

Zehn der mächtigsten Heilpflanzen

Heilpflanzen werden oft unterschätzt. Manchmal nutzt man sie bei kleinen Wehwehchen. Aber wirkliches Vertrauen bringt man ihnen nicht gerade entgegen. Das ist schade, denn in Heilpflanzen steckt ein solch grosses Potential für unsere Gesundheit, dass es fast schon leichtsinnig wäre, darauf zu verzichten.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 19. September 2019

Stand: 18. October 2019

Heilpflanzen heilen auf vielen Ebenen

Heilpflanzen wirken ganz anders als schulmedizinische Medikamente. Und das ist auch ganz normal.

Denn Heilpflanzen bestehen nicht aus einem einzigen künstlichen Wirkstoff, sondern aus einem Potpourri an natürlichen Wirkstoffen, das bei jeder Heilpflanze anders ist.

Da sind Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Antioxidantien und die ganz speziellen sekundären Pflanzenstoffe. Letztere sind es meist auch, die für die spezifische Wirkung der Pflanze verantwortlich sind.

Heilpflanzen und ihre Nebenwirkungen

Auch Heilpflanzen haben Nebenwirkungen. Nebenwirkungen sind hier jedoch nicht gleich bedeutend mit unerwünschten Begleiterscheinungen - wie das bei den meisten Medikamenten der Fall ist.

Nebenwirkungen von Heilpflanzen sind einfach weitere positive Wirkungen.

Nehmen wir die Pfefferminze. Ihre Wirkstoffe sind insbesondere ätherische Öle, Flavonoide und Gerbstoffe. Die Hauptwirkung der Pfefferminze bezieht sich auf die Linderung von Magen-Darm-Beschwerden.

Hier wirkt sie jetzt aber nicht - wie das ein schulmedizinisches Medikament tun würde - ausschliesslich gegen zu viel Magensäure oder ausschliesslich gegen Blähungen oder ausschliesslich gegen Schmerzen.

Die Pfefferminze wirkt ganzheitlich: Sie löst schmerzhaft Krämpfe (wirkt spasmolytisch). Sie behebt Blähungen, fördert die Bildung der Gallen-, Magen- und Verdauungssäfte und beschleunigt die Magenentleerung.

Das sind die Hauptwirkungen der Pfefferminze. Und wie sieht es mit den Nebenwirkungen aus? Diese sind natürlich ebenfalls vorhanden, nämlich die folgenden:

Die Pfefferminze wirkt antibakteriell, macht die Atemwege frei, eliminiert schlechten Mundgeruch, wirkt gegen Mundschleimhautentzündungen und sogar gegen Kopfschmerzen.

Unerwünschte Nebenwirkungen gäbe es nur, wenn man die Wirkstoffe der Pfefferminze (z. B. das ätherische Öl) isoliert und in zu grossen Dosen einnehmen würde.

Heilpflanzen jedoch, die in Form natürlicher Zubereitungen verwendet werden, sind mehrheitlich frei von unerwünschten Wirkungen.

Sicherheitshalber sollten jedoch Schwangere und Stillende sowie sehr empfindliche Menschen vor dem Gebrauch von Heilpflanzen ihren Arzt oder Therapeuten befragen.

Die Top-Ten der Heilpflanzen

Nachfolgend stellen wir Ihnen zehn der mächtigsten Heilpflanzen und ihre Wirkungen vor und hoffen, damit auch Sie vom grossartigen Nutzen der Phytotherapie (Heilpflanzenherapie) überzeugen zu können.

Natürlich ist nachfolgende Liste nicht vollständig - und sicher gibt es noch viele andere mächtige Heilpflanzen, die genauso gut in die Top Ten gehören könnten. Doch würde es den Rahmen sprengen, sie hier alle vorzustellen. Daher beschränken wir uns auf die folgenden 10:

1.) Die Mariendistel

Die Mariendistel ist eine stachelige, violett blühende Pflanze, die man - insbesondere in warmen Regionen - wild am Wegesrand finden kann.

Jahrhunderte lang wurden die Samen der Mariendistel, die den aktiven Inhaltsstoff Silymarin enthalten, zur Stärkung der Leber verwendet.

Da das Silymarin eine hohe Schutzwirkung auf die Leber hat, verhindert es Schäden, die durch eine Überbelastung der Leber (z. B. durch Vergiftungen oder Entzündungen) entstehen.

Auch bei der heutzutage häufig auftretenden Leberverfettung hat sich die Mariendistel bestens bewährt.

