

HYPNOSEPRAXIS

Steffen Schelz
Heilpraktiker für Psychotherapie



Lexikon der Heilpflanzen

Das Lexikon der Heilpflanzen

Die Beschreibung und die Verwendung der Heilpflanzen

A

Arnika

Beschreibung

Angehörige einer Gattung gelb blühender Korbblütler. Eine krautige und würzig riechende Heilpflanze mit anregender Wirkung. Synonyme: Bergwohlverleih, Wohlverleih.

Verwendung

Die Blüten und die Wurzeln der Arnika werden als Wundheilmittel verwendet. Eine aus den Blüten gewonnene Tinktur wird darüber hinaus für Umschläge bei einem Bluterguss, einer Prellung oder einer Zerrung eingesetzt.

B

Baldrian

Beschreibung

Ein als Kraut oder Strauch wachsende Pflanze aus der Familie der Baldriangewächse mit weißen oder rosa Blüten. Synonym: Speik.

Verwendung

Die Wurzeln der Heilpflanze liefern das als Beruhigungsmittel verwendete Baldrianöl, das zudem krampflindernd wirkt.

Bärentraube

Beschreibung

Ein der Preiselbeere ähnliches Heidekrautgewächs mit eiförmigen Blättern, glockigen Blüten und beerenartigen Früchten.

Verwendung

Der aus den Blättern der Bärentraube gewonnene Tee hilft bei Blasen- und Nierenleiden.

Basilienkraut

Siehe Basilikum.

Basilikum

Beschreibung

Eine Gattung der Lippenblütler mit weißen, lilafarbenen oder roten Blüten. Synonym: Basilienkraut.

Verwendung

Basilikum wird als schweißtreibendes, schleimlösendes, abführendes und appetitanregendes Heilmittel eingesetzt.

Beifuß

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung der Korbblütler, dessen Blüten in Rispen wachsen. Ein Kraut oder ein Strauch von meist aromatischem Geruch. Synonym: Edelraute.

Verwendung

Der Beifuß begünstigt den Gallenfluss und die Absonderung von Magensaft.

Beinheil

Siehe Beinwell.

Beinwell

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung der Borretschgewächse mit behaarten Blättern und gelblich weißen oder rotviolettten Blüten. Synonym: Beinheil.

Verwendung

Der Beinwell wird als Heilmittel gegen Husten und Lungenleiden eingesetzt.

Bergwohlverleih

Siehe Arnika.

Blutwurz

Beschreibung

Ein Rosengewächs mit dreilappigen Blättern und gelben Blüten. Der kleine Wurzelstock der Pflanze enthält roten und gelben Saft.

Verwendung

Die Blutwurz wird als Heilmittel gegen Durchfallerkrankungen eingesetzt.

Brennnessel

Beschreibung

Ein mit Brennhaaren ausgestattetes Kraut der Nesselgewächse, das elliptische, gesägte Blätter und unscheinbare gelbgrüne Blüten hat. Synonym: Nessel.

Verwendung

Die Brennnessel reinigt und stillt das Blut. Darüber hinaus kann sie als schleimlösendes und entschlackendes Mittel eingesetzt werden.

C

Calendula

Siehe Ringelblume.

D

Digitalis

Siehe Fingerhut.

E

Edelraute

Siehe Beifuß.

Eibisch

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung von Sträuchern und Kräutern der Malvengewächse. Der Eibisch ist eine hoch wachsende Pflanze mit filzigen, graugrünen Blättern und weißen oder rosaroten Blüten. Synonym: Stockrose.

Verwendung

Der aus den Blüten, den Blättern und besonders den Wurzeln gewonnene Tee des Eibischs wirkt bei Bronchialkatarrhen reizlindernd und schleimlösend.

Erdrauch

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung der Mohngewächse mit kleinen, meist in aufrechten Trauben stehenden rosa bis purpurroten Blüten. Synonym: Feldraute.

Verwendung

Der Erdrauch wirkt auf Verdauung und Appetit anregend und wird darüber hinaus als Blutreinigungsmittel eingesetzt.

F

Faulbaum

Beschreibung

Ein Kreuzdorngewächs mit eiförmigen Blättern und grünlich weißen Blüten, aus denen sich schwarze Steinfrüchte entwickeln.

Verwendung

Die Rinde des Faulbaumes dient als Abführmittel.

Feldraute

Siehe Erdrauch.

