


Andrea Kurtz

Die Heilpflanzen- Apotheke für jedermann

einfach & wirksam

Synergia 

Die Heilpflanzenapotheke für jedermann - einfach & wirksam

Andrea Kurtz

Die Heilpflanzenapotheke für jedermann

- einfach & wirksam -

Synergia 

1. Auflage, 2016

Erschienen im Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf
eine Marke der Sentovision GmbH
www.synergia-verlag.ch

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2016 by Synergia Verlag, Roßdorf

Gestaltung und Satz: FontFront.com, Roßdorf

Vertrieb durch Synergia Auslieferung

www.synergia-auslieferung.de

Printed in EU

ISBN-13: 978-3-906873-01-5

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	12
Einführende und persönliche Worte zu dem Thema Gesundheit, Ernährung und Pflanzenwelt:	14
Ackerschachtelhelm Generation 40 + -Kraut <i>(Equisetum arvense)</i>	21
Augentrost ein reinigendes Gemüt <i>(Euphrasia officinalis)</i>	23
Bärlauch wild & würzig <i>(Allium ursinum)</i>	24
Baldrian beruhigend und tröstend <i>(Valeriana officinalis)</i>	25
Basilikum aufmunternd & erfrischend <i>(Ocimum basilicum)</i>	27
Beifuß wärmend & robust <i>(Artemisia vulgaris)</i>	28
Beinwell eine raue Schönheit <i>(Symphytum officinale)</i>	30
Die Birke ein vitaler und lichthafter Pionierbaum <i>(Betula alba)</i>	31
Braunelle die blauviolette Pflanze <i>(Prunella vulgaris)</i>	33

Breitwegerich ein robuster Wegbegleiter <i>(Plantago major)</i>	34
Brennnessel eine eiserne ursprüngliche Kraft <i>(Urtica dioica)</i>	35
Brombeere die versteckte Heilkraft <i>(Rubus fruticosus agg.)</i>	37
Ehrenpreis ein blaues Blütenmeer <i>(Veronica officinalis)</i>	38
Fenchel heilsames Grün <i>(Foeniculum vulgare)</i>	39
Frauenmantel Geheimpflanze der Alchemisten <i>(Alchemilla vulgaris)</i>	40
Gänseblümchen ein sonniges Gemüt <i>(Bellis perennis)</i>	41
Gänsefingerkraut rot wie eine Feder <i>(Potentilla anserina)</i>	42
Giersch ein kraftvoller Heiler <i>(Aegopodium podagraria)</i>	43
Goldrute aufrecht & selbstbewusst <i>(Solidago canadensis)</i>	45
Gundermann ein bodenständiger Wundheiler <i>(Glechoma hederacea)</i>	46

Himbeere schützt gegen freie Radikale <i>(Rubus idaeus)</i>	48
Holunder der Baum der Frau Holle <i>(Sambucus nigra)</i>	49
Hopfen kraftvolle grüne Blüten <i>(Humulus lupulus)</i>	51
Huflattich gelbe Blütentupfer im Winter <i>(Tussilago farfara)</i>	52
Indisches Springkraut eine ungezügelte Lebenskraft <i>(Impatiens glandulifera)</i>	53
Ingwer wärmend und einhüllend <i>(Zingiber officinale)</i>	54
Johanniskraut Lichtschalter für die Seele <i>(Hypericum perforatum)</i>	55
Kamille Knopfauge in filigranem Grün <i>(Matricaria chamomilla)</i>	57
Kapuzinerkresse immunstark mit Blüten <i>(Tropaeolum majus)</i>	58
Klee der Glücksbringer <i>(Trifolium pratense)</i>	59
Klette eine Blütenschönheit <i>(Arctium lappa)</i>	60

