

# Die Schätze der Natur:

## Heilkräuter aus Wiese oder Garten sind bewährte Hausmittel bei leichten Beschwerden

Kamille, Lavendel oder Salbei: Wer im Frühling mit offenen Sinnen durch die Natur spaziert, kann in Feld und Wald wahre Kräuterschätze entdecken. Die wilden Heilpflanzen eignen sich gut, um leichte Beschwerden zu lindern. Die meisten gedeihen auch im eigenen Garten oder lassen sich in Töpfen auf Balkon oder Fensterbank ziehen. Es ist also gar nicht so schwer, die Kraft der Natur für das eigene Wohlbefinden im Alltag zu nutzen.

### Thymian: der Erkältungsprofi

Thymian wurde bereits in der Antike als Heilmittel gegen allerlei „Wehwehchen“ genutzt. Seine positiven Eigenschaften verdankt das Kraut den enthaltenen ätherischen Ölen wie Thymol und Carvacrol. Die Wirkungen des Thymians sind durch Studien mittlerweile gut belegt. Seine antibakteriellen, antibiotischen und antiviralen Eigenschaften werden beispielsweise

bei Infekten der oberen Atemwege eingesetzt. Ein Thymiantee kann bei Husten durch seine krampflösende Wirkung Linderung verschaffen. Die ätherischen Öle aktivieren die schleimabtransportierenden Härchen, fördern das Abhusten und entlasten die Bronchien. Für einen Tee zwei Teelöffel Thymiankraut mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen und mehrmals täglich trinken. Thymiantee kann auch bei Blähungen und Unterleibsbeschwerden gute Dienste leisten.

bei Infekten der oberen Atemwege eingesetzt. Ein Thymiantee kann bei Husten durch seine krampflösende Wirkung Linderung verschaffen. Die ätherischen Öle aktivieren die schleimabtransportierenden Härchen, fördern das Abhusten und entlasten die Bronchien. Für einen Tee zwei Teelöffel Thymiankraut mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen und mehrmals täglich trinken. Thymiantee kann auch bei Blähungen und Unterleibsbeschwerden gute Dienste leisten.

### Kamille: „gelber Tee gegen böses Weh“

In alten Kräuterbüchern und Herbarien ist die Kamille als „Pflanzendoktor“ bekannt. Bereits im frühen Mittelalter bereiteten Klosterärzte eine Mundspülung aus Kamillenöl zu, um entzündetes Zahnfleisch zu behandeln. Kaum ein Arzneikraut ist so vielseitig wie die Kamille mit ihren entzündungshemmenden, krampflösenden, antimikrobiellen und wundheilungsfördernden Eigenschaften. Typische Anwendungsgebiete sind Magen-Darm-Erkrankungen, Erkältungen, Entzündungen oder Hautprobleme. Die wichtigsten Wirkstoffe der Pflanze, ätherische Öle und Flavonoide, stecken vor allem in der Blüte. Ent-

zündungen des Zahnfleisches oder Halsschmerzen kann die Kamille mit einer Gurgellösung mildern. Kamillenblütentee entfaltet auch im Magen-Darmtrakt eine krampflösende und antibakterielle Wirkung. Fast jedes Kind kennt den gelben Tee als Hausmittel bei Bauchschmerzen. Für den Tee zwei Teelöffel Kamillenblüten mit 250 ml heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und in kleinen Schlucken über den Tag verteilt trinken.

### Lavendel: violettes Glück

Lavendel ist für seine beruhigende und entspannende Wirkung auf Nerven und Psyche bekannt. Schon im Mittelalter beschrieb Hildegard von Bingen die Heilkraft der blau-lila blühenden Pflanze. Die enthaltenen ätherischen Öle, Kumarine, Gerbstoffe und Flavonoide beeinflussen die Nervenrezeptoren im Körper und hemmen die Ausschüttung von Stresshormonen wie Noradrenalin. Dadurch wird das Nervensystem vor Reizüberflutung geschützt und vermehrt Serotonin ausgeschüttet – auch bekannt als das Glückshormon. Lavendel wirkt also schon durch seinen Duft „beglückend“. Wissenschaftlich anerkannt ist die innerliche Anwendung von Lavendelblüten bei Befindlichkeitsstörungen, Nervosität und Unruhezuständen. Auch bei funktionellen Oberbauchbeschwerden, Darmbeschwerden und Blähungen entfaltet Lavendel eine heilsame Wirkung. Aus den getrockneten Blüten lässt sich ein Tee zu bereiten, der beruhigt. Zwei Teelöffel Lavendelblüten mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, fünf Minuten ziehen lassen und vor dem Schlafengehen trinken.

### Salbei: nomen est omen

Die samtig-grünen Blätter des Salbeis gelten seit der Antike als Sinnbild für das ewige Leben. Schon der botanische Name deutet auf die heilende Wirkung der Pflanze hin: „Salvia“ lässt sich von lateinischen „salvare“ (heilen) ableiten. Da in Salbei ätherische Öle, Bitter- und Gerbstoffe stecken, kann er vielseitig angewendet werden. Besonders bei Entzündungen in Mund, Hals-, Rachen- und Kehlkopfbereich wird Salbei für seine wohltuende Wirkung geschätzt. Enthaltene Stoffe wie Thujon und Kampfer wirken entzündungshemmend, antibakteriell und bedingt antiviral. Aus den frischen oder getrockneten Salbei-

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

SEBASTIAN KNEIPP

blättern lässt sich leicht ein Tee oder eine Lösung zum Gurgeln zubereiten. Nicht nur im Sommer ist Salbei auch für seine schweißhemmende Wirkung beliebt: Hormonell, medikamentös oder psychisch bedingte Hitzewallungen lassen sich mit Salbeixtrakt mildern. Während einer Schwangerschaft sollte Salbei nur in Maßen genossen werden, da die Inhaltsstoffe wehenfördernd wirken.

#### **Pfefferminze: erfrischend gesund**

Das frische Aroma der Minze verfeinert Süßspeisen, würzt Salate und gibt Cocktails den richtigen Pep. Aber auch wegen seiner therapeutischen Wirkung wird „Mentha piperita“ seit Jahrhunderten geschätzt. Echte Pfefferminze soll bei Kopfschmerzen, Übelkeit und Atemwegsbeschwerden helfen. Pfefferminztee ist ein altbewährtes Hausmittel bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Die ätherischen Öle regen die Gallensaftproduktion an, was die Fettverdauung erleichtert. Wer unter Reizdarmsymptomen, Völlegefühl oder Blähungen leidet, kann sich mit zwei Tassen Pfefferminztee am Tag Erleichterung verschaffen. Im eigenen Garten gedeiht die buschige Pflanze gut auf feuchten, nicht zu sonnigen Standorten.



Heike Weiß,  
Heilpraktikerin und  
Physiotherapeutin

## NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE

PRAXIS AM HESSINGPARK

### NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE PRAXIS AM HESSINGPARK

#### **Anmeldung:**

Mo.–Do.: 8.00–18.00 Uhr

Fr.: 8.00–16.00 Uhr

Telefonische Anmeldung unter **0821909 9074**

[www.naturheilkunde-am-hessingpark.de](http://www.naturheilkunde-am-hessingpark.de)