Die Leberschutzwirkung der Mariendistel wurde in Studien eindeutig belegt. Es wurde darin nachgewiesen, dass das schädliche Potential von Leber schädigenden Stoffen in Anwesenheit der Mariendistel abgeschwächt oder gar aufgehoben werden kann.

Die Mariendistel schützt die Leber jedoch nicht nur vor Giftstoffen, sondern beschleunigt auch die Regeneration der Leberzellen.

2. Der Beifuss

Eine äusserst unscheinbare, aber dafür umso mächtigere Heilpflanze ist der gemeine Beifuss (*Artemisia vulgaris*) - ein Verwandter des Wermut.

Der Beifuss ist in Mitteleuropa heimisch, was äusserst praktisch ist, da man ihn somit nahezu überall kostenfrei zur Verfügung hat.

Die Einsatzgebiete des Beifusses sind vielfältig. Besonders wirksam ist er jedoch bei Beschwerden des Verdauungssystems und bei Frauenleiden.

Ob also Verdauungsschwäche, Blähungen, Appetitlosigkeit oder Gallenleiden, der Beifuss hilft hier genauso wie bei Menstruationsbeschwerden und Krämpfen nahezu aller Art.

Eine Variation des Beifusses ist der einjährige Beifuss (*Artemisia annua*). Er stammt aus Fernost und wird schon seit vielen Jahrhunderten in der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt. Er gilt als Mittel gegen Krebs sowie gegen Malaria (wozu es ganz aktuelle Studien gibt).

Nähere Informationen zum Beifuss finden Sie hier: [Beifuss - Frauenkraut und Verdauungselixier](#)

Sie sehen also, wie einfach es mit Hilfe von Heilpflanzen sein kann, die eigene Gesundheit zu verbessern.

3.) Der Flohsamen

Die Samen des Flohsamens enthalten lösliche Ballaststoffe, die beachtliche Mengen an Wasser aufnehmen können. Nur ein Teelöffel mit Flohsamen lässt eine Tasse voll Wasser innerhalb einer Minute so dickflüssig wie Pudding werden.

Das enorme Quellvermögen des Flohsamens macht ihn zu einem probaten Hilfsmittel gegen Darmträgheit: Der Darminhalt wird durch den Flohsamen vermehrt, ein Dehnungsreiz wird ausgelöst und dieser führt dann schliesslich zur Darmentleerung.

Gleichzeitig werden möglicherweise vorhandene Schlacken oder Kotreste von den Darmwänden gefegt, weshalb Flohsamen zu den Bestandteilen einer jeden hochwertigen Darmreinigung gehören.

Will man die Wirkung des Flohsamens verstärken, dann wählt man nicht den ganzen Flohsamen, sondern Flohsamenschalen. Je feiner diese pulverisiert sind, umso stärker ist deren Quellvermögen und somit ihre Darm reinigende Wirkung.

In Verbindung mit der Einnahme von Flohsamenschalen ist eine ausreichende Trinkmenge von ca. 2,5 Liter stillem Wasser pro Tag enorm wichtig, da es sonst leicht zur Verstopfung kommen kann.

Flohsamen werden aufgrund ihres hohen Gehaltes an heilenden Schleimstoffen auch häufig bei Magengeschwüren und Hämorrhoiden verwendet. Der Schleim legt sich schützend auf die Schleimhäute von Magen und Darm und fördert so deren Regeneration.

Bei einem Darmverschluss sollte man Flohsamen natürlich nicht einnehmen.

4.) Die Klettenwurzel

Kletten kennt jeder - zumindest noch aus der Kindheit. Kletten haften besonders gern an der Kleidung oder im Fell von Tieren. Ungünstig ist es, wenn sich eine Klette im langen Haar verfängt, da ihre Entfernung dann wirklich langwierig werden kann...

Genau diese Eigenschaft macht die Klette jedoch für unser Blut so wertvoll. Es sind nämlich nicht nur ihre Früchte, die klebende oder bindende Fähigkeiten haben.

Auch die Wurzel der Klette kann - laut der Volksheilkunde - binden, allerdings nicht an Kleidung, sondern an Schwermetalle und Gifte. Die Toxine werden auf diese Weise rasch aus dem Körper ausgeschwemmt.

Die Klettenwurzel wirkt ausserdem harntreibend, so dass die gebundenen Giftstoffe nicht unbedingt über den Darm, sondern auch über die Nieren ausgeschieden werden können.

