

Kräuterladen Hollerblüte - Kleiner Kräuter-Ratgeber

B

Bärlauch
Basilikum
Beifuß
Birkenblätter
Bohnenkraut
Brennnessel
Brombeerblätter

Tee, Kräuter, Gewürze, Blüten	Zubereitung	Wirkung, Anwendung Nebenwirkungen, Gegenanzeigen
<p>Bärlauch Allium ursinum Bärlauchkraut Alii ursini herba Verwendung als Gewürz, in der Wildkräuterküche, als Pflanzensaft, Tinktur oder Fertigpräparat. Am besten frisch oder auch getrocknet, ist der Bärlauch mit seinem Knoblaucharoma wunderbar geeignet für Peste, Pesto und Kräutersuppen. Bärlauchsalz ist eine schmackhafte Würze für Dips, Soßen, Salate, herzhaftere Speisen und Gemüsezubereitungen.</p>	<p>Rezept Bärlauch-Tinktur oder Bärlauch-Geist: Ein helles Schraubglas mit frischen, sauberen, klein geschnittenen Bärlauchblättern befüllen, mit 38%-igem Weizenkornbrand übergießen. Den Ansatz 2 - 3 Wochen an einem hellen, warmen Ort (z.B. am Fenster) stehen lassen, abfiltrieren, in dunkle Tropfflaschen füllen. Täglich 3 bis 4 mal 15 Tropfen einnehmen.</p>	<p>Wirkung: Antibakteriell, antimykotisch stärkend, immunstimulierend blutreinigend schwermetall-ausleitend entgiftend durchblutungsfördernd lipidsenkend verdauungsfördernd, blähungswidrig harntreibend. Anwendung: Bei Magen- und Darmstörungen, Durchfall, zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels, für eine blutreinigende Frühjahrskur, zur Unterstützung bei rheumatischen Erkrankungen. Aufgrund der enthaltenen schwefelaktiven Inhaltsstoffe, wird der Bärlauch nach einer Behandlung mit Antibiotika und Sulfonamiden zur Regenerierung der Darmflora angewendet. da er über die Nieren ausleitend, also entgiftend, wirkt. Vorbeugend und begleitend bei Arteriosklerose, Bluthochdruck und Schlaganfall. Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Nicht bekannt.</p>
<p>Basilikum Ocimum basilicum Basilikumkraut Basilici herba Verwendung als Gewürz, frisch oder getrocknet. Oft in der mediterranen oder asiatischen Küche - in Indien wird Basilikum als heiliges Kraut verehrt. Als wohlschmeckender Kräutertee.</p>	<p>Basilikum-Tee: 1 Teelöffel je Tasse, Basilikum in speziellen Papier-Teefiltern fein zerkrümeln und anschließend mit dem abgekochten, heißen Wasser überbrühen, 5 - 7 Minuten ziehen lassen.</p>	<p>Wirkung: Verdauungsfördernd, appetitanregend entblähend, krampflösend harntreibend, schweißtreibend beruhigend, nervenstärkend, konzentrationsfördernd menstruationsfördernd, Libido fördernd milchbildungsfördernd. Anwendung: Zur Stärkung der Verdauungsorgane, bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Übelkeit und Magenkrämpfen. Er soll auch helfen Migräne zu lindern. Als Nervenstärkungsmittel und bei nervöser Unruhe. Basilikumtee macht aber nicht müde, ist daher geeignet bei Schlaflosigkeit, Stress, geistiger Erschöpfung, in Prüfungssituationen (denn Basilikum soll die Aufmerksamkeit erhöhen und damit die Konzentrationsfähigkeit, Lernfähigkeit und Gedächtnisleistung verbessern). Aus diesem Grund sind</p>

