

# HEILKRÄUTER

**Kräuter haben nicht nur chemische Wirkstoffe. Sie sind eigene Persönlichkeiten mit ganz individuellem Charakter. Heilkräuter sind eine seit Jahrtausenden bekannte, wirksame und sanfte Heilmethode.**

Schon die Griechen und Römer kannten die Heilwirkungen bestimmter Pflanzen und setzten diese gezielt zur Behandlung bestimmter Krankheitsbilder ein. Im Mittelalter selbst studierten Gelehrte in Klöstern die Wirkungsweisen von Heilpflanzen. Mit Anfang des letzten Jahrhunderts wurde das erworbene Wissen aber immer weniger geschätzt und eingesetzt. Erst in den letzten Jahrzehnten begann die Entdeckung der Heilkräuter als natürliche Heilmethode von Neuem.

Heilkräuter sind besonders in der kalten Jahreszeit am ehesten als Tee gefragt. Sie können aber auch vielfältig zum Inhalieren, als Badezusatz, als Öl zum Einreiben, als Tinktur zur inneren Anwendung oder als Aromaöl verwendet werden.

Die Wirkung der Kräuter ist ebenso vielfältig, wie ihre Anwendungsmöglichkeiten. Heilkräuter stärken auf natürliche Art die Widerstandskraft, lindern oder heilen die Beschwerden von Erkrankungen. Kräuter und Gewürze gelten als die Seele der ‚Kochkunst‘. Neben den zahlreichen



Rosmarin

Vitaminen und Mineralstoffen sind vor allem die bioaktiven Stoffe, so genannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, wertvoll.

Auf die Kraft der Kräuter zu setzen, erspart keinesfalls den Besuch beim Arzt. Besonders schwere Leiden müssen von einem Schulmediziner behandelt werden. Das Wissen um die Kräuter darf dennoch nicht vernachlässigt werden. Es genügt nicht, Kräuter zu sammeln und einen heilbrin-



Kamille

genden Tee zu kochen, ohne deren exakten Wirkungsbereich zu kennen. Manche Inhaltsstoffe der Kräuter können bei falscher Dosierung und Anwendung schädlich sein.

## Wirkung

Das Problem beginnt bereits beim Sammeln der Kräuter. Vorausgesetzt wird eine fundierte Kenntnis der Kräuter, die genau erkannt werden müssen, und die Form ihrer optimalen Wirkung. Das hängt von den Inhaltsstoffen, deren Löslichkeit vom verwendeten Pflanzenteil oder vom Zweck der Anwendung ab. Am besten werden Heilkräuter in der Apotheke oder einem Naturladen gekauft, wo man nur schadstofffreie Pflanzen erhält, die optimal gelagert und getrocknet wurden.

Die bioaktiven Stoffe der Kräuter haben eine Vielzahl von Wirkungen. Sie fördern die Verdauung, hemmen Entzündungen, beugen Krebs vor, wirken gegen Blähungen, senken den Cholesterinspiegel, regulieren den Blutdruck und beugen der Arteriosklerose vor.

Anbei ein kurzer Überblick über die Wirkungsweisen der wichtigsten Küchenkräuter:

Basilikum fördert die Verdauung, Bohnenkraut oder Fenchel helfen bei Blähungen, Dill wirkt entkrampfend, Kerbel reinigt das Blut, Estragon wirkt Appetit anregend, Lorbeer wirkt ebenfalls krampflösend. Majoran, Schnittlauch und Ore-

Apothekenglas zur Aufbewahrung von Heilkräutern



Salbei

gano haben eine antibakterielle Wirkung, Minze und Kamille hingegen beruhigen die Nerven, wie auch Zitronenmelisse, Petersilie wirkt entwässernd, Rosmarin hilft bei der Fettverdauung, Sauerampfer schützt vor Infektionen, Salbei und Thymian hemmen Entzündungen. Die Liste der wirkungsvollsten Heilkräuter kann noch lange fortgesetzt werden, jedoch sollen hier nur die wichtigsten vorgestellt werden.

Je nach Nützlichkeit für die Hausapotheke sollten die folgenden Kräuter in jedem Haushalt vorhanden sein: Fenchel, Frauenmantel gegen Durchfall und bei Frauenleiden, Johanniskraut, die magische Heilpflanze, deren Wirkung vor allem bei der Wundheilung eintritt, Kamille, Pfefferminze für Koliken und andere Magen-Darmbeschwerden, Ringelblume zur Heilung von Hautausschlägen und Wunden, ähnlich in der Wirkung wie die Arnika, Salbei, Schafgarbe zur Entzündungslinderung, Spitzwegerich hilft gegen Katarrhe der Luftwege und Thymian.