


Sammelkalender

November

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
Hagebutte 	Wegränder und Hecken	Früchte	Vorbeugend in der Erkältungszeit (hoher Vitamin C-Anteil)	Bei empfindlichen Menschen kann es allergische Hautreaktionen geben	Tee: 2 gehäufte Teelöffel zerkleinerte Hagebutten mit einem ¼ L kaltem Wasser übergießen und 10 Min kochen lassen, dann abseihen und 1 Tasse 2-3 tägliche trinken.	September - November
Wachholder 	Heide- und Moorböden	Früchte	Wasser treibend, günstige Wirkung bei rheumatischen Beschwerden	Überdosierung vermeiden, bei Nierenerkrankung und in der Schwangerschaft auf Wachholder verzichten	Tee: 1 Teelöffel zerdrückte Wachholderbeeren mit einem ¼ L kochendem Wasser übergießen, 10 Min ziehen lassen, dann abseihen. 1 - 2 Tassen Tee pro Tag	Oktober - November

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 Daueranwendung 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.