









# Sammelkalender

## April

Heilpflanze	Vorkommen	Pflanzenteil	Wirkung	Nebenwirkungen	Anwendung	Sammelzeit
Hirtentäschel 	Äcker, Gärten, Schuttplätze	Kraut	Die Wirkung gilt als umstritten. In früheren Zeiten galt es als Kraut gegen Frauenbeschwerden und zur Kräftigung des Herzens. Gut geeignet als Frühjahrskur.	Keine bekannt	Tee: 2 Teelöffel Hirtentäschelkraut mit ¼ L kochendem Wasser übergießen, 10 Min ziehen lassen, abseihen und täglich trinken.	Das ganze Jahr
Huflattich 	Böschungen, Äcker, Brachland	Blütenblätter	Ist ein bewährtes Hustenmittel, bei Reizhusten und Verschleimungen	Bei längerer Anwendung kann es zu Leberschädigung führen	Tee: 2 Teelöffel geschnittene Huflattichblätter mit ¼ L kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, abseihen und täglich trinken. Es eignet sich auch als Gurgelmittel	Februar - Mai
Eiche 	Wald	Rinde	Entzündung von Zahnfleisch und Mundschleimhaut, Fußschweiss, Frostbeulen, Anal- und Afterfisuren, Hämorrhoiden	Keine bekannt	Tee: 2 Teelöffel geschnittene Eichenrinde mit ¼ L kaltem Wasser übergießen, den Ansatz 3 – 5 Mi kochen lassen, abseihen und lauwarm anwenden. 2 Tassen Tee pro Tag, gurgeln alle 3 Stunden, feuchte Umschläge 2 – 3 mal täglich. Bad: 2 Esslöffel pro 1 L Wasser	März - April

<b>Heilpflanze</b>	<b>Vorkommen</b>	<b>Pflanzenteil</b>	<b>Wirkung</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Anwendung</b>	<b>Sammelzeit</b>
Frauenmantel 	Gebüsche, Wiesen, lichte Wälder	Kraut	Wechseljahresbeschwerden, starke Monatsblutung. (Die Wirkung ist in der Schulmedizin nicht anerkannt)	Keine bekannt	Tee: 1 schwache gehäufter Esslöffel Frauenmantelkraut mit ¼ L kaltem Wasser übergießen, zum kochen bringen, vom Herd nehmen und 10 Min ziehen lassen, abseihen und 1 – 3 Tassen täglich trinken.	März - Juli
Gänzeblümchen 	Grasflächen, Gärten, Wiesen	Blüten und Blätter	Blutreinigungsmittel (Die Wirkung ist in der Schulmedizin nicht anerkannt)	Keine bekannt	Tee: 1 Esslöffel Gänzeblümchenkraut mit 1 L handwarmen Wasser übergießen, und über Nacht ziehen lassen, abseihen und täglich 2 x täglich 1 Tasse trinken. Die Blüten eignen sich auch als Verzierung Ihrer Speisen	März - Oktober
Löwenzahn 	Wiesen, Felder, Gärten	Wurzel und Kraut	Blutreinigungsmittel, fördert Ausscheidungen der Leber und Niere	Stengel kann giftig sein	Tee: 1 – 2 Teelöffel geschnittene Droge mit ¼ L kaltem Wasser übergießen, den Ansatz 1 Min kochen lassen, nach 10 Min abseihen. Mit 1 ½ L verdünnen und innerhalb 15 – 20 Min trinken.	März – Mai
Mistel 	Als Schmarotzer auf Bäumen	Kraut	alle Altersbeschwerden, Blutdrucksenkend, hemmt Zellwachstum (Krebs), Konzentrationsstörungen, Kreislaufprobleme, Nasenbluten, nervöse Herzstörung, Ohrensausen, stärkt das Immunsystem, als Ergänzung zur Krebstherapie	Keine bekannt	Tee: 2 Teelöffel Mistelkraut mit ¼ L kaltem Wasser übergießen, und über Nacht ziehen lassen, abseihen. und 2 x täglich 1 Tasse trinken.	März - April

