

Jahreskurs "Wild" Kräuter in der Hausapotheke/ Spitzwegerich

Spitzwegerich Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Zubereitung	Wirkung	Indikation
Schleim	Kalt Mazerat 30 Min.	Reizlindernd	Kratzender Hals, Reizhusten bei Insektenstichen
Gerbstoffe	Infus 10 Min. / Tinktur	Zusammenziehend, Bakterien können nicht an der Schleimhaut andocken.	Vorbeugend, schleimiger Husten, bei Hautverletzungen, Insektenstichen
Aucubin	Frischpflanzenpresssaft, rohe Blätter, Tinktur, Erdkammersirup	Bakterien hemmend	Schleimiger Husten, Insektenstiche, Wundheilung
Kieselsäure	Kalt ansetzen dann kochen	Gewebe festigend	Muskel-/ Knochenschmerzen, Lungenentzündung
Flavonoide	Infus 20 Minuten, Tinktur	aquaretisch	Schleimiger Husten
Vitamin C	Frischpflanzen Presssaft, rohe Blätter, Infus (Vitamine gehen beim Erhitzen nicht verloren da sie an den Flavonoiden haften).	Immunstimulierend	vorbeugend, aufbauend
Mineralstoffe Zink, Kalium	Infus, Mazerat, Frischpflanzenpresssaft, rohe Blätter	stärkend	aufbauend, vorbeugend



Jahreskurs "Wild" Kräuter in der Hausapotheke/ Spitzwegerich

Wirkstoffe

	Ätherische Öle	Saponine	Schleim
Wirkung	Sie wirken über die Haut, die Nase und die Nahrung, keimhemmend, auswurfördernd, beruhigend, entzündungshemmend, antibakteriell, hyperämisiert, harntreibend, blähungswidrig, krampflösend	expektorierend, aquoretisch, stoffwechselanregend, ödem hemmend, antiulzerogen, tonisierend, resorptionsfördernd	reizlindernd, entzündungshemmend,
Nebenwirkungen	je nach Pflanze Allergien, zum Beispiel Schafgarben Überempfindlichkeit	Hämolyse, Brechreiz Nur bei unsachgemäßer Anwendung denn Saponine werden normalerweise nicht vom Körper aufgenommen.	verminderte Resorption von Medikamenten oder Nahrungsstoffen deshalb immer im Abstand von 30-60 Minuten zu Medikamenten einnehmen.
Kontraindikation	Kleinkinder und Schwangere, Babys keine äth. Öle da die Sekretbildung zu stark ist und sie dieses noch nicht Abhusten können.	Entzündungen im Magen-Darm-Trakt, Reizdarm, Reizmagen	Illeus, Darmverschluss, Verengung
Pflanzen Beispiele	Doldenblütler: Engelwurz, Anis, Fenchel, Kümmel, Liebstöckel, Lippenblütler: Thymian, Rosmarin, Melisse, Pfefferminz, Lavendel, Korbblütler: Kamille, Ringelblume, Schafgarbe, Wermut, Fichte Rosengewächs: Nelkenwurz, Johanniskraut, Holunder, Baldrian	Schlüsselblume, Efeu, Süssholz, Königskerze, Seifenkraut, Hauhechel, Birke, Goldrute, Stiefmütterchen, Rosskastanie, Mäusedorn, Ginseng, Gänseblümchen	Eibisch, Malve, Spitzwegerich, Leinsamen, Königskerze, isländisch Moos
Krankheiten	Atemwegserkrankungen, Gastritis Blähungen, Appetitlosigkeit, Kreislaufanregung, Beruhigung, Aquarese, Rheuma	Husten, Bronchitis, Erkältung, Blasen – Nierenentzündung, Frühjahrskur, Hautprobleme, Veneninsuffizienz, schlechte Konzentration, Magengeschwüre,	Heiserkeit, Husten, Halsschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Entgiftung, Resorptionsverminderung, trockene Ekzeme, Furunkel, Magen- Darm-Entzündungen, Gastritis, Sodbrennen
Löslichkeit	Fett, Alkohol, Salz	Wasser	gut in Wasser

