



KRAUTER-RATGEBER

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

DIE KRAFT DER NATUR

HEILKRÄUTER

www.bkk-diakonie.de

INHALT

S. 01 Vorwort

S. 02 Heimische Kräuter



- S. 04 Arnika
- S. 06 Baldrian
- S. 08 Bärlauch
- S. 10 Brennnessel
- S. 12 Gänseblümchen
- S. 14 Johanniskraut
- S. 16 Kamille
- S. 18 Löwenzahn
- S. 20 Melisse
- S. 22 Pfefferminze
- S. 24 Ringelblume
- S. 26 Schafgarbe
- S. 28 Sonnenhut
- S. 30 Spitzwegerich
- S. 32 Weißdorn

S. 34 Exotische Kräuter



- S. 36 Aloe vera
- S. 38 Ashwagandha
- S. 40 Ginkgo
- S. 42 Ginseng
- S. 44 Kurkuma
- S. 46 Moringa
- S. 48 Neem

S. 50 Verwendete Quellen und weiterführende Literatur

VORWORT

Bei Schmerzen und Unwohlsein führt uns der Weg meist in die nächste Apotheke. Dabei ist Hilfe häufig näher, als uns bewusst ist – sie wächst vor der Haustür oder sogar im eigenen Garten.

Seit Tausenden von Jahren verlassen sich Menschen auf Heilkräuter, um Krankheiten zu bekämpfen und das allgemeine Wohlbefinden zu steuern. Ihr Wirkungsspektrum ist vielfältig, sie lindern Erkältungssymptome, unterstützen die Heilung bei Verletzungen oder tun uns einfach gut. Wichtig ist lediglich zu wissen, welches Heilkraut das richtige für unsere Beschwerden ist.

Wer sich im Garten oder auf dem Balkon ein Beet mit Heilkräutern anlegt, ist für die nächste Prellung oder Erkältung bestens gewappnet. Ein schöner Nebeneffekt: Damit tun wir nicht nur unserer Gesundheit etwas Gutes, sondern bieten auch einen Nahrungsraum für Insekten.

In diesem Ratgeber zeigen wir Ihnen eine große Auswahl an heimischen und exotischen Kräutern – immer mit Tipps zum Anbau, zur Ernte und Anwendung. Kommen Sie mit uns auf eine Reise durchs Kräuterbeet!

Ihre BKK Diakonie





HEIMISCHE KRÄUTER

ARNIKA



Standort: Sonnig bis halbschattig

Boden: Nährstoffarm, humusreich, leicht sauer und gut durchlässig

Erntezeit: Ab dem dritten Jahr nach Anbau im Juli und August



Die Arnikapflanze stand kurz vor ihrer Ausrottung, da sie als Heilmittel äußerst gefragt war und das jahrhundertlange Sammeln viele Bestände stark gesenkt hat. Heute sind die Populationen jedoch wieder stabil, und mit der entsprechenden Pflege kann die strahlend gelbe Blume auch in heimischen Gärten gedeihen.

In Form von Salben und Tinkturen wird Arnika oft zur Linderung von Schwellungen, Verstauchungen und Prellungen eingesetzt und kann Schmerzen verringern. Es ist jedoch wichtig, dass sie nicht auf offene Wunden aufgetragen wird. Die Anwendung erfolgt ausschließlich äußerlich.

Auch in der Homöopathie findet die Arnikapflanze häufig Anwendung bei verschiedenen Verletzungen. Dennoch sollte sie nur in einer starken Verdünnung eingenommen werden, da die Pflanze in größeren Mengen giftig ist und Beschwerden wie Erbrechen, Schwindel, Kopf- und Bauchschmerzen sowie Herzrasen verursachen kann. Menschen, die allergisch auf Korbblütler reagieren, sowie schwangere Frauen sollten auch von der äußerlichen Anwendung absehen, da dies ebenfalls allergische Reaktionen hervorrufen kann.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- Schwellungen und Verletzungen
- Entzündungen

ANWENDUNG:

- Als Aufguss: Zwei bis vier Teelöffel Arnikablüten mit 100 ml heißem Wasser übergießen und nach fünf bis zehn Minuten abseihen. Den Aufguss erkalten lassen und für kühlende Umschläge verwenden, z. B. bei Insektenstichen, einem Sonnenbrand oder Prellungen.
- Als Tinktur: Etwa 10 g Blüten eine Woche lang täglich in 100 ml verdünntem Alkohol oder in 70-prozentigem Isopropanol schütteln. Durch das Schütteln werden die Inhaltsstoffe freigesetzt. Für die Anwendung unbedingt mit Wasser verdünnen!
- Wenden Sie Arnika-Auflagen/-Umschläge maximal 30 Minuten lang an.



BALDRIAN



Standort: Sonnig bis halbschattig

Boden: Lehmige, humose, basische Böden

Erntezeit: Juli und August des zweiten Jahres



Baldrian wird seit Jahrhunderten zur Linderung von Schlafstörungen, Stress und Angstzuständen eingesetzt. Die Wurzeln der Pflanze enthalten Wirkstoffe, die eine beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem haben. Dies macht Baldrian besonders beliebt bei Menschen, die unter Stress und Nervosität leiden. Neben seiner beruhigenden Eigenschaft wird Baldrian auch zur krampflösenden Unterstützung der Verdauung verwendet. Baldrian wird auch als natürliche Alternative zu pharmazeutischen Schlafmitteln angesehen.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Krämpfe
- ▶ Stress-Situationen
- ▶ Angststörungen
- ▶ Anspannung
- ▶ Unruhe

ANWENDUNG:

- ▶ Äußere Anwendung: Badezusatz
- ▶ Für die Herstellung von Tees mit anderen pflanzlichen Kräutern mischen.
- ▶ Fertige Präparate zum Einnehmen
- ▶ Bei pflanzlichen Monopräparaten gegen nervöse Anspannung werden in der Regel bis zu dreimal täglich 400 bis 600 mg des Extraktes empfohlen. Bei Schlafstörungen sollte eine Dosis von 400 bis 600 mg während des früheren Abends eingenommen werden und eine weitere Dosis dann eine halbe bis eine Stunde vor dem Schlafengehen.



