

Kräuterladen Hollerblüte - Kleiner Kräuter-Ratgeber

G

Gänseblümchen Gänsefingerkraut Goldrute Gundermann, Gundelrebe

Tee, Kräuter, Gewürze, Blüten	Zubereitung	Wirkung, Anwendung Nebenwirkungen, Gegenanzeigen
<p>Gänseblümchen Bellis perennis Gänseblümchenkraut Bellidis perennis herba Gänseblümchenblüten Bellidis perennis flos</p> <p>Verwendung als Tee, Badezusatz, für Umschläge, Kräuterkosmetik, als Blütenhonig, Sirup, Tinktur, Urtinktur, Badezusatz, Frischsaft, in der Wildkräuterküche.</p>	<p>Gänseblümchen-Tee: 1 – 2 Teelöffel Gänseblümchen mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 - 10 Minuten lang ziehen lassen, abfiltrieren. 2 mal täglich 1 Tasse trinken.</p> <p>Hinweis: Diese Zubereitung ist auch für Umschläge und Waschungen geeignet.</p> <p>Gänseblümchen-Stiefmütterchen-Tee für Waschungen bei unreiner Haut: Mischung zu gleichen Teilen aus Gänseblümchen und Stiefmütterchenkraut. 1 Esslöffel der angegebenen Mischung mit 1 Liter zimmerwarmem Wasser übergießen, über Nacht beiseite stellen und danach abseihen (nach Ursel Bühring, Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde).</p>	<p>Wirkung: Schleimlösend, auswurfördernd Entzündungshemmend, antiviral wundheilend Schmerzlindernd, juckreizlindernd entwässernd, stoffwechselfördernd blutreinigend, bindegewebsfestigend</p> <p>Anwendung: Bei festsitzendem, verschleimtem Husten, Verdauungsbeschwerden, zur Appetitanregung (insbesondere bei Kindern), als Blutreinigungsmittel, zur Anregung des gesamten Stoffwechsels, bei Entzündungen, Hautleiden (Milchschorf, Akne), zur Wundbehandlung (Umschläge bei unreiner Haut und schlecht heilenden Wunden). In der Homöopathie gilt das Gänseblümchen als eines der wichtigsten Mittel bei Prellungen, Verstauchungen und Quetschungen. Frauenheilkunde: Zur Förderung der Rückbildung nach der Geburt, Straffung des Bindegewebes und Kräftigung der Beckenorgane.</p> <p>Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Allergische Reaktionen sind bei einer Überempfindlichkeit gegen Korbblütengewächse möglich, jedoch sehr selten. Gegenanzeigen sind nicht bekannt.</p>
<p>Gänsefingerkraut Potentilla anserina Gänsefingerkraut Anserinae herba</p> <p>Verwendung als Tee, Milchauszug, Tinktur, Urtinktur, Kräuterwein, Massageöl, für Sitzbäder, Wickel, Kompressen, in der Wildkräuterküche.</p>	<p>Gänsefingerkraut-Tee: 1 - 2 Teelöffel Gänsefingerkraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 7-10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Bei Bedarf 2 bis 3 Tassen Tee am Tag trinken.</p> <p>Gänsefingerkraut-Milchauszug: 1 Handvoll frisches Gänsefingerkraut mit Wurzel oder 2 Esslöffel getrocknetes Gänsefingerkraut in 150 ml Milch aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen, abfiltrieren und heiß schluckweise trinken.</p>	<p>Wirkung: Krampflösend, schmerzlindernd entzündungshemmend blutflusshemmend zusammenziehend, leicht stopfend Erfahrungsgemäß ist bei vorbeugender oder längerfristiger Anwendung die beste Wirkung zu erwarten.</p> <p>Anwendung: innerliche Anwendung: bei Krämpfen aller Art, bei leichten, unspezifischen, akuten Durchfallerkrankungen mit krampfartigen Magen-Darmbeschwerden (Schulkinder und Erwachsene), Blähungen (Meteorismus mit krampfhafter Herzbeklemmung), Gastroenteritis (Brechdurchfall, Magen-Darm-Grippe), Menstruationsbeschwerden (-krämpfen), Muskel- und Wadenkrämpfen, in Rückbildungstee, bei Gebärmutterensenkung, Weißfluss.</p> <p>äußerliche Anwendung: bei leichten Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut (zum Spülen und Gurgeln)</p> <p>Nebenwirkungen, Gegenanzeigen</p>