Die Klette besitzt zudem antibakterielle und antimykotische (pilzfeindliche) Eigenschaften, weshalb sie auch sehr gerne bei Hautproblemen wie beispielsweise bei Akne oder als öliger Auszug bei schuppiger Kopfhaut angewandt wird.

Die Haupt-Inhaltsstoffe der Klettenwurzel sind Inulin, Schleime, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Sitosterin sowie die erwähnten antibiotisch und fungizid wirkenden Substanzen.

5.) Die Bärentraubenblätter

Die Bärentraube ist eine Heilpflanze, deren Wirkung als Entgiftungs- und Heilmittel der Nieren, vor allem aber der Blase und der ableitenden Harnwege schon lange bekannt ist.

Daneben verwendet man die Blätter auch bei Husten und bei chronischen Durchfällen.

Der Hauptinhaltsstoff ist das Arbutin. Daneben sind noch Gerbstoffe, Flavonoide und etwas ätherisches Öl in den Bärentraubenblättern enthalten.

Wichtig für die Wirkung des Bärentraubenblättertees ist die richtige Zubereitung:

Durch einen Kaltansatz werden die wichtigen wirksamen Inhaltsstoffe ausgezogen, während die Gerbstoffe, die wegen der Magenbelastung und des unappetitlichen Aussehens nicht erwünscht sind, kaum aus dem Pflanzenmaterial extrahiert werden.

Ein Kaltansatz wird folgendermassen hergestellt. Die Bärentraubenblätter werden mit kaltem Wasser übergossen und einige Stunden (z. B. über Nacht) bei Raumtemperatur stehen gelassen. Dann sieht man die Flüssigkeit ab, erwärmt und trinkt sie.

Allerdings sollte man den Tee - wie alle anderen Arzneitees auch - nur für begrenzte Zeit zu sich nehmen, also so lange, bis die Beschwerden nach wenigen Tagen nachlassen.

Als Tee für jeden Tag eignet sich der Bärentraubenblättertée nicht.

6.) Die Stechwinde (Wurzel)

Beheimatet ist die Stechwinde (Sarsaparille) in den zentralamerikanischen Staaten Guatemala, Honduras und San Salvador.

Schon der Name bzw. das Aussehen der Pflanze deutet auf eine ihre Wirkungen hin: Die Stechwinde sticht - und das nicht wenig.

Ihre Wurzel soll nun unter anderem gegen stechende Schmerzen helfen, und wurde mit dieser Eigenschaft bereits vor Jahrhunderten von den Indianern und Chinesen als Schmerzmittel eingesetzt.

Die Stechwinde enthält 1 - 3% Steroidsaponine, Phytosterine und Stärke. Sie hat entzündungshemmende und reinigende Eigenschaften. Auch wirkt sie antioxidativ.

Die Pflanze galt früher als ausgezeichnetes Mittel gegen die Syphilis. Heute ist sie hauptsächlich Bestandteil vieler Blutreinigungstees und unterstützt somit die Leber als Hauptentgiftungsorgan, die bei gesundheitlichen Problemen stechende Schmerzen verursachen kann.

Die Stechwinde kann auch bei der Ausleitung von Umweltgiften eingesetzt werden und hilft aus naturheilkundlicher Sicht bei der Borreliosebehandlung sowie bei asthmatischen Beschwerden und Allergien.

Die Wurzel der Stechwinde soll ausserdem die Bildung weisser Blutkörperchen stimulieren, vor allem die der T-Lymphozyten und der Makrophagen (Fresszellen), was natürlich die Abwehrkraft des Körpers verbessert.

Die blutreinigende Wirkung der Stechwinde ist folglich hilfreich, um Hautprobleme aller Art wie Ekzeme, Milchschorf, Schuppenflechte, Akne, Furunkel und Warzen zu lindern.

Selbst als Aphrodisiakum für den Mann wird die Stechwinde traditionell eingesetzt. Sie soll - wohldosiert - die Testosteron-Produktion anregen, dadurch die männliche Potenz steigern und Muskelmasse aufbauen helfen.

7.) Der Löwenzahn

Wahrscheinlich ist der Löwenzahn deshalb so weit verbreitet, damit für jeden genug dieser mächtigen Heilpflanze zur Verfügung steht :-)

Der Löwenzahn ist ein leicht bitter schmeckendes Kraut mit Bitterstoffen, Carotinoiden, Flavonoiden, Gerbstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Schleimstoffen und (in der Wurzel) mit Inulin.

