



TEEKRÄUTER FÜR DIE GESUNDHEIT

Wunderwelt der Heilpflanzen

Zusammengestellt von : Hermann Ogi , Filfalle, 3718 Kandersteg

Diese Broschüre enthält über 80 Arten von Heilkräutern, die uns bei den Wanderungen durch Feld, Flur und Wald begegnen. Oftmals schauen wir die schönen Blüten an, ohne zu wissen, was in diesen Pflanzen und Blüten für Heilkräfte enthalten sind.

Angeregt durch Teilnehmer der Heilkräuterexkursionen rund um Kandersteg, wurde dieses kleine Nachschlagewerk kreiert. Die Heilwirkungen wurden verschiedenen Büchern, die im Handel erhältlich sind, entnommen. Die Quellenangaben sind am Schluss aufgeführt.

WICHTIGE HINWEISE

ANWENDUNGEN

Diese Heilmittel sind nur bei leichten Erkrankungen geeignet. Besonders bei Anfälligkeiten auf HERZ - KREISLAUF - MAGEN – NIEREN ode BLASEN - ERKRANKUNGEN ferner sind sie angezeigt als eventuelle Unterstützung im Einvernehmen mit dem Arzt. Zubereitungsart ist bei den einzelnen Pflanzen angegeben oder am Schluss aufgeführt.

VORSICHT !!!

- Der Arzt ist zu kontaktieren bei :erhöhten Blutdruckwerten bei Vergiftungen aller Art, z.B. durch Pilze oder Säure, denn es geht um Leben und Tod.
- bei unklaren Bauchschmerzen keine Kräutertees einnehmen, denn es kann das Krankheitsbild verändern
Unfallbedingte grosse offene Wunden müssen unbedingt vom Arzt versorgt werden.
- Gefahr bei roten Streifen einer Blutvergiftung
- der Verfasser lehnt bei falschen Dosierungen jegliche Haft ab

HINWEISE AN DIE HEILPFLANZENSAMMLER

- 1) Wir erwarten von dir, dass du zu den echten Naturfreunden gehörst. Aus diesem Grund wünschen wir von dir, dass du nur dort sammelst, wo die Pflanzen genügend und üppig wachsen. Vielleicht gibt es eine andere Pflanze mit den gleichen Heilwirkungen
- 2) In den Naturschutzgebieten sammelt man nicht, denn es ist ja streng verboten. Es gibt genügend andere Pflanzen mit den gleichen Heilwirkungen . Wir sammeln natürlich nur Pflanzen, die wir anhand eines guten Bestimmungsbuches kennen

- 3) Beim Sammeln bedienen wir uns einer Schere oder eines Messers. Handelt es sich um Wurzeln, lassen wir im Boden immer ein kleines Stück stehen, denn so können sie nachwachsen.
- 4) Natürlich sammeln wir nicht an Strassenrändern, an Bahngleisen oder auf Fabrikgeländen.
Die Pflanzen sollten nicht verschmutzt sein und auch kein Ungeziefer enthalten. (Fleischlos ist besser) Pflanzen an natürlichen Standorten sind den kultivierten vorzuziehen.
- 5) Die beste Sammelzeit ist der späte Vormittag, wenn die Heilpflanzen frei von Tau sind. Immer nur mit Körben oder Stoffsäcken sammeln, nie mit Plastiksäcken!
- 6) Dem Trocknen ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Ein besonderer Rat
Wenn du zu Hause bist, ordne die Kräuter, schneide sie vor dem Trocknen dann auf eine Länge von ca 1 cm. In gut schliessbaren Gläsern aufbewahren.
- 7) Ein weiterer wichtiger Rat : Sammle möglichst nur den Bedarf für ein Jahr.
- 8) Überlege dir : Was hatte ich im vergangenen Jahr für Anfälligkeiten ? Wo liegen meine körperlichen Schwächen, denen ich mit den gesammelten Pflanzen Stärkung bieten kann ?

9) Sollte ich einmal doch einen Überschuss von Sammelgut haben, stecken wir die Kräuter gemischt in einen alten Strumpf und legen sie dann in die Badewanne, denn auch hier können sie einiges bewirken.
Wenn in deinem Heilkräuterbuch die Dosierung angegeben ist, sollte man dies unbedingt einhalten
Zu beachten ist auch, dass die Einnahme einzelner Tees nicht über 14 Tage erfolgen sollte.
Sammle mit Ehrfurcht, denn Gott hat uns ein so reiches Angebot auf die Erde gestreut.

Sammle mit Ehrfurcht, denn Gott hat uns ein so reiches Angebot auf die Erde gestreut.

Die Nummer bei der Heilpflanze ist aus dem Buch : FLORA HELVETICA von Konrad Lauber und Gerhart Wagner, erschienen im Haupt Verlag.

Inhaltsstoffe (I) und Krankheitsbild (K :)

Art der Zubereitung (Tee oder Bad oder als Kaltauszug) d.h. die Pflanze ist in einer Tasse kalten Wassers über Nacht anzusetzen, am nächsten Tag trinken ev. auch zu benützen als Wildgemüse etc.

