruhigend und wundheilungsfördernd Seite 26
- **Kamille** - beruhigend und wundheilungsfördernd Seite 35
- **Odermennig** - unterstützt Schleimhäute und beanspruchte Stimme Seite 50



ENTGIFTUNG /DETOX

Zeiten, in denen wir bewusster auf unseren Körper achten, können dabei helfen, ihn gezielt zu entlasten und die innere Balance zu stärken. Pflanzliche Begleiter können den Stoffwechsel fördern, die Leber und Verdauung unterstützen sowie zum Schutz der Zellen beitragen. Gleichzeitig begleiten sie die natürlichen Ausscheidungsprozesse.

- **Zistrose** - schützt die Zellen Seite 61
- **Brennnesselwurzel** - fördert den Stoffwechsel Seite 23
- **Löwenzahnwurzel** - regt Leber und Verdauung an Seite 41
- **Mariendistel** - unterstützt die Entgiftung Seite 45
- **Koriander** - hilft, Schwermetalle auszuleiten Seite 37



IMMUNSYSTEM

Gerade in Zeiten erhöhter Belastung oder während der kälteren Jahreszeit ist unser Immunsystem besonders gefordert. Erkältungskrankheiten oder ein geschwächtes Abwehrsystem können sich dabei rasch bemerkbar machen. Bewährte Heilpflanzen werden traditionell eingesetzt, um die Abwehrkräfte zu unterstützen und den Körper in solchen Phasen zu begleiten.

- **Ingwer** - wärmt von innen Seite 34
- **Kurkuma** - wirkt entzündungshemmend Seite 39
- **Zistrose** - unterstützt die Abwehrkräfte Seite 61
- **Echinacea** - unterstützt die Abwehrkräfte Seite 27
- **Mädesüß** - unterstützt bei Erkältungskrankheiten Seite 43
- **Kren & Kapuzinerkresse** - unterstützt das Immunsystem Seite 38



SCHMERZEN

Schmerzen können im Alltag unterschiedlich auftreten und das persönliche Empfinden deutlich beeinflussen. Ob gelegentlich oder wiederkehrend – viele Menschen suchen nach natürlichen Möglichkeiten zur Unterstützung. Pflanzliche Begleiter können schmerzlindernd wirken und den Körper in diesen belastenden Phasen unterstützen.

- **Mädesüß** - wirkt schmerzlindernd Seite 43
- **Mutterkraut** - hilft vorbeugend bei Migräne Seite 49



ENTSPANNUNG & SCHLAF

In unserem Alltag sind Körper und Geist oft gefordert. Berufliche Anforderungen, familiäre Verpflichtungen, ständige Erreichbarkeit oder persönliche Belastungen können dazu führen, dass wir uns angespannt, gestresst oder innerlich unruhig fühlen. Hält dieser Zustand über längere Zeit an, fällt es vielen Menschen zunehmend schwer, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

Entspannung und Schlaf stehen dabei in engem Zusammenhang. Wer tagsüber nur wenig Ausgleich findet, nimmt Anspannung und kreisende Gedanken häufig mit in den Abend. Gleichzeitig trägt ausreichender Schlaf dazu bei, dass wir uns tagsüber belastbarer, ausgeglichener und leistungsfähiger fühlen.

Neben einer ausgewogenen Lebensweise können bewusste Ruhephasen helfen, das innere Gleichgewicht zu fördern. Dazu gehören beispielsweise Bewegung an der frischen Luft, Atemübungen, Meditation, regelmäßige Pausen oder feste Abendrituale. Auch eine gute Schlafhygiene mit regelmäßigen Schlafzeiten und möglichst wenig Bildschirmzeit vor dem Zubettgehen wird empfohlen.

Seit Jahrhunderten werden außerdem bestimmte Heilpflanzen traditionell im Zusammenhang mit Entspannung, innerer Ruhe und Schlaf verwendet. Besonders bekannt sind Baldrian, Melisse, Hopfen und Lavendel. Die Natur hält eine Reihe bewährter Heilkräuter bereit, die traditionell eingesetzt werden, um das innere Gleichgewicht zu unterstützen und Phasen von Stress, Anspannung sowie einen erholsamen Schlaf zu begleiten.

- | | |
|--|----------|
| • Baldrian - beruhigt bei innerer Unruhe, hilft beim Einschlafen | Seite 21 |
| • Hopfen - beruhigt das Nervensystem, unterstützt einen ruhigen Schlaf | Seite 33 |
| • Melisse - hilft bei Stress, unterstützt bei nervösen Einschlafstörungen | Seite 47 |
| • Lavendel - reduziert innere Anspannung | Seite 40 |



Pflanzenporträts

A-Z

Nach den allgemeinen Grundlagen rund um Heilpflanzen und Tinkturen folgt nun das Herzstück dieses Buches - die Kräuterporträts. Von Ackerschachtelhalm bis Zistrose lernen Sie ausgewählte Heilpflanzen von A bis Z kennen. Jedes Porträt bietet einen Einblick in die Besonderheiten der Pflanze, ihre traditionellen Anwendungsgebiete sowie wissenswerte Hintergrundinformationen aus Pflanzenkunde und Phytotherapie.

Angelikawurzel

Angelica archangelica

Allgemein:

Angelikawurzel besitzt einen kräftig-würzigen Duft und enthält ätherische Öle, Bitterstoffe sowie aromatische Pflanzenstoffe. Früher wurde die Wurzel gerne für Kräuterliköre, Bitteransätze und traditionelle Kräuterzubereitungen verwendet. Ihren Namen „Engelwurz“ erhielt die Pflanze im Mittelalter, da man sie damals als besondere Schutz- und Heilpflanze ansah. Der botanische Name *archangelica* bedeutet sinngemäß „engelhaft“ oder „dem Erzengel zugehörig“ und spiegelt diese frühere Bedeutung wider.



Besonders bekannt ist Angelikawurzel für ihre kräftigen Bitterstoffe und ihre Verwendung rund um Magen und Verdauung. Schon beim bitteren Geschmack auf der Zunge werden Bitterrezeptoren angesprochen, wodurch Verdauungssäfte und die natürliche Verdauung angeregt werden können.

Anwendung:



Bitterstoffe

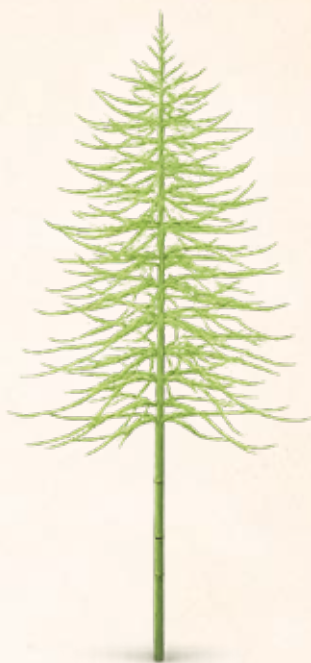
Hilft bei der Anregung der Verdauung: Angelikawurzel wird besonders vor den Mahlzeiten verwendet, wenn die Verdauung etwas Unterstützung braucht. Schon wenige Tropfen der Bittertinktur genügen um die Bitterrezeptoren anzusprechen und Verdauungssäfte anzuregen. Die Anwendung eignet sich sowohl vor schweren Mahlzeiten als auch über einen längeren Zeitraum zur Begleitung der Verdauung.

Ackerschachtelhalm

Equisetum arvense

Allgemein:

Der Ackerschachtelhalm gehört zu einer uralten Pflanzengruppe aus früheren Zeitaltern. Seine kiesel säurehaltigen, rauen Stängel wurden früher als Scheuermittel genutzt – daher auch der Name „Zinnkraut“. Auch heilkundlich ist der hohe Kiesel säuregehalt bedeutsam. Aufgrund seines hohen Kiesel säuregehalts wird Ackerschachtelhalm traditionell besonders für Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel geschätzt. Zudem hat Ackerschachtelhalm einen positiven Einfluss auf Knochen, da die Aufnahme von Kalzium gefördert wird. Darüber hinaus wirkt Ackerschachtelhalm leicht harntreibend und wird zur Durchspülung der Harnwege eingesetzt, wodurch Blase und Nieren unterstützt werden.



Anwendung:



Niere & Blase

Durchspülung der Harnwege: Einnahme über 5–7 Tage. Dabei auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (ca. 1,5–2 Liter täglich), um die Wirkung zu unterstützen.



Nägel & Haare

Stärkung Haut & Haare: Kurweise Einnahme über etwa 3–4 Wochen. Da sich Veränderungen hier nur langsam zeigen, ist eine regelmäßige Anwendung sinnvoll.

Haut

Stärkung des Bindegewebes: Die Tinktur eignet sich besonders für eine kurweise Einnahme über etwa 2 bis 4 Wochen.

Baldrian

Valeriana officinalis

Allgemein:

Baldrian fällt besonders durch seinen intensiven, charakteristischen Geruch auf, der von vielen Menschen als eher unangenehm empfunden wird. Heilkundlich verwendet wird vor allem die Wurzel. Sie enthält ätherisches Öl, Valerensäuren und weitere Pflanzenstoffe, deren Zusammenspiel für die Eigenschaften des Baldrians verantwortlich gemacht wird.