Fingerhut

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung der Rachenblütler mit roten oder gelben Blüten, die in Trauben wachsen und einem Fingerhut ähnlich sind. Synonym: Digitalis.

Verwendung

Die aus den Blättern des Fingerhuts gewonnenen Glykoside (Verbindungen von Zuckerarten mit zuckerfremden Bestandteilen) werden als Herz- und Kreislaufmittel verwendet.

H

Hagedorn

Siehe Weißdorn.

Hartheu

Siehe Johanniskraut.

Hauhechel

Beschreibung

Ein rot blühender Schmetterlingsblütler mit behaarten Blättern.

Verwendung

Die Wurzel der Hauhechel wird in der Medizin als harntreibendes Mittel eingesetzt.

Holder

Siehe Holunder.

Holler

Siehe Holunder.

Holunder

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung der Geißblattgewächse mit gefiederten Blättern und schirm- oder straußförmigen Blütenständen. Synonyme: Holder, Holler.

Verwendung

Der Tee aus den Blüten des Holunders kann als schweißtreibendes Mittel eingesetzt werden.

Huflattich

Beschreibung

Ein Korbblütler mit leuchtend gelben Blüten, dessen Blätter rundlich und herzförmig sind.

Verwendung

Aus den Blättern und Blüten des Huflattichs wird ein Heilmittel gegen Bronchialkatarrh und Husten gewonnen.

J

Johanniskraut

Beschreibung

Eine Gattung der Johanniskrautgewächse mit kleinen Blättern und in Dolden wachsenden gelben Blüten. Synonym: Hartheu.

Verwendung

Das Johanniskraut wird als wichtiges Heilmittel gegen Depressionen sowie bei Gicht und bei Rheuma eingesetzt.

K

Kamille

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung der Korbblütler mit gefiederten Blättern und kleinen Blüten mit gelbem Körbchen und weißen Blütenblättern.

Verwendung

Der aus getrockneten Kamillenblüten gewonnene Tee wirkt krampflösend und entzündungshemmend.

Käsepappel

Siehe Malve.

L

Linde

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung der Lindengewächse mit herzförmigen, gesägten Blättern und Trugdolden als Blütenstand.

Verwendung

Lindenblüten werden besonders als schweißtreibendes und krampflösendes Heilmittel – beispielsweise bei Erkältungen und Magenkrämpfen – verwendet.

M

Maiblume

Siehe Maiglöckchen.

Maiglöckchen

Beschreibung

Eine zu den Liliengewächsen gehörende Pflanze mit weißen, überhängenden und wohlriechenden Trauben. Synonym: Maiblume.

Verwendung

Aus Maiglöckchen werden unter anderem die die Herzfähigkeit anregenden Glykoside (Verbindungen von Zuckerarten mit zuckerfremden Bestandteilen) gewonnen. Darüber hinaus wirkt die Heilpflanze auch harntreibend und abführend.

Malve

Beschreibung

Angehörige einer Gattung der Malvengewächse mit rosa bis blasslila Blüten und käselartigen Früchten. Synonym: Käsepappel.

Verwendung

Die Blätter und die Blüten der Malve enthalten Schleimstoffe, die für hustenlindernde Tees verwendet werden.

Melisse

Beschreibung

Angehörige einer Gattung der Lippenblütler mit unscheinbaren weißen Blüten und mit Blättern, die nach Zitronen duften. Synonym: Zitronenkraut.

Verwendung

Die Melisse wirkt beruhigend, krampflösend und nervenstärkend und wird deshalb beispielsweise bei Magenbeschwerden oder bei nervösen Herzbeschwerden genutzt.

Mohn

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung der Mohngewächse mit roten, violetten, gelben oder weißen Blüten und Kapsel Früchten. Synonym: Mohnblume.

Verwendung

Aus den Samen des Mohns werden beruhigende und betäubende Stoffe gewonnen.

Mohnblume

Siehe Mohn

N

Nessel

Siehe Brennnessel.

P

Petersilie

Beschreibung

Ein Doldengewächs mit dunkelgrünen, glatten beziehungsweise krausen Blättern, die mehrfach gefiedert sind.

Verwendung

Das ätherische Öl aus den Früchten der Petersilie wird medizinisch als harntreibendes Mittel verwendet.

Pfefferminze

Beschreibung

Ein stark aromatischer Lippenblütler mit gestielten Blättern und lilafarbenen Blüten.

Verwendung

Die Blätter der Pfefferminze werden als Tee gegen Magen- und Darmstörungen verwendet.