DI E INHALTSSTOFFE BEDEUTEN :

Alkaloide : giftig	Amine : Derivate, Stoffwechsel
Ascorbinsäure : Vitamin C	ätherische Oele : Geruch
Bitterstoffe : bitter riechend	Cholin : Stoffwechsel
Enzyme : Fermente	Flavone : Farbstoffe
Gallussäure : Farbstoffe für Tinten	Gerbstoffe : zusammenziehend

Glykosid : Verbindung von Zucker m. Alkohol Harze :zu Reizungen
Inulin : Kohlenhydrat bei Diabetes
Invertzucker : Spaltprodukt bei Rohrzucker
Kämpferol : ableitend von Kampfer
Pektin : meistens in Früchten / Geliermittel
Phenol : Carbolsäure, Farbstoffe, Harze
Salicin : säuerlich-süß, antiseptisch
Saponine : Seife, reinigend
Tannin : Gerbsäure

HEILPFLANZEN

1. ARNIKA 2161

Arnica / Amica / *Árnica montána*

I : Arnicin, ätherisches Oel, Flavonoide

K : als Tinktur in Alkohol wird es zur Desinfektion von Wunden verwendet.

Einreibung bei Rheuma, Schwellungen, Verrenkungen

Innerlich nur auf Verordnung des Arztes oder eines Homöopathen einnehmen.

2. AUGENTROST 1824-40

Euphrasia / Eufrasia / *Euphrasia*

I : äth. Oele, Bitterstoffe, Gerbstoffe,

K : Augenmittel, durchblutend, entzündungshemmend

Kaltauszug innerlich, äusserlich für Bäder

3. BACHNELKENWURZ 933

Benoite des ruisseaux / Cariofillata dei rivi / Géum rivale

I : äth. Oele, Cugenol, Gein, Gerbstoffe, Glycosid

K : Appetitlosigkeit, desinfizierend, bei Durchfall stopfend

4. BALDRIAN (VALERIA VALERE-WERTVOLL) 2015

Herbe aux chats / Valeriana comune / Valeriana officinalis

I : äth. Oel, Ameisensäure, Essigsäure, Gerbsäure

K:Angst, einschlafen, krampflösend, Menstruation, nervenberuhigend, nervöses

Herz , uhe , Wurzeln grün schneiden, trocknen, zerreiben, in Alkohol ansetzen

5. BÄRENTRAUBE 783

Raisin d'ours commun / Uva ursina / Arctostáphylos úva-úrsi

I : äth. Oele, Gerbstoffe, Harz, Phenol

K : Blasenentzündung, Harnverhalten, Nieren

Blätter als Kaltauszug, dann 15 Min. kochen , nicht zu lange anwenden

6. BÄRLAPP 2 - 4

Lycopode à rameaux annuels / Licopodio annotino / Lycopodium annotinum
I : Bitterstoffe, Lycopodin, fettes Öl, Zucker
K : als Puder bei Wundsein
Tee : Blasenleiden (mit Milchzucker) Gicht, Harn- und Geschlechtsorgane, Leber
Rachitis , Rheuma, Wadenkrämpfen
Vorsicht mit Feuer wurde früher als Fotoblitz benutzt, feuergefährlich

7. BERGKIEFER / DÄHLE 91

Pin de montagne / Pino montano / Pinus mugo
I : äth. Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harz, Vitamin C
:K. tiseplisch, Bronchitis, desinfizierend, Frühjahrsmüdigkeit, bei Gicht und
Rheuma in Milch kochen, Heiserkeit, Katharr,
Nadeln, Triebe , Sirup

8. BIBERNELL 1449

Grand boucage / Tragoselino maggiore / Pimpinella májor
I : äth. Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Mineralsalze, Saponin,
K : Husten, Magen, Rachen, schleimlösend
Wurzeln grün schneiden

9. BITTERKLEE / FIEBERKLEE 150

Trèfle d'eau / Trifoglio fibrino / Menyánthes trifoliáta
nicht für Diabetiker
I : Bitterstoffe
K : Magen, Stress, Verdauung
nur Blätter

10. BLUTWURZ / TORMENTILL 951

Tormentilla rampante / Tormentilla strisciante / Potentilla x mixta
I : äth. Öle, div. Elemente, Gerbstoffe, Zucker,
K : blutstillend, Darm, Durchfall, Hämorrhoiden (Kompressen), Menstruation,
Verbrennungen, Zahnbluten,
Wurzeln

11. BRENNESSEL 273

Ortie dioïque / Ortica comune / Úrtica dioíca
I : Chlorophyll, Eisen, Kieselsäure, Magnesium, Mineralsalze, Vit. A + C
K : blutreinigend, blutbildend, Gicht, Harnsäure lösend, magenstärkend,
Rheuma, Wassertreiber
Blätter jung auch als Salat-, Gemüse-, oder Suppenbeilage zu verwenden

12. BROMBEERE (17 Arten) 1029

Ronce bleuâtre / Rovo bluastró / Rúbus caésius

I : Gerbstoffe, Organische Säuren

K : abführend, leichte Entzündungen

Blätter

13. BRUNELLE 1645

Brunelle vulgaire / Prunella comune / Prunélla vulgáris

I :