Klettenlabkraut vital und eigenwillig <i>(Galium aparine)</i>	61
Knoblauch die stärkende Energie <i>(Allium sativum)</i>	62
Knoblauchsrauke der Frühlingsbegleiter <i>(Alliaria petiolata)</i>	64
Lavendel stattlich & entspannend <i>(Lavandula angustifolia)</i>	65
Liebstockel ein wirkungsvolles Maggikraut <i>(Levisticum officinale)</i>	67
Linde wärmend & herzlich <i>(Tilia)</i>	68
Löwenzahn die Frühlingskräfte wecken <i>(Taraxacum officinale)</i>	69
Lungenkraut als Hänsel und Gretel unterwegs <i>(Pulmonaria officinalis)</i>	71
Mädesüß das pflanzliche Aspirin <i>(Filipendula ulmaria)</i>	72
Malve schützend & wohltuend <i>(Malva sylvestris)</i>	73
Meerrettich scharf & kraftvoll <i>(Armoracia rusticana)</i>	74

Mutterkraut beruhigend & krampflindernd <i>(Tanacetum parthenium)</i>	75
Nachtkerze kurzlebige Schönheit <i>(Oenothera biennis)</i>	76
Nelkenwurz besänftigend und schmerzstillend <i>(Geum urbanum)</i>	77
Oregano das Pizzagewürz <i>(Origanum vulgare)</i>	78
Petersilie eine kräftige Natur <i>(Petroselinum crispum)</i>	79
Pfefferminze erfrischend mit Power <i>(Mentha piperita)</i>	81
Quecke für den Frühjahrsputz <i>(Agropyron repens L.)</i>	82
Rettich eine besondere Grünkraft <i>(Raphanus sativus)</i>	83
Rosmarin kraftvolle Zweige <i>(Rosmarinus officinalis)</i>	84
Salbei mit magischer Kraft <i>(Salvia officinalis)</i>	85
Schafgarbe heilsam und inspirierend <i>(Achillea millefolium)</i>	87

Scharbockskraut ein pflanzliches Kraftwerk <i>(Ranunculus ficaria)</i>	89
Schnittlauch feine kraftvollen Röhren <i>(Allium schoenoprasum)</i>	90
Sellerie frisches Grün <i>(Apium graveolens)</i>	91
Sonnenblume Licht & Energie pur <i>(Helianthus annuus)</i>	92
Spitzwegerich stark & unerschrocken <i>(Plantago lanceolata)</i>	93
Sumpfhelmkraut entspannendes Grün <i>(Scutellaria galericulata)</i>	95
Taubnessel die süße Schönheit <i>(Lamium)</i>	96
Thymian wild duftend & mutig <i>(Thymus serpyllum)</i>	97
Vogelmiere strotzend vor Energie <i>(Stellaria media)</i>	99
Weißdorn aufbauend und harmonisierend <i>(Crataegus monogyna)</i>	100

Wilde Möhre	101
Ursprung der Mohrrübe <i>(Daucus carota subsp. carota)</i>	
Wilde Rauke	102
sommerliche Salatpflanze <i>(Eruca Sativa)</i>	
Wolfstrapp	103
unscheinbare Wasserpflanze <i>(Lycopus europaeus)</i>	
Zitronenmelisse	104
sonnenhafte Energie für die Seele <i>(Melissa officinalis)</i>	
Zitrone	105
immunstärkend & vital <i>(Citrus medica)</i>	
Zwiebel	106
schmackhaft und stärkend <i>(Allium cepa)</i>	
Die wichtigsten Inhaltsstoffe	107
Grundsätzliches zur Teezubereitung	108
Nachwort	109
Nachschlagewerk	128

Augentrost

ein reinigendes Gemüt

(*Euphrasia officinalis*)



Auf den ersten Blick erinnert Augentrost ein wenig an Ackerstiefmütterchen oder an eine wilde Orchidee. Markant ist der gelbe Fleck auf der Blüte, das leuchtende Auge sozusagen. Die Anwendung von Augentrost in der Volksmedizin ist auf die Signaturenlehre zurückzuführen. Der Rachenblütler ist wie ein Auge anzusehen. Und was wie ein Auge aussieht, muss folgerichtig auch dem Auge helfen. So ist das Hauptanwendungsgebiet vom Augentrost das Auge. Zum Beispiel werden bei ungefährlichen Entzündungen des Lidrandes als auch der Bindehaut durch Teeumschläge Augenbäder gemacht. Weiterhin wird Augentrost bei Augentränen, Gerstenkorn und allgemeiner Ermüdung der Augen genutzt. Augentrost hat auch eine kräftigende Wirkung für das Auge.