BÄRLAUCH



Standort: Schattig

Boden: Feucht

Erntezeit: ←

Blätter ab März/April,
Knospen/Blüten ab April



Bärlauch, auch bekannt als „Wilder Knoblauch“, ist nicht nur ein schmackhaftes Küchenkraut, sondern wird auch als Heilpflanze geschätzt. Traditionell wird Bärlauch zur Unterstützung der Verdauung und zur Entgiftung des Körpers eingesetzt. Seine Vitalstoffe, darunter die Aromen und ätherischen Öle, sollen antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Zudem kann Bärlauch dazu beitragen, den Blutdruck zu senken und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Die regelmäßige Verwendung kann somit sowohl die allgemeine Gesundheit fördern und auch vorbeugend gegen bestimmte Krankheiten wirken.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Blutverklumpung
- ▶ Gefäßablagerungen
- ▶ Blutarmut
- ▶ Sauerstoffversorgung
- ▶ Wundheilung
- ▶ Stoffwechsel
- ▶ Durchblutungsstörungen

ANWENDUNG:

- ▶ Tinktur: Frische Bärlauchblätter, 40-prozentiger Alkohol
- ▶ Essen: Suppen, Soßen, Pesto, Salate



BRENNNESSEL



Standort: Halbschattig
bis sonnig

Boden: Humusreich
und feucht

Erntezeit: Direkt nach
dem Austrieb März bis Mai

Ein bekanntes Merkmal der Brennnessel ist das Brennen, das beim Berühren der Pflanze auftritt. Die feinen Haare auf den Blättern enthalten Histamin und andere Substanzen, die Hautreizungen verursachen. Trotz dieser unangenehmen Eigenschaft ist die Brennnessel als Heilpflanze sehr geschätzt: Sie wirkt unterstützend bei Harnwegsinfektionen, Gelenksbeschwerden oder Allergien. Auch unsere Haut profitiert von der durchblutungsfördernden Eigenschaft der Brennnessel.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Harnwegsinfektionen
- ▶ Rheumatische Erkrankungen
- ▶ Haarwachstum
- ▶ Allergien (Heuschnupfen)

ANWENDUNG:

- ▶ Salat: Die Samen verwenden.
- ▶ Tee: Wirkt entzündungshemmend, entgiftet und enthält Folsäure und Eisen.
- ▶ Suppe: Brennnesseln mit etwas Zwiebeln und Kartoffeln im Topf kochen und eineinhalb Stunden köcheln lassen.
- ▶ Brennnesselspinat



GÄNSEBLÜMCHEN



Standort: Sonnig

Boden: Humusreich
und feucht

Erntezeit: April bis Mai



Das Gänseblümchen ist nicht nur eine weitverbreitete Wiesenblume, sondern auch eine geschätzte Heilpflanze. Die Blüten und Blätter enthalten entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkstoffe, die bei der Behandlung von verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden können. Bei Hautproblemen wie Juckreiz oder Sonnenbrand kann ein Aufguss aus Gänseblümchen (Blüten und Blätter) helfen, während die Verwendung der Pflanze als Tee ebenfalls für die Unterstützung des Verdauungssystems empfohlen wird. Besonders wertvoll sind auch die antioxidativen Eigenschaften, die zur Stärkung des Immunsystems beitragen können.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Atemwegsinfektionen
- ▶ Hauterkrankungen
- ▶ Verletzungen
- ▶ Blasenleiden
- ▶ Erkältungskrankheiten

ANWENDUNG:

- ▶ Tee: Getrocknete Blätter, Blüten, Stängel, Knospen
- ▶ Veganer Honig
- ▶ Gelee
- ▶ Wildkräutersalat: Frische Blüten, Blätter etc.
- ▶ Tinktur
- ▶ Schmerzsalbe



JOHANNISKRAUT



Standort: Sonnig
Boden: Durchlässig und locker
Erntezeit: Wenn es in voller Blüte steht

Johanniskraut ist vor allem für seine positiven Effekte auf die Stimmung und die Behandlung von leichten bis moderaten depressiven Verstimmungen bekannt. Die Pflanze enthält verschiedene bioaktive Inhaltsstoffe wie Hypericin und Hyperforin, die zur Stimmungsaufhellung beitragen können. Außerdem wird Johanniskraut traditionell zur Linderung von Angstzuständen und Schlafstörungen eingesetzt.

