

Kräuterladen Hollerblüte - Kleiner Kräuter-Ratgeber

A

Ackerschachtelhalm
Anis
Angelikawurzel, Engelwurz
Apfelminze
Apfeltee

Tee, Kräuter, Gewürze, Blüten	Zubereitung	Wirkung, Anwendung Nebenwirkungen, Gegenanzeigen
<p>Ackerschachtelhalm Equisetum arvense Ackerschachtelhalmkraut Equiseti herba Verwendung für Tee, Umschläge, Badezusatz, Natur-Kosmetik für Haut und Haar, zur Pflanzenstärkung in der Gartenpflege</p>	<p>Ackerschachtelhalm-Tee: 1 Esslöffel mit 150 ml kaltem Wasser übergießen, zugedeckt erwärmen und 15 Minuten kochen lassen, nach 20 bis 30 Minuten abfiltrieren. Ackerschachtelhalm-Bad oder Ackerschachtelhalm-Wickel: 100 g Ackerschachtelhalm mit 2 Liter kochendem Wasser übergießen, 1 Stunde einweichen lassen, erhitzen und 15 Minuten lang vorsichtig kochen. Abfiltrieren, dem Badewasser zusetzen oder für Wickel und Umschläge verwenden.</p>	<p>Wirkung: schwach harntreibend hautstoffwechselanregend bindegewebsfestigend wundheilungsfördernd Innere Anwendung: Zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, bei Nierengrieß, Stoffwechselliden, rheumatischen Beschwerden, posttraumatischen und statischen Ödemen. Bei chronischem Husten. Zur Bindegewebsstärkung. Äußere Anwendung: Zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund und bei Halsschmerzen, bei Magenschleimhautreizungen, Sodbrennen, zur unterstützenden Behandlung schlecht heilender Wunden, zur lokalen Durchblutungsförderung, bei Frostbeulen, chronischen Ekzemen, Neurodermitis. Zur Unterstützung des Heilungsprozesses bei Schleimbeutelentzündung, Knochenbrüchen, Bänder- und Sehnenverletzungen. Zur Stärkung des Bindegewebes und Pflege trockener Haut. Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Keine Nebenwirkungen bekannt. Nicht bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz oder Nierenfunktion.</p>
<p>Angelikawurzel Echte Engelwurz Angelica archangelica Engelwurz-Wurzel Angelicae radix Verwendung als Tee, Tinktur, Öl, Kräuterwein, Likör, für Badezusatz Erkältungsbalsam, Räucherungen, in der Wildkräuterküche.</p>	<p>Engelwurz-Tee: 1 Teelöffel mit 150 ml kaltem Wasser übergießen, zugedeckt erwärmen und kurz aufkochen lassen, nach 5 bis 7 Minuten abfiltrieren. 2 bis 3 mal täglich 1 Tasse trinken, maximal 4 bis 6 Wochen lang.</p>	<p>Wirkung: krampflösend, blähungswidrig appetitanregend die Bauchspeicheldrüse anregend, gallenflussfördernd antimikrobiell menstruationsfördernd. Anwendung: Bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Gastritis, Blähungen, verdorbenem Magen, Völlegefühl, leichten Magen-Darmkrämpfen, Darmpilzbefall, zur Stärkung der Darmflora, bei Störungen des Galleflusses, bei Husten, Bronchitis, Lungenentzündung, Rheuma und Gicht, bei Schwächezuständen, als Stärkungsmittel, bei Mutlosigkeit, Nervosität, Ängstlichkeit, zur energetischen Reinigung. Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Photosensibilität bzw. Kontakt-</p>

		ekzeme möglich. Gegenanzeigen nicht bekannt.
Anis Pimpinella anisum Anisfrüchte Anisi Fructus Verwendung als Gewürz in Brot, Backwaren, Spirituosen, Likören oder Süßwaren und als Tee.	Anis-Tee: 1 Teelöffel zerstoßenen Anis je Tasse (150 ml) 5 – 10 Minuten ziehen lassen.	Wirkung: auswurfördernd, schwach krampflösend blähungswidrig antibakteriell Anwendung: Bei krampfartigen Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, Blähungen, Husten (krampflösende und schleimlösende Wirkung sowie eine hemmende Wirkung auf das Wachstum von Mikroorganismen). Während der Stillzeit zur Milchbildung. Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Selten können allergische Reaktionen der Haut, der Atemwege und des Verdauungstraktes auftreten. Es wird davon abgeraten, Anis in größeren Mengen und über einen längeren Zeitraum zu verwenden, da das aus dem ätherischen Öl isolierte Estragol krebserregend und erbgutschädigend wirken kann.
Apfelminze Mentha suaveolens Verwendung als Tee und in Teemischungen, zum Aromatisieren (Dessert, Salat, Sirup, Minzsoße, Essig, Likör, Cocktails) und als Duftpflanze für Kräutersäckchen oder Duft-Potpourris.	Apfelminze-Tee: 1 Teelöffel je Tasse 7 – 10 Minuten ziehen lassen. Der Tee wird besonders aromatisch, wenn Sie die Apfelminze in einem Papier-Teefilter fein zerkrümeln und anschließend mit dem frisch aufgekochten Wasser überbrühen.	Wirkung: Verdauungsfördernd, stoffwechsellanregend stimmungsaufhellend erfrischend und mild anregend. Anwendung: Apfelminze-Tee ist ein besonders angenehmer fruchtig-aromatischer Kräutertee. Die Apfelminze wird auch als "milde Minze" bezeichnet, da sie kein Menthol enthält. Deshalb kann Apfelminze auch während einer homöopathischen Behandlung ohne weiteres verwendet werden. Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Nicht bekannt.
Apfel Malus sylvestris Apfeltee Mali sylvestris fructus Verwendung als Tee und in Teemischungen, zum Knabbern und Naschen.	Apfeltee: 1 Esslöffel je Tasse 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.	Wirkung: Nervenberuhigend immunstärkend entzündungshemmend Anwendung: Sowohl warm als auch kalt - ein wohlschmeckender Früchtetee. Er wird insbesondere bei geistiger Abgespanntheit empfohlen. 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