		<p>Nebenwirkungen: Bei einem Reizmagen könnten bereits bestehende Beschwerden verstärkt werden. Auch eine Neigung zu Stuhlverstopfung könnte verstärkt werden.</p> <p>Gegenanzeigen sind nicht bekannt.</p>
<p>Goldrute, echte Solidago virgaurea Goldrute, kanadische Solidago canadensis Riesen-Goldrute Solidago gigantea Goldrutenkraut Solidaginis herba Verwendung als Tee, Tinktur, für Sitzbäder</p>	<p>Goldrute-Tee: 1 geh. Teelöffel Goldrutenkraut mit 150 ml heißem Wasser übergießen 10 bis 20 Minuten ziehen lassen, abfiltern. 2 bis 4 mal täglich 1 Tasse trinken.</p> <p>Auf ausreichend zusätzliche Flüssigkeit achten!</p>	<p>Wirkung: Flüssigkeitsausschwemmend Harntreibend, entzündungshemmend krampflösend (glatte Muskulatur) schmerzlindernd, antibakteriell</p> <p>Anwendung: Bei Neigung zu Blasenentzündungen und Reizblase, zur Blasenpflege bei Katheterträgern, als Nierenmittel, zur Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur vorbeugenden Behandlung von Harnsteinen und Nierengrieß, unterstützend bei rheumatischen Beschwerden, Gicht und Prostataerkrankungen, als Wundheilmittel (heidnisch Wundkraut)</p> <p>Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Nicht anwenden bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit und bei chronischer Nierenentzündung.</p>
<p>Gundermann, Gundelrebe Glechoma hederacea Gundermann/Gundelrebenkraut Hederae terrestris herba Verwendung als Tee, Milchauszug, Tinktur, Urtinktur, Honigauszug, Ölauszug (für Wunden und zur Hauptpflege), Badezusatz, für Kompressen, in der Wildkräuterküche.</p>	<p>Gundermann/Gundelrebeentee: 1 Teelöffel Gundermann-/Gundelrebenkraut (am besten frisch zerkleinert) mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abfiltern.</p> <p>Gundermann/Gundelreben-Zubereitung zum Gurgeln und für Kompressen, Umschläge und Waschungen: 2 Teelöffel Gundermann-/Gundelrebenkraut (am besten frisch zerkleinert) mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abfiltern.</p> <p>Gundermann/Gundelreben-Milchauszug: 1 Teelöffel Gundermann-/Gundelrebenkraut (am besten frisch zerkleinert) mit 150 ml heißer Milch übergießen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abfiltern.</p>	<p>Wirkung: Schleimlösend adstringierend wund- und blutreinigend wundheilungsfördernd Entzündungswidrig, antibakteriell harntreibend, reizmildernd verdauungsanregend stoffwechsellanregend, tonisierend ausleitend (fördert die Schwermetall- und Antibiotika-Ausleitung)</p> <p>Anwendung: innerliche Anwendung: Bei grippalen Infekten, Husten mit zähem Schleim, Bronchialerkrankungen, Entzündungen in Mund und Rachen, bei Hautentzündungen, zur Unterstützung bei rheumatischen Erkrankungen, bei Appetitlosigkeit, Magenverstimmung mit Durchfällen, Magen-Darm-Katarrhen, Galle-, Leber-, Nierenbeschwerden, Gelbsucht, bei Bleibelastung und zur Schwermetallausleitung</p> <p>äußerliche Anwendung: zur Wundbehandlung, bei Akne</p> <p>Nebenwirkungen, Gegenanzeigen Nicht bekannt. Nicht überdosieren.</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