Baldrian gehört zu den bekanntesten Pflanzen für Ruhe und Schlaf. Die Wurzel wird traditionell bei leichter nervöser Anspannung und in stressigen Phasen eingesetzt und kann dabei helfen, zur Ruhe zu kommen. Auch bei Schlafproblemen wird Baldrian verwendet.

Nicht bei jedem Menschen wirkt Baldrian schon nach der ersten Einnahme. Die Europäische Arzneimittel-Agentur EMA weist auf einen allmählichen Wirkungseintritt hin und empfiehlt für Baldrianpräparate eine kontinuierliche Anwendung über zwei bis vier Wochen, um eine optimale Wirkung zu erreichen.

Anwendung:



Für Frauen

Begleitend für hormonelle Ausgeglichenheit und Schlaf: Baldrian wird besonders in hormonellen Umstellungsphasen verwendet, wenn innere Unruhe oder unruhige Nächte auftreten. Die Tinktur wird häufig am Abend eingenommen und eignet sich besonders für eine regelmäßige Anwendung über mehrere Wochen hinweg.



Entspannung & Schlaf

Unterstützend bei innerer Unruhe und Einschlafproble-

men: Baldrian wird gerne verwendet, wenn Stress, Anspannung oder kreisende Gedanken das Abschalten erschweren. Die Tinktur kann tagsüber in unruhigen Phasen oder am Abend vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Viele kombinieren die Anwendung gerne mit einer ruhigen Abendroutine oder einer Tasse warmem Tee.

Wissenswert:

Der botanische Name Valeriana leitet sich vermutlich vom lateinischen Wort *valere* ab, was so viel wie „gesund sein“ oder „kräftig sein“ bedeutet. Baldrian zählt außerdem zu den am besten untersuchten Heilpflanzen Europas und wird bereits seit Jahrhunderten in Klostergärten und Arzneibüchern beschrieben.

Tipp: Baldrian wird traditionell häufig mit anderen beruhigenden Heilpflanzen wie Melisse, Hopfen oder Lavendel kombiniert. Viele Menschen nutzen solche Kräuterkombinationen als festen Bestandteil ihrer Abendroutine, um bewusst zur Ruhe zu kommen und den Übergang in die Nacht zu erleichtern.

Brennnesselwurzel

Urtica dioica

Allgemein:

Die Brennnessel begleitet den Menschen seit Jahrhunderten und galt schon früh als stärkende Heilpflanze. Besonders ihre Wurzel enthält wertvolle Pflanzenstoffe, die traditionell zur Unterstützung des Körpers genutzt werden. Sie wird vor allem für Harnwege, Stoffwechsel und in der Männerheilkunde geschätzt. Auch darüber hinaus findet die Brennnesselwurzel vielseitige Anwendung. Sie wird traditionell für Haut und Haare, bei beanspruchten Gelenken sowie zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt. Besonders gut bekannt ist ihre Verwendung zur Unterstützung der Prostatafunktion.



Anwendung:



Niere & Blase

Zur Durchspülung der ableitenden Harnwege und zur Förderung der Ausscheidung: Die Tinktur wird über 7–14 Tage eingenommen. Wichtig ist dabei, täglich ausreichend zu trinken (ca. 1,5–2 Liter).



Haare & Kopfhaut

Unterstützend bei hormonellen Haarausfall: Die Tinktur kann 1:1 mit Wasser verdünnt täglich auf die Kopfhaut aufgetragen und sanft einmassiert werden. Ergänzend empfiehlt sich eine innerliche Anwendung über 6–8 Wochen.



Für Männer

Unterstützung der Prostatafunktion: Besonders bewährt bei häufigem nächtlichem Harndrang oder verändertem Harnfluss. Die Tinktur wird üblicherweise als Kur über 8–12 Wochen angewendet.



Gelenke

Unterstützung der Gelenke: Traditionell verwendet bei rheumatischen Beschwerden und beanspruchten Gelenken. Die Tinktur kann über 4–6 Wochen eingenommen werden. Danach empfiehlt sich eine kurze Pause, bevor die Tinktur erneut über den selben Zeitraum eingenommen wird.



Entgiftung/Detox

Förderung von Stoffwechsel und Ausleitung: Ideal zur Begleitung von Entlastungsphasen oder Frühjahrskuren. Die Tinktur wird idealerweise über 4–6 Wochen eingenommen. Viel Wasser, Bewegung und eine bewusste Ernährung unterstützen die Anwendung sinnvoll.

Wissenswert:

Die Samen der Brennnessel stammen ausschließlich von den weiblichen Pflanzen und gelten als besonders nährstoffreich. Sie enthalten von Natur aus Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralstoffe sowie ungesättigte Fettsäuren und werden deshalb häufig als heimisches „Superfood“ bezeichnet. Die Samen lassen sich vielseitig verwenden, etwa in Müsli, Salaten, Smoothies oder Brot. Sie können sowohl roh als auch leicht geröstet verzehrt werden, wobei das Rösten ihnen ein angenehm nussiges Aroma verleiht. Weibliche Brennnesseln erkennt man an ihren herabhängenden Samenständen, die ab dem Spätsommer ausreifen.

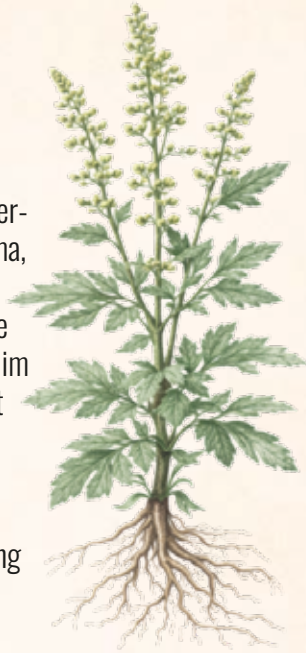
Beifuß

Artemisia vulgaris

Allgemein:

Beifuß ist eine aromatische Wildpflanze mit leicht silbrig gefärbter Blattunterseite und einem würzig-herben Duft. Besonders auffällig ist sein intensives Aroma, das durch Bitterstoffe und ätherische Öle entsteht. Beifuß wird gerne zum Würzen schwerer Speisen wie Gans oder Wild verwendet, da die Pflanze besonders im Zusammenhang mit fettreichen Mahlzeiten geschätzt wird. Im Vergleich zu Wermut schmeckt Beifuß deutlich milder und angenehmer.

Die enthaltenen Bitterstoffe stehen im Zusammenhang mit seiner Verwendung im Verdauungsbereich und werden besonders nach üppigem Essen geschätzt.



Anwendung:



Darm

Unterstützt die Verdauung nach fettem Essen:

Beifuß wird besonders nach schweren oder fettreichen Mahlzeiten verwendet, wenn sich ein Völle- oder Druckgefühl zeigt. Die Tinktur kann idealerweise kurz vor oder nach dem Essen eingenommen werden. Sowohl eine gelegentliche Anwendung als auch die Einnahme über einen längeren Zeitraum zur Begleitung der Verdauung ist üblich.

Blutwurz

Potentilla erecta



Allgemein:

Blutwurz verdankt ihren Namen der auffallend roten Färbung im Inneren der Wurzel, die beim Anschneiden sofort sichtbar wird. Früher wurde die kräftige Wurzel zum Färben sowie für traditionelle Kräuteransätze genutzt. Blutwurz enthält besonders viele Gerbstoffe – auch Tannine genannt –, die für ihre zusammenziehenden (adstringierende) Eigenschaften bekannt sind. Dadurch wird Blutwurz vor allem im Zusammenhang mit empfindlichen Schleimhäuten, gereizter Haut und dem Verdauungsbereich verwendet.

Anwendung:



Darm

Unterstützt bei leichtem Durchfall: Die enthaltenen Gerbstoffe können beruhigend auf die Schleimhäute wirken. Die Tinktur wird über den Tag verteilt eingenommen, besonders sinnvoll über einige Tage hinweg, bis sich die Verdauung wieder stabilisiert.



Haut

Adstringierend, bei kleinen Wunden und entzündeter Haut:

Blutwurz wird bei gereizter, beanspruchter oder unreiner Haut geschätzt. Die Tinktur kann 1:1 mit Wasser verdünnt äußerlich aufgetragen werden.



Mund & Rachen

Beruhigend und wundheilungsfördernd: Blutwurz wird traditionell zur Unterstützung bei gereiztem Zahnfleisch, empfindlicher Mundschleimhaut oder rauem Hals verwendet. Die Tinktur kann 1:1 mit Wasser verdünnt zum Spülen oder Gurgeln genutzt werden, mehrmals täglich über einige Tage hinweg.

Echinacea

Echinacea purpurea

Allgemein:

Echinacea – auch Sonnenhut genannt – fällt sofort durch ihre leuchtend rosa-violetten Blüten und den markanten, stacheligen Blütenkopf auf. Ursprünglich stammt die Pflanze aus Nordamerika, wo sie bereits von indigenen Völkern traditionell geschätzt wurde. Ihren Namen verdankt sie dem griechischen Wort echinos („Igel“), da der auffällige Blütenkopf an einen kleinen Igel erinnert. Erst im 19. Jahrhundert gelangte Echinacea nach Europa und zählt heute zu den bekanntesten Pflanzen rund um Erkältungszeit und Abwehrkräfte. Vor allem in Zeiten erhöhter Belastung oder bei den ersten Anzeichen eines Infekts kommt die Pflanze unterstützend zum Einsatz.



