

ONLINEKURS

# **Atemwege mit Pflanzen behandeln**



**Peter 'Pitt' Germann**

## **Inhaltsverzeichnis**

Andorn	4
Eukalyptus	5
Fenchel	6
Holunder	7
Huflattich	8
Linde	9
Lungenkraut	10
Majoran	11
Quendelkraut	12
Schafgarbe	13
Schlüsselblume	14
Thymian	15
Wasserdost	16
Zitrone	17
Zwiebel	18
Rezepte	19
Literaturempfehlungen	22

## **Hinweis zu diesem Kurs**

Das Pflanzenwissen in diesem Kurs wurde nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Anwendung dieses Kurses liegt in deiner Verantwortung.

Wild wachsende Pflanzen, die nicht unter Naturschutz stehen, dürfen in der Regel genutzt werden; sammle jedoch so, dass der Bestand geschont wird. Sammle nur die Pflanzen, die du genau bestimmen kannst. Falls du unsicher bei Sammlung oder Anwendung bist, konsultiere eine Fachperson. Vervielfältigung und Verwendung von Teilen dieses Kursbegleiters ist nur mit Erlaubnis des Verfassers gestattet.

Hier kannst du mit dem Onlinekurs weitermachen → [Onlinekurs Atemwege mit Pflanzen behandeln](#)

© 2023 storlmedia | Storl GbR  
Alle Rechte vorbehalten.

### **Herausgeber:**

Storl GbR  
storlmedia  
Wassertorstraße 45  
88316 Isny

So kannst du uns erreichen.  
[hilfe@storl.de](mailto:hilfe@storl.de)

### **Bildnachweis**

Alle Fotos von Lisa Storl außer Foto S.4 von [Stan Shebs](#): Gewöhnlicher Andorn, unter CC BY-SA 3.0 Lizenz.

## **Zu diesem Begleitbuch**

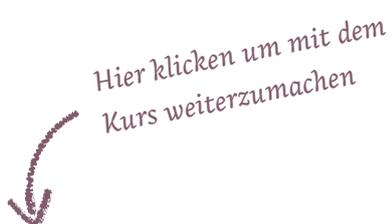
Einen Kamillentee gegen Entzündungen und Verdauungsprobleme, Thymian zur Linderung von Husten oder Ringelblumensalbe für die Haut. Schon unsere Vorfahren wussten um die große Heilkraft der Wildpflanzen. Die Heilkräuterkunde ist wohl so alt wie die Menschheit selbst. In der Naturheilkunde finden Heilkräuter in vielen Darreichungsformen Anwendung, etwa als Mazerationen, in Form ätherischer Öle oder als Bäder.

In diesem Kursbegleiter findest du Portraits einiger Heilpflanzen sowie natürlicher Hausmittel. Neben einem allgemeinen Überblick, sind im ersten Teil Anwendungsgebiete und einfache Rezepte zum Kennenlernen der Pflanzen enthalten.

Im zweiten Teil findest du alle von Heilpraktiker Peter Germann erwähnten Rezepte aus dem Kurs zu den einzelnen Lektionen. Diese sind speziell auf die Atemwege ausgerichtet.

Die Rezepte sind einfach umzusetzen und langjährig erprobt. Hast du noch wenig Erfahrung um Umgang mit Heilpflanzen und beginnst gerade dein Wissen aufzubauen? Dann nähere dich der Heilpflanze langsam, lerne sie kennen und bei Unsicherheiten wende dich an einen Experten.

Wir wünschen dir gute Anregungen und wie Pitt Germann sagt: Trau dich!





**BOTANISCHER NAME**  
Marrubium vulgare

**VOLKSNAME**  
Chinakraut, Brustkraut,  
Appelkraut, Berghopfen,  
Lungenkraut

**PFLANZENART**  
Lippenblütler (Lamiaceae),  
mehrjährig

# Andorn

## **Standort:**

auf Schutthalden, an Wegrändern, auf Ödland, geschützter Standort, nährstoffarme, kalkhaltige und durchlässige Böden, sonnig

## **Sammelzeit:**

Februar/März bis April (Blüten), April bis Juni (junge Blätter)

## **Inhaltsstoffe:**

Bitterstoff Marrubin, Gerbstoffe, Saponine, ätherisches Öl, Diterpen, Cholin, Glykosid, Kalzium und Kalium

## **Anwendungsgebiete:**

regt die Leberfunktion an, Stärkungsmittel bei Drüsenleiden, Steigerung des Gallenflusses, bei Gallenbeschwerden, bei Bronchialbeschwerden, körperliche Schwäche, Durchfall, Herzrhythmusstörungen, bei Fettleibigkeit, regt Appetit an

## **Notizen:**

Der Andorn ist sehr bitter und macht dem bitteren Wermut damit Konkurrenz. Seine Bitterstoffe und Saponine können die Schleimbildung der Atemwege anregen, der zähe Schleim verflüssigt sich. Die Bitterstoffe wirken abwehrstärkend und

## **Andornwein Tinktur**

20 g getrocknete Sprossspitzen ( ca. 1 EL) werden mit 100 ml gutem Bio-Rotwein acht Tage lang angesetzt.

Anschließend abfiltern.

Bis zu 3 EL am Tag einnehmen.

Anwendung bei Keuchhusten und Asthma.

fiebersenkend. So wird auch die Verdauung und der Gallensaft angeregt.

Bei Beschwerden mit der Lunge und der Leber durfte Andorn als wichtiges Kraut bei Hildegard von Bingen nicht fehlen. Ursel Bühring etwa empfiehlt das Andornkraut, eingelegt in Honig, als kräftigendes und nervenstärkendes Mittel.

