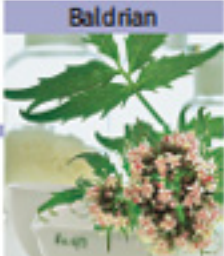
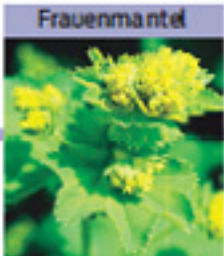
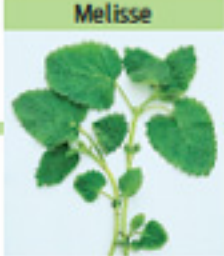


Name	Anwendung/Wirkung	Zubereitung/Arznei
Baldrian 	Anwendung: bei PMS, Nervosität, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Wechseljahrsbeschwerden Wirkung: Wissenschaftlich sehr gut untersucht: Die mehr als 100 Inhaltsstoffe wirken beruhigend	Zubereitung: 50 g Wurzeln in 250 ml Alkohol (Apotheke) 4 Wochen luftdicht verschlossen ziehen lassen; ins Badewasser geben Aus der Apotheke: „Baldrian Forte 600“
Frauenmantel 	Anwendung: bei bestehendem Kinderwunsch, Wechseljahrsbeschwerden, Zyklusstörungen Wirkung: Die Gerbstoffe verbessern die Durchblutung und helfen, das Unterleibsgewebe zu straffen	Zubereitung: 2–3 TL im Teefilter mit kochendem Wasser aufgießen; 10–15 Minuten ziehen lassen, 1–2 Tassen am Tag trinken Aus der Apotheke: „Sidroga-Tee Frauenmantelkraut“
Schafgarbe 	Anwendung: bei Menstruationsbeschwerden, Darmkrämpfen und Bauchschmerzen Wirkung: Die ätherischen Öle wirken entzündungshemmend, entkrampfend und entgiftend	Zubereitung: 20 g getrocknetes Kraut und Blüten auf 20 l warmes Wasser geben; darin etwa 20 Minuten ein Sitzbad nehmen Aus der Apotheke: „Salus Einzelkräuter-Tee Schafgarbe“
Zinnkraut 	Anwendung: zur Stärkung von Haut, Haaren und Nägeln sowie bei Nierenkrankheiten Wirkung: Sein hoher Kieselsäureanteil wirkt gewebefestigend, schleimlösend und blutreinigend	Zubereitung: für Tee 1–2 TL Kraut 5 Minuten aufkochen und 5–10 Minuten ziehen lassen, dann trinken. Auch als Sitzbad möglich Aus der Apotheke: „Ceres Equisetum-Tropfen“ von Alcea
Johanniskraut 	Anwendung: bei Verstimmungen und leichten Depressionen Wirkung: Studien bestätigen, dass der Wirkstoff Hyperforin im Johanniskraut Glücksbotsstoffe im Gehirn fördert	Zubereitung: 2 TL mit 150 ml Wasser überbrühen, dann 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Vier Wochen lang täglich trinken Aus der Apotheke: „Laif 900 Balance“
Kamille 	Anwendung: bei Entzündungen, innerer Unruhe, Magenproblemen Wirkung: Das ätherische Öl desinfiziert, entspannt, hemmt Entzündungen, lindert Schmerzen und kann den Magen beruhigen	Zubereitung: zur Desinfektion 3 EL mit 1/2 l Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen; Umschlag mit Sud trinken, auflegen Aus der Apotheke: „Kamillen-Salbe Heel-S“

Name	Anwendung/Wirkung	Rezept/Arznei
Löwenzahn 	Anwendung: bei Magenproblemen und Beschwerden der Haut Wirkung: Die Bitterstoffe gleichen den Säure-Basen-Haushalt aus und beruhigen den Magen-Darm-Trakt	Zubereitung: 1–2 TL getrocknete, zerkleinerte Löwenzahnwurzeln mit 150 ml Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen Aus der Apotheke: „Weleda Amara-Tropfen“
Melisse 	Anwendung: bei Unruhe, Wetterföhligkeit, Erkältungen, Magenproblemen, Einschlafstörungen Wirkung: Die ätherischen Öle wirken beruhigend, erkältungslindernd und krampflösend	Zubereitung: 2 g Blätter mit kochendem Wasser übergießen, nach 5 Minuten abseihen, den Tee mehrmals am Tag trinken Aus der Apotheke: „Klosterfrau Melisengeist“
Ringelblume 	Anwendung: bei Hautunreinheiten und kleinen Wunden Wirkung: Ätherische Öle, Bitterstoffe und Saponine wirken schmerzstillend und fördern die Neubildung von Gewebe	Zubereitung: 2 TL getrocknete Blüten in 250 ml Wasser aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, die Haut betupfen Aus der Apotheke: „Calendumed Salbe N“
Augentrost 	Anwendung: gegen müde und geschwollene Lider, hilft außerdem bei entzündeten Augen sowie Lichtempfindlichkeit Wirkung: Die Gerbstoffe lindern Infektionen und wirken straffend	Zubereitung: 1 TL Augentrostblätter mit 150 ml Wasser aufkochen, kurz ziehen lassen, Kompressen mit Sud trinken, auflegen Aus der Apotheke: „WALA Euphrasia Augentropfen“
Beinwell 	Anwendung: bei Wunden, Prellungen und Verstauchungen Wirkung: Der Wirkstoff Allantoin regt die Regeneration von Zellen an und fördert so die Durchblutung der betroffenen Stellen	Zubereitung: 45 ml Beinwell-Öl in warmem Wasser mit 3 g Bienenwachs mischen, Salbe bis zu 3-mal täglich auftragen Aus der Apotheke: „Traumaplant“
Spitzwegerich 	Anwendung: bei Verletzungen, Bronchitis, Entzündungen Wirkung: Der antibiotika-ähnliche Stoff Aucubin wirkt schleimlösend, hilft bei Husten und Schnupfen	Zubereitung: für Tee 1 EL getrocknete Blätter mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, 3–4 Tassen täglich trinken Aus der Apotheke: „Broncholind“