Zudem hilft er bei Erkältungen zum Abschwellen der Schleimhäute und bei Heuschnupfen als auch bei Stirnhöhlenentzündungen.

Augentrosttee:

2/3 Teelöffel frischer Blätter und Blüten oder alternativ 1/3 Teelöffel getrocknetes Kraut für eine Tasse Tee mit kochendem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Nun lassen Sie den Tee etwas abkühlen und trinken davon 1 - 2 Tassen davon pro Tag.



Frauenmantel

Geheimpflanze der Alchemisten

(*Alchemilla vulgaris*)



Der Frauenmantel war in früheren Zeiten vor allem bei den Alchemisten beliebt. Sie haben das Wasser, das sich morgens im Frauenmantel als Taupfropfen zeigt gesammelt, um daraus Elixiere herzustellen. Tatsächlich handelt es sich hier um hochenergetisches Wasser, das sich in dem Frauenmantel sammelt. Es heißt auch, dass der Frauenmantel damit selber „menstruiert“. Davon leitet man ab, dass es sich um eine klassische Frauenpflanze handelt. Man bringt den Frauenmantel darüber hinaus damit in Verbindung, dass sie im übertragenen Sinne den Schlüsselbund trägt, um neue Zeiträume aufzuschließen.

Der Frauenmantel gehört zu den Rosengewächsen und ist in Gärten sowie in freier Natur zu Hause. Ihre Blätter haben die Form eines Mantels, der von einer hellen gelben Blüte umgeben ist.

Frauenmantel enthält Glykoside, Flavonoide und Salicyl. Sie wird bei den klassischen Frauenerkrankungen wie Menstruationsbeschwerden, Weißfluss, unregelmäßige Blutungen und Blasenentzündungen eingesetzt. Frauenmantel ist zudem ein gutes Wundmittel. Zudem ist Frauenmantel hilfreich bei Durchfallerkrankungen. Sitzbäder mit Frauenmantel helfen bei chronischen Unterleibsbeschwerden oder Pilzbefall.

Frauenmanteltee:

2 Teelöffel frischer Blätter (und soweit vorhanden Blüten) oder alternativ 1 Teelöffel getrocknetes Kraut für eine Tasse Tee mit kochendem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. 3 x täglich 1 Tasse davon trinken.



Gänseblümchen

ein sonniges Gemüt

(*Bellis perennis*)



Das Gänseblümchen ist eine der bekanntesten Wildpflanzen in unseren Breitengraden. Es folgt uns auf Schritt und Tritt und begegnet uns fast das gesamte Jahr. Sie hat eine Allgegenwärtigkeit. Gänseblümchen sind weit verbreitet. Sie wird mit den unterschiedlichsten Namen bezeichnet wie Tausendschön oder Augenblümchen. Das Gänseblümchen ist zudem der Göttin Freya geweiht.

In der Volksmedizin wird es vorzugsweise bei Hautkrankheiten, Leberleiden und Husten eingesetzt. Es ist blutreinigend und stoffwechsellanregend. Weiterhin hilft es bei Stimmungsschwankungen.

Das Gänseblümchen hilft weiterhin, unser Immunsystem zu stärken. Vor allen Dingen, wenn wir es als Lebensmittel zu uns nehmen. Gänseblümchen passen gut in Salate, Quarkspeisen, Suppen und Gemüsegerichte. Aber auch als blumige Dekoration zeigt es uns sein sonniges Wesen.

Weiterhin können die Blütenknospen des Gänseblümchens als Kapernersatz in Essig eingelegt werden.

Gänseblümchentee:

2 Teelöffel frische Blüten oder alternativ 1 Teelöffel getrocknete Blüten für eine Tasse Tee mit kochendem Wasser aufgießen und 5-10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Mehrmals täglich 1 Tasse davon trinken.





Interesse geweckt?

Viel Heilkräuterwissen ist mit der Zeit verloren gegangen oder nicht mehr präsent. Das Buch beschreibt einen bunten Strauß von Heilpflanzen, bestehend sowohl aus Gewürz- als auch aus Wildkräutern.

Andrea Kurtz

Die Heilpflanzen-Apotheke

einfach und wirksam

136 Seiten, m.v. Farb. Abb., kartoniert m. Klappen, **16,90 €**

ISBN 9783906873015