Übrigens schätzte nicht erst Sebastian Kneipp den Andorn sehr als lösendes Hustenmittel, schon Ägypter und Römer wussten um diese Wirkung.



**BOTANISCHER NAME**  
Eukalyptus globulus

**VOLKSNAME**  
Blaugummibaum, Fieberbaum

**PFLANZENART**  
Myrtengewächse (Myrtaceae),

# Eukalyptus

## **Standort:**

natürlich Vorkommen in Australien und Indonesien, bei uns als Zimmerpflanze, im Sommer draußen, sonniger Standort

## **Sammelzeit:**

während des ganzen Jahres (junge Blätter)

## **Inhaltsstoffe:**

ätherisches Öl, Gerbstoffe, Harze, Gummi, Flavonoide, Bitterstoffe

## **Anwendungsgebiete:**

bei Husten und Bronchitis, Rachenentzündungen, bei Gürtelrose und Lippenherpes äußerlich angewendet, bei rheumatischen Beschwerden, zur Hand- und Hautdesinfektion- zu hohe Dosierung führt zu Hautreizungen und kann andere Arzneimittel abschwächen

## **Notizen:**

Der Baum braucht alle paar Jahre Feuer, um sich fortzupflanzen. Das Holz widersteht dem Feuer und der Baum verjüngt sich dadurch gewissermaßen wie der Phönix in der Flamme.

Vor allen Dingen das ätherische Öl ist Bestandteil sehr vieler Arzneien, die vornehmlich gegen Husten,

## **Eukalyptusbalsam**

Wer selbst einen Eukalyptusstrauch besitzt, kann statt des ätherischen Öls den Pflanzensaft verwenden.

Blätter werden in einem Mixer zerkleinert und durch ein Tuch gepresst.

Dazu gibt man noch einen ½ TL Lanolin, das sich nur auflöst, wenn die Mischung noch warm genug ist.

Zur Anwendung bei Kopfschmerzen auf die Schläfen massieren und bei Erkältungskrankheiten nur auf die Brust auftragen.

Bronchitis und Asthma eingesetzt werden; man verwendet auch die Blätter als Tee gegen Asthma und Bronchitis. Der Tee bewirkt eine Hemmung der Schleimbildung in den Bronchien, das ätherische Öl sorgt für eine Desinfektion der Lungen und eine Verflüssigung des zähen Schleimes.



**BOTANISCHER NAME**  
Foeniculum vulgare

**VOLKSNAME**  
Brotanis, Brotwürz,  
Frauenfenchel, Langer Anis

**PFLANZENART**  
Doldengewächs (Apiaceae),  
zwei- bis mehrjährig

# Fenchel

## **Standort:**

sonniger, eher trockener, nährstoffreicher Boden

## **Inhaltsstoffe:**

ätherisches Öl, fettes Öl, Anethol, Fenchon, Protein, Flavonoide, Zucker, Schleim

## **Anwendungsgebiete:**

bei Darmkrämpfen und Durchfall, Blähungen, bei Magenschwäche und Magenverschleimung, Katarrhe und Husten, zur Milchbildung, Unterstützung der Verdauung, stärkt die Augen

## **Notizen:**

Fenchel enthält viele ätherische Öle, wie etwa Anethol, das der pflanze den Geschmack nach Anis verleiht. Er wird in der Medizin oft als auswurfsförderndes und mild krampflösendes Hustenmittel eingesetzt. Bei Atemwegsinfekten wirkt er schleimlösend. Fenchel wirkt beruhigend, besonders bei Kindern, ist appetitanregend und hilft der Verdauung. Oft wird er dazu in einer Mischung mit Anis und Kümmel angewendet.

## **Fenchel Mischpulver nach Hildegard von Bingen**

20 g zerriebenes Fenchelsamenpulver

10 g Galgantpulver

5 g Diptampulver

2,5 g Habichtskrautpulver

Man mischt die Zutaten und gibt 3 Prisen davon (ca. 2 Msp.) in 1 Gläschen Bio-Wein, der leicht erwärmt sein soll.

Gut mischen und nach dem Mittag- oder Abendessen trinken.

Zur Unterstützung der Verdauung.

**BOTANISCHER NAME**

Sambucus nigra

**VOLKSNAME**

Hollerbusch, Holderbusch,  
Altholder, Flieder, Holderstock

**PFLANZENART**

Moschuskrautgewächse  
(Adoxaceae), mehrjährig

# Holunder

**Standort:**

Waldränder, Hecken, Gebüsche, Gärten, Sonnig bis Halbschatten

**Sammelzeit:**

Blätter vor und nach der Blüte, Beeren wenn sie schwarz sind, Rinde im Frühjahr, Wurzel im Frühjahr und Herbst

**Inhaltsstoffe:**

Rutin, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Cholin, Saponin, Flavonoide, Harz Zucker

**Anwendungsgebiete:**

fiebrige Erkältungskrankheiten, zur Immunstärkung, bei Rheuma, Durchspülungstherapie für Magen und Nieren, Schwitzkur, husten- und bronchiallindernd, zur Blutreinigung

**Notizen:**

Die Blüten wirken als Tee schweißtreibend und schleimlösend, eine Wohltat im Herbst und im Winter, um einer Erkältung vorzubeugen oder wenn man spürt, dass eine Erkältung im Anzug ist. Der Tee eignet sich, um sich innerlich aufzuwärmen – es gibt dann nichts Besseres als einen Holunderblütentee mit einem Löffelchen Honig. Daneben gilt Holunderblütentee auch als

**Holunderessig**

Man füllt frische, saubere Holunderblüten in eine Flasche und übergießt sie mit Weinessig.

Nach 14 Tagen an der Sonne wird der Essig abgefiltert und in Flaschen abgefüllt.

harntreibend – wichtig, um die Krankheitserreger auszuschwemmen – und als blutreinigend.