K : Diabetes, Mandelentzündung

14. EISENKRAUT

Verveine officinale / Verbena comune / Verbéna officinális

I : Ascorbinsäure, Bitterstoffe, Eisen, Gerbstoffe, Schleim,

K : Anämie, Epilepsie, Hautkrankheiten, kräftigend, Menstruation, milchbildend,

15. EFEU 1401

Lierre / Edera / Hédera hélix

I : Gerbstoffe, Säuren,

K : krampfösend bei Husten und Krampfhusten

Holz und Blätter

16. STIELEICHE

Chêne pédonculé / Quercia comune / Quércus robú

I :

K : Bäder bei Geschwüren und Wunden

Tee : Durchfall, Wasserlösen

17. ENZIAN GELB 1509

Gentiane jaune / Genziana maggiore / Gentiána lútea

I : öth. Oele, Bitterstoffe, Pektin, Zucker

K : Appetitmangel, Magen, Verdauung

Wurzeln, (besser Elixire oder Schnaps)

18. ERDBEERE 973

Fraisier des bois / Fragola comune / Fragária véscá

I : Calcium, Eisen, Gerbstoffe, Kohlenhydrate, Schleim, Vitamin C,

K : blutreinigend, Durchfall, Gicht, harntreibend, Nierensteine, zusammenziehend

19. ESCHE 1729

Frêne commun / Frassino comune / Fráxinus excélsior

I : äth. Oele, Cumarin, Gummi, Harz, Rutin

K : Fiebermittel, Verstopfung

Rinde und Blätter , Kaltauszug

20. FRAUENMÄNTELI 994

Alchémille vulgaire/ Ventaglina comune / Alchemilla xanthochlóra

I : Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponin

K : blutstillend, Frauenleiden, Menstruation, Wechseljahre, Weissfluss

Blätter als Salat oder Gemüse

21. GÄNSEBLÜMCHEN / MASSLIEBCHEN 2034

Pâquerette vivace / Pratolina comune / Béllis perénis

I : äth. Oele, Bitterstoff, Eiweiss, Gerbstoff, Harz, Schleim, Säuren, Zucker,

K : Blutungen, Blutreinigung, Bronchitis, Darm, Magen, Wunden,

Blüten, Blätter in Salate oder auf Butterbrot

22. GEISSFUSS 1453

Herbe aux goutteux / Girardina silvestre / Aegopódium podagrária

I : äth. Oele

K : Gicht, Rheuma

mit Spinat und Brennessel als Gemüse

23. ECHTE GOLDNESSEL 1664

Ortie jaune / Ortica mora / Lámium galeóbdolon

I : Gerbstoff, Mineralstoff, Schleim,

K : Blasen-, Nierenlähmungen, blutreinigend, Fieber, Menstruation, Wechseljahre

24. GOLDRUTE 2029

Solidage verge d`or / Verga d`oro comune / Solidágo virgaúrea

I : äth. Oele, Gerbstoffe, Saponin

K : Durchfall, nach Geburten, Gicht, Harn, entzündete Nieren und Blase,

Prostata, bei offenen Beinen (Umschläge)

Blüte und Blätter

25. GUNDERMANN / GUNDELREBE 1641

Lierre terrestre / Ellera terrestre / Glechóma hederácea

I : äth. Oele, Aminosäure, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harze, Saponine, Vitamin C
Wachs,

K : Atemwege, Husten, Lungenschwäche, , äusserlich als Wundheilmittel

26. GÜNSEL - KRIECHENDE 1621

Bugle rampante / Iva comune / Ajúga réptans

I : Bitterstoffe, Gerbstoffe, Glycoside

K : blutstillend, Leber, Stoffwechsel, Tonisch, Wundheilung,

27. GUTER HEINRICH 293

Chénopard hybride / Farinello ibrido / Chenopodium hybridum

I :

K : leicht abführend

mit Brennesseln als Spinat (nur junge Blätter)

28. HÄNGEBIRKE 253

Bouleau blanc / Betula verrucosa / Bétula péndula

I : äth. Oele, Gerbstoffe, Harz, Saponine,

K : desinfizierend für Harnwege, harntreibend, Rheuma
junge Blätter

29. HECKENROSE / HAGEBUTTEN 997

Rosier des Alpes / Rosa alpina / Rósa pendulína

I : äth. Oele, Eisen, Gerbstoffe, Magnesium, Vitamin C, Zitronen- u.

Apfelsäure

K : leicht abführend, Blase, Nieren, stärkend, Wassertreibend,

Früchte und Blütenblätter, nicht über 14 Tage einnehmen !!!