Anwendung:



Immunsystem

Unterstützend für die Abwehrkräfte: Echinacea kommt besonders dann begleitend zum Einsatz, wenn der Körper anfälliger wirkt oder sich erste Erkältungsanzeichen bemerkbar machen. Traditionell wird die Tinktur vor allem kurzfristig über etwa 1–2 Wochen hinweg verwendet, typischerweise in der Erkältungszeit oder in Phasen erhöhter Belastung.

Enzianwurzel

Gentiana lutea radix

Allgemein:

Die Wurzel des Gelben Enzians gilt als die bitterste heimische Heilpflanze Europas. Für ihren intensiven Geschmack sind natürliche Bitterstoffe verantwortlich. In der Kräuterkunde wird Bitterkeit mit dem sogenannten Bitterwert angegeben – je höher dieser ist, desto stärker schmeckt die Pflanze bitter. Enzianwurzel erreicht dabei Werte von etwa 10.000 bis 20.000 und zählt damit zu den kräftigsten Bitterpflanzen überhaupt und kann sogar noch nach extremer Verdünnung wahrgenommen werden.



Schon wenige Tropfen auf der Zunge regen die Bitterrezeptoren an. Dadurch können Speichelfluss, Magensaftbildung und die natürliche Verdauung angestoßen werden. Enzianwurzel wird daher besonders für Magen, Appetit und das allgemeine Verdauungswohlfinden geschätzt.

Anwendung:



Magen

Hilft die Bildung von Magensaft anzuregen: Enzianwurzel wird besonders vor den Mahlzeiten verwendet, wenn die Verdauung träge erscheint. Die Tinktur wird idealerweise kurz vor dem Essen eingenommen.

Zur Anregung des Appetits: Die ausgeprägten Bitterstoffe können den Appetit anregen. Die Tinktur wird bevorzugt vor den Mahlzeiten eingenommen.



Bitterstoffe

Zur Aktivierung der Verdauung: Schon wenige Tropfen auf der Zunge genügen, um die Bitterrezeptoren anzusprechen. Die Tinktur kann vor dem Essen, bei Völlegefühl und nach üppigen Mahlzeiten oder träger Verdauung angewendet werden. Bevorzugt unverdünnt einnehmen.

Fenchel & Anis

Foeniculum vulgare / *Pimpinella anisum*

Allgemein:

Fenchel und Anis werden häufig gemeinsam verwendet, da sie sich in ihrer Zusammensetzung sehr ähneln und sich gut ergänzen. Beide enthalten das ätherische Öl Anethol, das für den typischen süßlich-würzigen Geschmack verantwortlich ist. Dieses steht auch im Zusammenhang mit ihrer Verwendung im Verdauungsbereich.

Die Kombination wird besonders dann eingesetzt, wenn der Bauch nach dem Essen empfindlich reagiert oder sich ein Druck- oder Spannungsgefühl zeigt. Fenchel und Anis gelten dabei als gut verträglich und werden oft auch bei sensibler Verdauung verwendet.



Anwendung:



Darm

Blähungslindernd: Fenchel und Anis werden bei Völlegefühl, Druck im Bauch oder nach schwerem Essen eingesetzt. Die Tinktur kann bei Bedarf, idealerweise nach den Mahlzeiten, eingenommen werden oder auch kurweise über einen längeren Zeitraum, bis sich die Verdauung wieder ausgeglichener anfühlt.

Frauenmantel

Alchemilla vulgaris

Allgemein:

Frauenmantel verdankt seinen Namen seiner langen Verwendung in der Frauenheilkunde. Auffällig sind die fächerförmigen Blätter, auf denen sich morgens kleine Wassertropfen sammeln, die früher in der Volksheilkunde und Alchemie besondere Bedeutung hatten. Daher stammt auch der botanische Name *Alchemilla*, der auf die Alchemisten des Mittelalters verweist.

Bekannt ist Frauenmantel vor allem für seine Verwendung im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus und hormonellen Umstellungsphasen. Die Pflanze wird traditionell besonders bei menstruationsbedingtem Unwohlsein sowie in den Wechseljahren geschätzt.



Anwendung:



Für Frauen

Unterstützend bei krampfartigen Beschwerden und zur Begleitung des Zyklus:

Frauenmantel wird besonders rund um die Menstruation verwendet, wenn Spannungsgefühle oder eine unausgeglichene Blutung auftreten. Die Tinktur eignet sich sowohl für die Anwendung in den Tagen vor der Menstruation als auch über mehrere Zyklen hinweg.

Unterstützt das hormonelle Gleichgewicht:

Frauenmantel wird gerne in hormonellen Umstellungsphasen verwendet, etwa in den Wechseljahren. Die Tinktur wird dabei meist regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen und häufig mit bewussten Ruhephasen und einer ausgeglichenen Lebensweise kombiniert.

Giersch

Aegopodium podagraria

Allgemein:

Giersch wächst oft dort besonders hartnäckig, wo andere Pflanzen kaum eine Chance haben – weshalb viele Gärtner ihn eher als lästiges Unkraut kennen. Dabei wird die Pflanze gezielt gesammelt und sowohl als Wildgemüse als auch in der Kräuterkunde verwendet. Junge Blätter schmecken leicht nach Petersilie und Karotte und werden traditionell gerne in Suppen, Aufstrichen oder Frühlingsgerichten verarbeitet. Interessant ist außerdem der botanische Name *podagraria*: Er verweist auf die Verwendung der Pflanze im Zusammenhang mit „Podagra“, dem alten Begriff für Gicht.



Giersch wird traditionell vor allem im Zusammenhang mit Gelenken, Stoffwechsel und Ausscheidung verwendet. Die Pflanze spielt besonders in Entlastungsphasen und bei beanspruchten Gelenken eine Rolle.

Anwendung:



Für Gelenke

Unterstützend bei Gicht und beanspruchten Gelenken:

Giersch wird traditionell verwendet, wenn Gelenke empfindlich reagieren oder der Stoffwechsel bewusst begleitet werden soll. Die Tinktur wird meist kurweise über etwa 4–6 Wochen hinweg angewendet, häufig in Kombination mit ausreichend Flüssigkeit und einer bewussten Ernährung. Gerade in Entlastungsphasen kommt Giersch gerne ergänzend zum Einsatz.

Goldrute

Solidago virgaurea

Allgemein:

Ihren Namen verdankt die Goldrute ihrer früheren Bedeutung als besonders „wertvolle“ Heilpflanze in der Volksheilkunde. Besonders bekannt ist Goldrute für ihre harntreibenden Eigenschaften und ihre Verwendung in Durchspülungsphasen. Sie wird häufig dann eingesetzt, wenn die Ausscheidung angeregt und Blase oder Harnwege bewusst begleitet werden sollen. Die Pflanze enthält Flavonoide, Saponine und ätherische Öle, die vor allem im Zusammenhang mit den ableitenden Harnwegen verwendet werden.



Anwendung:



Niere & Blase

Unterstützt bei Reizblase und Blasenentzündung: Goldrute wird verwendet, wenn die Blase empfindlich reagiert oder häufiger Harndrang auftritt. Die Tinktur wird über den Tag verteilt eingenommen. Wichtig ist dabei, ausreichend zu trinken (ca. 1,5–2 Liter täglich), damit die ableitenden Harnwege gut durchgespült werden. **Hinweis:** Bei Fieber, Blut im Urin, Schmerzen, Harnverhalt immer ärztlich abklären lassen.



Für Männer

Unterstützt die ableitenden Harnwege: Goldrute wird besonders im Zusammenhang mit den Harnwegen des Mannes verwendet. Die Tinktur eignet sich gut für eine regelmäßige Anwendung über einen längeren Zeitraum hinweg (4–6 Wochen) und sollte mit bewusster Flüssigkeitszufuhr kombiniert werden.

Hopfen

Humulus lupulus

Allgemein:

Hopfen ist vor allem als wichtiger Bestandteil des Bieres bekannt, wurde jedoch schon lange zuvor in der Kräuterkunde verwendet. Die Pflanze bildet lange Klettertriebe und auffällige grüne Zapfen, die die bitter-aromatischen Inhaltsstoffe enthalten. Interessant ist außerdem, dass sich die Triebe an Rankhilfen immer im Uhrzeigersinn nach oben winden – ein typisches Merkmal des Hopfens.



Hopfen spielt traditionell vor allem im Zusammenhang mit Ruhe, Entspannung und Schlaf eine Rolle. Die Pflanze kommt besonders in stressigen Phasen oder bei innerer Anspannung zum Einsatz und wird häufig mit Abendruhe und Entspannung verbunden.

Anwendung:



Entspannung & Schlaf

Begleitend bei innerer Unruhe und für einen ruhigen

Schlaf: Hopfen wird gerne verwendet, wenn Nervosität, Anspannung oder kreisende Gedanken das Abschalten erschweren. Die Tinktur kann tagsüber in unruhigen Phasen oder am Abend vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Gerade in stressigen Zeiten wird Hopfen oft über mehrere Wochen hinweg verwendet, um bewusste Ruhephasen im Alltag zu unterstützen.