**BOTANISCHER NAME**

Tussilago farfara

**VOLKSNAME**

Hustenkraut, Ackerlattich, Brustlattich, Eselfuß, Lehmlümchen, Tabakraut

**PFLANZENART**

Korbblütler (Asteraceae), mehrjährig

# Huflattich

**Standort:**

Pionierpflanze auf trocknen, warmen Standorten mit durchlässigen Böden, Schuttplätzen, Kiesgruben und Wegränder, sonnig

**Sammelzeit:**

Februar/März bis April (Blüten), April bis Juni (junge Blätter)

**Inhaltsstoffe:**

Pyrrrolizidinalkaloide, Bitterstoffe, Gerbstoff, Phytosterine, ätherisches Öl, Inulin, Schwefel, Mineralien, Schleim

**Anwendungsgebiete:**

bei Husten, Bronchitis, Heiserkeit, allgemein bei Entzündung der Atemwege, Mund und Rachen, schlecht heilenden Wunden, bei Venenentzündung, entzündlichen Hautausschlägen, Einschleuserpflanze für Magnesium

**Notizen:**

Der Huflattich ist eine der allerersten Heilpflanzen im Jahr, wenn er seine leuchtendgelben Blütenköpfe in die Sonne streckt. An trockenen, besonnten Stellen entdeckt man die ersten schon im Februar.

## Huflattichsirup

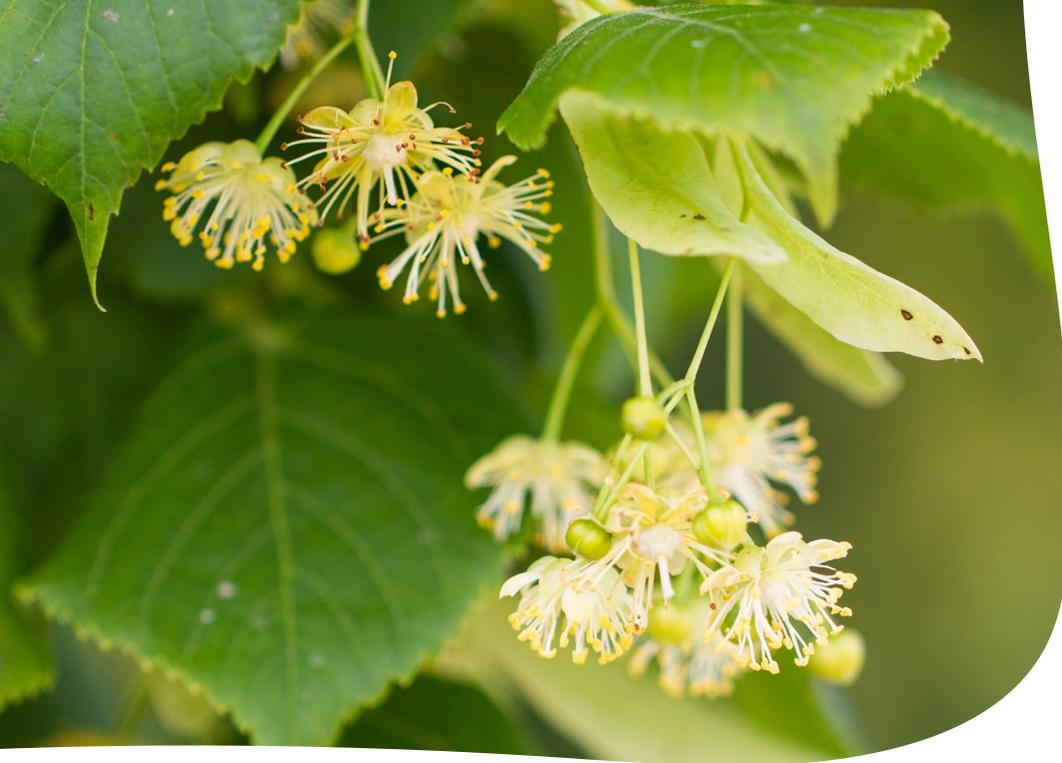
Huflattichblüten oder klein geschnittene Huflattichblätter werden schichtweise mit Rohrzucker in ein Glas gefüllt, gut verschlossen und über einen Zeitraum von 8 Wochen in der Erde vergraben oder in den Keller gestellt.

Nach dem Ausgraben wird der Sirup aufgeköcht und abgeseiht.

Er hilft bei Husten und wird auch gerne von Kindern genommen.

Traditionell werden Huflattichblüten und -blätter als Tee gegen Erkältungskrankheiten verwendet, auch gegen Husten und Bronchitis. Auch bei asthmatischen Beschwerden findet er Anwendung. Außerdem wurden früher die ganzen Blätter als Auflage auf schlecht heilende Wunden wie etwa »offene Beine«, Ulcus cruris, gelegt, mit einer Binde fixiert und täglich erneuert.

Allerdings ist die Pflanze in letzter Zeit in Verruf geraten, weil sie sogenannte Pyrrrolizidinalkaloide enthält, das sind Stoffe, die – bei innerlichem Gebrauch - auf die Dauer leberschädigend wirken können. Es kommt jedoch wie immer auf die Dosis an. Wer nur ab und zu, wenn er erkältet ist, ein paar Tassen Huflattichtee trinkt, dem werden diese Alkaloide nichts ausmachen. Allerdings sollte man es mit der innerlichen Anwendung bei Huflattich nicht übertreiben und Huflattichtee nicht länger als zwei Wochen am Stück trinken. Schwangere und Stillende sollten auf Huflattichtee aus Wildsammlung verzichten.