Als Salbe angewendet fördert Johanniskraut die Heilung bei Schürfwunden oder Verbrennungen. Außerdem unterstützt die krampflösende Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Depressionen
- ▶ Hautverletzungen
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Magen-Darm-Beschwerden

ANWENDUNG:

- ▶ Tee
- ▶ Tinktur
- ▶ Öl: Geben Sie frisch aufgeblühte Blüten in ein helles Schraubglas und füllen Sie ein kalt gepresstes Olivenöl guter Qualität ein, bis die Blüten etwa einen Fingerbreit damit bedeckt sind. Dann schrauben Sie das Glas zu und stellen es für vier bis fünf Wochen an einen hellen oder sonnigen Ort.
- ▶ Salben
- ▶ Kapseln: Absprache mit dem Arzt



KAMILLE



Standort: Sonnig

Boden: Lehmig, schluffig
mit hohem Humus- und
Nährstoffgehalt

Erntezeit: Am besten
an einem sonnigen
Tag von Juni bis
September



Die Kamillenblüte ist ein echter Allrounder: Ihre Heilkraft kann bei zahlreichen Erkrankungen und Beschwerden eingesetzt werden. Sie wirkt beruhigend, entzündungshemmend und krampflösend, außerdem fördert sie die Heilung von Wunden. Wegen ihres hohen Gehalts an entzündungshemmenden Wirkstoffen wird die Kamillenblüte häufig in Wund- und Heilsalben sowie in der Dermatologie verwendet.



ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Bakterielle Hauterkrankungen
- ▶ Bakterielle Erkrankungen von Mundschleimhaut und Zahnfleisch
- ▶ Oberflächliche Verletzungen
- ▶ Atemwegsinfekte
- ▶ Entzündungen/Reizungen im Magen-Darm-Bereich
- ▶ Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich



ANWENDUNG:

- ▶ Als Tee bei Magen-Darm-Beschwerden: Einen gehäuften Esslöffel der Blüten mit einer Tasse heißem Wasser übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen und dann die Blüten abseihen. Der Tee kann auch als Mundspülung oder zum Gurgeln verwendet werden.
- ▶ Inhalieren bei Atemwegserkrankungen: Zwei Hände getrocknete Blüten in einen Topf mit einem Liter kochendem Wasser geben. Ein Handtuch über Kopf und Schüssel legen, sodass kein Dampf entweichen kann. Wiederholt langsam und tief einatmen, kurz die Luft anhalten und wieder ausatmen. Etwa 10 bis 20 Minuten lang inhalieren.
- ▶ Bad oder Sitzbad: 100 g Blüten mit einem Liter heißem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen und ins Badewasser geben. Hilft bei diversen Hautverletzungen oder -erkrankungen. Für ein Sitzbad (bei Erkrankungen im Genital- und Analbereich) reichen 50 g Blüten.
- ▶ Umschläge bei Hautverletzungen und -erkrankungen: Einen Esslöffel Blüten mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, zugedeckt fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen und abkühlen lassen. Ein Leinentuch eintunken und es leicht ausgedrückt auf die verletzte Stelle geben, ein trockenes Tuch herumwickeln. Etwa 20 Minuten lang einwirken lassen.

LÖWENZAHN



Standort: Sonnig bis halbschattig

Boden: Humusreich und gut durchlüftet

Erntezeit: Kurz vor der Blüte, später Vormittag an einem sonnigen Tag (dann die meisten Nährstoffe), frisch ist der Vitamin-C-Gehalt am höchsten

Die Blätter, Wurzeln und Blüten des Löwenzahns sind essbar und enthalten zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Besonders hervorzuheben sind die harntreibenden Eigenschaften, die bei der Unterstützung der Nierenfunktion und der Entgiftung des Körpers hilfreich sind. Außerdem wird Löwenzahn oft zur Anregung des Appetits und zur Förderung der Verdauung eingesetzt.

Auch bei Rheuma kann Löwenzahn hilfreich sein, da er die Entzündung im Körper reduzieren und somit die Symptome lindern kann.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Stoffwechsel
- ▶ Harnwege
- ▶ Erkältung
- ▶ Verdauungsstörungen
- ▶ Rheuma

ANWENDUNG:

- ▶ Als Tee aufgegossen (2–3-mal täglich)
- ▶ Frischer Saft: 15 ml Press-Saft aus frischen Blättern (3-mal täglich)



MELISSE



Standort: Geschützt, sonnig bis halbsonnig,

Boden: Durchlässig, nicht zu trocken, mit ausreichend Nährstoffgehalt

Erntezeit: Kurz vor Blühbeginn im Juni oder Juli



Melisse, auch bekannt als Zitronenmelisse, wird für ihre beruhigenden und entspannenden Eigenschaften geschätzt. Sie gehört zur Familie der Lippenblütler und wird häufig zur Linderung von Stress sowie Angstzuständen und als Schlafmittel eingesetzt.

Die Pflanze enthält ätherische Öle, die eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem haben können. Zudem wird sie traditionell zur Unterstützung der Verdauung und zur Milderung von Magenbeschwerden verwendet. Oft wird Melisse in Form von Tee oder Extrakten konsumiert, aber auch als ätherisches Öl findet sie Anwendung in der Aromatherapie.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Unruhe und Anspannung
- ▶ Magenprobleme
- ▶ Herpes
- ▶ Menstruationsbeschwerden

ANWENDUNG:

- ▶ Tee und Gewürz: Es können sowohl frische Zweige als auch getrocknete Blätter genutzt werden. Geerntet vor der Blüte, steckt die meiste Kraft in den Blättern. Blütezeit ist von Juli bis August. Zum Trocknen werden die Zweige aufgehängt. Trocken ist die Melisse bis zu ein Jahr haltbar. Für eine Tasse Tee werden ein bis zwei Teelöffel getrocknete Melisse mit heißem Wasser übergossen.
- ▶ Melissentee kann auch äußerlich angewendet werden. Ein Dampfbad wirkt gegen fettige Haut.
- ▶ Tabletten
- ▶ Tropfen
- ▶ Tinkturen
- ▶ Sprays
- ▶ Salben: Die Rosmarinsäure, der Gerbstoff in der Melisse, wirkt gegen Lippenherpes.