Ingwer

Zingiber officinale

Allgemein:

Ingwer ist für seine deutlich spürbare Schärfe bekannt, die durch Inhaltsstoffe wie Gingerole und Shogaole entsteht. Diese regen die Durchblutung an und können im Körper ein angenehmes Wärmegefühl auslösen. Gerade in der kalten Jahreszeit und bei ersten Anzeichen einer Erkältung wird diese wärmende Eigenschaft traditionell geschätzt. Ingwer wird daher häufig begleitend in der Erkältungszeit eingesetzt.

Gleichzeitig wird Ingwer im Zusammenhang mit der Verdauung verwendet, da er die Magenbewegung unterstützen und so ein flaves Gefühl im Magen ausgleichen kann. Besonders bekannt ist Ingwer für seine Verwendung bei Übelkeit, etwa auf Reisen.



Anwendung:



Magen

Unterstützend bei Übelkeit: Ingwer wird bei flauem Gefühl im Magen, Reiseübelkeit oder nach schwerem Essen eingesetzt. Besonders sinnvoll ist die Anwendung einer Tinktur direkt beim ersten Anzeichen von Unwohlsein oder vorbeugend vor längeren Fahrten.



Immunsystem

Wärmt von innen: Ingwer regt die Durchblutung an und sorgt für ein angenehmes Wärmegefühl. Gerade an kalten Tagen und bei ersten Anzeichen einer Erkältung wird er daher traditionell geschätzt und kann über einige Tage begleitend eingenommen werden.

Kamille

Matricaria chamomilla

Allgemein:

Kamille gehört zu den bekanntesten Heilpflanzen Europas und fällt besonders durch ihre kleinen weißen Blüten mit der gelben Mitte auf. Charakteristisch ist ihr warmer, leicht süßlicher Duft, der durch die enthaltenen ätherischen Öle entsteht. Kamille gilt als besonders sanfte Heilpflanze und wird seit langem vielseitig eingesetzt. Ihren charakteristischen Duft verdankt sie wertvollen ätherischen Ölen wie Bisabolol und Chamazulen, die in den Blüten enthalten sind. Besonders geschätzt wird sie für ihre ausgleichenden, hautpflegenden und entspannenden Eigenschaften.



Sie wird traditionell im Bereich von Verdauung, Hautpflege, Mund- und Rachenraum sowie für das weibliche Wohlbefinden verwendet. Gut untersucht sind vor allem ihre reizlindernden, krampflösenden und pflegenden Eigenschaften.

Anwendung:



Magen

Wohltuend für den Magen: Kamille wird bei empfindlichem Magen, Völlegefühl oder innerer Unruhe im Bauchbereich geschätzt. Die Tinktur am besten mit etwas lauwarmem Wasser einnehmen. Bei wiederkehrenden Beschwerden empfiehlt sich eine kurweise Anwendung über mehrere Wochen.



Haut & Kopfhaut

Pflegend: Kamille wird bei gereizter Haut, kleinen Hautirritationen und beanspruchter Kopfhaut geschätzt. Die Tinktur kann 1:1 mit Wasser verdünnt äußerlich aufgetragen werden.



Für Frauen

Leicht krampflösend: Kamille wird besonders bei menstruationsbedingtem Unwohlsein und Spannungsgefühlen im Unterbauch verwendet. Die Tinktur kann begleitend 3 Tage vor Beginn der Menstruation bis zum Abklingen der Beschwerden angewendet werden.



Mund & Rachen

Beruhigend und wundheilungsfördernd: Kamille wird bei gereiztem Mundraum, empfindlichem Zahnfleisch und rauem Hals geschätzt. Die Tinktur kann 1:1 mit Wasser verdünnt zum Spülen oder Gurgeln verwendet werden. Am besten bis zu 4-mal täglich anwenden.

Wissenswert:

Die Echte Kamille erkennt man sicher an ihrem hohlen Blütenboden: Schneidet man das gelbe Blütenköpfchen längs durch, ist es innen deutlich hohl. Ein weiteres typisches Merkmal ist ihr charakteristischer, süßlich-aromatischer Duft. Verwechslungsarten wie die Hundskamille besitzen keinen hohlen Blütenboden und unterscheiden sich zudem durch ihren deutlich weniger ausgeprägten Kamillenduft. Mit fortschreitender Blüte neigen sich die weißen Zungenblüten der Kamille häufig leicht nach unten, wodurch die Blütenköpfchen ihr charakteristisches Aussehen erhalten.

Koriander

Coriandrum sativum

Allgemein:

Koriander ist eine aromatische Pflanze, bei der sowohl das frische Grün als auch die Samen verwendet werden. Während die Samen eher warm und würzig schmecken, besitzt das Blattgrün ein frisches, intensives Aroma. Die Pflanze enthält ätherische Öle wie Linalool sowie weitere Pflanzenstoffe, die besonders im Zusammenhang mit Verdauung und Stoffwechsel verwendet werden. In der Kräuterkunde wird Koriander vor allem im Bereich von Verdauung und Entlastung geschätzt. Besonders das frische Grün wird häufig im Zusammenhang mit Detox- und Ausleitungsphasen erwähnt.



Anwendung:

Darm



Unterstützt die Verdauung: Koriander wird besonders nach schweren oder üppigen Mahlzeiten verwendet, wenn sich ein Völle- oder Druckgefühl zeigt. Die Tinktur kann idealerweise nach dem Essen eingenommen werden und eignet sich sowohl für die gelegentliche Anwendung als auch über einen längeren Zeitraum zur Begleitung der Verdauung.

Entgiftung & Detox



Begleitend in Detoxphasen: Koriander wird häufig im Zusammenhang mit Ausleitung und Entlastung des Körpers verwendet. Besonders das frische Grün wird im Zusammenhang mit Schwermetallen erwähnt, wobei dieser Bereich wissenschaftlich weiterhin untersucht wird. Die Tinktur kann über mehrere Wochen hinweg eingenommen werden, idealerweise begleitet von ausreichend Flüssigkeit und einer bewussten Ernährung.

Kren & Kapuzinerkresse

Armoracia rusticana / *Tropaeolum majus*

Allgemein:

Kren – auch als Meerrettich bekannt – und Kapuzinerkresse werden in der Kräuterkunde häufig kombiniert, da beide reich an natürlichen Senfölen sind. Diese entstehen erst beim Reiben oder Zerkleinern der Pflanze und sorgen für die typische Schärfe, die sofort in Nase und Atemwegen spürbar wird. Besonders Kren ist dafür bekannt, „die Nase frei zu machen“, weshalb er gerne in der kalten Jahreszeit verwendet wurde. In Kombination das perfekte Team im Zusammenhang mit Atemwegen und Immunsystem. Die enthaltenen Senföle werden traditionell vor allem in der Erkältungszeit sowie bei beanspruchten Bronchien und Nebenhöhlen geschätzt.



Anwendung:



Atemwege

Unterstützend bei Bronchialbeschwerden: Kren und Kapuzinerkresse werden besonders zur Unterstützung bei verschleimten Atemwegen oder beanspruchten Bronchien verwendet. Die Tinktur wird tagsüber eingenommen und eignet sich besonders zur Unterstützung in der Erkältungszeit oder bei gereiztem Hals- und Brustbereich.



Immunsystem

Unterstützt das Immunsystem: Die Kombination wird gerne in der kalten Jahreszeit oder bei ersten Anzeichen von Frösteln und Unwohlsein verwendet. Die Tinktur kann sowohl kurzfristig als auch als Kur hinweg eingenommen werden und lässt sich gut mit Ruhe, Wärme und ausreichend Flüssigkeit kombinieren.

Kurkuma

Curcuma longa



Allgemein:

Kurkuma ist für seine intensiv goldgelbe Farbe bekannt und zählt zu den wichtigsten Gewürzen der asiatischen Küche. Verwendet wird vor allem die Wurzel, die den Pflanzenstoff Curcumin enthält. Dieser ist nicht nur für die kräftige Farbe verantwortlich, sondern steht auch besonders im Mittelpunkt wissenschaftlicher Untersuchungen.

Interessant ist außerdem, dass Kurkuma häufig zusammen mit schwarzem Pfeffer verwendet wird, da Piperin die Aufnahme von Curcumin im Körper verbessern kann. Kurkuma spielt vor allem im Zusammenhang mit Gelenken, Stoffwechsel und allgemeinem Wohlbefinden eine Rolle. Die Pflanze wird traditionell besonders in Phasen geschätzt, in denen der Körper bewusst entlastet oder begleitet werden soll.

Anwendung:



Gelenke

Unterstützend bei chronischen Entzündungsprozessen und beanspruchten Gelenken:

Kurkuma wird traditionell unterstützend verwendet, wenn Gelenke langfristig empfindlich reagieren oder entzündungsbezogene Prozesse begleitet werden sollen. Der enthaltene Pflanzenstoff Curcumin steht dabei besonders im Fokus. Die Tinktur eignet sich vor allem für eine regelmäßige Anwendung über mehrere Wochen hinweg.



Immunsystem

Begleitend für das Immunsystem: Kurkuma wird traditionell unterstützend verwendet, wenn der Körper durch entzündungsbezogene Prozesse oder anhaltende Belastungen beansprucht ist. Der enthaltene Pflanzenstoff Curcumin steht dabei vor allem im Zusammenhang mit antioxidativen und entzündungsbezogenen Eigenschaften. Die Tinktur wird gerne kurweise angewendet und häufig mit einer bewussten Ernährung kombiniert.

