

# Kräuterladen Hollerblüte - Kleiner Kräuter-Ratgeber

## C, D, E, F

Dill  
Dost  
Erdbeerblätter  
Estragon  
Fenchel  
Frauenmantel

Tee, Kräuter, Gewürze, Blüten	Zubereitung	Wirkung, Anwendung Nebenwirkungen, Gegenanzeigen
<p><b>Dill</b> <b>Anethum graveolens</b> <b>Dill, Spitzen</b> Verwendung als Gewürz <b>Anethi folium</b> <b>Dillfrüchte</b> <b>Anethi fructus</b> Verwendung als Gewürz, Tee, in Kräuterwein, Duftsäckchen oder als schlaffördernder Badezusatz.</p>	<p><b>Rezept Dill-Essig:</b> Einige Zweige frischen Dill oder 2 Esslöffel getrockneten Dill oder 1 Esslöffel zerstoßene Dillsamen in eine Flasche geben und mit 250 ml Bio-Apfelessig übergießen. Nach 1 bis 2 Wochen abfiltrieren, je nach gewünschter Geschmacksintensität.</p> <p><b>Dillfrüchte-Tee</b> <b>Dillsamen-Tee:</b> 1/2 bis 1 Teelöffel zerstoßenen Dillsamen je Tasse (150 ml) mit heißem Wasser übergießen, zugedeckt 5 – 10 Minuten ziehen lassen, abgießen.</p>	<p><b>Dillspitzen - Wirkung:</b> Verdauungsfördernd, krampflösend beruhigend bakteriostatisch (das Wachstum von Bakterien hemmend) <b>Anwendung:</b> Zur verdauungsfördernden Würze und Aromatisierung von Speisen, für Salate, insbesondere zu Gurke. In Soßen, Joghurt, Quark, Kräuterbutter oder Brotaufstrichen. Zum Würzen von Fisch- u. Fleischspeisen sowie vegetarischer Gerichte.</p> <p><b>Dillfrüchte - Wirkung:</b> Verdauungsfördernd, krampflösend blähungswidrig beruhigend bakteriostatisch (das Wachstum von Bakterien hemmend) <b>Anwendung:</b> Bei Verdauungsbeschwerden, Mundgeruch, zur Beruhigung. Während der Stillzeit zur Milchbildung.</p> <p><b>Nebenwirkungen, Gegenanzeigen</b> Keine Bekannt.</p>
<p><b>Dost</b> <b>Origanum vulgare</b> <b>Dostkraut</b> <b>Origanum herba</b> Verwendung als Gewürz (stärkere Würzkraft als Majoran, Origanum majorana), Tee, Badezusatz, in Kräutersäckchen, Kräuterwein oder zum Räuchern.</p>	<p><b>Dost-Tee:</b> 1 gehäuften Eßlöffel Dostkraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abgießen. Bei Husten mit Honig süßen und gut warm schluckweise getrunken. Diese Zubereitung ist auch als Magentee sowie zum Gurgeln und Mundspülen (dann aber ungesüßt) zu gebrauchen.</p> <p><b>Dost-Bad:</b> 100 g Dost mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Die Flüssigkeit wird warm dem Vollbad zugesetzt. Das Bad ist hilfreich, wenn man die innere Wirkung auch äußerlich unterstützen will.</p>	<p><b>Wirkung:</b> Entzündungshemmend antibakteriell krampflösend wärmend durchblutungsanregend stoffwechselanregend appetitanregend blähungstreibend schleimlösend, entwässernd nervenstärkend.</p> <p><b>Anwendung:</b> Heilpflanzen, wie der Dost, die gleichzeitig Gerbstoffe, Bitterstoffe und ätherische Öle enthalten, sind ein ausgezeichnetes Mittel bei Erkrankungen im Magen- und Darmkanal. Zur Verdauungsförderung, bei leichten Magen-Darm-Problemen, Durchfall. Bei Husten als Tee oder Bad. Als Abkochung zum Gurgeln bei Halsentzündung, zum Mundspülen bei Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches.</p> <p><b>Frauenheilkunde:</b> „Majoran und Dost. Sanfte Wärme fürs Becken“ (in Heide Fischer, Frauenheilpflanzen): Bei Menstruationsbeschwerden zur Entkrampfung und Schmerzen rund um den Eisprung (Mittelschmerz), Endo-</p>