30. DELBEERE 790

Myrtille / Mirtillo nero / Vaccinium myrtillus

I : Bitterstoffe, Gerbstoffe

K : trockene Beeren : bei Durchfall kauen

Blätter : leicht abführend, Diabetes, sehr gut bei Diabetikern

31. HIMBEERE 1027

Framboisier / Lamponne / Rúbus idaéus

I : Kohlenhydrate, Vitamin C, Zitronensäure

K : blutreinigend, Durchfall, Fieber,

Beeren : Diätkost bei Diabetes

.32. HIRTENTÄSCHLI 711

Capselle bourse à pasteur / Bursapastore comune / Capsélla bursa-pastóris

I : äth. Oele, blutstillend, Kalium, Kieselsäure, Mineralsalze

K : blutstillend, Frauenkrankheiten, bei starker Menstruation, Unterleib,

Kraut als Kaltauszug

33. HOLUNDER SCHWARZ 1969

Sureau noir / Sambuco comune / Sambucus nigra

I : Mineral- und Vitamingehalt (C) äth. Oele, div.Gerbst.

K : Erkältungen, Grippe, Katharr, Fieber, Rheuma, Nieren, schweisstreibend,

Gicht, Darm. Blüten in Teig gebacken // Konfitüre und Sirup

34. HOLUNDER ROT 1970

Sureau à grappes / Sambuco rosso / Sambucus racemosa

I : gleich wie Holunder schwarz

K : Blüten : schweiss- und harntreibend

Gelee nur Saft, keine Kerne !!! (Blausäure)

35. HOPFEN 263

Houblon grim pant / Luppolo comune / Húmulus lúpulus

I : äth. Oel, Bitterstoffe, Gerbstoffe

K : Beruhigungsmittel, Nervosität, Schlaflosigkeit, sex. Ueberreiztheit

Zapfen

36. HUFLATTICH 2160

Pas-d'âne / Tossilaggine comune / Tussilágo fáfara

I : äth. Oele, Gerbstoffe, Mineralsalze, Schleim

K : Auswurf, Blähungen, Entzündungen, Reizhusten, Schleimhäute, Silikose

Emulsion : bei Verbrennungen, Insektenstichen, Fussbrennen

Wundheilmittel bei Venenerkrankungen, Blätter und Blüten

Gesichtsmaske : Tee plus Kleie

37. JOHANNISBEERE 853

Groseillier des Alpes / Ribes alpino / Ríbes alpínum

I : Zitronensäure

Homöopatisches Mittel = natürliches Cortison

38. JOHANNISKRAUT 493 - 505

Millepertuis div. / Erba di San Giovanni / Hypéricum perforátum

I : äth. Oele (rot = Hypericin), Bitterstoffe, Gerbstoffe

K : blutreinigend, Durchfall, Galle, krampflösend, Anregung der Leber,

Menstruation, Nervenleiden

Johannisool : 1 Handvoll Blüten zerdrücken, in 1 Liter kaltgepresstes Olivenoel, an Sonne stellen, ca 3 Wochen, abfiltrieren, einreiben

39. ISLÄNDISCHES MOOS

- / - / Ceteraria islandica

I : Bitterstoffe, Schleim, Spurenelemente, Vitamin A und B

K : appetitanregend, hustenreizmildernd, Katharr, Magenreizungen, schleimlösend
äusserlich = Aknepackung

40. KATZENPFÖTCHEN 2067

Pied de chat dioïque / Sempiterni di montagna / Antennária dioica

I : äth. Oele, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harze

K : Blase, Galletreibend, Gallensteine, Nieren

41. KLATSCHMOHN 226

Coquelicot / Papavero comune / Papáver rhoéas

I : Alkaloide, Gerbstoffe, Schleim (kein Opium)

K : Beruhigungsmittel, Farbkorrigens, Heiserkeit, Husten, schlaffördernd

42. KREUZBLUME (BITTERE) 1349

Polygale vulgaire / Poligala comune / Polygala vulgáris

I : äth. Oele, Bitterstoff, Gerbstoff, Saponine, Zucker

K : Auswurfördernd, Husten, muttermilchbildend

43. KÜMMEL 1447

Cumin des prés / Cumino tedesco / Cárum cárvi

I : äth. Oele, Fettsäuren, Gerbstoffe

K : Ausscheidungsorgane, Darm, krampfösend, Magen, milchbildend

Samen sammeln (bei fettigen Speisen empfohlen , auch bei jeder Käseplatte sollteder Kümmel nicht fehlen)

44. LABKRAUT 1941

Gaillet jaune / Caglio zolfino / Gálium vérum

I : labhaltige Enzyme, Flavonide, Kieselsäure, Saponine, Vitamin C

K : Blasen katharr, blutstillend, Fettsucht, harntreibend, Leber, Steinleiden, schleimlösend, Wassersucht

äusserlich, abwaschen : Ausschläge, Ekzeme, Flechten

Salate / Gemüse / Kräuterbutter

45. LEBERBLÜMCHEN 149

Hépatique à trois lobes / Erba trinità / Hepática nobílis

I : Anemonol (giftig) darum Blätter nur getrocknet verwenden !!

das Anemonol wandelt sich in Anemonium um, Saponine

K : Blasenleiden, Gallensteinen, Leberschwellungen, Nierenleiden

2 Teelöfel in eine Tasse kalten Wassers 6 Std. ziehen lassen.

46. LÖWENZAHN 2293

Pissenlit / Piscialletto / Taráxacum officinále

I : Bitterstoffe, blutstillend, Eiweiss, Inulin, Kieselsäure, Saponin, Vit. DCB, Wachs,