R

Ringelblume

Beschreibung

Angehörige einer Gattung der Korbblütler mit kräftigem Stiel, schmalen, behaarten Blättern und gelben oder orangefarbenen Blüten. Synonym: Calendula.

Verwendung

Ringelblumensalbe hilft bei schlecht heilenden Wunden, bei Geschwüren und bei Verbrennungen. Als Teebeimischung wirkt die Ringelblume gallenanregend und krampflösend.

Rosmarin

Beschreibung

Ein immergrüner Lippenblütler mit kleinen violetten Blüten und schmalen graugrünen Blättern, die ein wohlriechendes Öl enthalten.

Verwendung

Rosmarin wirkt anregend auf den Kreislauf und das Nervensystem und ist deshalb ein gutes Heilmittel bei niedrigem Blutdruck oder Kreislaufschwäche.

S

Salbei

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung der Lippenblütler mit länglichen, behaarten Blättern und blauen oder rötlich violetten Blüten.

Verwendung

Der als Aufguss aus Salbeiblättern gewonnene Tee ist ein harn- und schweißtreibendes Mittel und wird auch für Rachen- und Mundspülungen bei Infektionen verwendet.

Schafgarbe

Beschreibung

Eine zu den Korbblütlern gehörende Pflanze mit stark geteilten Blättern und weißen bis rosafarbenen Blüten, die in Doldenrispen wachsen. Synonym: Sumpfgarbe.

Verwendung

Der Tee von Blättern und Blüten der Schafgarbe wird als Heilmittel gegen Blasen-, Nieren-, Magen- und Menstruationsbeschwerden verwendet.

Schellkraut

Siehe Schöllkraut.

Schellwurz

Siehe Schöllkraut.

Schlehdorn

Beschreibung

Eine zu den Rosengewächsen gehörende stark verzweigte und dornige Pflanze, die als Strauch wächst. Der Schlehdorn hat kleine weiße Blüten und kugelige, dunkelblaue, saure Steinfrüchte (Schlehen). Synonym: Schwarzdorn.

Verwendung

Die Blüten des Schlehdorns werden als blutreinigendes Mittel verwendet.

Schlüsselblume

Beschreibung

Ein Primelgewächs mit rosettenförmig angeordneten Blättern und kleinen, leuchtend gelben Blüten, die am Ende eines blattlosen Stengels sitzen.

Verwendung

Die Schlüsselblume wird wegen ihrer schleimlösenden Wirkung bei Erkrankungen der Atemwege eingesetzt. Darüber hinaus ist sie ein harntreibendes Mittel.

Schöllkraut

Beschreibung

Ein Mohngewächs mit hellgrünen Blättern und kleinen gelben Blüten. Das Schöllkraut sondert einen gelben und giftigen Milchsaft ab. Synonyme: Schellkraut, Schellwurz.

Verwendung

Das Schöllkraut wird bei Krankheiten des Verdauungstraktes eingesetzt.

Schwarzdorn

Siehe Schlehdorn.

Seifenkraut

Beschreibung

Ein Nelkengewächs mit blassrosa bis weißen Blüten.

Verwendung

Die Blätter und Wurzeln des Seifenkrautes enthalten Saponin, einen medizinisch verwendeten Pflanzenstoff, der harntreibend und schleimlösend wirkt.

Speik

Siehe Baldrian.

Stockrose

Siehe Eibisch.

Sumpfgarbe

Siehe Schafgarbe.

T

Thymian

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung der Lippenblütler mit würzig duftenden, dunkelgrünen Blättern und meist hellroten bis violetten Blüten.

Verwendung

Das Kraut des Thymians wird gegen Husten verwendet.

W

Wegerich

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung der Wegerichgewächse mit rosettenförmig angeordneten Blättern und kleinen weißen Blüten.

Verwendung

Die Blätter des Wegerichs werden für Tee gegen Blasenschwäche und Husten verwendet.

Weißdorn

Beschreibung

Angehöriger einer Gattung der Rosengewächse mit dornigen Zweigen, gesägten oder gelappten Blättern und weißen bis rosafarbenen Blüten, die in Doldenrispen stehen. Synonym: Hagedorn.

Verwendung

Extrakte aus den Wurzeln und den Blüten des Weißdorns dienen als Heilmittel bei Herz- und Kreislaufstörungen.

Wohlverleih

Siehe Arnika.

Z

Zitronenkraut

Siehe Melisse.