Information zu den Pflanzen

Verwendung aller Fotos/Bilder unter freundlicher Genehmigung von:
Fa. Bruns Pflanzen-Export GmbH & Co. KG, 26160 Bad Zwischenahn

➔ **Zaubernuss** *Hamamelis virginiana* Die Pflanze wirkt entzündungshemmend. Auch kann die Pflanze Hautbeschwerden mildern und wird bei Venenerkrankungen und Hämorrhoiden angewandt. Das Hamamelis-Extrakt, mit seiner heilenden Wirkung, wird aus der Rinde, den Zweigen und den Blättern gewonnen.	
➔ **Salbei** *Salvia officinalis* Salbei wirkt antiseptisch, entzündungshemmend und krampflösend. Ergänzend unterdrückt er die Schweißbildung und wirkt antiseptisch in Mund und Rachenraum bei Halsschmerzen und auch antimikrobiell und antiviral. Die Planzenblätter können getrocknet verwendet werden. Das ätherische Öl aus der Heilpflanze kann zur Aromatherapie oder als Salbeitee zum Gurgeln verwendet werden.	
➔ **Gewöhnliches Johanniskraut** *Hypericum perforatum* Gewöhnliches Johanniskraut ist sehr vielseitig in seiner Wirkung und Anwendung. Es kann als Einreibemittel bei einem Hexenschuss, Gicht und Rheuma verwendet werden. Zudem kann es als Tee oder Tinktur bei Menstruationsbeschwerden angewendet werden und auch gegen Einschlafstörungen, innerer Unruhe und Schwindel. Es wirkt wundheilend und gegen Schwellungen. Auch bei Depressionen kann es stimmungsaufhellend, motivationsfördernd und spannungslösend wirken. Bei der Pflanze wird nur das Kraut verwendet.	

➔ **Waldmeister** *Galium odoratum* Waldmeister wirkt beruhigend bei Herzklopfen. Bei Durchblutungsstörungen und Venenerkrankungen kann die Pflanze als Heilkraut verwendet werden. Waldmeister wirkt auch entzündungshemmend und krampflösend. Heutzutage wird Waldmeister meist getrocknet als Tee verwendet. <u>Wichtig:</u> Waldmeister enthält Cumarin-Glykosid und wirkt dadurch blutgerinnungshemmend. Daher gibt es eine Höchstmenge bei der Verwendung von Waldmeister. Überdosierung kann Kopfschmerzen, Benommenheit und Schwindel verursachen. Das enthaltene Cumarin vermindert die Blutgerinnung und das Blut fließt schneller durch die Adern. Allerdings wird dadurch die Wundschließung negativ beeinträchtigt.	
➔ **Gemeiner Tüpfelfarn** *Polypodium vulgare* Der gemeine Tüpfelfarn hilft bei Erkrankungen der Luftwege, wie Husten und Heiserkeit. Zudem wirkt es auch gegen Leberleiden und hat eine abführende Wirkung. In den Wurzeln finden sich Bitterstoffe, die die Verdauung anregen, da sie die Produktion von Galle stimulieren. Von der Pflanze wird der getrocknete Wurzelstock verwendet.	
➔ **Pfefferminze** *Mentha piperita* Pfefferminze wirkt beruhigend und entzündungswidrig. Daher kann sie bei Nervenschmerzen und bei Erkältungen oder Grippe helfen. Sie wirkt auch entkrampfend und blähungstreibend und kann auch bei Magen- und Darmbeschwerden, nervösen Störungen und Gallenstörungen hilfreich sein. Verwendet werden die Blätter und das ätherische Öl.	

➔ **Echter Ziest** *Stachys officinalis* Echter Ziest ist ein Heilkraut, dessen Wirkung krampflösend und wundheilend ist. Es kann bei Erkrankungen im Magen- und Darmbereich verwendet werden und hilft bei Stoffwechselstörungen wie Gicht. Echter Ziest wirkt auch Blutungsstillend, adstringierend, kräftigend und schleimlösend. Verwendet werden die blühenden Sprossspitzen (Kraut).	
➔ **Aronia-Strauch** *Aronia melanocarpa* Die Beeren des Strauches wirken entzündungshemmend und blutzuckerregulierend. Die Beeren haben eine starke antioxidative Wirkung und verringern Stress in Blut und Zellen. Daher wirken sie gegen freie Radikale im Körper. Sie zeigen höhere antioxidative Wirkung als Vitamin C, verringern Blei-, Aluminium-und Kupferkonzentration und vermindern Cadmiumkumulierung in Leber und Niere. Das Blutcholesterin kann gesenkt, das Lipidprofil verbessert und das Immunsystem gestärkt werden.	
➔ **Echter Baldrian** *Valeriana officinalis „Bullerjan“* Die Wirkung von Baldrian ist beruhigend, krampflösend und entspannend. Er kann bei Magen- und Darmbeschwerden angewendet werden oder auch bei Unruhe und Schlafstörungen. Vom Baldrian wird der getrocknete Wurzelstock verwendet.	