PFEFFERMINZE



Standort: Halbschatten
Boden: Humusreich, frei von Unkraut
Erntezeit: Frühjahr bis zum ersten Frost



Die Pfefferminze ist für ihre belebenden und heilenden Eigenschaften bekannt. Sie wird häufig zur Linderung von Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Die ätherischen Öle in der Pfefferminze können helfen, Bauchkrämpfe zu vermeiden und den Appetit zu fördern. Darüber hinaus wird Pfefferminze auch zur Linderung von Kopfschmerzen und Spannungszuständen eingesetzt, indem sie eine beruhigende Wirkung auf die Muskulatur hat und die Durchblutung fördert.

Einige Studien deuten darauf hin, dass Pfefferminze auch antimikrobielle Eigenschaften besitzt, was zur Stärkung des Immunsystems beitragen kann. Sie ist sowohl als Tee als auch in Form von ätherischen Ölen oder Extrakten erhältlich und lässt sich in der Anwendung leicht in den Alltag integrieren.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Krampfartige Magen-Darm-Leiden
- ▶ Übelkeit, Erbrechen und Blähungen
- ▶ Magenschleimhautentzündungen
- ▶ Unruhe
- ▶ Muskelverspannung
- ▶ Kopf- und Nervenschmerzen
- ▶ Entzündungen im Mundbereich und der Atemwege

ANWENDUNG:

- ▶ Es können frische oder getrocknete Pfefferminzblätter wie auch Öl verwendet werden.
- ▶ Entspannendes Kräuterkissen mit Pfefferminze: Eine Handvoll getrocknete Pfefferminzblätter und eine Handvoll Reiskörner in einen Waschlappen geben und neben das Kopfkissen legen.
- ▶ Tee: Baldrian, Melisse, Pfefferminzblätter mit heißem Wasser aufgießen.
- ▶ Öl gegen Stress, Erkältungen oder Lungenerkrankungen: Drei Tropfen ätherisches Pfefferminzöl und einen Esslöffel Mandelöl vermengen.
- ▶ Mundwasser: Antiseptische Wirkung



RINGELBLUME



Standort: Sonnig

Boden: Nährstoffreich,
lehmig, locker und feucht

Erntezeit: Ende
Juli bis August



Die Ringelblume zählt zu den wichtigsten und bekanntesten Heilpflanzen. Wichtigstes Anwendungsgebiet ist seit jeher die Wundheilungsförderung. Die Heilpflanze Ringelblume gilt als die „milde“ Form der Arnika. Wegen ihrer entzündungshemmenden, wundheilungsfördernden, abschwellenden und antimikrobiellen Wirkung ist sie in vielen Heilsalben enthalten. Als Ringelrosenbutter in vielen Abwandlungen war sie bei unseren Vorfahren beliebt bei Verletzungen jeglicher Art. Daneben fand sie aber auch Verwendung bei Brustentzündungen, Narben und Lymphknoten-Entzündungen.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Wundheilung
- ▶ Verbrennungen
- ▶ Bindehautentzündungen
- ▶ Entzündungen der Mundschleimhaut
- ▶ Magenbeschwerden
- ▶ Brustentzündungen
- ▶ Narben
- ▶ Lymphknoten-Entzündungen

ANWENDUNG:

- ▶ Tee: Getrocknete Ringelblumen und zwei Teelöffel frische Blüten auf ca. 200 ml heißes Wasser
- ▶ Öl
- ▶ Tinktur: Etwa 15 g frische Ringelblumenblüten mit 100 ml 50- bis 70-prozentigem Alkohol übergießen und das verschlossene Gefäß 14 bis 20 Tage an einem dunklen Ort ziehen lassen, dann in dunkle Gläser abfüllen.
- ▶ Salbe: Frische oder getrocknete Ringelblumenblüten, 500 ml kalt gepresstes Sonnenblumenöl und 50 g Bienenwachs aus der Apotheke – pro 100 ml Öl 10 g Wachs miteinander vermischen.



SCHAFGARBE



Standort: Sonnig

Boden: Nährstoffreich,
durchlässig

Erntezeit: Juni bis August



Die Schafgarbe ist eine Heilpflanze mit einer langen Geschichte. In der griechischen Mythologie wird berichtet, dass Achilles Verwundungen und Kriegsverletzungen mit Schafgarbe behandelte. Aufgrund dieser Verwendung in der Wundheilung und ihrer stark verzweigten Blätter erhielt die Pflanze ihren lateinischen Namen *Achillea millefolium*. Bis heute ist die Schafgarbe ein anerkanntes Mittel in der Frauenheilkunde. Darüber hinaus findet sie Anwendung bei Magen-Darm-Beschwerden und zur Anregung des Appetits.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Krampfadern
- ▶ Erkältung
- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Nierenerkrankungen
- ▶ Fieber

ANWENDUNG:

- ▶ Tee
- ▶ Sitzbad bei Blasenentzündung: Zwei bis drei Liter starken Schafgarbentee beifügen.