		<p>metriose, in Hautöl, Balsam oder Vaginalzäpfchen zur Durchblutungsförderung bei Kinderwunsch.</p> <p><b>Nebenwirkungen, Gegenanzeigen</b> Überdosierungen vermeiden. In der Schwangerschaft nicht in größeren Mengen.</p>
<p><b>Erdbeere</b> <b>Fragaria vesca</b> <b>Erdbeerblätter</b> <b>Fragariae folium</b> Verwendung als Tee, in Teemischungen (z.B. in der klassischen Hausteemischung mit Erdbeer- und Himbeerblättern), junge Blätter in der Wildkräuterküche.</p>	<p><b>Erdbeerblätter-Tee:</b> 1 gehäufte Teelöffel Erdbeerblätter mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 - 10 Minuten lang ziehen lassen, abfiltern.</p>	<p><b>Wirkung:</b> Zusammenziehend stopfend entzündungshemmend.</p> <p><b>Anwendung:</b> Bei akutem, unspezifischem Durchfall, zum Gurgeln bei leichten Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum.</p> <p><b>Nebenwirkungen, Gegenanzeigen</b> Nebenwirkungen nicht bekannt. In der Literatur gibt es unterschiedliche Aussagen zur Verwendbarkeit von Erdbeerblätterttee bei Erdbeerallergie.</p>
<p><b>Estragon</b> <b>Artemisia dracunculus</b> <b>Estragonkraut</b> <b>Dracunculi herba</b> Verwendung als Gewürz oder Tee.</p>	<p><b>Estragon-Tee:</b> 1 gehäufte Teelöffel Estragon mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 - 10 Minuten lang ziehen lassen, abfiltern.</p>	<p><b>Wirkung:</b> Verdauungsfördernd gallenflussfördernd harntreibend</p> <p><b>Anwendung:</b> Bei Appetitlosigkeit, zur Verdauungsförderung, bei Blähungen. Estragon – insbesondere der französische – ist ein edles und äußerst schmackhaftes Gewürz. Er ist unentbehrlich in der klassischen Sauce bearnaise. Eine hervorragende Würze für Sahnesaucen, helles Fleisch, Geflügel, Fisch und Eierzubereitungen.</p> <p><b>Nebenwirkungen, Gegenanzeigen</b> Es wird davon abgeraten, Estragon in größeren Mengen und über einen längeren Zeitraum zu verwenden, da das aus dem ätherischen Öl isolierte Estragol krebserregend und erbgutschädigend wirken kann. Überdosierungen vermeiden. In der Schwangerschaft nicht in größeren Mengen.</p>
<p><b>Fenchel</b> <b>Foeniculum vulgare</b> <b>Fenchelfrüchte</b> <b>Foeniculi fructus</b> Verwendung als Gewürz, Aperitif, Fenchelhonig, Tee, in Kräutersäckchen, in der Naturkosmetik.</p>	<p><b>Fenchel-Tee:</b> 1 Teelöffel zerstoßenen Fenchel je Tasse (150 ml) mit heißem Wasser übergießen, zugedeckt 5 - 10 Minuten ziehen lassen, abgießen. Mehrmals täglich 1 bis 2 Tassen trinken.</p>	<p><b>Wirkung:</b> Verdauungsfördernd blähungshemmend krampflösend appetitanregend fördert die Magensekretion und Magen-Darm-Motilität auswurfördernd schleimlösend keimhemmend im Bronchialbereich, erhöht die Aktivität der Flimmerhärchen beruhigend.</p> <p><b>Anwendung:</b> Bei Blähungen, Säuglingsdyspepsie mit Durchfall, bei krampfartigen Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, bei Husten, als schleimlösendes Mittel bei Erkältungskrankheiten, vor allem bei Kindern (Fenchelhonig), als Aperitif zur Appetitanregung, während der Stillzeit zur Milchbildung.</p> <p><b>Nebenwirkungen, Gegenanzeigen</b> Für Teezubereitungen und die Verwendung als Gewürz nicht bekannt.</p>

<p><b>Frauenmantel, Silbermantel</b>  <b>Alchemilla vulgaris</b>  <b>Alchemilla alpina</b>  <b>Frauenmantelkraut</b>  <b>Alchemillae herba</b>  Verwendung als Tee, Tinktur, Essenz, Badezusatz, für Wickel, Naturkosmetik, in Kräutersäckchen als traditionelles Kindbettkissen, in der Wildkräuterküche</p>	<p><b>Frauenmantel-Tee:</b>  1 Teelöffel Frauenmantel mit 150 ml heißem Wasser übergießen, zugedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abgießen.  Mehrere täglich 1 bis 3 Tassen trinken.</p> <p><b>Frauenmantel-Bad oder Frauenmantel-Wickel:</b>  100 g Frauenmantel mit 2 Liter kaltem Wasser übergießen, erhitzen, kurz aufkochen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Dem Badewasser zusetzen oder für Wickel und Umschläge verwenden.</p>	<p><b>Wirkung:</b>  Entzündungshemmend  antimikrobiell, antibakteriell  antiviral, fungizid  wundheilend  schmerzlindernd  adstringierend  blutstillend  leicht krampflösend  gestagenartig  den Hormonzyklus regulierend  empfangnisfördernd  Milchflussfördernd</p> <p><b>Anwendung:</b>  Aufgrund des Gerbstoffgehaltes und der Bitterstoffe bei Magen-Darm-Katarrh, leichten Durchfällen, Husten und Heiserkeit, Zahnschmerzen, Mund- und Rachenentzündungen (zum Spülen und Gurgeln), Hautunreinheiten, Wundreinigung.</p> <p><u>Frauenheilkunde:</u> „Frauenmantel - Die Allesheilerin unter den Frauenkräutern“ (in Magret Madejsky, Lexikon der Frauenkräuter):  Vorbeugend und zur Behandlung von Frauenkrankheiten, Menstruationsbeschwerden, bei Kinderwunsch, zur Stärkung der Geburtsorgane, Kräftigung des Bindegewebes, Förderung der Rückbildung nach der Geburt, zur Qualitätsverbesserung der Muttermilch. Außerdem bei Myomen, Wechseljahrsbeschwerden, Scheidenentzündungen (Frauenmantelzäpfchen), Weißfluß (innerlich und äußerlich für Spülungen und Sitzbäder). Frauenmantel die Zauberpflanze zur Verbesserung der weiblichen Ausstrahlung!</p>
---	---	--

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](http://www.kraeuterladen-hollerbluete.de)