➔ **Bärlauch** *Allium ursinum* Bärlauch kann bei Bluthochdruck und Arterienverkalkung angewendet werden. Er hat eine entgiftende und durchblutungsfördernde Wirkung. Es werden die Blätter und der Stengel vom Bärlauch genutzt.	
➔ **Wilde Malve** *Malva sylvestris* Wilde Malve hat eine entzündungshemmende, beruhigende und schleimlösende Wirkung. Daher kann das Heilkraut bei Erkältungskrankheiten, Entzündungen im Rachen- und Mundraum und Infektion der Harnwege angewendet werden. Meist werden eher die Blüten der Malve verwendet, aber auch die Blätter.	
➔ **Zitronenmelisse** *Melissa officinalis* Zitronenmelisse wirkt anregend**,** antibakteriell**,** aufmunternd**,** beruhigend**,** entspannend**,** fungizid**,** krampflösend**,** kühlend**,** schmerzstillend**,** schweißtreibend und virushemmend. Sie unterstützt die Magenfunktion und wirkt gegen Gallenleiden, Schlafstörungen und Übelkeit und äußerlich bei Lippenherpes (antivirale Wirkung). Hier werden nur die Blätter verwendet.	

➔ **Lavendel** *Lavandula officinalis* Lavendel wirkt beruhigend, entzündungshemmend und pflegend. Zudem hat er auch eine blähwidrige und gallentreibende Eigenschaft. Anwendung kann der Lavendel auch bei Unruhe, Einschlafstörungen und Reizungen finden. Häufig wird er im Hals -, Nasen- und Ohrenbereich angewendet. Getrocknete Lavendelblüten können als Tee oder Badezusatz verwendet werden. Auch können die ätherischen Öle von der Pflanze genutzt werden. Er hilft auch bei Wundheilung, Narbenbehandlung, Hautirritationen.	
➔ **Tausendgüldenkraut** *Centaurium erythrea* Es wirkt appetitanregend und regt zusätzlich die Magen- und Darmaktivität an. Grund dafür sind die Bitterstoffe die im Tausendgüldenkraut enthalten sind. Auch wirkt es bei Fieber, Erkältungen und Erschöpfungszuständen. Verwendet werden die Blüten und das Kraut, meist im getrockneten Zustand. Zudem werden auch ätherische Öle der Pflanze verwendet.	
➔ **Schwarze Johannisbeere** *Ribes nigrum* Die Pflanze hat eine zusammenziehende Wirkung, beschleunigt Schnittwundheilung und Entzündungen. Ihre Wirkstoffe helfen auch bei schmerzhaftem Harndrang und bei Erkältungskrankheiten, stärken das Immunsystem und wirken wärmetreibend. Verwendet werden die Beeren, die reich an Vitamin C sind, aber auch die Blätter.	

➔ **Rotblühender Scheinsonnenhut** *Echinacea purpurea* Diese Heilpflanze stärkt das Immunsystem und kann den Krankheitsverlauf einer Erkältung mildern und verkürzen. Die Inhaltsstoffe der Wurzel wirken gegen Entzündungen, Bakterien und Viren. Daher wird der Wurzelextrakt von der Pflanze verwendet.	
➔ **Gewöhnlicher Frauenmantel** *Alchemilla xanthochlora* Gewöhnlicher Frauenmantel wird bei hormonell bedingten Beschwerden eingesetzt. Zudem aber auch bei Magen- und Darmbeschwerden (mit Durchfall) oder Schleimhautentzündungen. Die Wirkung von diesem Heilkraut ist unter anderem blutreinigend, wundheilend und krampflösend. Auch bei der Geburtsvor-bereitung wirkt er gewölbelockernd. Verwendet werden das Kraut und die Blüten.	
➔ **Gewöhnliche Nachtkerze** *Oenothera biennis* Vorrangig wird die Gewöhnliche Nachtkerze bei der Behandlung von Neurodermitis verwendet. Bei Allergien und Erkrankungen wie Asthma, Heuschnupfen, Bluthochdruck, Migräne, Rheuma und Hautbeschwerden kommt das Heilkraut zum Einsatz. Für die Naturheilkunde werden die Samen verwendet, da diese Säuren enthalten, die sich positiv auf den Körper auswirken (Arteriosklerose, Hautprobleme, Ekzeme). Es wirkt adstringierend und beruhigend. Verwendet werden Samen (kaltgepresstes Öl), Wurzeln oder Blätter.	