**BOTANISCHER NAME**

Tilia cordata

**VOLKSNAME**

Sommerlinde, Winterlinde,  
Steinlinde, Bastbaum, Tanzlinde

**PFLANZENART**

Malvengewächse (Malvaceae)

# Linde

**Standort:**

lockere und feuchte Böden in sonnigen und hellen halbschattigen Standorten

**Sammelzeit:**

Blüten kurz nach voller Blüte an einem trockenen Vormittag, Linden blühen zwischen Juni und Juli

**Inhaltsstoffe:**

ätherisches Öl etwa Farnesol und Linalool, Saponine, Glykoside, Flavonoide, Gerbstoff, Schleimstoffe und Phenolcarbonsäuren

**Anwendungsgebiete:**

Vor allem bei Erkältungskrankheiten, Husten und Schupfen, als Schwitztee, zur Senkung des Bluthochdrucks, äußerliche Anwendung auch bei Rheuma und Hauterkrankungen wie Ekzeme

**Notizen:**

Bei Grippe oder einer Erkältung, da hilft eine Tasse Lindenblütentee mit Honig. Und das ist nicht nur wegen der Schleimstoffe und der krampflösenden Eigenschaft oder weil es Abwehrreaktionen stärkt, es ist nicht nur wegen der ätherischen Öle und Bitterstoffe und Flavonoide. Sondern es hilft auch, weil es die Seele an die wonnige Sommerzeit

**Lindenblütentee**

Bis zu 2 TL frische Lindenblüten oder 1 TL getrocknete Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.

Tee 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Blüten und Blätter abseihen und in langsamen Schlucken trinken.

erinnert, an die Mittsommerzeit, an die Zeit der Ekstase.

Der Lindenblütentee bringt den Sommerzauber in den Winter.

Das Heilen geht meistens über die Seele und manifestiert sich dann physisch. Die Lindenblüten und dann noch der Lindenblütenhonig darin – so ist die Wirkung komplett.



**BOTANISCHER NAME**  
Pulmonaria officinalis

**VOLKSNAME**  
Hirschkohl, blaue  
Schlüsselblume, Brockkraut,  
Fleckenkraut, Schwesterkraut

**PFLANZENART**  
Raublattgewächse  
(Boraginaceae), mehrjährig

# Lungenkraut

## **Standort:**

Wälder, Waldränder, Gebüsche Hecken, feuchter Boden, Halbschatten

## **Sammelzeit:**

März bis Mai (Blätter und Blüten)

## **Inhaltsstoffe:**

Schleimstoffe, Gerbstoffe, Fette, Saponine, Kieselsäure, Phytosterin, Harz, Allantoin, Flavonoide

## **Anwendungsgebiete:**

bei allen hartnäckigen Lungenleiden, Heiserkeit, Hals- und Brustschmerzen, Kehlkopfentzündungen

## **Notizen:**

Die weißen Flecken und die Äderungen der Blätter dieser Pflanze waren den Alten eine Signatur des Lungengewebes. Später, in der Renaissance, sah man in den roten und blauen Blüten der Pflanze eine Ähnlichkeit mit dem roten, arteriellen, von der Lunge herkommenden und dem bläulichen, venösen, zur Lunge fließenden Blut. Als Lungenmittel, insbesondere bei chronischer Bronchitis, wird das kiesel- und schleimhaltige Borretschgewächs – oft in Kombination mit Huflattich – noch immer in der Phytotherapie verwendet.

## **Lungenkraut Essenz**

1 Handvoll zerkleinerter Blätter mit so viel hochprozentigem Alkohol übergießen, dass sie gut bedeckt sind.

3 Wochen an einem warmen Platz stellen, täglich schütteln.

Abfiltrieren und dabei das Kraut ausdrücken.

Tropfenweise verwenden.

Als Kraut der Lunge gehört dieses Raublattgewächs dem Merkur an.



**BOTANISCHER NAME**  
Origanum majorana

**VOLKSNAME**  
Wurstkraut, Kuttelkraut,  
Badkraut, Krankkraut,  
Gartenmajoran

**PFLANZENART**  
Lippenblütler (Lamiaceae), ein-  
bis mehrjährig

# Marjoran

## **Standort:**

Gartenpflanze, leichter nährstoffreicher Boden, volle Sonne und geschützte Lage

## **Sammelzeit:**

Mai bis Oktober, ganzes Kraut

## **Inhaltsstoffe:**

Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl, fettes Öl, Kampfer, Borneol

## **Anwendungsgebiete:**

bei leichten Magenbeschwerden, Blähungen, Appetitlosigkeit, zur Entspannung der Nerven, bei unstillbarem Husten, unterstützend bei Heuschnupfen, zur äußerlichen Anwendung bei Schnupfen und Bauchschmerzen

## **Notizen:**

Der wilde Majoran, der auch Wohlgemut genannt wird, schützte ebenfalls Wöchnerin und Kind. Die Griechen weihten dieses Duftkraut der Aphrodite. Bei den Griechen wurden Brautpaaren Majoran-Kränze als Symbol für Glück und Kindersegen umgehängt. Im 16. Jahrhundert gelangte der Majoran in die Gebiete nördlich der Alpen und ist heute in vielen Ländern eingebürgert.

## **Anwendung bei**

### **Zahnschmerzen und Kopfschmerzen**

Die frische Pflanze kauen oder ein starker Aufguss als Mundwasser kann bei Zahnschmerzen helfen.

Ätherisches Majoran ist ein gutes Mittel bei Kopfschmerzen, man reibt ein paar Tropfen auf die Schläfen.



