



Kräuterwanderung mit Denise



Spitzwegerich

Plantago Lanceolata

Schleimstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle,
Flavonoide und Kieselsäure
entzündungshemmend antiseptisch beruhigend
bei Insektenstichen oder Verletzung Blätter
zerreiben und auf die Wunde/Stich geben
bei Husten als Saft/Tee

gewöhnlicher Beifuß

Artemisia vulgaris

ätherische Öle (Cineol, Thujon, Kampfer)
Bitterstoffe, Inulin, Vitamin ABC Gerbstoffe,
Terpensäuren, Flavonoide, Cumarine
Entspannend aufs Nervensystem
unterstützt die Verdauung
lindert Menstruationsbeschwerden
Äußerlich als Öl bei Rheuma

Nicht in der Schwangerschaft

Brennnessel

Urtica

Flavonoide, Magnesium, Kalium, Eisen, Silicium,
Vitamin A, C, E, Eiweiß,
in den Samen: Linolsäure, ungesättigte
Fettsäure, vielfach Vitamin E
blutreinigend, blutbildend, blutstillend,
stoffwechselfördernd, haarwuchsfördernd
Als Saft im Frühjahr Vitalisierend
Tee zum Entschlacken
Entwässerungstee
Tinktur bei Haarausfall für die Kopfhaut

gewöhnliche Schafgabe

Achille millefolium

Proteine, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Cumarine,
Eukalyptol, Flavone, Gerbstoffe, Harze, Inulin,
Kalium und Kupfer
Bei Magen-Darm-Beschwerden, Blähung,
Verstopfung, Durchfall
Bei Menstruationsbeschwerden krampflösend
und beruhigend

Vogelknöterich

Polygonum aviculare

Flavonoide, Gerbstoffe, Kieselsäure
Schleimlösend, entzündungshemmend,
zusammenziehend
Bei Husten, Entzündungen im Mund und
Rachenraum oder im Harnwegbereich

Weißdorn

Crataegus laevigata

Weißdornblätter mit Blüten: Flavonoide,
oligomere Procyanidine, biogene Amine,
Triterpensäure, Polysaccharide,
Phenolcarbonsäuren
Wirkstoffe Weißdornfrüchte ähnlich, weniger
Flavonoide.
Beruhigend, durchblutungsfördernd,
gefäßerweiternd,
milde Wirkung zur Stärkung des Herzens, wirkt
messbar, aber praktisch frei von
Nebenwirkungen.
**Kerne der Früchte sollten nicht
verzehrt werden**

Wildkrautwahnsinn



gemeiner Hohlzahn

Galeopsis tetrahit

Kieselsäure, Gerb- und Bitterstoffe, Saponine
Schleimlösend bei Husten Heiserkeit
Blutreinigend, stärend
zerquetschte Blätter oder Tee bei Schwellungen
und Hautkrankheiten

kanadische Goldrute

Solidago canadensis

ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe,
Bitterstoffe, Saponine, Kaffeesäure,
Virgaureoside, Phenolsäuren

Sie kann entzündungshemmend und
durchspülend wirken und findet deshalb
traditionell Anwendung in der Behandlung von
leichten Entzündungen der ableitenden
Harnwege

Spitzwegerich Honig

bei Husten, Halsweh und Heiserkeit

- 500 g Bio Honig vom Imker deines Vertrauens
- ca. 40 junge Spitzwegerich-Blätter
- Schraubgla zum Ansetzen
- Sieb
- Gläser zum Abfüllen des Kräuter-Honigs

Und so einfach bereitest du den Hustensirup zu:

- Saubere Spitzwegerich-Blätter in Streifen schneiden und in ein Glas geben.
- Mit einem [Holzstößel](#) oder ähnlichem die Blätter vorsichtig zerdrücken, damit Wirkstoffe besser austreten können.
- Blätter mit Honig übergießen.
- Glas verschließen, an hellen Ort stellen.
- Nach circa vier Wochen den Honig durch ein Sieb gießen und in Gläser abfüllen.
- Bei Bedarf mit Zitronensaft verdünnen, um eine Konsistenz ähnlich von Hustensaft zu erreichen.

Artemisia Tinktur

Alkohol (mindestens 40%),
100g getrocknetes oder 200g frisches
Beifußkraut,
ein verschließbares (Gurken)Glas

- *zerkleinertes Kraut in das Glas geben,*
- *mit dem Alkohol auffüllen bis alles bedeckt ist.*
- *Ins Regal oder ähnliches stellen und immer mal wieder schwenken und Kondenswasser vom Deckel wischen*
 - *nach 4-6 Wochen filtern und in Braunglasflaschen füllen.*

hilft bei Verdauungsstörungen, Schwäche,
Neuralgien und Schlafstörungen
3 x täglich 15 Tropfen in einem Schluck Wasser,
im Akutfall 30 Tropfen.



wildkrautwahnsinn