K : abführend, Antirheuma, Appetit, leicht blutreinigend,

Gallenproduktion, harntreibend, Leber, Stoffwechsel, ganze Pflanze,

junge Blätter zu Salaten od. Suppen

Blüten : Konfitüre

47. LINDE (SOMMER - UND WINTERLINDE)

I : ätherische Oele, Gerbstoffe, Saponine, Schleim,
K : beruhigend, Grippe, Husten, krampflösend, Schweißstreibend,
Bad : Schlafmittel

48. LUNGENKRAUT 1607

Pulmonaire officinale / Pulmonaria maggiore / Pulmonaria officinalis
I : Gerbstoff, Invertzucker, Kieselsäure, Saponine, Schleimstoff
K : Auswurf, Husten, Entzündung der Luftwege, Lunge
Kaltauszug

49. MALVE (Chäslichrut) 514

Grande mauve / Malva selvatica / Málva sylvestris
I : äth. Oele, Gerbstoffe, Schleimstoffe,
K : Angina, Lunge, schleimlösend
Baden : entzündete Gewebe, Furunkel, Verbrennungen
Gurgeln : Zahnfleisch, Halsweh, Heiserkeit

50. MEISTERWURZ 1479

Peucedan ostruthium / Imperatoria vera / Peucedanum ostruthium
I : äth. Oele, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Mangan
K : Appetitanreger, Heuschnupfen, magenstärkend, Verdauung,
Wurzel grün schneiden, trocknen, 1 Teelöffel voll überbrühen

51. MISTEL 1301

Gui / Vischio comune / Viscum album
I : Aminosäuren, Bitterstoffe, Cholin, Magnesium
K : Abwehrsteigerung, Arthrosen, blutdruckregulierend, blutstillend, herzstärkend
Blätter (ohne Beeren, sind giftig) Kaltauszug, vorsichtig dosieren

52. BACH - NELKENWURZ 96

Benoite dess ruisseaux / Cariofillata dei Rivi / Géum rivale
als Tee wie der Nelkenwurz
wir auch als Gemüse benutzt .

53. NELKENWURZ (GEMEINE) 934

Benoite commune / Cariofillata comune / Géum urbánum
I : äth. Oele (Wurzel) Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harze, Zucker
K : Durchfall,
Nelkenöl bei Zahnfleischentzündung
Wurzel : Kaltauszug

54. OREGANUM / GEMEINER DOST 1697

Origan vulgaire / Origano comune / Origanum vulgare

I : äth. Oele, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Thymol

K : Blähungen, krampflösend, magenstärkend, Menstruation, Nymphomanie

Gewürz zu Pizza und Fleisch , 1 a !!

55. PESTWURZ 2158

Pétasite hybride / Farfaraccio maggiore / Petasites hybridus

I : äth.Oele, Petasin = (krampflösende Wurzel), Schleime

K : Blasenentzündung, blutstillend, Gicht, harnausscheidend, Kopfweh, Nieren, Rheuma, Tuberkulose

Bad : Hautjucken, Ekzeme, entzündetes Zahnfleisch

Blätter auflegen b. Krampfadern

56. PFEFFERMINZE 1718

Menthe / Menta / Ménta x

I : äth. Oele, Gerbstoffe, Menthol

K : Appetitanregend, beruhigend, Blähungen, Galle, krampflösend, Leber, Magen, Nerven, Verdauung ,

in Tomatensalat

57. PREISELBEERE 789

Airelle rouge / Mirtillo rosso / Vaccinium vitis - idaéa

I : Gerbstoffe, org. Säuren, Vitamin C.

K : Harnwege, Gicht, Rheuma , Vorsicht, nicht zu lange anwenden

Essen : Konfitüre (bei Fieber und Durchfall)

58. QUENDEL / THYMIAN 1701

Thym serpolet / Timo comune / thýmus serpyllum

I : äth. Oele, Antibiotika, Bitterstoffe, Eisen, Gerbstoffe, Kalk

K : Asthma, Grippe, bei Husten, Keuchhusten, Magen-Darmstörung, schleimlösend Umschläge bei Wunden (desinfiziert)

Essen : in Weinbeizen, zu Fisch und Pilz

59. ROSSKASTANIE 1400

Marronnier / Ippocastano / Aesculus hippocástanum

I : Bitterstoff, Flavonin, div. Gerbsäuren, Kämpferol, Saponin

K : Fruchtpulver / Tee : Blutstau, durchblutend, Hämorrhoiden, Thrombosen, bei Venenbeschwerden, Extrakte und Salben in Drogerie verlangen

60. ROTKLEE 1129

Trèfle des prés / Trifoglio pratense / Trifolium pratense

I : äth. Oele, Gerbstoffe

K : appetitanregend, Galle, Husten, Leber

Waschungen : Rheuma und Gicht

Essen: junge Blätter als Gemüse

61. SALBEI 1681

Sauge officinale / Salvia domestica / Sálvia officinális

I : äth. Oele, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kampfer, Saponine