**BOTANISCHER NAME**  
Thymus pulegioides

**VOLKSNAME**  
Sandthymian, wilder Thymian,  
Karwendel, Kundelkraut,  
Kranzelkraut

**PFLANZENART**  
Lippenblütler (Lamiaceae),  
mehrjährig

# Quendelkraut

## **Standort:**

trockene Mauer, Wiesenböschungen, Ackerränder und trockene, sonnige Waldlichtungen, lockerer und nährstoffarmer Boden

## **Sammelzeit:**

Juli bis September, blühendes Kraut

## **Inhaltsstoffe:**

Thymol, ätherische Öle, Pinene, Gerbstoffe, Carvacrol, Flavonoide, Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe

## **Anwendungsgebiete:**

bei allen Husten und Bronchialleiden, bei Keuchhusten und Katarrhen, bei Blutarmut, Wechseljahrsbeschwerden, Nervenleiden, Schlaflosigkeit, bei Flechten und Ausschlägen

## **Notizen:**

Der wilde Thymian ist ebenfalls entzündungshemmend, krampflösend, verdauungsfördernd und schleimlösend. Er ist ein gutes Erkältungs- und Lungenmittel. Quendel ist auch ein »Frauenkraut«, der Freya geweiht, und kam mit ins Kissen des Wochenbetts. Die Slaven nennen es »Seelchen der Mutter«.

## **Quendelsalbe nach Hildegard von Bingen**

3 bis 4 EL Ziegenfett im heißen Wasserbad schmelzen.

Wenn es flüssig ist, 3 - 4 TL Quendelpulver unterrühren, vom Herd nehmen und weiterrühren, bis das Fett fest wird.

Die Quendelsalbe hilft bei trockenen Exzemen, juckender und aufgesprungener Haut.

Der Quendel soll »schädliche Erdstrahlen« beseitigen und dadurch heilend wirken. Die Pflanze gehört zu den wichtigeren Mutter- und Johanniskräutern.



**BOTANISCHER NAME**  
Achillea millefolium

**VOLKSNAME**  
Balsamkraut, Achillenkraut,  
Allheilkraut, Berufskraut,  
Rippenkraut, Frauendank

**PFLANZENART**  
Korbblütler (Asteraceae),  
mehrjährig

# Schafgarbe

## **Standort:**

Weg- und Feldränder, auf Wiesen, Hügeln, trockener Boden, Sonne bis Halbschatten

## **Sammelzeit:**

Blüten und Blätter unmittelbar vor dem vollen Aufblühen der Pflanze

## **Inhaltsstoffe:**

Proazulene, Campher, Thujon, Cineol, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoff, Cumarin, Mineralstoffe

## **Anwendungsgebiete:**

stoppt Blutungen, Magenschwäche, Durchfall, Bauchschmerzen, Blasenschwäche und Nierenschwäche, Regelstörung, bei Krampfadern, Blutreinigung, Gicht, Rheuma, Hautleiden, Einschleuserpflanze für Natrium, hilft bei Frauenleiden

## **Notizen:**

Schafgarbentee hilft innerlich bei Magen-Darm Beschwerden und Frauenleiden wie krampfartigen Menstruationsschmerzen. Äußerlich wendet man die Schafgarbe als Bad oder Teilbad zur Blutstillung an und zur Förderung der Wundheilung.

## **Schafgarben - Sitzbad**

12 Stunden weicht man 100 g Schafgarbe (verwendet wird das Kraut) in einem 5-Liter-Eimer mit kaltem Wasser ein.

Dann wird der Kaltansatz erwärmt, abgeseiht und dem Badewasser zugegossen.

Die Badedauer beträgt 20 Minuten.

Anschließend nicht abtrocknen, sondern im Bademantel gehüllt im Bett eine Stunde nachschwitzen.

Nach Möglichkeit sollte man frische Kräuter verwenden, deren Heilkraft die von den getrockneten übersteigt.



**BOTANISCHER NAME**  
Primula officinalis

**VOLKSNAME**  
Echte Himmelsschlüssle, Primel,  
Gichtblume, Herzkraut

**PFLANZENART**  
Primelgewächs (Primulaceae),  
zweijährig

# Schlüsselblume

## **Standort:**

Wiesen, an Waldrändern und unter Gebüsch, lichte Auwälder, Gräben und Bachufern, feuchter Boden, Halbschatten

## **Sammelzeit:**

Mai bis Juni (Blüten und Blätter), Wurzeln im Frühjahr und Herbst

☞ Die Schlüsselblume ist eine geschützte Pflanze, daher bitte keine Wildsammlung. Pflücke nur im eigenen Garten.

## **Inhaltsstoffe:**

Saponine, Phenylglykoside, ätherisches Öl, Flavonoide, Gerbstoffe, Campher, Kieselsäure, Vitamin C, Magnesium

## **Anwendungsgebiete:**

bei Husten- und Bronchialleiden, bei Herzbeschwerden, herzstärkend, bei Schlaflosigkeit und Nervenstörungen, bei Verschleimungen der Bronchien, blutreinigend

## **Notizen:**

Die Schlüsselblumen oder Himmelsschlüssel sind die Schlüssel, mit denen die Frühlingsgöttin den Himmel aufschließt, so dass alle Wesen, die weit

## **Schlüsselblumenwein**

Man füllt eine Glasflasche mit frischen Schlüsselblumen und übergießt sie mit herbem Weißwein. Die Flasche stellt man 3 Wochen in die Sonne. Hilfreich bei Herzbeschwerden aller Art.

weg, irgendwo in der Anderswelt weilen, die Singvögel und Schmetterlinge und all die bunten Wiesenblumen, zurückkehren können. Ein Aufguss aus dem blühenden Kraut eignet sich gut zum Entgiften, wirkt schweißtreibend, fiebersenkend und schleimlösend. Die ganze Pflanze galt als Heilmittel für das Nervensystem, da der Tee entspannend und beruhigend bei Angstzuständen, Anspannung, Schlaflosigkeit, Schwindel und Kopfschmerzen wirkt.

