

Dr. Karin Bender-Gonser



## Heilkräuter und deren Wirkung

# Inhaltsverzeichnis

[Entzündungshemmende Heilkräuter:](#)

[Nervenberuhigende Heilkräuter:](#)

[Auswurfördernde Heilkräuter:](#)

[Wassertreibende Heilkräuter:](#)

[Heilkräuter für den Magen-Darmtrakt:](#)

[Schweißtreibende Heilkräuter:](#)

[Milchbildende Heilkräuter:](#)

[Antibiotisch wirkende Heilkräuter:](#)

## Entzündungshemmende Heilkräuter:

- Kamillenblüten (Vorsicht! Allergie gegen Korbblütler)
- Birkenblätter
- Zinnkraut
- Leinsamen
- Johanniskraut
- Taubnessel
- Isländisch Moos

## Nervenberuhigende Heilkräuter:

- Lavendel
- Baldrian
- Hopfen
- Johanniskraut (Antidepressivum)
- Melissenblätter
- Thymiankraut
- Pfefferminze
- Salbei

## Auswurfördernde Heilkräuter:

- Salbei
- Holunderblüten (Schweißtreibend)
- Spitzwegerich

## Wassertreibende Heilkräuter:

- Brennessel (Haut & Haar)
- Petersilienblätter
- Birkenblätter
- Zinnkraut (Haut & Haar)

## Heilkräuter für den Magen-Darmtrakt:

- Wermuth
- Fenchelfrüchte
- Majoran
- Kümmel
- Kreuzkümmel
- Rosmarinblätter

## Schweißtreibende Heilkräuter:

- Holunderblüten
- Huflattich
- Klettenwurzel
- Lindenblüten

## Milchbildende Heilkräuter:

- Thymian
- Majoran
- Anis
- Fenchel
- Kümmel
- Basilikum
- Melissenblätter
- Koriandersamen

## Antibiotisch wirkende Heilkräuter:

- Kapuzinerkresse
- Knoblauch
- Schwarzkümmel
- Echinacea
- Weihrauch
- Zwiebeln