		<p>Basilikumblätter ein wichtiger Bestandteil im Konzentrationstee. Basilikum in Frauenheilkunde: In alten und neuen Kräuterbüchern ist von seiner aphrodisierenden und östrogenartigen Wirkung zu lesen. Das Basilienkraut fördere die Hingabe und steigere dadurch die Empfängnisfähigkeit. Auch zu Förderung des Eisprungs (regelmäßiger Zyklus). Hilfreich für den Muttermilchfluss während der Stillzeit, lindernd bei Wechseljahresbeschwerden.</p> <p>Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Es wird davon abgeraten, Basilikum in größeren Mengen und über einen längeren Zeitraum zu verwenden, da das aus dem ätherischen Öl isolierte Estragol krebserregend und erbgutschädigend wirken kann. Basilikum in der Schwangerschaft nicht in größeren Mengen verwenden.</p>
<p>Beifuß Artemisia vulgaris Beifußkraut Artemisiae herba Verwendung als Gewürz, Tee, Ölauszug, Tinktur, Wein, Badezusatz, Räucherung</p>	<p>Beifuß-Tee: 1/2 bis 1 Teelöffel geschnittenes Kraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 2 – 5 Minuten ziehen lassen. 1 bis 3 mal täglich 1 Tasse ungesüßt trinken.</p>	<p>Wirkung: Verdauungsfördernd appetitanregend antibakteriell, fungizid, tonisierend (kräftigend) erwärmend, schweißtreibend menstruationsauslösend geburtseinleitend.</p> <p>Anwendung: Bei Appetitlosigkeit, Magen-Darmstörungen, vor allem Fettverdauungsstörungen, zur Anregung der Saftproduktion in Magen und Darm, zur Verbesserung des Galleflusses und Erhöhung der Galleproduktion in der Leber, bei Durchfällen, Hämorrhoiden, allgemeiner Schwäche mit Kopfweh, Übelkeit, Menstruationsbeschwerden, zur Geburtserleichterung.</p> <p>Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Korbbblütlerallergie möglich. Beifuß in der Schwangerschaft nicht in größeren Mengen verwenden</p>
<p>Birke (Hängebirke, Moorbirke) Betula pendula Betula pubescens Birkenblätter Betulae folium Verwendung als Tee, Frischsaft, in der Wildkräuterküche.</p>	<p>Birkenblätter -Tee: 1 Teelöffel Birkenblätter mit 150 ml heißem Wasser übergießen, nach 10 bis 15 Minuten abfiltrieren. Bis zu einer Gesamtmenge von 1 Liter, mehrmals täglich 1 Tasse trinken. Nach Beendigung der Entwässerungskur muss der Tee wieder abgesetzt werden.</p>	<p>Wirkung: Nierenfunktionsanregend harntreibend Entzündungshemmend mild entwässernd.</p> <p>Anwendung: Zur Durchspülung bei bakteriellen, funktionellen, entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, zur Verhütung von Harnsteinbildung, bei Nierengriß, zur Unterstützung bei Rheuma und Gicht, zur Blutreinigung, bei Hautproblemen, zur Frühjahrskur.</p> <p>Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Nebenwirkungen nicht bekannt. Nicht anwenden bei Ödemen infolge Herz- oder Niereninsuffizienz.</p>
<p>Bohnenkraut Satureja hortensis Bohnenkraut Satureae herba Verwendung als Gewürz, Tee, Tonikum, Bad oder Gesichtsdampfbad, Räucherung.</p>	<p>Bohnenkraut-Tee: 1 Teelöffel Bohnenkraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten lang zugedeckt ziehen lassen, abfiltrieren. Täglich 2 bis 3 Tassen ungesüßt trinken.</p>	<p>Wirkung: Verdauungsfördernd blähungswidrig, krampflösend, entzündungshemmend antibakteriell auswurfördernd, schweißtreibend, hautreinigend belebend, nervenstärkend,</p>