Die Blüten, die der schönen Göttin geweiht waren, kamen in Britannien in alle Liebeselixiere. Sie wurden bei Sonnenaufgang gesammelt, in ein Glas mit frischem Regenwasser gelegt und den ganzen Tag in die Sonne gestellt. Das so gewonnene Blütenwasser wurde unter Aufsagen eines Spruches auf das Kopfkissen des Liebsten gesprengelt, deren Herz alsbald vor Sehnsucht dahinschmelzen würde.

**BOTANISCHER NAME**

Thymus vulgaris

**VOLKSNAME**

Bienenkraut, Gundelkraut,  
Wurstkraut

**PFLANZENART**

Lippenblütler (Lamiaceae),  
mehrjährig

# Thymian

**Standort:**

sonnige, sandige und eher karge Böden

**Sammelzeit:**

April – Oktober, vor und zu Beginn der Blütezeit,  
gesammelt werden die obersten Teile der Pflanze

**Inhaltsstoffe:**

Thymol, ätherisches Öle, Gerbstoffe, Bitterstoff, Harz,  
Saponine, Eisen

**Anwendungsgebiete:**

Erkältungen, Erkrankungen der Atemwege, bei  
Infektionskrankheiten des Darms, der Nieren und  
Blase, Einreibung bei Muskelschwäche, Rheuma und  
Krämpfe, belebend und nervenstärkend

**Notizen:**

Die ganze Pflanze duftet stark aromatisch, denn  
einer der Hauptwirkstoffe ist das ätherische Öl.  
Thymian wirkt krampflösend und desinfizierend. Sie  
unterstützt vor allem Lunge und Bronchien, sowie  
Magen und Darm.

**Thymianwein**

Man gießt über 1 Teil Kraut 5 Teile guten  
Weißwein und lässt die Mischung bis zu 7  
Tage bei Zimmertemperatur stehen.

Anschließend abseihen.

Täglich 1 Likörglas trinken.

Stärkungsmittel für Melancholie und bei  
Schwächezuständen, bei Infekten des  
Darms, der Lunge, Niere und Blase.



# Wasserdost

## **Standort:**

feuchter, nährstoffreicher Boden, Waldränder, an Bach und Flussufern, Halbschatten

## **Sammelzeit:**

Blätter und Blüten im Sommer, Wurzel im Frühjahr und Herbst

## **Inhaltsstoffe:**

Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harz, Saponine, ätherisches Öl, Inulin, Eisen, Vitamine

## **Anwendungsgebiete:**

Zu Stärkung der Leber, bei Infektionen und Erkältungen, Hautausschlägen, Galle -und Milzleiden, Wassersucht

## **Notizen:**

Das Kunigundenkraut wird, frisch oder getrocknet, als unspezifisches Immunstimulans bei Erkältungen, grippalen Infekten, akuter Bronchitis und verstopften Atemwegen, Dauerschnupfen und Viruserkrankungen eingesetzt. Am besten wirkt übrigens nicht der heiße Tee, sondern der Kaltwasserauszug. Als Kompresse oder als Badezusatz heilt das äußerlich eingesetzte, gesottene, frische Kraut Wunden, Ekzeme und Schuppenflechte.

[Onlinekurs Atemwege mit Pflanzen behandeln](#)

## **BOTANISCHER NAME**

*Eupatorium cannabinum*

## **VOLKSNAME**

Kunigundenkraut, Wasserhanf, Hirschklée, Hirschwunderkraut, Leberkraut, Blauwetterkühl, Hirschgünsel, Donnerkraut

## **PFLANZENART**

Korbblütler (Asteraceae), mehrjährig

## **Grippetropfen**

- 1 Teil frische Wasserdost-Blüten
- 1 Teil Kapuzinerkresse Blüten
- 1 Teil frische Engelwurz Stängel oder Blüten

Gequetscht und zerkleinert in ein dunkles Schraubglas geben.

Mit Obstschnaps oder Kornbrand übergießen und 4 Wochen abgedeckt in der Wärme stehen lassen.

Dann abseihen, dabei die Pflanzenteile gut ausdrücken und in Tinktur Flaschen abfüllen.

Die Tropfen sind ein Vorbeugungsmittel in Ansteckungszeiten und bei beginnender Erkältung.

30 -40 Tropfen täglich einnehmen.

Aufgrund bestimmter immunstimulierender Polysaccharide wirkt Wasserdost abwehrstärkend. Die Wirkung entspricht etwa derjenigen des körpereigenen Interferons. Leider wurden in der Pflanze Pyrrolizidinalkaloide (PA) gefunden, die in therapeutischer Dosierung kurzfristig kein Problem darstellen, langfristig aber als leberschädigend und krebserregend gelten. Deswegen sollte die Anwendung auf eine bis zwei Wochen beschränkt bleiben.



**BOTANISCHER NAME**

Citrus limon

**VOLKSNAME**

Limone

**PFLANZENART**

Rautengewächs (Rutaceae),  
mehrjährig

# Zitrone

## **Standort:**

heller, sonniger und luftiger Platz, nicht winterhart

## **Sammelzeit:**

Blüten und Früchte werden im Herbst und  
Frühwinter gesammelt

## **Inhaltsstoffe:**

Ätherische Öle mit Limonen, Citral, Cumarine,  
Pektine, Flavonoide, Vitamine, Mineralstoffe

## **Anwendungsgebiete:**

Rheumatis, Gicht, Arthritis, Linderung bei  
Knochenschmerzen, schützt die Leber vor  
Fetteinlagerungen, stärkt die Wände der Blutgefäße

## **Notizen:**

Ob in der Küche oder als Heilmittel. Die Zitrone ist  
aus der Volksmedizin nicht wegzudenken. Der Saft  
der Zitrone enthält reichlich Vitamin C. Sie wirkt  
antibakteriell und entzündungshemmend und stärkt  
die Abwehrkräfte des Körpers.