Der Löwenzahn kann Fasten-Symptome wie Kopfschmerzen sowie Nachwirkungen eines übermäßigen Alkoholgenusses lindern. Er wird auch bei Bluthochdruck, Husten, Verstopfung und Problemen mit der Gallenblase eingesetzt.

Auch regt der Löwenzahn die Durchblutung an. Auf diese Weise unterstützt er den Abtransport von Stoffwechselschlacken, die sich im Bindegewebe eingelagert haben und zu Krankheiten wie Rheuma und Gicht beitragen können.

Betroffene profitieren vom Löwenzahn insbesondere durch einen spürbaren Schmerzrückgang.

Eine Löwenzahn-Kur kann durch die Anregung der Gallensaftsekretion auch der Bildung oder der Vergrößerung von bereits vorhandenen Gallensteinen entgegen wirken.

Auch Beschwerden im Magen-Darm-Bereich wie Völlegefühl, Blähungen und Verdauungsprobleme können mit dem Löwenzahn gelindert werden.

Ausserdem hat der Löwenzahn eine harntreibende Wirkung, so dass er auch bei Problemen mit den Harnwegen hilfreich sein kann.

Ganz allgemein wirkt der Löwenzahn stärkend auf geschwächte Menschen, da er auch appetitanregend und insgesamt antriebssteigernd wirkt.

Eine Löwenzahn-Kur bietet sich insbesondere im Frühjahr an. Dazu wird der Löwenzahn in Form der frischen Pflanze, als Tee, als Löwenzahnwurzelextrakt, als Löwenzahnfrischpflanzensaft oder als Löwenzahnblattpulver über 4 bis 6 Wochen hinweg verzehrt.

8.) Die Brennnessel

Wer kennt sie nicht, die Brennnessel, die sich überall am Wegesrand und auf den Wiesen ausbreitet und allgemein als Unkraut angesehen wird. Doch ihre zahlreichen Gesundheitswirkungen heben diese Pflanze immer mehr aus ihrem Schattendasein heraus.

Ursächlich wird die Brennnessel bei Problemen der Haut, Muskeln und Gelenke u. a. bei Menschen angewandt, die eine krankhafte Neigung zu Harnsäureablagerungen haben. Die Brennnessel hilft nämlich bei der Ausscheidung derselben.

Kräuterbücher des 16. Jahrhunderts beschreiben die Pflanze hauptsächlich als Mittel gegen Wassersucht. Und schon die alten Griechen wie Hippokrates hoben besonders die harntreibenden Wirkungen dieser Pflanze hervor.

Auch bei Paracelsus und der Heiligen Hildegard von Bingen wird die Brennnessel als Heilmittel erwähnt.

Aufgrund ihrer intensiven Wirkung wird die Brennnessel auch in der Homöopathie bei Hautauschlägen, leichten Verbrennungen und Sonnenbrand angewandt. Als Urtinktur wird sie von Homöopathen bei Rheuma und Gicht eingesetzt.

Die Wirk- und Inhaltsstoffe der Brennnessel sind so zahlreich, dass wir sie in nachfolgender Liste zusammenfassen:

- Mineralien und Spurenelemente (vor allem Eisen, aber auch Kieselsäure)
- Vitamine (C, B2, K1 (Phyllochinon - Regulierung der Blutgerinnung), Carotinoide)
- Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe bis 0,6 %)
- Organische Säuren, unter anderem Kaffeesäure und Kaffeoyläpfelsäure, Pantothenensäure (hilfreich bei der Stoffwechselaktivierung, zusammen mit Vitamin C, B2, K1)
- Steroide: P-Sitosterin ist wirksam gegen Miktionsbeschwerden bei Prostatahyperplasie.
- Phytosterole, können den Cholesterinspiegel senken
- Serotonin
- Cholin, Azetylcholin, als Botenstoff zur Übertragung von Nervenimpulsen
- Triterpene, wirken antimikrobiell
- Bitterstoffe, regen die Gallensekretion an

Aufgrund der zahlreichen Wirkstoffe besitzt die Brennnessel natürlich auch ein sehr breites Wirkungsspektrum. Sie findet sowohl innerlich als auch äusserlich Verwendung. Die hauptsächlichlichen Anwendungsgebiete der Brennnessel sind die folgenden:

- Ausleitung von Schlacken und Toxinen durch Anregung des Stoffwechsels - z. B. in Form einer Frühjahrskur zur Blut- und Nierenreinigung (auch gemeinsam mit Löwenzahn) als Tee oder auch als Frischpflanzensaft. Brennnesselblattpulver kann ausserdem einfach in Säfte oder Wasser gerührt werden.
- Durchblutungsstörungen
- Brennnessel ist eine sehr gute pflanzliche Eisenquelle, enthält auch sehr viel Chlorophyll und ist auch für Schwangere als Rohsaft zu empfehlen.
- Zur Förderung der Milchsekretion während der Stillzeit
- Rheumatismus der Muskeln und Gelenke
- Gicht
- Hautbeschwerden
- Ekzeme, z. B. nässende Stellen hinter den Ohren bei Kindern
- Juckende und/oder allergische Hautprobleme
- Neigung zur Geschwülbildung (Magen, Darm, Mund, Lippen)
- Leber- und Gallenleiden
- Verdauungsstörungen: Verstopfung, Durchfall, Völlegefühl, Blähungen
- Hämorrhoiden
- Verhütung von Nieren- und Harnsteinen
- Hilfreich bei Diabetes mellitus durch die Blutzucker senkende Wirkung
- Verschleimung der Atmungsorgane
- Milde Anregung der Nierentätigkeit
- Unterstützend bei Prostata- und Harnwegsbeschwerden

Berühmt ist die Brennnessel auch als natürliches Stärkungsmittel bei Haarproblemen der verschiedensten Art:

- Zur Anregung des Haarwachstums in Form von Haartinkturen und durch den Verzehr von Brennnesselsamen
- Bei fettiger Kopfhaut und bei Schuppen als Bestandteil von Shampoos oder als Haarwasser (z. B. Brennnesseltee)
- Gegen das Ergrauen der Haare innerlich und äusserlich als Frischpflanzenpresssaft angewandt

Bei der Verwendung von Brennnesselkraut ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2,5 Liter stillem Wasser zu achten.

Hier finden Sie Anwendungsmöglichkeiten der Brennnesselblätter, die Sie als Tee, als Gemüse, in den Smoothie oder in Form von Pulver zu sich nehmen können.

9.) Die Birkenblätter

Medizinisch genutzt werden die Blätter der Birke. Sie wirken besonders auf die Nieren (fördern die Nierendurchblutung und Nierenleistung) und auf die Harnwege.

Birkenblätter können als Tee oder als Frischpflanzensaft getrunken oder in Form von Tabletten oder Dragees eingenommen werden. Äusserlich finden die Birkenblätter in verschiedenen kosmetischen Produkten Anwendung, z. B. gegen Schuppenbildung.

Die Anwendungsgebiete der Birkenblätter sind im Einzelnen die folgenden:

- Durchspülung der Harnwege bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen, die mit Harndrang und Schmerzen beim Wasserlassen einher gehen
- Bei Nierengriess
- Zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden
- Zur Blutreinigung im Rahmen von "Frühjahrskuren"

10.) Die Artischockenblätter

Die Artischocke, die ursprünglich aus dem Orient stammt, ist eine bis zu zwei Meter hohe, distelartige Staude. Ihre Blütenknospen werden als Gemüse verzehrt.

Heilsam sind jedoch insbesondere die Artischockenblätter, besonders als Artischockenextrakt.

Sie sind reich an Bitterstoffen (Hauptwirkstoff ist das Cynarin), Flavonoiden, Vitaminen, Mineralstoffen etc.

Die Artischockenblätter wirken hervorragend auf die Gallen- und Lebergesundheit. Sie fördern den Gallefluss und schützen die Leber und helfen ihr bei der Regeneration.

Auch die Bauchspeicheldrüse wird von den Bitterstoffen der Artischockenblätter angeregt, Verdauungssäfte auszuschütten.

Artischockenblätter wirken insgesamt blutfett- und cholesterinsenkend, entzündungshemmend, krampflösend und antioxidativ.

Man kann die Artischocke sowohl als Frischpflanzensaft als auch in Kapselform verwenden.

Sie sehen also, wie einfach es mit Hilfe von Heilpflanzen sein kann, die eigene Gesundheit zu verbessern.

Und wenn Sie eine Frühjahrskur planen sollten, dann kennen Sie jetzt eine ganze Wagenladung von Heilpflanzen, die Sie zur Entgiftung, Entschlackung, Leberregeneration, Blutreinigung etc. integrieren können.

Wir wünschen Ihnen wie immer die beste Gesundheit :-)

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/heilpflanzen.html>