

Kleine Heilkräuter-Tabelle

Heilpflanze	Wirkungsweise	Anwendung
Arnika	Gefäß-Durchblutung, Herz/Kreislauf-Störungen, Zerrungen, Blutergüsse, Magenbeschwerden, Insektenstiche, Prellung	Tee, Gurgelmittel, Umschläge, Tinktur, Gesichtsdampfbad
Gänseblümchen	stoffwechselfördernd, Husten, Bronchialerkrankungen, blutreinigend	Tee, Abkochung, Likör, Wein, Mus, Suppe
Löwenzahn	Akne, Appetitlosigkeit, stoffwechselfördernd, Leberleiden, Nieren- und Gallenstörungen, Gicht, Rheuma, Ekzeme	Tee, Presssaft, Honig, Blütengelee, Salat, Gemüse
Pfefferminze	Nervenkräftigend, beruhigend, Schlafstörungen, Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden. Migräne, Sonnenbrand, Mundschleimhautentzündung	Tee, Likör, Öl, Gewürzbeigaben, Gurgelmittel
Ringelblume	wundheilend, Leber und Galle	Tee, Salbe, Tinktur, Auflagen
Schafgarbe	Magen-, Gallen- und Leberleiden, Stoffwechselstörungen, Wundheilung, Regelbeschwerden, Kreislaufstörung	Tee, Auszug, Presssaft, Salate, Gewürz
Spitzwegerich	Blutreinigend, gefäßkräftigend, lindert Keuchhusten, Asthma, Bronchialerkrankungen, Insektenstiche, Sonnenbrand	Tee, Presssaft, Sirup, Gewürzbeigabe, Gemüse

Das Sammeln von Heilpflanzen

- 1 Pflücken Sie nur Pflanzen, die Sie sicher kennen!
- 2 Vermeiden Sie das Sammeln an Stellen mit hoher Verschmutzung oder Umweltbelastung und pflücken Sie nur saubere, gesunde Pflanzen!
- 3 Überlegen Sie sich vor der Ernte, was Sie mit den Pflanzen machen möchten und wie viel Sie davon brauchen und verwenden Sie sie frisch.
- 4 Sammeln Sie keine seltenen Arten, Wurzeln und Samen in großen Mengen, da Sie dadurch den Bestand gefährden können!
- 5 Pflücken Sie nur jene Pflanzenteile, die Sie verwenden möchten, indem Sie diese mit Daumen und Zeigefinger abzwicken!
- 6 Pflücken Sie niemals zuviel von einer Pflanze, damit sie sich wieder erholen kann.
- 7 Transportieren Sie die Ernte luftig in Körben oder Papiertaschen!
- 8 Verlesen Sie vor der Verarbeitung die Pflanzen und Pflanzenteile nochmals sorgfältig!
- 9 Verwenden Sie niemals Giftpflanzen, auch nicht in kleinen Mengen, selbst wenn Sie in manchen Büchern Rezepte dazu finden (zB Maiglöckchenblüten)!
- 10 Ernten Sie die Kräuter wenn möglich bei zunehmenden Mond. Keinesfalls bei Vollmond!
- 11 Die günstigste Erntezeit wäre an einem sonnigen Tag zur Mittagszeit.