Als Dampfinhalation ist Zitronensaft  
abwehrsteigernd. Als aromatisches Bittermittel dient  
die Zitrone zur Appetitanregung und  
Verdauungsförderung. Der frischgepresste Saft wirkt

## **Zitronen -Kräutermischung**

Die Schale einer abgeriebenen Bio-Zitrone mit  
der gleichen Menge fein gehackter Petersilie  
und Knoblauch vermengen.

Als Gewürzmischung über fertige  
Nudelgerichte oder Kalbfleisch-Gerichte  
streuen.

Sehr gesund.

unter anderem auch schädlichen Blutfetten  
entgegen.

**BOTANISCHER NAME**

Allium cebra

**VOLKSNAME**

Küchenzwiebel, Speisezwiebel,  
Zippel, Zwiebel

**PFLANZENART**

Amaryllisgewächse  
(Amaryllidaceae), zweijährig

# Zwiebel

**Standort:**

guter Gartenboden, sonnig

**Sammelzeit:**

Juni bis September

**Inhaltsstoffe:**

ätherische Öle mit Alliin, Allicin, Polysulfide,  
Mineral- und Spurenelemente

**Anwendungsgebiete:**

bei Husten und Erkältungskrankheiten, wirkt  
antibiotisch, tötet Keime und Bakterien ab, bei  
Bienen- und Wespenstichen

**Notizen:**

Die ganz normale Küchenzwiebel lässt sich innerlich einsetzen: Sie ist, ebenso wie der eng verwandte Knoblauch, ein zuverlässiges Mittel gegen Husten und Bronchitis. Verantwortlich für diese Wirkung sind die schwefelhaltigen Aminosäuren, die in der Zwiebel in besonders großer Menge enthalten sind. Eine dieser Aminosäuren ist das Alliin, das auch im Knoblauch vorkommt.

Diese Aminosäuren werden in entzündungshemmende Stoffe umgebaut und sind für die starke Wirkung der Knollen verantwortlich.

**Zwiebelsirup oder Zwiebelbonbons**

1 mittelgroße Zwiebel wird in 100 g Wasser gerieben und mit 150 g Rohrzucker zu einem dicken Sirup verkocht.

Für den Sirup kocht man weniger lange ein, für die Zuckerl soll die Masse sehr dick sein.

Man formt einen kleinen Löffel Bonbons und trocknet diese an der Luft oder im Ofen.

Zwiebel und Knoblauch helfen - äußerlich angewendet - Entzündungen aus dem Körper zu ziehen. Innerlich kann man mit ihnen Husten und Heiserkeit kurieren.

Knoblauchzehen helfen gegen vielerlei Beschwerden, etwa gegen Husten und Bronchitis.

# Rezepte für Atemwege nach Peter Germann

## **Vorbeugende Grippemischung aus ätherischen Ölen**

- 2 - 3 Tropfen Thymian-Öl\* (Linalool)
- 3 Tropfen Lavendel-Öl
- 3 Tropfen Zitronen-Öl
- 2 Tropfen Angelika-Öl

Die Mischung in eine Duftlampe oder als Badezusatz in ein Wannenbad geben.

Als Badezusatz die Öl-Mischung unbedingt mit einem Emulgator vermischen z.B. 1/2 Becher Sahne für ein Vollbad und dann in die Wanne geben.

\*Thymian-Öl Linalool eignet sich gut als Hausmittel. Thymian-Öl Thymol ist in seiner Wirkung stärker. Daher empfiehlt sich vor Gebrauch die Rücksprache mit einem Therapeuten.

## **Mazeration (Kaltauszug) mit Wasserdost für fieberhafte Erkrankungen, um Fieber erträglich zu machen**

Wasserdost

2 TL Wasserdost (Eupatorium cannabinum) mit 250ml kaltem Wasser mischen und bis zu 6 Std. ziehen lassen.

Den Kaltauszug kann man auf ca. 40° erwärmen und schluckweise trinken.

## **Grippetropfen zur Abwehrstärkung - Tinktur**

Roter Sonnenhut  
Wasserdost  
Angelikawurzel

Alkohol: es eignet sich eine Alkoholart mit mindestens 40 % Vol. Alkoholanteil (z.B. Wodka)

Alle Pflanzenteile in ein Schraubglas geben, leicht andrücken und so weit mit Alkohol auffüllen, bis alles bedeckt ist.

(Verhältnis 1:5 bis 1:7, 1 Anteil Pflanzen und 5 bis 7 Anteile Alkohol)

Pflanzen 4-6 Wochen bei Zimmertemperatur im Alkohol ausziehen lassen. Dabei jeden zweiten Tag das Glas leicht schütteln, damit sich die Wirkstoffe besser lösen und Schimmelbildung vorgebeugt wird. Die Tinktur sollte an einem schattigen Ort stehen und die Pflanzen immer mit Alkohol bedeckt sein. Eventuell mit frischem Alkohol aufgießen.

Nach 4-6 Wochen die Pflanzenteile entnehmen und die fertig gereifte Tinktur durch einen Kaffeefilter oder ein feines Passiertuch abseihen. In einer Braunglasflasche auffangen.

Die Flasche beschriften und an einem dunklen Ort aufbewahren.

Tinktur bei Bedarf tropfenweise einnehmen.

### **Infus mit Lindenblüten, um das Schwitzen anzuregen**

Lindenblüten

Lindenblüten (Winter- oder Sommerlinde) mit heißem Wasser übergießen.