Lavendel

Lavandula angustifolia

Allgemein:

Lavendel ist für seinen intensiven Duft und die violetten Blütenfelder des Mittelmeerraums bekannt. Die Blüten enthalten ätherische Öle, die der Pflanze ihr charakteristisches Aroma verleihen. Interessant ist außerdem, dass der Name „Lavendel“ vom lateinischen lavare („waschen“) stammt, da die Pflanze früher häufig Badezusätzen und Waschwasser beigegeben wurde. Auch in Kleiderschränken fanden Lavendelblüten traditionell Verwendung, um Textilien angenehm duften zu lassen.

Lavendel spielt vor allem im Bereich von Ruhe, Entspannung und innerer Balance eine Rolle. Die Pflanze kommt traditionell besonders in stressigen Phasen sowie bei Nervosität und innerer Anspannung zum Einsatz.



Anwendung:



Entspannung & Schlaf

Unterstützend bei innerer Anspannung: Lavendel kommt besonders dann zum Einsatz, wenn Stress, Nervosität oder ein Gefühl von Unruhe das Abschalten erschweren. Die Tinktur kann tagsüber oder vor dem Schlafengehen verwendet werden und lässt sich gut mit ruhigen Abendritualen kombinieren.



Frauen

Begleitend in hormonellen Umstellungsphasen: Lavendel wird gerne eingesetzt, wenn hormonelle Veränderungen mit innerer Unruhe oder Anspannung verbunden sind. Die Tinktur kann tagsüber in hektischen Phasen oder am Abend zur bewussten Entspannung eingenommen werden.

Löwenzahnwurzel

Taraxacum officinale

Allgemein:

Der Löwenzahn zählt zu den bekanntesten Wildpflanzen Europas und ist nahezu vollständig nutzbar – von der Blüte bis zur Wurzel. Besonders auffällig ist seine tiefe Pfahlwurzel, in der die Pflanze viele ihrer wertvollen Inhaltsstoffe speichert. Botanisch gehört Löwenzahn zu den Korbblütlern und bildet nach der Blüte die typische „Pusteblume“, deren Samen durch den Wind verbreitet werden. Auch interessant: Früher wurde die geröstete Wurzel gerne als koffeinfreie Kaffee-Alternative verwendet.



Anwendung:



Magen

Unterstützt den Gallenfluss: Die Tinktur wird am besten kurz vor dem Essen eingenommen. So können die milden Bitterstoffe bereits über die Zunge die Verdauung anregen.



Leber

Unterstützt durch Bitterstoffe: Löwenzahnwurzel wird im Zusammenhang mit Leber und Galle geschätzt, da Bitterstoffe die Bildung und den Fluss der Galle anregen können. Die Tinktur eignet sich daher gut als Kur über mehrere Wochen, besonders in Phasen, in denen man Leber und Verdauung bewusst entlasten möchte. Bei bekannten Gallensteinen oder Lebererkrankungen vorher abklären.



Niere & Blase

Harntreibend: Die Tinktur kann kurzfristig zur Unterstützung der Ausscheidung eingesetzt werden. Dabei ist es wichtig, ausreichend zu trinken, damit Niere und Blase gut „durchgespült“ werden.



Entgiftung & Detox

Regt Leber und Verdauung an: Löwenzahnwurzel wird gerne in Phasen eingesetzt, in denen der Körper bewusst entlastet werden soll. Die Tinktur kann dafür über mehrere Wochen eingenommen werden – empfehlenswert sind mindestens 4–6 Wochen. Unterstützend wirken ausreichend Wasser, eine leichte Ernährung und regelmäßige Bewegung, sodass sich die Anwendung gut in den Alltag integrieren lässt.

Kennst du Löwenzahnhonig?

Aus den leuchtend gelben Blüten lässt sich der sogenannte Löwenzahnhonig herstellen. Dabei handelt es sich nicht um echten Bienenhonig, sondern um einen süßen Sirup, der traditionell aus Löwenzahnblüten, Wasser, Zucker und oft etwas Zitrone zubereitet wird. Durch seinen milden, blumigen Geschmack ist er besonders bei Kindern beliebt und wird gerne als Brotaufstrich oder zum Süßen von Speisen verwendet.

Mädesüß

Filipendula ulmaria



Allgemein:

Mädesüß fällt besonders durch seine zarten, cremeweißen Blüten und den süßlich-mandelartigen Duft auf. Die Pflanze wächst bevorzugt auf feuchten Wiesen, an Bachufern und Gräben und kann dabei erstaunliche Höhen erreichen. Die Pflanze enthält natürliche Salicylate – pflanzliche Vorstufen des Wirkstoffes, der später als Grundlage für Aspirin bekannt wurde. Außerdem enthält sie Gerbstoffe und Flavonoide.

Traditionell wird Mädesüß vor allem begleitend bei säurebedingten Magenbeschwerden, in der Erkältungszeit sowie bei leichten Schmerz- und Reizzuständen geschätzt.

Hinweis: Mädesüß enthält natürliche Salicylatverbindungen. Personen mit einer bekannten Allergie gegen Salicylate (z. B. Acetylsalicylsäure), sowie bei der Einnahme blutverdünnender Medikamente sollten die Anwendung vorsorglich mit medizinischem Fachpersonal abstimmen.

Anwendung:



Magen

Gegen Sodbrennen: Traditionell unterstützend verwendet bei Übersäuerung und gereiztem Magen. Die Tinktur wird über 7–14 Tage eingenommen. Empfehlenswert sind 2–3 Anwendungen täglich vor den Mahlzeiten.



Immunsystem

Unterstützt in der Erkältungszeit: Mädesüß wird traditionell bei beginnenden Erkältungen, Frösteln und allgemeinem Unwohlsein geschätzt. Die Tinktur wird hierbei idealerweise zwischen 5–10 Tage eingenommen. Viel Ruhe und ausreichend Flüssigkeit begleiten die Anwendung sinnvoll.



Schmerzen (Frau)

Schmerzlindernd: Besonders geschätzt zur Unterstützung bei menstruationsbedingten Beschwerden und krampfartigen Schmerzen. Die Tinktur kann begleitend 3–5 Tage vor Beginn der Menstruation bis zum Ende der Beschwerden angewendet werden.



Schmerzen (Gelenke)

Schmerzlindernd: Traditionell begleitend verwendet bei rheumatischen Beschwerden, schmerzenden Gelenken, Muskelverspannungen sowie Kopf- und Spannungsschmerzen. Die Tinktur wird kurweise über 3–4 Wochen eingenommen. Bei plötzlich auftretenden Beschwerden kann sie zusätzlich kurzfristig über einige Tage angewendet werden.

Wissenswert:

Schon im Mittelalter wurde die Pflanze wegen ihres angenehmen Aromas geschätzt und zum Würzen von Met, Wein und Kräutergetränken verwendet. Die Blüten enthalten natürliche Duftstoffe, die Getränken eine leicht süßliche Note verleihen können. Auch in Häusern wurden Mädesüßblüten ausgelegt oder aufgehängt, um Räumen einen angenehmen Duft zu verleihen. Der englische Name Meadowsweet erinnert bis heute an diese traditionelle Verwendung als Duft- und Würzpflanze.

Mariendistel

Silybum marianum

Allgemein:

Die Mariendistel fällt besonders durch ihre kräftigen violetten Blüten und die weiß marmorierten Blätter auf. Der Legende nach sollen die hellen Blattzeichnungen durch einen Tropfen Milch der Jungfrau Maria entstanden sein – daher auch der Name „Mariendistel“. Verwendet werden vor allem die Samen, die den Pflanzenstoffkomplex Silymarin enthalten.

Mariendistel wird traditionell zur Unterstützung von Leber, Stoffwechsel und Ausscheidung verwendet. Besonders geschätzt wird sie in Entlastungs- und Detoxphasen, nach üppigem Essen oder in Zeiten bewusster Ernährung. Da die Leber eine zentrale Rolle bei zahlreichen Stoffwechsel- und Abbauprozessen im Körper übernimmt, zählt Mariendistel zu den bekanntesten Pflanzen zur traditionellen Unterstützung der Leberfunktion.



Anwendung:



Leber

Unterstützt die Leber: Mariendistel wird besonders dann unterstützend verwendet, wenn die Leber im Alltag stärker beansprucht ist – etwa durch schwere Mahlzeiten, Stress oder belastende Gewohnheiten. Die Tinktur wird idealerweise 3-mal täglich eingenommen, da sich der enthaltene Pflanzenstoffkomplex Silymarin im Körper vergleichsweise rasch abbaut und deshalb regelmäßige Einnahmen üblich sind. Besonders bewährt hat sich eine Anwendung über mehrere Wochen hinweg, begleitet von ausreichend Wasser und bewusster Ernährung.



Entgiftung & Detox

Unterstützt die Entgiftung: Mariendistel wird häufig in Phasen verwendet, in denen der Körper bewusst entlastet werden soll. Die Tinktur eignet sich besonders für eine Anwendung über mehrere Wochen hinweg und wird gerne mit leichter Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und bewussten Ruhephasen kombiniert.