<b>Heilpflanze</b>	<b>Vorkommen</b>	<b>Pflanzenteil</b>	<b>Wirkung</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Anwendung</b>	<b>Sammelzeit</b>
Veilchen 	Hecken und Waldränder	Blühendes Kraut	Bei Halsentzündung, Bronchitis, Blutreinigung, gegen verschiedene Hautkrankheiten	Keine bekannt	Kleine Tasse frischer Veilchenblüten in eine Flasche geben, und ¼ L heißes Wasser darüber gießen, 24 Std. stehen lassen und abseihen. Die abgeseigte Flüssigkeit zum kochen bringen und ein kleine Tasse frischer Veilchenblüten hinzugeben wiederum 24 Std. stehen lassen, abseihen und eine kleine Tasse Honig hinzugeben. 3x täglich einen Esslöffel einnehmen.	März – April
Brunnenkresse 	Langsam fließende Wasser, Quellen und Bäche	Frisches Kraut	Zur Frühjahrskur, bei Stoffwechselstörungen	Bei übermäßigem Genuss kann es zu leichten Reizungen der Magenschleimhaut und evtl. der Nieren kommen	Als Beilage zu verschiedenen Salaten	Frühjahr
Faulbaum 	Auwälder und Erlenbrüche	Rinde	Abführmittel	Achtung, Beeren sind giftig Abführmittel nicht andauernd verwenden	Faulbaumrindentee 1 Teelöffel geschnittene Rinde mit ¼ L kalten Wasser übergießen und 12 Std. unter wiederholtem Umrühren stehen lassen, abseihen und vor dem Schlafengehen lauwarm trinken	Frühjahr

# Keine Wirkung ohne mögliche Nebenwirkungen

Die Verwendung von Heilkräutern ist auf dem Vormarsch. Unsere Vorfahren bedienten sich dieses Wissens gegen allerlei Beschwerden. Allerdings können auch Heilkräuter Nebenwirkungen haben, wie zum Beispiel das Johanniskraut. Es verstärkt im Körper die Bildung bestimmter Enzyme. Diese P450-Cytochrome sind am Abbau von etwa der Hälfte aller Medikamente beteiligt. Werden die Enzyme vermehrt gebildet, so bauen sie die Medikamente mitunter so stark ab, dass die Wirkung ausbleibt. Betroffen sind unter anderem Immunsuppressiva, Gerinnungshemmer, Protease-Inhibitoren und vermutlich auch die Anti-Baby-Pille. Auf die Wirkung von Antidepressiva dagegen hat Johanniskraut wahrscheinlich die genau entgegengesetzte Wirkung: Da das Pflanzenmittel ebenso wie Trizyklika oder SSRIs die Wiederaufnahme von Neurotransmittern hemmt, können sich diese Stoffe gegenseitig verstärken.

Man sollte auch im Hinterkopf behalten, dass sich viele Heilpflanzen nicht zur Dauernutzung eignen. So schwächt der Sonnenhut zum Beispiel das Immunsystem, wenn man es über längere Zeit einnimmt, oder Schafgarbentee, der den Blutdruck senkt und die Verdauung unterstützt, kann geringe Mengen giftiges Thujon enthalten. Er sollte deswegen nicht in starker Dosierung über einen längeren Zeitraum getrunken werden. Das Sammeln von Kräutern sollte nur dann erfolgen, wenn man wirklich weiß, was man da so sammelt. Wer sich nicht auskennt, verwechselt möglicherweise ähnlich aussehende Kräuter oder verwendet die falschen Teile einer Pflanze. Und es gibt ja durchaus Heilpflanzen, die giftige "Doppelgänger" haben. Zudem können Kräuter am Rande gedüngter oder gespritzter Wiesen mit Schadstoffen belastet sein.

## Bei schweren Erkrankungen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir hier keine Heil- oder Gesundheitsberatung durchführen. Es wird auf diesen Seiten lediglich darauf hingewiesen, welche Kräuter gegen welche Krankheiten helfen KÖNNEN. **Bei einer Erkrankung sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!** Wir weisen außerdem darauf hin, dass manche Kräuter giftig wirken können! Bevor Sie sich selbst mit Kräutern behandeln, sollten Sie unbedingt einen Arzt befragen, ob für Sie ein Risiko besteht, bzw. ob Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten möglich sind!

## Für Schäden durch den Gebrauch der hier aufgeführten Kräuter und deren Anwendung übernimmt der Herausgeber dieser Seiten keinerlei Haftung!

Die vorgestellten Kräuter-Rezepte und Anwendungen entstammen teilweise aus sehr alten Überlieferungen und stellen nicht unbedingt den Stand des heutigen Wissens dar. Bevor Sie sich selbst mit Kräutern behandeln sollten Sie unbedingt vorher einen Arzt oder Apotheker nach irgendwelchen Nebenwirkungen und auch Wirkungen befragen! Die vorgestellten Rezepte und andere Anwendungen stellen keine medizinische Behandlungsmethode dar, auch nicht einen medizinischen Rat zur Behandlung von Krankheiten. Sie dienen allein der Dokumentation alter Anwendungsgebiete der Heilpflanzen. Wenn Sie diese Kräuterrezepte verwenden oder Anwendungen bei sich oder anderen durchführen, so geschieht dies ohne die Verantwortung des Inhabers dieser Seiten.