Die Tasse abdecken, damit die ätherischen Öle nicht entweichen können.

5 Minuten ziehen lassen und dann die Kräuter abgießen.

Infus schluckweise trinken.

### **Tee-Mischung für Bronchitis**

Spitzwegerich  
Huflattich-Blüten  
Fenchel-Samen  
Bibernell-Wurzeln,  
Wurzeln der Pestwurz  
Schlüsselblumen-Blüten

Die Kräuter zu gleichen Anteilen mischen.

1 TL der Kräuter in einer Tasse Tee für 5 Minuten ziehen lassen.

3 Mal täglich eine Tasse davon trinken.

### **Kräuterbad mit ätherischen Ölen für die oberen Luftwege**

Thymian-Öl\*

Eukalyptus-Öl

Fichtennadel-Öl

Jeweils 2 Tropfen

Die Öl-Mischung unbedingt mit einem Emulgator vermischen (z.B. 1/2 Becher Sahne für ein Vollbad) und dann in die Wanne geben.

\*Thymian-Öl Linalool eignet sich gut als Hausmittel. Thymian-Öl Thymol ist in seiner Wirkung stärker. Daher empfiehlt sich vor Gebrauch die Rücksprache mit einem Therapeuten.

### **Mundspülung für den gereizten Rachenraum**

Je 20 ml Kamillentinktur und Salbeittinktur miteinander mischen.

30 - 40 Tropfen davon in ein Glas lauwarmes Wasser geben und zum Gurgeln und Spülen benutzen.

Spülung nicht herunterschlucken, sondern ausspucken.

### **Salbenwickel gegen Sekretstau in der Nase (z.B. beim Schlafen)**

Zirbelkiefer-Öl  
Pinien-Öl  
Zedernholz-Öl  
Myrte-Öl  
Fettreiches Trägeröl z.B. Jojobaöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl

Jeweils 2-5 Tropfen der ätherischen Öle in eine Mischung von 30 ml Trägeröl geben und vermischen.

Den Brustbereich mit der Salbe einreiben oder die Salbe auf ein Tuch geben, abdecken und auf die Haut legen.

*Ätherische Öle nie direkt auf die Haut geben.*

### **Majoranbutter gegen verschnupfte Nase**

1 TL gepulvertes Majoran 5 Std. in ungefähr 1 TL Alkohol ziehen lassen (=Alkoholmazerat).

Die Mischung mit einem TL Butter im Wasserbad 10 Minuten erwärmen. Die Mischung abkühlen lassen und danach durch ein Tuch seihen.

Bei chronisch verschnupfter Nase kann man 1 Tropfen Angelika-Öl und 1 Tropfen Thymian zugeben.

Mischung unter und in die Nase geben.

### **Feuchter Halswickel bei entzündeten Lymphknoten**

Cajeput-Öl,  
Zitronen-Öl,  
Lavendel-Öl

Jeweils 2 Tropfen der ätherischen Öle in 500 ml heißes Wasser geben. Ein Trockentuch nehmen und in das Wasser tunken.

Tuch falten und als Halswickel wie einen Schal um den Hals wickeln.

Ca. 30 Minuten am Hals lassen, längere Einwirkungen nach therapeutischer Absprache.

### **Elixier nach Hildegard von Bingen für Beschwerden der oberen Luftwege**

10 g Andorn  
30 g Fenchelkraut  
30 g Dill  
30 g Königskerzenblüten

3 EL der Kräutermischung 3-4 Minuten lang in 250ml gutem Weißwein kochen.

Getränk kann mit Honig gesüßt werden.

Elixier schluckweise trinken (Erwachsene nach Hildegard von Bingen bis 1L pro Tag)

Diese Kräutermischung kann auch als Tee zubereitet werden.

# Literaturempfehlungen

## **Bücher von Wolf-Dieter Storl**

Wolf-Dieter Storl. Kräuterkunde Schmuckausgabe.  
Bielefeld: Aurum Verlag 2020

Wolf-Dieter Storl. Die Unkräuter in meinem Garten.  
München: GU Verlag 2018

Wolf-Dieter Storl. Ur-Medizin. Aarau und  
München: AT Verlag 2015

Wolf-Dieter Storl. Heilkräuter und Zauberpflanzen.  
Aarau: AT Verlag 2000

Wolf-Dieter Storl. Von Heilkräuter und  
Pflanzengottheiten. Bielefeld: Aurum Verlag 2014

Wolf-Dieter Storl. Mit Pflanzen verbunden.  
Nymphenburger Verlag 2018

Christine Storl. Unsere Grüne Kraft. München: GU  
Verlag 2019

## **Empfehlungen**

Gudrun und Peter Germann. Frauenzeiten.  
Engerwitzdorf: Freya Verlag 2016

Steffen G Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland  
Siegelberger. Essbare Wildpflanzen. Aarau und  
München: AT Verlag 2016

Margot und Dr. Roland Spohn. Was blüht denn da?  
Stuttgart: KOSMOS Verlag 1935

Siegrid Hirsch/Felix Grünberger. Die Kräuter in  
meinem Garten. Linz: Freya Verlag 2010

Maria Treben. Gesundheit aus der Apotheke Gottes.  
Steyr: Ennsthaler Verlag 1980

Maria Treben. Meine Heilpflanzen. Steyr:  
Ennsthaler Verlag 2008

Olaf Rippe, Margret Madejsky. Traditionelle  
Heilpflanzenkunde und Phytotherapie. Aarau und  
München: AT Verlag 2006

Ursel Bühring. Alles über Heilpflanzen. Stuttgart:  
Eugen Ulmer KG 2007

Mannfried Pahlow. Das große Buch der Heilpflanzen  
München, Gräfe und Unzer Verlag, München