K : Darm, Fieber, Grippe, Harnblase, Magen, Menstruation

Gurgeln : Mund, Hals

Magenstärkend (Methode Preuss) während Fastenkuren

62. SAUERAMPFER 465

Surette / Erba brusca / Rùmex acetósa

I : Bitterstoffe, Gerbstoffe, Oxalsäure, Vitamin C

K : Blutreinigungsmittel bei Ausschlägen

bei Gicht nicht empfohlen

Wie Lattich

63. SAUERDORN / BERBERITZE 213

Epine - vinette / crespino comune / Bérberis vulgáris

I : Alkaloide, Gummi, Stärke, Vitamin C, Zucker,

K : Rinde : Galle, Gelbsucht, Harnverhalten, Leber, Nieren, Wassersucht,

Kompott : Leber, Darm

Ernten : Rinde und Beeren

Essen: Marmelade

64. GEMEINER SAUERKLEE 1399

Oxalis petite oseille / Acetosella dei boschi / óxalis acetosélla

I : Kieselsäure, Oxalsäure

K. appetitanregend, blutreinigend, Frühjahrsmüdigkeit, Hals, magenstärkend,

Wümer , Vorsicht bei Gicht

Essen : in Salate, Kräutersuppen, Gemüse

65. SCHACHTELHALM 13

Prèle des champs / Equiseto dei campi / Equisétum arvéense

I : Bitterstoffe, Eisen, Kieselsäure, Mangan, Oxalsäure, Saponin

K : Blasenentzündung, Gicht, Harnausscheidung, Niere, Rheuma

Baden : Hautjucken, Ekzeme, entz. Zahnfleisch

66. SCHAFGARBE 2109 s. auch : IVAKRAUT

Achillée à grandes feuilles / Millefoglio delle radure / Achilléa macrophylla
I: äth. Oele, Bitterstoffe, Farbstoffe, Gerbstoffe, Harz, Inulin, Kampfer, Säuren
K: Appetitlosigkeit, blutstillend, Krämpfe, Leber, Menstruation, Unterleib,
Verstopfung, Wickel: Unterleibskrämpfe,
(Schafgarbe im Leib, tut gut jedem Weib)

67. SCHLÜSSELBLUME 810 / 811

1. Primevère élevée / Primula maggiore / Primula elätior
2. Primevère du printemps / Primula odorosa / Primula vérís
Gebrauch: 1. rein gelbe Blüte
2. Frühlingsschlüsselblume mit orangem Rand
I: äth. Oele, Schleimstoffe, Saponin, Vitamin C
K: Wurzel: Nieren, entzündungshemmend, Antirheuma, Migräne

68. SCHNEEBALL (WOLLIGER) 1973

Viburne lantane / Viburno lantana / vibúrnum lantána
I: Glykosid
K: Abortus, Krämpfe, Kreuzschmerzen, Menstruation,
Rinde als Kaltauszug

69. SCHWARZDORN (SCHLEHE) 1065

Prunellier / Prugnolo / Prúnus spinósa
I: Cumarin, Flavone
K: abführend, Abwehr, Blutreinigung, harntreibend, Rheuma,
Stärkungsmittel, Stoffwechsel,
Blüten

70. SCHÖLLKRAUT

Eclaire / Erba da porri / Chelidonium majus
I:
K: Schleim zum abdecken von Warzen, Fussbäder

71. SILBERDISTEL 2196

Carlina sans tige / Carlina bianca / Carlina acaúlis
I: äth. Oele, Harz, Inulin
K: antibiotische Wirkung, Grippe,
Fruchtboden kann gegessen werden (Artischocke)

72. SILBERMÄNTELI 979

Alchémille des Alpes / Ventaglina alpina / Alchemilla alpina
I: Bitter- und Gerbstoffe
K: Frauenleiden, Menstruation, Wechseljahre, Weissfluss,

73. SPIERSTAUDE / MÄDESÜSS 925

Reine des prés / Olmaria comune / Filipéndula ulmária

I : äth. Oele, Flavonid, Gerbstoffe, Salicyl (chemisch Aspirin), div. Säuren

K : Erkältungen, Fieber, Gicht, Grippe, Rheuma, Wasser- und schweisstreibend

ganze Staude kann verwendet werden

74. SPITZWEGERICH 1721

Plantain lancéolé / Piantaggine lanciuola / Plantágo lanceolata

unterscheiden zwischen : Spitz - Breit - Mittel - oder Alpenwegerich

I : Gerbstoffe, Kieselsäure, Schleim, Vitamin A,C,K

K : Antibiotisch, Asthma, Blutreinigung, Durchfall, Heiserkeit, Husten, Lungen,

Kompressen : Entzündung der Haut und Augen

Essen : Beigabe zu Salat

Hustensirup (mit Rohrzucker zubereiten)

75. STREIFENFARN (NORDISCHER) 66

Asplénium septentrional / Asplenio settentrionale / Asplénium septentrionale

I :