SONNENHUT



Standort: Frosthart,
vollsonnig
Boden: Humus-
und nährstoffreich,
wasserdurchlässig
Erntezeit: Juli bis
September

Der Sonnenhut (Echinacea) wird besonders für seine immunstärkenden Eigenschaften geschätzt. Seine Wurzeln und Blüten enthalten verschiedene bioaktive Verbindungen, die entzündungshemmend wirken und die Abwehrkräfte des Körpers unterstützen können. Viele Menschen verwenden Echinacea, um Erkältungen und Atemwegserkrankungen vorzubeugen oder deren Symptome zu lindern. Studien haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von Sonnenhut-Präparaten zu einer schnelleren Genesung beitragen kann.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Erkältung
- ▶ Wunden
- ▶ Harnwegsentzündungen

ANWENDUNG:

- ▶ Tropfen
- ▶ Tee
- ▶ Saft
- ▶ Tabletten
- ▶ Salben

Es wird empfohlen, den Sonnenhut nicht länger als zehn Tage anzuwenden.



SPITZWEGERICH



Standort: Sonnig

Boden: Nährstoffreich

Erntezeit: Mai bis Oktober



Spitzwegerich findet häufig in der traditionellen Pflanzenheilkunde Verwendung. Besonders geschätzt wird er aufgrund seiner entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften. Die Blätter des Spitzwegerichs enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Flavonoide, Gerbstoffe und Kieselsäure, die bei Atemwegserkrankungen, Husten und sogar Wunden unterstützend wirken können. Zudem wird Spitzwegerich oft zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Wundheilung
- ▶ Erkältungssymptome
- ▶ Mückenstiche

ANWENDUNG:

- ▶ Tee: Dreimal am Tag eine Tasse (2 g übergießen)
- ▶ Saft
- ▶ Tabletten
- ▶ Saft bei Mückenstichen: Saft der Blätter



WEISSDORN



Standort: Sonnig
Boden: Keine besonderen Ansprüche
Erntezeit: September bis Oktober



Weißdorn ist besonders für seine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System bekannt. Die Blüten, Blätter und Früchte des Weißdorns enthalten Flavonoide, die antioxidative Eigenschaften haben und die Durchblutung fördern können. In der Naturheilkunde wird Weißdorn häufig zur Unterstützung bei Herzbeschwerden, wie Herzschwäche und Bluthochdruck, eingesetzt. Zudem soll er beruhigend wirken und die allgemeine Lebensqualität steigern.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Herz-Kreislauf-Beschwerden
- ▶ Herzschwäche
- ▶ Bluthochdruck

ANWENDUNG:

- ▶ Dragees
- ▶ Tinktur: Ein Schraubglas halb mit getrockneten Blüten, Blättern und frischen Beeren des Weißdorns füllen. Die Blätter zuvor etwas zerkleinern und die Beeren leicht andrücken. Das Glas mit 40-prozentigem Alkohol auffüllen. Den Behälter gut verschließen und eine Minute kräftig schütteln. Das Gemisch zwei Wochen ziehen lassen und immer wieder schütteln. Dann die Tinktur durch ein feines Sieb geben und in dunkle Fläschchen abfüllen.
- ▶ Extrakt
- ▶ Tee: Zwei Teelöffel getrocknete Weißdornblüten und -blätter, 250 ml kochendes Wasser, etwas Honig oder süßer Sirup (z. B. Holunder)





EXOTISCHE KRÄUTER

ALOE VERA



Aloe vera ist bekannt für ihre vielfältigen Anwendungen in der Naturheilkunde. Das Gel aus den Blättern besitzt entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften, die bei kleinen Hautverletzungen und Sonnenbränden helfen können. Zudem wird Aloe vera oft in Hautpflegeprodukten eingesetzt, da sie reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien ist. Ihre feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften machen sie zu einem beliebten Inhaltsstoff für die Pflege trockener Haut.



ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Schnittwunden
- ▶ Akne
- ▶ Neurodermitis
- ▶ Verletzungen
- ▶ Verbrennungen
- ▶ Insektenstiche
- ▶ Akute Verstopfung (Abführmittel)
- ▶ Durchfall



ANWENDUNG:

- ▶ Phytotherapie: Frisches Gel zur Stärkung der natürlichen Hautfunktionen (als Sonnencreme, Stärkung Abwehrkraft). Für Magen und Darm nur gezielt anwenden.
- ▶ Homöopathie: Aloe D12 als Mittel zum Wiedergewinn des körperlichen Gleichgewichts, wenn die ärztliche Medikation schlimmere Folgen hatte als die eigentlichen Beschwerden zuvor.
- ▶ Aromakunde: Frisches Gel ist die Basis für Aromaöl-Einreibungen und -Pflege. Die Aloe-vera-Blätter vorsichtig ritzen, sodass das Gel austritt. Dann auf das jeweilige Gebiet auftragen.
- ▶ Aloe-vera-Saft mit Wein und Honig: Bei gewollenen Mandeln damit gurgeln und lange im Mund behalten.
- ▶ Den Saft zu sich nehmen bei Verstopfung (max. 1–2 Wochen).
- ▶ Bei Durchfall: Dreimal täglich fünf Tropfen einnehmen.