Moderne Medizin:

Die Mariendistel gehört zu den Heilpflanzen, deren Extrakte in Krankenhäusern eingesetzt werden. In einigen Ländern werden spezielle Silymarin-Präparate unter anderem bei bestimmten Vergiftungen durch den Grünen Knollenblätterpilz verwendet. Diese Anwendung erfolgt ausschließlich unter ärztlicher Aufsicht, zeigt aber, welchen Stellenwert die Pflanze in der modernen Phytotherapie erreicht hat.

Alternative zu Kapseln:

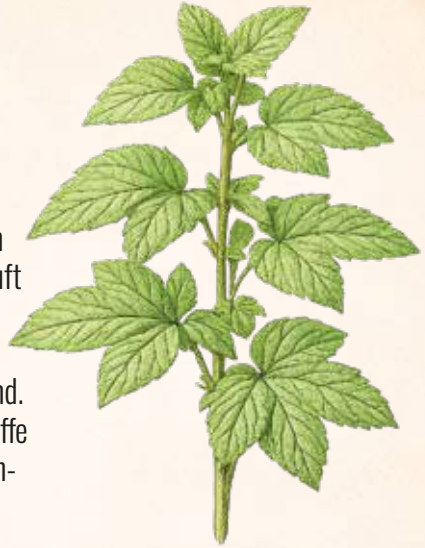
Mariendistel wird oft in Form von Kapseln oder Tabletten angeboten. Eine Tinktur ist jedoch eine praktischere Alternative für Menschen, die Schwierigkeiten beim Schlucken von Kapseln haben. Gerade ältere Personen schätzen oft die einfachere Dosierbarkeit von Kräutertropfen. Die Tinktur lässt sich zudem unkompliziert in den Alltag integrieren.

Melisse

Melissa officinalis

Allgemein:

Melisse wird auch Zitronenmelisse genannt – ein Name, den sie ihrem frischen, zitronenartigen Duft verdankt. Ihren botanischen Namen Melissa verdankt die Pflanze dem griechischen Wort für „Biene“, da ihre Blüten besonders nektarreich sind. Die enthaltenen ätherischen Öle und Pflanzenstoffe werden vor allem im Zusammenhang mit Entspannung und innerer Ausgeglichenheit geschätzt.



Bekannt ist Melisse besonders für ihre beruhigenden und ausgleichenden Eigenschaften. Die Pflanze wird traditionell vor allem in stressigen Phasen, bei Nervosität sowie rund um Schlaf und hormonelles Wohlbefinden verwendet.

Anwendung:



Entspannung & Schlaf

Unterstützend bei Stress, innerer Unruhe und unruhigen Nächten: Melisse wird gerne verwendet, wenn Anspannung oder kreisende Gedanken das Abschalten erschweren. Die Tinktur kann tagsüber in stressigen Phasen oder am Abend vor dem Schlafengehen eingenommen werden und lässt sich gut mit festen Ruhephasen oder Abendritualen kombinieren.



Frauen

Begleitend in hormonellen Umstellungsphasen: Melisse wird besonders in Phasen geschätzt, in denen hormonelle Veränderungen mit innerer Anspannung oder Unruhe verbunden sind. Die Tinktur kann tagsüber oder am Abend verwendet werden und eignet sich gut für ruhige Auszeiten im Alltag.

Mönchspfeffer

Vitex agnus-castus

Allgemein:

Mönchspfeffer trägt kleine dunkle Früchte, die optisch an Pfefferkörner erinnern und früher teilweise sogar als Gewürzersatz verwendet wurden. Seinen Namen verdankt die Pflanze ihrer historischen Verwendung in Klostergärten, wo sie im Mittelalter kultiviert wurde.

Bekannt ist Mönchspfeffer besonders für seine Verwendung rund um hormonelles Gleichgewicht und weibliches Wohlbefinden. Die Pflanze wird traditionell vor allem im Zusammenhang mit Zyklus und den Tagen vor der Menstruation geschätzt.



Anwendung:



Frauen

Unterstützend bei PMS: Mönchspfeffer wird besonders in den Tagen vor der Menstruation verwendet, wenn Spannungsgefühle, Stimmungsschwankungen oder zyklusbedingtes Unwohlsein auftreten. Da die Pflanze traditionell im Zusammenhang mit dem hormonellen Gleichgewicht eingesetzt wird, erfolgt die Anwendung meist regelmäßig über mehrere Menstruationszyklen hinweg. Die Tinktur wird täglich eingenommen, nach 2-3 Monaten kann eine kurze Anwendungspause sinnvoll sein.

Mutterkraut

Tanacetum parthenium

Allgemein:

Mutterkraut trägt kleine weiß-gelbe Blüten, die auf den ersten Blick an Kamille erinnern. Die Pflanze wurde bereits in alten Kräuterbüchern beschrieben und traditionell zur Unterstützung bei Kopfschmerzen, Migräne und weiblichem Wohlbefinden verwendet. Ihren leicht herben Geruch verdankt sie aromatischen Pflanzenstoffen wie Parthenolid, die heute besonders untersucht werden.



Bekannt ist Mutterkraut vor allem zur Unterstützung bei wiederkehrenden Kopfbeschwerden sowie im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus. Die Pflanze wird traditionell besonders bei Migräne und menstruationsbedingtem Unwohlsein geschätzt.

Anwendung:



Frauen

Unterstützend bei menstruationsbedingten Beschwerden: Mutterkraut wird besonders im Zusammenhang mit

Spannungsgefühlen und Unwohlsein rund um die Menstruation verwendet. Die Tinktur eignet sich vor allem für eine regelmäßige Anwendung über mehrere Wochen hinweg.



Schmerzen

Vorbeugend bei Migräne: Mutterkraut wird traditionell besonders bei wiederkehrenden Kopfbeschwerden verwendet. Die Tinktur wird meist regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen, da Mutterkraut vor allem begleitend und vorbeugend genutzt wird.

Odermennig

Agrimonia eupatoria

Allgemein:

Traditionell wird Odermennig vor allem im Zusammenhang mit Mund- und Rachenraum, Verdauung sowie beanspruchter Haut verwendet. Die Pflanze enthält Gerbstoffe und weitere Pflanzenstoffe, die besonders für ihre zusammenziehenden (adstringierend) Eigenschaften bekannt sind. Dadurch spielt Odermennig seit langer Zeit eine Rolle bei der Pflege von Schleimhäuten und Haut. Bekannt ist Odermennig außerdem unter dem Namen „Sängerkraut“, da er traditionell von Menschen geschätzt wird, die ihre Stimme häufig beanspruchen.



Anwendung:

Darm



Unterstützend für eine ausgeglichene Verdauung: Odermennig wird traditionell verwendet, wenn die Verdauung vorübergehend empfindlich reagiert. Die Anwendung der Tinktur erfolgt meist über einige Tage hinweg und wird besonders bei einem sensiblen Verdauungssystem geschätzt.

Mund & Rachen



Pflegend für Mund, Rachen und Stimme: Als traditionelles „Sängerkraut“ wird Odermennig besonders bei beanspruchtem Hals, rauher Stimme oder empfindlichen Schleimhäuten geschätzt. Die Tinktur kann stark verdünnt zum Gurgeln oder Spülen verwendet werden und eignet sich besonders in Zeiten intensiver stimmlicher Belastung.

Haut



Pflegend für beanspruchte Haut: Odermennig wird traditionell zur Pflege empfindlicher oder gereizter Haut verwendet. Die Tinktur kann 1:1 verdünnt äußerlich aufgetragen werden und wird besonders bei kleineren Hautirritationen geschätzt.

Pfefferminze

Mentha piperita

Allgemein:

Pfefferminze ist für ihren frischen, kühlenden Geschmack bekannt, der durch das enthaltene Menthol entsteht. Dieses steht im Zusammenhang mit ihrer entspannenden Wirkung auf die Muskulatur im Verdauungstrakt. In der Pflanzenkunde wird Pfefferminze besonders dann eingesetzt, wenn der Bauch sensibel reagiert oder sich nach dem Essen ein unangenehmes Spannungsgefühl zeigt.



Anwendung:



Darm

Unterstützt bei Reizdarm und Völlegefühl: Das enthaltene Menthol der Pfefferminze wird im Zusammenhang mit einem empfindlichen Darm eingesetzt, etwa bei wiederkehrenden Bauchbeschwerden, Blähungen oder Völlegefühl und kann dazu beitragen, die Darmbewegung zu beruhigen und Spannungsgefühle zu reduzieren. Die Tinktur wird idealerweise nach den Mahlzeiten eingenommen und eignet sich sowohl für die Anwendung bei Bedarf als auch über einen längeren Zeitraum, wenn der Darm immer wieder empfindlich reagiert.



Magen

Unterstützend bei Völlegefühl und Druckgefühl nach dem Essen: Pfefferminze wird traditionell verwendet, wenn der Magen empfindlich reagiert oder sich nach üppigen Mahlzeiten ein unangenehmes Gefühl im Oberbauch zeigt. Die Tinktur wird bevorzugt nach dem Essen eingenommen und kann je nach Bedarf oder über einige Tage hinweg angewendet werden.

Rotklee

Trifolium pratense

Allgemein:

Rotklee ist vor allem durch seine kugelförmigen rosa bis rötlichen Blüten bekannt, die im Sommer viele Wiesen färben. Die Pflanze enthält natürliche Isoflavone – pflanzliche Stoffe, die im Zusammenhang mit dem weiblichen Hormonhaushalt untersucht werden. Rotkleeblüten werden gerne auch frisch über Salate gestreut oder getrocknet für Kräuterteemischungen verwendet, da sie einen leicht süßlichen Geschmack besitzen.