K : bei Wassersucht und Wasseransammlungen

76. BREITWEGERICH 1723

Grand plantain / Piantaggine maggiore / Plantágo májor

I : wie Spitzwegerich

Frischpflanzentropfen bei Schwäche der Blasenmuskel (3 x 20)

als Salat und zu Spinat

77. STIEFMÜTTERCHEN (TRICOLORA) 557

Pensée tricolore / Viola del pensiero / Viola tricolor

I : Gerbstoffe, Rutin, Salycilsäure, Saponine, Schleimstoffe,

K : blutreinigend, Hautleiden, Stoffwechsel, wassertreibend,

Säuglingsekzem: in Milch mitsieden, abseihen

Kaltauszug, nur getrocknete Pflanze

78. STORCHENSCHNABEL / RUPRECHTSKRAUT 1369

Géranium herbe-à-Robert / Geranio di San Roberto / Geranium robertianum

I : äth. Oele, Bitterstoffe, Gerbstoffe

K : Grippe, Katharr, Stress,

Tee Wurzeln : Durchfall, Wassersucht

Bäder / Kompressen : Ekzeme

79. TANNENSPIITZEN (ROTTANNE / FICHTE) 88

Sapin rouge / Peccio / Picea abies

I : äth. Oele, reines Harz, Vitamin C,

Knospen : belebend, Blutreinigung, Frühjahrsmüdigkeit, Grippe, Husten, Lunge, schweisstreibend, stärkend,

Harz : in Kaffee oder Tee, Lunge

Bäder : Rheuma, Durchblutung

Konfitüre

80. TAUBNESSEL WEISS 1661

Ortie blanche / Falsa-ortica bianca / Lámium álbum

I : äth. Oele, Flavonide, Gerbstoffe, Glykosid, Saponine, Zucker

K : Durchfall, Frauenleiden, Prostata, Ruhr, Wassersucht

Waschen : bei Beulen und Geschwüren

81. VEILCHEN , WOHLRIECHENDES 537

Violette odorante / viola mammola / Viola odoráta

I : äth. Oele, Salicylsäure, Saponin, Violin (brechen)

K : Bronchitis, Keuchhusten, nervenberuhigendes Schlafmittel

äusserlich : Mund und Augenwäsche

82. ZWEIBLÜTIGES VEILCHEN 554

Pensée à deux fleurs / Viola montana gialla / Viola biflóra

I : äth. Oele, Saponin

K : Milchschorf anzuwenden, Pflanze in Milch aufkochen, dann abseihen weiter kann man es als Tee oder Waschungen verwenden bei Ekzemen

83. WACHOLDER 97 - 98

Genévrier / Ginepro / Juníperus communís

3 Jahre Reife

I : äth. Oele, Harz, Traubenzucker, organische Säuren, Bitterstoffe, Gerbstoffe

K : Darm, Gicht, Hautleiden, Magen, Nieren, Rheuma, Verdauung, wassertreibend

äusserlich : Gelenkschmerzen

Essen : in Weinbeizen, Sauerkraut , Gin : Verdauungshelfer

84. WALDEHRENPRESIS 1785

Véronique officinale / Veronica medicinalis / Verónica officinális

I : äth. Oele, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponin

K : Abszesse, Aufstossen, Blasenkatarrh, Blutarmut, hoher Blutdruck, blutreinigend, Bronchien, Durchfall, Ekzeme, Gicht, Kopfschmerzen, Lunge, Magenmittel, Rheuma, schleimlösend, stärkend, Stoffwechsel

85. WALDMEISTER 1939

Gaillet odorant / Caglio odoroso / Gáilium odorátum

I : Cumarin, Gerbstoffe, Bitterstoffe

K : Anregend, harntreibend, schweisstreibend, Kopfschmerzen, unregelmässiges Herz, Neuralgien, Hysterien

Kaltauszug, 8 Std. , keine Ueberdosis , auch für eine Waldmeisterbowle

86. WALNUSS 268

Noyer royal / Noce comune / Júglans régia

I : äth. Oel, Bitterstoff, Flavonin, Gerbstoffe, Tannin

K : Blätter : Akne, blutreinigend, Ekzeme, Hautunreinigkeit, Lymphdrüsen

Magen - Darmverschleimung

Kreuzchen : Diabetes, Herzschwäche, Schlaf

Bäder : Fusschweiss, Gicht, Hämorrhoiden, Krampfadern, Rheuma, Schuppen
(Dosierung)

87. WASSERDOST 2025

Eupatoire chanvrine / Canapa acquatica / Eupatórium cannabinum

I : äth. Oele, Bitterstoffe, Gerbstoffe

K : Abwehrkraft, Blase, blutreinigend, Eierstock, Erkältung, fiebersenkend, Galle, Gebärmutter, Leber, Milz, entzündete Nieren,

88. SILBER - WEIDE heisst gestörter Fluss 577

Saule blanc / Salice comune / Sáliz álba

I : Gerbstoffe, Flavoide, Salicylsäure,

K : desinfizierend, entzündungshemmend, Fieber, Harnsäure austreibend, harntreibend, Ischias, Katharr, Nieren, Rheuma, schmerzstillend, schweisstreibend
Rinde