➔ **Wildes Stiefmütterchen** *Viola tricolor* Das Wilde Stiefmütterchen regt den Stoffwechsel an und wirkt zudem auch blutreinigend. Es kann rheumatische Beschwerden lindern und lindert auch Hautbeschwerden wie Milchschorf, Windeldermatitis, leichte Formen von Akne, Neurodermitis, übermäßige Talgabsonderung (Seborrhoe), Ekzeme. Es hilft auch bei Erkrankungen der Atemwege wie Husten und Reizhusten. Die Blüten und das Kraut werden hier verarbeitet.	
➔ **Damaszener-Rose** *Rosa damascena* Die Rose ist eine Heilpflanze und kann Herzbeschwerden lindern. Die Blütenblätter werden als Aromatherapie verwendet. Die Pflanze hat eine positive seelische Wirkung, denn „Schönheit kommt von innen“. Oder als Zeichen der Liebe. Das Öl oder das Hydrolat der Damaszener-Rose kann für die Gesichts-, Körper- und Haarpflege genutzt werden.	
➔ **Kleiner Schnittknoblauch** *Allium tuberosum* Der Kleine Schnittknoblauch hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und stärkt dadurch die Abwehrkräfte. Dazu verbessert es die Nierenfunktion und wirkt antibakteriell. Verwendet werden die Blüten.	
➔ **Schwarzer Holunder** *Sambucus nigra* Schwarzer Holunder kann bei Erkältungen und Atemwegsbeschwerden helfen. Es wirkt schleimlösend und hat einen hohen Gehalt an Vitamin C. Eine bekannte Form der Verwendung ist der Holundersaft oder getrocknete Blüten in Form von Tee.	

➔ **Ginkgobaum** *Ginkgo biloba* Die Wirkstoffe vom Ginkgobaum wirken sich positiv auf die Zellen im Körper aus. Zudem verbessern sie die Durchblutung der kleinen Blutgefäße besonders im Kopfbereich und werden daher auch bei Beschwerden wie Tinnitus oder einem Hörsturz angewendet. Zudem werden sie häufig bei Alzheimer und Demenz eingesetzt und finden auch Anwendung bei Gedächtnis-, und Konzentrationsstörungen, Schwindel und Kopfschmerzen. Die Wirkstoffe sind in den Blättern.	
➔ **Walnuss** * *Juglans regia* Der Walnussbaum hat viele Bestandteile mit einer heilenden Wirkung. Die Blätter werden bei Hauterkrankungen, wie Schnittwunden oder Entzündungen verwendet, da diese eine zusammenziehende Wirkung haben. Auch hat er positive Auswirkungen auf die Gefäße und bei übermäßiger Schweißabsonderung. Verwendet werden die Blätter, die unreifen Nüsse und die Kämben. Die Nüsse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, enthalten Eiweiß und vor allem Fett und viele Omega-3-Fettsäuren.	
➔ **Amerikanische Stadtlinde** * Tilia cordata ´Greenspire´ Die Blüten der Linde können bei Rheuma, Erkältungskrankheiten und Fieber angewendet werden und sind nervenberuhigend. Meist werden die getrockneten Blüten als Tee verwendet.	

➔ **Weißdorn** Crataegus monogyna Der Weißdorn hat vor allem eine positive Wirkung auf das Herz (als Medikament um den Herzschlag zu kräftigen), da die Pflanze gefäßerweiternd wirkt und so die Durchblutung gefördert wird. Zusätzlich hilft er auch bei Kopfschmerzen und Stress. Es werden die Blätter, die Blüten und die Früchte verwendet.	
➔ **Hänge-Birke, Weiß-Birke** ***** *Betula péndula* Die Hängebirke kann bei Harnwegserkrankungen und Nierenproblemen zur Durchspülung der Harnwege helfen, da sie eine entwässernde Wirkung hat. Auch kann sie bei Stoffwechselstörungen und Hautproblemen verwendet werden. Sie hilft auch bei Allergien, wirkt blutreinigend, blasenentzündungshemmend und unterstützend bei Diabetes, Durchfall, Ekzemen, Flechten, Frühjahrsmüdigkeit, Gicht, Hautproblemen, Haarausfall, Husten, Nierenschwäche, Nierensteinen, Ödemen, Rheuma und Schuppen. Von der Pflanze werden die Blätter, Blattknospen und der Saft der Birke verwendet.	

*** Gespendet durch die Hirsch-Apotheke Peine**

Pflanzjahr 2017

www.hirsch-apotheke-peine.de