Bekannt ist Rotklee vor allem für seine Verwendung im Zusammenhang mit hormonellen Schwankungen und weiblichem Wohlbefinden. Die Pflanze wird traditionell besonders rund um PMS und in den Wechseljahren geschätzt.

Anwendung:



Frauen

Unterstützend bei PMS und hormonellen Schwankungen:

Rotklee wird besonders in den Tagen vor der Menstruation verwendet, wenn Stimmung, Wohlbefinden oder Energielevel schwanken. Die Tinktur eignet sich vor allem für eine regelmäßige Anwendung über mehrere Zyklen hinweg.

Unterstützend in hormonellen Umstellungsphasen: Rotklee wird gerne in den Wechseljahren verwendet, wenn sich Wohlbefinden, Energie oder Stimmung verändern. Die Tinktur wird meist über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen (3-6 Monate), da Rotklee seine Eigenschaften vor allem bei kontinuierlicher Anwendung entfaltet.

Rosmarin

Rosmarinus officinalis



Allgemein:

Rosmarin ist eine stark duftende Mittelmeerpflanze, deren nadelartige Blätter reich an ätherischen Ölen sind. Diese werden beim Zerreiben sofort freigesetzt und sorgen für den intensiven, frischen Geruch. In der Kräuterkunde wird Rosmarin vor allem im Zusammenhang mit Verdauung, Kreislauf und Durchblutung eingesetzt. Er gilt zudem als Symbol für Wachheit und Klarheit – Eigenschaften, die auch mit seiner belebenden Wirkung in Verbindung gebracht werden.

Anwendung:



Magen

Appetitanregend: Rosmarin wird verwendet, wenn der Appetit nachlässt oder die Verdauung etwas Unterstützung braucht. Die Tinktur eignet sich besonders vor den Mahlzeiten, um die Verdauung sanft anzuregen. Eine Anwendung über mehrere Tage oder auch kurweise ist möglich.



Kreislauf

Hilft den Kreislauf anzuregen: Rosmarin kann dabei unterstützen, sich wacher und aktiver zu fühlen, etwa bei Müdigkeit oder Kälteempfinden. Auch äußerlich, zum Beispiel als Einreibung, wird Rosmarin traditionell im Zusammenhang mit der Durchblutung verwendet. Die Anwendung kann je nach Bedarf erfolgen oder kurweise über mehrere Wochen hinweg genutzt werden.



Haare & Kopfhaut

Unterstützt das Haarwachstum und die Durchblutung der Kopfhaut: Rosmarin wird gerne zur Pflege der Kopfhaut eingesetzt. Die Tinktur kann verdünnt (z. B. 1:1 mit Wasser) aufgetragen und einmassiert werden. Für spürbare Effekte empfiehlt sich eine regelmäßige Anwendung über mehrere Wochen.

Salbei

Salvia officinalis

Allgemein:

Salbei zählt zu den bekanntesten Küchen- und Heilpflanzen des Mittelmeerraums. Schon sein botanischer Name *Salvia* leitet sich vom lateinischen Wort *salvare* ab, was so viel wie „bewahren“ oder „erhalten“ bedeutet. Die silbrig-weichen Blätter enthalten intensiv duftende ätherische Öle, die beim Zerreiben sofort wahrnehmbar sind. Salbei wird nicht nur zum Würzen verwendet, sondern auch gerne verräuchert oder als kräftiger Kräutertee aufgebraut.



Bekannt ist Salbei vor allem für seine Verwendung im Zusammenhang mit Mund, Rachen und Schwitzen. Die Pflanze wird traditionell besonders in den Wechseljahren sowie in der Erkältungszeit geschätzt.

Anwendung:



Frauen & Männer

Unterstützend bei verstärktem Schwitzen: Salbei wird besonders in hormonellen Umstellungsphasen begleitend verwendet, wenn vermehrtes Schwitzen oder Hitzewallungen auftreten. Die Tinktur eignet sich vor allem für eine kurweise Anwendung über mehrere Wochen hinweg.



Mund & Rachen

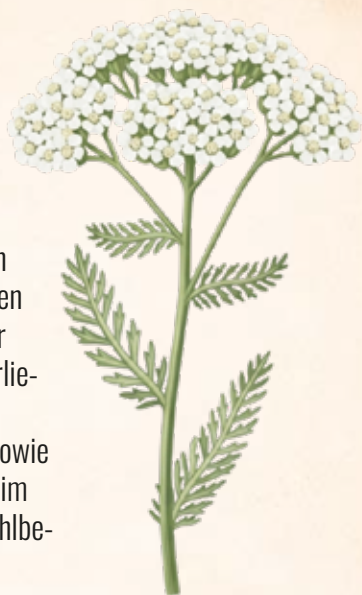
Unterstützend bei leichten Halsschmerzen und zur Pflege von Mund und Rachen: Salbei wird traditionell bei rauem Hals, beanspruchter Stimme oder empfindlichem Mundraum verwendet. Die Tinktur kann 1:1 mit Wasser verdünnt zum Gurgeln oder Spülen genutzt werden.

Schafgarbe

Achillea millefolium

Allgemein:

Schafgarbe ist eine aromatische Wildpflanze mit kleinen weißen bis rosafarbenen Blüten und einem würzig-herben Duft. Ihren botanischen Namen *Achillea* verdankt sie der griechischen Sage um Achilles, der die Pflanze der Überlieferung nach zur Versorgung kleiner Wunden verwendet haben soll. Die Pflanze enthält Bitterstoffe, Gerbstoffe sowie ätherische Öle und wird in der Kräuterkunde besonders im Bereich von Verdauung, Hautpflege und weiblichem Wohlbefinden eingesetzt.



Besonders bekannt ist Schafgarbe für ihre ausgleichenden und entspannenden Eigenschaften, weshalb sie häufig im Zusammenhang mit dem Bauchbereich, der Haut und dem Zyklus verwendet wird.

Anwendung:



Darm

Unterstützt bei leichten Bauchkrämpfen: Schafgarbe wird bei Spannungsgefühlen im Bauch oder nach üppigen Mahlzeiten eingesetzt. Die Tinktur kann über den Tag verteilt eingenommen werden, besonders dann, wenn der Verdauungsbereich empfindlich reagiert. Auch eine begleitende Anwendung über einen längeren Zeitraum wird häufig genutzt.



Haut

Bei kleinen Wunden und zur Hautberuhigung: Schafgarbe wird bei gereizter Haut, kleinen Kratzern oder beanspruchten Hautstellen verwendet. Die Tinktur kann 1:1 mit Wasser verdünnt äußerlich aufgetragen werden.



Frauen

Leicht krampflösend und blutungsregulierend: Schafgarbe wird traditionell im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus verwendet, besonders als Unterstützung bei Spannungsgefühlen im Unterbauch oder einer unausgeglichene Menstruation. Die Tinktur sollte einige Tage vor Beginn der Menstruation eingenommen und während des Zyklus begleitend angewendet werden.

Begleitend in hormonellen Umstellungsphasen: Schafgarbe wird häufig in den Wechseljahren eingesetzt, wenn sich der Körper hormonell verändert. Die Tinktur eignet sich besonders für eine regelmäßige Anwendung über einen längeren Zeitraum (4-6 Wochen).

Wissenswert:

Die Schafgarbe ist nicht nur als Heilpflanze bekannt, sondern spielte auch in der europäischen Kulturgeschichte eine interessante Rolle. Lange bevor sich Hopfen als typische Zutat für Bier durchsetzte, wurden verschiedene Kräuter zum Aromatisieren von Bier verwendet. Schafgarbe gehörte in manchen Regionen zu diesen sogenannten Grut- oder Gruitkräutern und verlieh den Getränken eine würzig-herbe Note. Die genaue Zusammensetzung solcher Kräutermischungen unterschied sich je nach Region und Zeit, doch Schafgarbe zählt zu den Pflanzen, die in historischen Quellen immer wieder erwähnt werden.

Spitzwegerich

Plantago lanceolata

Allgemein:

Spitzwegerich wächst häufig an Wegen, Wiesen und Feldrändern und fällt durch seine schmalen, länglichen Blätter auf. Früher galt die Pflanze als typische „Wege- randpflanze“, die unterwegs direkt frisch auf kleine Hautstellen oder Insektenstiche gelegt wurde. Besonders bekannt ist Spitzwegerich für seine beruhigenden und reizlindernden Eigenschaften. Er wird traditionell vor allem im Zusammenhang mit Atemwegen, empfindlichen Schleimhäuten und gereizter Haut verwendet und ist in vielen Hustensäften zu finden.



Anwendung:



Atemwege

Unterstützend bei trockenem Husten: Spitzwegerich wird besonders bei trockenem Hals oder gereizten Atemwegen geschätzt. Die Tinktur kann über den Tag verteilt eingenommen werden, besonders in Phasen, in denen die Schleimhäute beansprucht sind.



Haut

Zur Pflege bei Insektenstichen und juckender Haut: Spitzwegerich wird gerne bei juckender Haut verwendet. Die Tinktur kann 1:1 verdünnt mit Wasser äußerlich aufgetragen werden, besonders nach Insektenstichen oder bei beanspruchten Hautstellen.