		<p>stimmungsaufhellend, harmonisierend, aphrodisierend. Anwendung: Bei Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Blähungen, Übelkeit, Magenkrämpfen, Husten, als Nervenstärkungsmittel, zur Förderung der sexuellen Aktivität. Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Keine Nebenwirkungen bekannt. In der Schwangerschaft nicht in größeren Mengen verwenden.</p>
<p>Brennnessel (große u. kleine) Urtica dioica, Urtica urens Brennesselkraut Urticae herba, Brennesselblätter Urticae folium Brennesselwurzel Urticae radix Brennesselsamen Urticae semen Verwendung als Tee, Tinktur, Kräuterwein, Frischpflanzensaft, in der Frühjahrskur und Wildkräuter- küche, für Naturkosmetik, zur Pflanzenstärkung in der Garten- pflege.</p>	<p>Brennesselkraut- oder Brennesselblätter-Tee: 1 – 2 Teelöffel Brennesselblätter (oder -kraut) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Täglich 2 – 3 Tassen. Teekur: im Frühjahr oder Herbst 4 bis 6 Wochen Während der Kur viel Wasser trinken, auf reichlich Flüssigkeitszufuhr achten!</p> <p>Brennesselwurzel-Tee: 1 – 2 Teelöffel geschnittene Brenn-esselwurzel mit 150 ml kaltem Wasser übergießen, zugedeckt er-wärmen und kurz Minuten kochen lassen, nach 10 Minuten abfiltrern. Täglich 3 bis 5 Tassen trinken.</p> <p>Brennesselsamen Zubereitungen mit frischen oder getrockneten Brennnesselsamen in Suppen, Joghurt, Müsli, Salat, Kräutersalz, Gewürzmischungen.</p>	<p>Brennesselkraut oder -blätter Wirkung: Harntreibend entzündungshemmend, schmerzlindernd stark entwässernd senkt den Harnsäurespiegel im Blut blutreinigend antiarthroisch, gallesekretionsfördernd stoffwechselanregend tonisierend. Anwendung: Zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harn- wege, bei Reizblase, zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß, bei Nierensteinen, degenerativen, arthro- ischen und neuralgischen Beschwer- den, zur Unterstützung bei Rheuma und Gicht. Zur Urtikation: Schlagen der Haut über den betroffenen Ge- lenken mit frischen Brennesselruten Zur Anregung des gesamten Körper- stoffwechsels, bei leichter Blutarmut, Galle- und Leberbeschwerden, Milz- leiden, Hauterkrankungen und Haar- wuchsproblemen.</p> <p>Brennesselwurzel Wirkung: Harntreibend zur Steigerung des Miktionsvolumens (während der Blasenentleerung aus- geschiedene Urinmenge) stärkt den Harnfluss verringert die Restharmmenge entzündungshemmend. Anwendung: Zur Behandlung von Miktions- beschwerden bei Prostataadenom (Stadium I und II), bei Schmerzen beim Wasserlassen und BPH (Benigne Prostata-Hyperplasie = gutartige Prostata-Vergrößerung).</p> <p>Brennesselsamen Wirkung: Tonisierend, immunstärkend stoffwechselanregend blutreinigend. Anwendung: Zur Leistungssteigerung und Kräfti- gung bei Erschöpfungszuständen, zur Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen, bei Wechsel- jahresbeschwerden, traditionell zur Stärkung der Potenz.</p> <p>Brennessel Nebenwirkungen, Gegenanzeigen</p>

		Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Bei Stauungen und Wasseransammlungen (Ödemen) infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit, ist die Verwendung von Brennessel-Tee, Saft und Teemischungen mit viel Brennessel nicht angezeigt.
Brombeere Rubus fruticosum Brombeerblätter Rubi fruticosi folium Verwendung als Tee, in Teemischungen (z.B. in der klassischen Hausteemischung mit Erdbeer- und Himbeerblättern), junge Blätter in der Wildkräuterküche.	Brombeerblätter-Tee: 1 gehäufte Teelöffel Brombeerblätter mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 - 10 Minuten lang ziehen lassen, abfiltrieren. Täglich 2 bis 3 Tassen trinken.	Wirkung: Zusammenziehend Stopfend entzündungshemmend. Anwendung: Bei akutem, unspezifischem Durchfall, zum Gurgeln bei leichten Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum. Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Nicht bekannt.

Der kleine Kräuter-Ratgeber des Kräuterladens Hollerblüte soll Sie darüber informieren, welche Tee, Kräuter, Gewürze und Blüten Sie als Hausmittel unterstützend zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden sowie bei kleineren Unpässlichkeiten einsetzen können. Die Angaben zu Heilwirkung und Anwendung von bestimmten Pflanzen in den Textbeiträgen dieses Kräuter-Ratgebers sind nach bestem Wissen und Gewissen erfolgt. Sie gründen auf dem Erfahrungsschatz der überlieferten Volksmedizin und wurden der einschlägigen Fachliteratur entnommen. Alle Angaben dienen nur zur Information und stellen keine Anleitung zur Selbst-Diagnose und Selbst-Behandlung dar. Bei Erkrankungen ist daher ein Arzt oder Heilpraktiker aufzusuchen. Der Kräuterladen Hollerblüte übernimmt keine Haftung für Forderungen jeder Art, die mit dem Inhalt des Kleinen Kräuter-Ratgebers in Zusammenhang gebracht werden.

Kräuterladen Hollerblüte

Erika Dittmeier-Ditzel, Im Euler 31, 63584 Gründau, www.kraeuterladen-hollerbluete.de