ASHWAGANDHA



Ashwagandha ist eine vielseitige Pflanze, die in der traditionellen indischen Medizin weit verbreitet ist. Sie gilt als adaptogen und wird oft zur Unterstützung des Körpers in stressigen Zeiten eingesetzt. Viele Menschen berichten von positiven Effekten auf das allgemeine Wohlbefinden, darunter eine verbesserte Schlafqualität und eine erhöhte Energie. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Ashwagandha die kognitive Funktion fördern und die körperliche Leistungsfähigkeit steigern kann. Ihre Wurzeln und Blätter enthalten verschiedene bioaktive Verbindungen, die zu diesen positiven Eigenschaften beitragen.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Stress
- ▶ Angstzustände
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Schilddrüse
- ▶ Demenz
- ▶ Hoher Blutdruck
- ▶ Gehirnleistung

ANWENDUNG:

- ▶ Tabletten: Bei manchen Präparaten ist der Withanolidgehalt in Prozent oder Milligramm angegeben. Idealerweise sollte dieser fünf Prozent bzw. 15 bis 30 mg Withanoleide pro Tagesdosis betragen.
- ▶ Pulver



GINKGO

Die Blätter des Ginkgobaums enthalten wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die als Flavonoide und Terpenoide bekannt sind. Diese Verbindungen haben antioxidative Eigenschaften und fördern die Gesundheit auf verschiedene Weise. Eine der bekanntesten Heilwirkungen des Ginkgos ist die Verbesserung der Durchblutung. Studien deuten darauf hin, dass Ginkgoextrakte die Blutgefäße erweitern und den Blutfluss, insbesondere zum Gehirn, erhöhen können. Dies kann dazu beitragen, kognitive Funktionen zu unterstützen und das Gedächtnis zu verbessern, besonders bei älteren Menschen und bei Personen mit Gedächtnisstörungen. Zusätzlich wird Ginkgo oft zur Linderung von Angstzuständen und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt. Einige wissenschaftliche Studien legen nahe, dass Ginkgo bei der Reduzierung von Symptomen bei Depressionen helfen kann. Zudem gibt es vielversprechende Ansätze in der Behandlung von Tinnitus.

Es wird empfohlen, vor der Anwendung Rücksprache mit einem Arzt zu halten, insbesondere wenn bereits Medikamente eingenommen werden, da Ginkgo Wechselwirkungen hervorrufen kann.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Leistungskraft
- ▶ Demenzerkrankungen
- ▶ Tinnitus
- ▶ Durchblutungsstörungen
- ▶ Insektenabwehr
- ▶ Blaseninfektionen

ANWENDUNG:

- ▶ Aus den Blättern des Baums werden Extrakte hergestellt.
- ▶ Demenz: 340 mg pro Tag über fünf bis sechs Monate
- ▶ Tinnitus: 200 mg täglich während zehn Tagen über eine Infusion oder Einnahme von täglich 120 bis 240 mg mindestens zwölf Wochen
- ▶ Die gekochten Samen sind Bestandteil der traditionellen chinesischen und japanischen Küche.
- ▶ Extrakte
- ▶ Nahrungsergänzungsmittel (120–240 mg täglich)



GINSENG



Ginseng ist besonders für die Linderung von Erschöpfung bekannt. Studien haben gezeigt, dass Ginseng die Energielevel steigern und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern kann, was insbesondere in Zeiten von Stress oder Müdigkeit von Bedeutung ist.

In der Krebstherapie wird Ginseng oft als unterstützende Maßnahme eingesetzt. Einige Forschungen deuten darauf hin, dass die Inhaltsstoffe des Ginsengs, insbesondere die Ginsenoside, die Immunabwehr stärken und möglicherweise das Wachstum von Tumoren hemmen können. Dadurch könnte Ginseng dazu beitragen, die Lebensqualität von Krebspatienten zu verbessern.

Auch bei Atemwegserkrankungen findet Ginseng Anwendung. Es wird angenommen, dass die Pflanze entzündungshemmende Eigenschaften hat, die bei Atemwegserkrankungen wie Asthma oder bronchialen Entzündungen hilfreich sein können.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Erschöpfung
- ▶ Immunsystem
- ▶ Müdigkeit
- ▶ Atemwegserkrankungen
- ▶ Krebstherapien
- ▶ Konzentration

ANWENDUNG:

- ▶ Kapseln: Nicht länger als drei Monate einnehmen (1–2 g Gramm pro Tag).



KURKUMA



Kurkuma, auch bekannt als Gelbwurz, wird aus den Wurzeln der *Curcuma-longa*-Pflanze gewonnen. Diese Pflanze gehört zur Familie der Ingwergewächse und ist vor allem in Indien und Südostasien verbreitet. Kurkuma hat eine leuchtend gelbe Farbe und wird häufig als Gewürz in der Küche verwendet, insbesondere in Curry-Gerichten.

Die Hauptbestandteile von Kurkuma sind Curcuminoide, wobei Curcumin der aktivste Bestandteil ist. Curcumin wird für seine entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften geschätzt. Viele Studien deuten darauf hin, dass Kurkuma zur Unterstützung des Immunsystems, zur Schmerzlinderung und zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit beitragen kann.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Entzündungsprozesse
- ▶ Arthrose
- ▶ Diabetes
- ▶ Erhöhter Cholesterinspiegel
- ▶ Schlaganfallrisiko
- ▶ Alzheimer

ANWENDUNG:

- ▶ Kapseln: Pro Tag 180 bis 200 mg





Moringa, oft als „Wunderbaum“ bezeichnet, hat in vielen Kulturen als Heilpflanze eine lange Tradition. Die Blätter der Moringapflanze sind reich an Vitaminen, Antioxidantien und Mineralstoffen, die zur Stärkung des Immunsystems und zur Bekämpfung von Entzündungen beitragen können. Darüber hinaus wird Moringa häufig bei Stress, Diabetes oder Schlafstörungen verwendet.



ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Kraft- und Ausdauertraining
- ▶ Gewichtsreduzierung
- ▶ Stress
- ▶ Immunsystem
- ▶ Krebsvorbeugend
- ▶ Schlaganfall
- ▶ Diabetes
- ▶ Schlafstörungen



ANWENDUNG:

- ▶ Pulver: Moringa schmeckt scharf und erinnert im Geschmack an Senföl. Wer gern scharf isst, kann das Moringapulver beim Kochen oder beim morgendlichen Müsli verwenden. Dosierung: ein halber Teelöffel Moringapulver am Tag.
- ▶ Kapseln: Für alle, die die Schärfe des Moringapulvers nicht mögen, sind Moringakapseln ideal. Achten Sie auf Bioanbau und eine Feuchtigkeit der Blätter unter sieben Prozent, um Pestizidbelastung und minderwertige Qualität zu vermeiden.
- ▶ Tee: Die Vitamine spielen beim Tee zwar keine große Rolle mehr (nicht hitzebeständig), dennoch ist Moringatee gesund – und schmeckt sogar ganz lecker (ein bisschen wie grüner Tee). Einfach einen Esslöffel Moringatee mit kochendem Wasser übergießen und sieben bis zehn Minuten ziehen lassen.
- ▶ Öl: Aus den Moringasamen wird das gesunde Moringaöl gewonnen. Das kalt gepresste Öl des Moringabaums enthält viele ungesättigte Fettsäuren, senkt den Blutdruck und gilt sogar als Anti-Aging-Wunder, was am Wirkstoff Zeatin liegt. Da das Öl hitzebeständig ist, kann es auch bestens zum Kochen verwendet werden.

NEEM



Neem wird seit Jahrhunderten in der ayurvedischen Medizin verwendet. Die verschiedenen Teile des Baums, einschließlich Blättern, Rinde und Samen, enthalten eine Vielzahl von bioaktiven Verbindungen, die antiseptische, entzündungshemmende und immunmodulatorische Eigenschaften besitzen. Neem wird oft zur Behandlung von Hauterkrankungen, zur Unterstützung der Verdauung und zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit eingesetzt.

ANWENDUNGSGEBIETE:

- ▶ Hautkrankheiten
- ▶ Kopfläuse
- ▶ Blutarmut
- ▶ Hepatitis
- ▶ Schilddrüsenerkrankungen
- ▶ Diabetes
- ▶ Krebs
- ▶ Verdauungsstörungen

ANWENDUNG:

- ▶ Öl: Das Neemöl wird aus den getrockneten und zermahlenden Samen gepresst, die bis zu 40 Prozent Öl enthalten. Im Ayurveda wird das Neemöl sowohl innerlich als auch äußerlich angewandt und z. B. bei chronischen Hauterkrankungen, Geschwüren, Wurmbefall, Rheuma, Fieber, Lepra und zur Empfängnisverhütung empfohlen.
- ▶ Tabletten etc.: Viele Studien haben gezeigt, dass die orale Einnahme von Neemöl bzw. Neemextrakt in begrenzter Dosierung über kürzere Zeiträume (etwa zwei Wochen) medizinisch sicher ist.
- ▶ Pulver: Neempulver wird aus den getrockneten Blättern und der Rinde des Baums hergestellt. Es wird traditionell in der ayurvedischen Medizin verwendet und kann sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden. Das Pulver wird oft für die Herstellung von Gesichtsmasken, Zahnpasten und Haarpflegeprodukten eingesetzt.



VERWENDETE QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

HEIMISCHE KRÄUTER

ARNIKA

- ▶ www.plantura.garden/kraeuter/arnika/arnika-pflanzenportrait
- ▶ www.netdoktor.de/heilpflanzen/arnika

BALDRIAN

- ▶ www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0031-1271326
- ▶ www.pascoe.de/wirkstoffe/detail/baldrian.html
- ▶ www.gesundheit.gv.at/lexikon/B/lexikon-baldrian.html
- ▶ www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/baldrian-schlaffoerdernd-und-beruhigend-732989.html
- ▶ www.netdoktor.de/heilpflanzen/baldrian

BÄRLAUCH

- ▶ www.swrfernsehen.de/kaffee-oder-tee/ratgeber/baerlauch-ein-anti-aging-mittel-100.html#:~:text=Mit%20seinen%20stoffwechselanregenden%20Schwefelverbindungen%20hat,B%C3%A4rlauch%20verdauungsf%C3%B6rdernd%20g%C3%A4rungslindernd%20und%20blutdruckausgleichend.
- ▶ www.biomagazin.de/beitrag/baerlauch-der-gesundheitsbooster-des-fruehlings-88
- ▶ www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kraeuter/baerlauch
- ▶ www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/baerlauch

BRENNNESSEL

- ▶ www.ndr.de/ratgeber/garten/Brennnesseln-Ideal-zum-Essen-und-als-Duenger,brennnessel120.html
- ▶ www.heilpflanze.org/brennnessel-koenigin-der-heilpflanzen/

GÄNSEBLÜMCHEN

- ▶ www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/kraeuter-gewuerze/wildkraeuter/gaensebluemchen.html
- ▶ www.phytodoc.de/heilpflanzen/gaensebluemchen
- ▶ www.naturadb.de/pflanzen/bellis-perennis/#:~:text=Das%20G%C3%A4nsebl%C3%BCmchen%20ist%20ausgesprochen%20anspruchlos,sch%C3%A4tzt%20es%20dagegen%20C3%BCberhaupt%20nicht