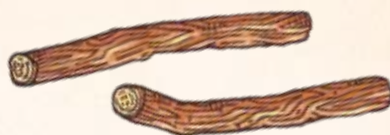


Mund & Rachen

Pflegend für Mund- und Rachenschleimhaut: Spitzwegerich wird traditionell bei empfindlichem Mund- und Rachenraum verwendet. Die Tinktur kann 1:1 mit Wasser verdünnt zum Gurgeln oder Spülen genutzt werden, besonders bei rauem Hals oder beanspruchten Schleimhäuten.

Süßholzwurzel

Glycyrrhiza glabra



Allgemein:

Süßholzwurzel ist vielen vor allem als natürlicher Ursprung der Lakritze bekannt. Süßholzwurzel hat eine lange Tradition bei Magenbeschwerden ebenso wie bei Beschwerden der Atemwege. Bei brennenden, säurebedingten Magenbeschwerden wird sie ebenso geschätzt wie bei einem empfindlichen oder gereizten Magen. Ihre Inhaltsstoffe können dazu beitragen, die Magenschleimhaut zu schützen und Reizungen zu lindern. In der Erkältungszeit wird Süßholzwurzel außerdem traditionell bei verschleimten und gereizten Atemwegen verwendet.

Hinweis: Süßholzwurzel sollte nicht dauerhaft oder in größeren Mengen angewendet werden. Bei Bluthochdruck, Herz- oder Nierenerkrankungen, in der Schwangerschaft sowie bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme empfiehlt sich vorab eine Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal.

Anwendung:



Atemwege

Hilft Schleim zu lösen: Eingesetzt bei verschleimten Atemwegen, gereiztem Hals und Hustenreiz. Die Tinktur kann über mehrere Tage angewendet werden. Mehrere kleine Einnahmen über den Tag verteilt haben sich bewährt.



Magen

Unterstützend bei Sodbrennen: wird traditionell bei säurebedingten Magenbeschwerden eingesetzt. Besonders nach dem Essen kann sie dazu beitragen, unangenehmes Brennen zu lindern. Mehrere kleine Einnahmen über den Tag verteilt können dabei sinnvoll sein.

Beruhigt einen empfindlichen Magen: Sie kann bei Völlegefühl, Druck oder allgemeinem Unwohlsein im Magen begleitend eingesetzt werden. Bei wiederkehrenden Beschwerden ist eine Anwendung über einen längeren Zeitraum möglich, sollte jedoch vier Wochen nicht überschreiten.

Thymian

Thymus vulgaris

Allgemein:

Thymian entfaltet seinen intensiven Duft besonders an warmen, sonnigen Tagen, wenn die ätherischen Öle aus den kleinen Blättern freigesetzt werden. Schon im antiken Griechenland galt die Pflanze als Symbol für Stärke und Mut, weshalb sie häufig in Bädern oder Räumen verräuchert wurde. Früher wurde Thymian außerdem gerne zwischen Leinen oder Kleidung gelegt, da sein kräftiger Duft als angenehm und reinigend empfunden wurde.

Bekannt ist Thymian vor allem für seine Verwendung im Zusammenhang mit Atemwegen und Erkältungszeit. Die enthaltenen ätherischen Öle werden besonders bei beanspruchten Bronchien, trockenem Hals und verschleimten Atemwegen geschätzt.



Anwendung:



Atemwege

Unterstützend für Atemwege und Bronchien: Thymian wird besonders in der Erkältungszeit geschätzt, wenn sich Schleim festsetzt oder Bronchien und Halsbereich beansprucht sind. Die enthaltenen ätherischen Öle stehen traditionell im Zusammenhang mit der Verwendung bei verschleimten Atemwegen. Üblicherweise wird die Tinktur über mehrere Tage hinweg verwendet, bis sich Hals und Atemwege wieder freier anfühlen.

Weißdorn

Crataegus monogyna / *Crataegus laevigata*

Allgemein:

Weißdorn ist ein dorniger Strauch mit kleinen roten Früchten, der vor allem in Hecken und Waldrändern wächst. Verwendet werden hauptsächlich Blätter und Blüten, die Flavonoide und oligomere Procyanidine enthalten. Früher wurde Weißdorn gerne als natürliche Schutzhecke gepflanzt, da seine dichten Dornen Mensch und Tier fernhalten konnten. Besonders bekannt ist Weißdorn für seine Verwendung im Zusammenhang mit Herz und Kreislauf. Die enthaltenen Pflanzenstoffe werden vor allem im Bereich von Durchblutung, Belastbarkeit und allgemeinem Herzwohlbefinden geschätzt.



Anwendung:



Kreislauf

Hilft, die Herzkraft zu stärken: Weißdorn wird besonders im Zusammenhang mit Kreislauf, Belastbarkeit und allgemeinem Herzwohlbefinden verwendet. Die Tinktur eignet sich vor allem für eine regelmäßige Anwendung über einen längeren Zeitraum hinweg, da Weißdorn seine Eigenschaften meist erst nach kontinuierlicher Einnahme vollständig entfaltet. Bewegung, frische Luft und bewusste Ruhephasen ergänzen die Anwendung sinnvoll.

Zistrose

Cistus incanus

Allgemein:

Die Zistrose ist ein mediterraner Strauch mit zarten rosa Blüten, der besonders auf trockenen, sonnigen Böden wächst. Auffällig ist der hohe Gehalt an Polyphenolen – pflanzlichen Stoffen, die im Zusammenhang mit antioxidativen Eigenschaften untersucht werden. Die harzige Oberfläche der Blätter schützt die Pflanze vor intensiver Sonne und Trockenheit und verleiht ihr den charakteristischen aromatischen Duft.



Zistrose spielt traditionell vor allem im Zusammenhang mit Immunsystem, Wohlbefinden und antioxidativem Schutz eine Rolle. Besonders in der Erkältungszeit sowie in belastenden Phasen wird die Pflanze gerne verwendet.

Anwendung:



Entgiftung & Detox

Begleitend zum Schutz der Zellen: Zistrose wird traditionell wegen ihrer antioxidativen Pflanzenstoffe verwendet. Diese helfen dabei, die Zellen vor oxidativem Stress durch sogenannte freie Radikale zu schützen. Gerade in Entlastungsphasen oder während einer bewussten Auszeit kommt die Tinktur gerne kurweise zum Einsatz.



Immunsystem

Unterstützend für die Abwehrkräfte: Zistrose wird besonders in der Erkältungszeit oder in Phasen verwendet, in denen man merkt, dass das Immunsystem stärker gefordert ist. Die Tinktur eignet sich gut für eine kurweise Anwendung über mehrere Wochen hinweg.

Quellenverzeichnis

- Achmüller, M., & Felderer, K. (2024). Skripten Phytotherapie und Extraktionsverfahren.
- Antwerpes, F., & Mörk, S. (2012). Tinkturen und pflanzliche Extrakte. DocCheck Flexikon.
- Blaschek, W. (Hrsg.). (2024). Hagers Enzyklopädie der Arzneistoffe und Drogen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Bühring, U. (2024). Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde.
- Bühring, U., Girsch, L., & weitere Autoren. (2021). Heilpflanzenkunde in Theorie und Praxis.
- Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). (o. J.). Kommission-E-Monographien.
- Diener, H. C., Pfaffenrath, V., Schnitker, J., Friede, M., & Henneicke-von Zepelin, H. H. (2005). Efficacy and safety of a feverfew extract in migraine prophylaxis: A randomized controlled trial. *Cephalalgia*, 25(11), 1031–1041.
- ESCOP – European Scientific Cooperative on Phytotherapy. (2013). ESCOP Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products. Exeter: ESCOP. <https://www.escop.com>
- European Medicines Agency. (2008–2024). European Union Herbal Monographs and Assessment Reports. <https://www.ema.europa.eu>
- European Medicines Agency. (o. J.). European Union Herbal Monographs and List Entries. <https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory-overview/herbal-medicinal-products/european-union-monographs-list-entries>
- Frohne, D. (2015). Heilpflanzenlexikon für Ärzte, Apotheker und Naturwissenschaftler (8. Auflage). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Hill, T. (2018). Medicinal Plant Preparations and Herbal Extraction.
- Länger, R., & Schiller, H. (2004). Heilpflanzen und moderne Arzneimittelentwicklung.
- Mahboubi, M. (2018). *Filipendula ulmaria*: A Review of Pharmacological and Toxicological Effects. *Research Journal of Pharmacognosy*, 5(3), 1–13.
- Österreichisches Arzneibuch. (2011). Herstellung pflanzlicher Zubereitungen.
- Pittler, M. H., & Ernst, E. (2004). Feverfew for Preventing Migraine. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1), CD002286.
- Teuscher, E., Melzig, M. F., & Lindequist, U. (2012). Biogene Arzneimittel (7. Auflage). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Universität Marburg. (o. J.). Geschichte der Arzneipflanzenkunde und Pharmazie.
- WHO – World Health Organization. (1999–2009). WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. Genf: World Health Organization.
- WHO – World Health Organization. (o. J.). Traditional Medicine Strategy.
- Wichtl, M. (Hrsg.). (2016). Teedrogen und Phytopharmaka (6. Auflage). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Notizen