89. ALPEN - SONNENRÖSCHEN

Hélianthème nummulaire / Eliantemo maggiore / Heliánthemum nummulárium

I :

K : Erkältung, geschwollene Lymphdrüsen, abwehrstärkend

90. SONNENRÖSCHEN , KLEINBLÜTIGES 1280

Epilobe à petites fleurs / Garofanino minore / Epilóbium parviflórum

I : Gallussäure, Gerbstoffe, Pektin, Schleim

K : Blase, blutstillend, Harntreibend, Niere, Prostat

junge Triebe in Salate

91. WEISSDORN 1053 - 1054

Aubépine épineuse / Biancospino selvatico / Crataegus laevigata

I : Amine, Cratogeomoläure, div. Gerbstoffe

K : Regelt hohen und tiefen Blutdruck, herzstärkend, Herzasthma, regelt Herzrhythmusstörungen, Kreislauf, Schlaf, Stress

Blätter und Blüten (hoömothopathische Mittel = Crattegut)

92. WERMUT

Artemisia absinthium

I : Absinthin, äth. Oele, Bitterstoffe, org. Säuren

K : Appetitanregend, Blutarmut, Diabetes, Gallensekretion, Harnausscheidung, Krämpfe, verdauungsfördernd, Völlegefühl, Wehenmittel

93. GROSSER WIESENKNOPF 931

Pimpinella officinale / Salvastrella maggiore / Sanguisorba officinális

I :

K :

94. WOLLBLUME / KÖNIGSKERZE 1742

Molène thapsus / Verbasco tasso-barbasco / Verbascum thapsus

I : äth. Oele, Farbstoffe, Schleim, Saponin, Zucker

K : Husten, Erkältungen Gurgeln : Halsweh, Heiserkeit

Umschläge in Milch kochen : Abszesse, Furunkel, Hämmorhoiden, Hautentzündungen, nur Blüten

95. WUNDKLEE 1149

Anthyllide vulnéraire / Vulneraria comune / Anthyllis vulnerária

I : Gerbstoffe, Saponin, Schleim

K : abführend, blutreinigend, magenstärkend, Stoffwechsel äusserlich : reinigen von Wunden

96. ZITTERPAPPEL (ESPE) 601

Tremble / Pioppo tremulo / Pópulus trémula

I : äth. Oele, Gerbstoffe, Harze, Säuren

K : Blase, Gicht, Prostata, Rheuma

äusserlich als Salbe : Wunden, Hämmorrhoiden

Tee : Kaltauszug

WEITERE WICHTIGE HINWEISE

geschützte Pflanzen : z.B. Silberwurz , je nach Gegend beachten

Frischpflanzentinkturen :

Frische kleingeschnittene Pflanzenteile in Alkohol, 35 Grädig einlegen und mindestens 2 Wochen ziehen lassen. Täglich Flasche drehen, damit alle Teile durchtränkt werden. Abseihen in kleine Fläschchen mit Tropfzähler. Nachher täglich 3 X 20 Tropfen in einem Glas Wasser vor den Mahlzeiten einnehmen. (Alkohol auch für Kinder unbedenklich)

Ausführliche Beschreibung im Buch :

3 Mal täglich 20 Tropfen von Bruno Vonarburg, erschienen im Midenaverlag.
Liste von den Drogerien verlangen

Zubereitungen von Tee :

Aufguss : 1 bis 2 TL Droge in eine Tasse, mit heissem Wasser übergiessen,
3 - 5 Minuten ziehen lassen

Kaltauszug : Droge in einer Tasse kaltes Wasser über Nacht ziehen lassen. Je nach Heilpflanze, eventuell kurz aufkochen und trinken.
Es werden ja die Schwingungen der Pflanze übertragen.

Literatur : sehr praktisch sind Taschenbücher zum Mitnehmen. Für die Vertiefung sind grössere Werke vorhanden.

Bücher :

Kräuterseggen auf allen Wegen von Bruno Vonarburg Teufen
Gottes Segen in der Natur von Bruno Vonarburg Teufen
3 x Täglich 20 Tropfen von Bruno Vonarburg Teufen (Midena Verlag)
BLV Naturführer , BLV Verlagsgesellschaft Zürich
Heilkräuter, Wurzeln und Wildfrüchte der Alpen, Augustin Condrau Zürich

Welche Heilpflanze ist das ? Kosmos Verlag Stuttgart
Das grosse Kräuterheilmittel von Pfr. Künzle

Sommer 2001/ 18 / 20

WEITERE WICHTIGE HINWEISE / weitere wichtige Hinweise
gesundheitliche Pflanzen: z.B. Silberwurz, Leinwand, Gänsefuß, etc.
... weitere wichtige Hinweise ...



Ein
Ein
min
den
rig
(A
Aus
3 M
Lin
Zu
Auf
3 -
Kell
rod
Es v
Lind
ind
Bis
Kor
Göt
3 x
BIV
Hil
Wit
Das
Bor