JOHANNISKRAUT

- ▶ www.plantura.garden/blumen-stauden/johanniskraut/johanniskraut-pflanzenportrait
- ▶ www.bionorica.de/de/gesundheit/heilpflanzen/johanniskraut.html

KAMILLE

- ▶ www.plantura.garden/kraeuter/kamille/kamille-pflanzen
- ▶ www.plantura.garden/kraeuter/kamille/kamille-wirkung-und-verwendung

LÖWENZAHN

- ▶ www.bionorica.de/de/gesundheit/heilpflanzen/loewenzahn.html#c815

MELISSE

- ▶ www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Zitronenmelisse-Welche-Wirkung-hat-das-Heilkraut,melisse100.html
- ▶ www.bad-heilbrunner.de/welt-der-kraeuter/kraeuterlexikon/melisse/

PFEFFERMINZE

- ▶ www.br.de/br-fernsehen/sendungen/wir-in-bayern/ratgeber/heilen-mit-pfefferminze-kraeuter-gesundheit-rezepte-monika-engelmann-100.html#:~:text=Pfefferminze%20frisch%20nicht%20nur%20Zahnpasta,an%20Menthol%20eine%20k%C3%BChlende%20Wirkung.
- ▶ www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/pfefferminze

RINGELBLUME

- ▶ www.swrfernsehen.de/kaffee-oder-tee/ratgeber/ringelblume-heilpflanze-102.html
- ▶ www.pascoe.de/wirkstoffe/detail/ringelblume.html
- ▶ www.gesundheitszentrum-kleis.de/leben/ringelblume-calendula-heilkraft/

SCHAFGARBE

- ▶ www.bionorica.de/de/gesundheits/heilpflanzen/schafgarbe.html
- ▶ www.ndr.de/ratgeber/garten/zierpflanzen/Schafgarbe-pflanzen-Schoene-Staude-fuer-trockene-Standorte,schafgarbe108.html

SONNENHUT

- ▶ www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/sonnenhut-mit-echinacea-das-immunsystem-staerken-733437.html
- ▶ www.mein-kraeuterkerler.de/echinacea-sonnenhut-im-september

SPITZWEGERICH

- ▶ www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/Spitzwegerich-Welche-Wirkung-hat-die-Heil-pflanze-,spitzwegerich110.html
- ▶ www.br.de/radio/bayern1/spitzwegerich-140.html

WEISSDORN

- ▶ www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/weissdorn
- ▶ www.big-direkt.de/de/gesund-leben/ernaehrung/weissdorn-heilkraut-gegen-herz-kreislauf-beschwerden

EXOTISCHE KRÄUTER

ALOE VERA

- ▶ www.plantura.garden/zimmerpflanzen/aloe/aloe-vera-ernten#:~:text=Heilwirkung%20der%20Aloe%20vera,-Bereits%20seit%20der&text=Es%20hat%20eine%20k%C3%BChlende%20Wirkung,und%20Haarausfall%20soll%20sie%20helfen
- ▶ www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/bitterschopf/aloe-vera-pflanze

ASHWAGANDHA

- ▶ www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/ashwagandha

GINKGO

- ▶ www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/weitere-nahrungsergaenzungsmittel/ginkgo-biloba
- ▶ www.gesundheitszentrum-kleis.de/leben/ginkgo-fuer-gehirn-und-gehoer/

GINSENG

- ▶ www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/Ginseng-Positive-Wirkung-auf-die-Selbstheilung-des-Koerpers,ginseng162.html
- ▶ [www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/ginseng-pflanzliches-tonikum-736231.html#:~:text=Ginseng%20\(Panax%20ginseng\)%20gilt%20in,Wechselwirkungen%20mit%20anderen%20Arzneimitteln%20eingehen](http://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/ginseng-pflanzliches-tonikum-736231.html#:~:text=Ginseng%20(Panax%20ginseng)%20gilt%20in,Wechselwirkungen%20mit%20anderen%20Arzneimitteln%20eingehen)

KURKUMA

- ▶ www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/Wirkung-von-Kurkuma-So-gesund-ist-das-gold-gelbe-Ge-wuerz,kurkuma106.html#:~:text=Kurkuma%2C%20auch%20Gelbwurz%20genannt%2C%20ist,und%20Entz%C3%BCndungen%20der%20Darmschleimhaut%20eingesetzt
- ▶ www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kurkuma-uebersicht/kurkuma

MORINGA

- ▶ www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/pflanzenpulver/moringa
- ▶ www.geo.de/wissen/gesundheits/18123-rtkl-superfood-moringa-das-powerfood-aus-indien

NEEM

- ▶ www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/neem
- ▶ www.fitreisen.de/blog/was-ist-neem-die-wirkung-des-tropischen-wunderbaumes-im-ayurveda/

Ein Angebot der

BKK Diakonie 
Krankenkasse für soziale Berufe

Weitere Informationen rund um das Thema Gesundheit finden Sie ...



GESUNDHEITSCAMPUS DER BKK DIAKONIE

Gesundheit in sozialen Berufen –
Stärken. Fördern. Verbessern.



... unter: www.gesund-sozial-arbeiten.de



Social Media



BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld | Telefon: 0521.329876-120

Fax: 0521.329876-190 | E-Mail: info@bkk-diakonie.de

www.bkk-diakonie.de

