

## ***Wissenswertes über Heilkräuter***

**Frauenmantel**, Silbermantel und niedriges Habichtskraut je 1/3 gemischt = blutbildender Tee (1 Kaffeelöffel gemischt auf 1 Tasse – 5 Minuten ziehen lassen); 2 bis 3 Mal täglich eine Tasse, besonders für schwangere Frauen zu empfehlen.

**Baldrian** – weißblühend – Blüte, Blätter, Wurzel – nicht zu oft als Tee trinken bei Schlaflosigkeit.

**Kreuzband** – gelbblühend – als Absud für Bäder bei Kinderlähmung.

**Ginsel** – Tee für Magen – etwas bitter – für Kleinkinder verdünnt.

**Ehrenpreis oder Männertreu** – 2 Teelöffel als Tee gegen Bronchitis und Blasenleiden (Prostata).

**Huflattich** – Stängel, Blüte, Wurzel als Tee mit Milch und Honig – wirkt schleimlösend – Blätter bei Prellungen und Verstauchungen auflegen.

**Beinwell und Storchenschnabel** – Umschläge bei Prellungen und Verstauchungen.

**Wurmfarfarn** – mit 40prozentigem Alkohol ansetzen – Umschläge gegen Schmerzen aller Art.

**Zinnkraut** – Sitzbäder gegen Unterleibserkrankungen.

**Johanniskraut** – Pimpernelle – als Tee gegen Magenleiden.

**10 Kastanien** – zerkleinert mit 40prozentigem Alkohol ansetzen – Einreibemittel gegen Schmerzen aller Art.

**Eichenrinden** – Tee gegen pflanzliche Vergiftungen (Pilze), bei Durchfall und Magenkrämpfen – als Sitzbad bei Unterleibserkrankungen.

**Brennnessel** – als Spinat, Tee und Bäder – für die Blutreinigung und gegen Rheuma.

**Weiden** – als Tee gegen rheumatische Beschwerden.

**Grüne Walnüsse**, 10 bis 12 mit 1 Liter 38prozentigem Alkohol angesetzt – Mittel gegen Arterienverkalkung.