

Tab: Beispiele für Kräuter und deren Anwendungsgebiete

Pflanze	Wichtige Inhaltsstoffe	Nachgewiesene Wirkungen	Traditionelle Anwendung
 <p>Echte Kamille</p>	<p>ätherisches Öl (Bisabolol, Chamazulen), Sesquiterpenlaktone (Matricin, Matricarin), Flavonoide, Glykoside, Triterpene, Cumarine, Schleim</p>	<p>antiphlogistisch antimikrobiell sekretolytisch spasmolytisch im Darmtrakt verdauungsfördernd karminativ antiulzerogen wundheilungsfördernd antiödematös antioxidativ</p>	<p>Magen-Darm-Beschwerden (Koliken), zur Inhalation bei Erkrankungen der Atemwege, sowie äußerlich bei Haut- und Schleimhautentzündungen, bakteriellen Hauterkrankungen (auch Maulhöhle und Zahnfleisch) sowie bei Wundkrankungen im Anal- und Genitalbereich</p>
 <p>Schafgarbe</p>	<p>ätherisches Öl (Proazulen), Sesquiterpenlactone, Flavonoide, Cumarine, Phenolcarbonsäuren, Polyacetylene, Betaine</p>	<p>appetitanregend verdauungsfördernd cholagog antibakteriell antiphlogistisch antiödematös spasmolytisch</p>	<p>Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen Traditionell: Krämpfe, Magen-Darm- und Lungenblutungen Atemwegserkrankungen Bronchitis Blasenentzündungen</p>
 <p>Kümmel</p>	<p>ätherisches Öl (Carvon, Limonen), fettes Öl</p>	<p>appetitanregend verdauungsfördernd spasmolytisch karminativ expektorierend antibakteriell antimykotisch</p>	<p>Verdauungsbeschwerden, krampfartigen Schmerzen im Magen-Darm-Bereich und Blähungen Traditionell: Förderung des Milchflusses, Insektenabwehr</p>
 <p>Eiche</p>	<p>Gerbstoffe (Ellagitannine), Quercitol, Triterpene</p>	<p>adstringierend antiphlogistisch antiviral antihelminthisch (Nematoden)</p>	<p>innerlich bei unspezifischen, akuten Durchfallerkrankungen, äußerlich bei entzündlichen Hauterkrankungen, Schleimhautentzündungen in Maul-, Rachen-, Anal- und Genitalbereich Traditionell: Magen-Darm-Blutungen, Uterusblutungen, Vaginalausfluss, nässende Ekzeme und Wunden</p>
 <p>Salbei</p>	<p>ätherisches Öl (Thujon, Campher, Cineol, Borneol, Bornylacetat), Lamiaceengerbstoffe (Rosmarinsäure), Bitterstoffe, Flavonoide, Phenolglykoside</p>	<p>appetitanregend verdauungsfördernd antibakteriell antiviral adstringierend antihydrotisch antiödematös antihypertensiv choleretisch spasmolytisch antioxidativ</p>	<p>Dyspeptische Beschwerden, vermehrter Schweißsekretion, Entzündungen der Maul- und Rachenschleimhaut Traditionell: Durchfall, Kehlkopfentzündungen, Husten, Wunden, Geschwüre Scheidenentzündungen</p>
 <p>Eibisch</p>	<p>Schleimstoffe, Flavonoide, phenolische Carbonsäuren (Wurzel)</p>	<p>reizmildernde Wirkung auf Haut und Schleimhäute antiphlogistisch Hemmung der mukoziliären Aktivität immunstimulierend hypoglykämisch</p>	<p>Reizhusten, Entzündungen der Schleimhaut im Maul und Rachenraum Traditionell: Durchfall, Magengeschwüre, Hautentzündungen, Insektenstiche</p>
 <p>Thymian</p>	<p>ätherisches Öl (Thymol, Carvacrol), Phenole, Glykoside, Monoterpene, Lamiaceengerbstoffe, Flavonoide, Triterpene, Biphenyle</p>	<p>antibakteriell antimykotisch antiviral (broncho-)spasmolytisch Expektorierend Hemmung der Prostaglandinsynthese antioxidativ antihelminthisch insektizid</p>	<p>Atemwegsentzündungen, Bronchitis und Husten, Entzündungen der Magenschleimhaut, Mundgeruch Traditionell: Würmer, Aktinomykose Hauterkrankungen (besonders eitrige) Hautpilze Juckreiz schlecht heilende Wunden</p>
 <p>Knoblauch</p>	<p>Aminosäure Alliin, Allinase, Schwefelverbindungen (Ajoen), ätherisches Öl</p>	<p>antibakteriell antimykotisch antiviral antioxidativ immunstimulierend krebsschutzfördernd lipidsenkend (Cholesterin) blutdrucksenkend Hemmung der Thrombozytenaggregation antiarteriosklerotisch Verlängerung der Blutgerinnungszeit Steigerung der Fibrinolyse antihelminthisch</p>	<p>Gefäßveränderungen, Arteriosklerose, bei erhöhten Blutfettwerten, zur Bluthochdrucksenkung, zur Verbesserung der Durchblutung, sowie bei Infektionen der oberen Atemwege und bei Katarrhen Traditionell: Parasitenabwehr (Würmer, Trichomonaden) eitrige Wunden Geschwüre Scheidenentzündungen</p>
 <p>Spitzwegerich</p>	<p>Iridioglykoside, Phenylethanoide, Schleime, Flavonoide, Gerbstoffe, Phenolcarbonsäuren, Cumarin, Saponine, ätherisches Öl, Kieselsäure, Mineralstoffe</p>	<p>antibakteriell antiphlogistisch spasmolytisch blutgerinnungsbeschleunigend epithelisierend</p>	<p>Atemwegserkrankungen, entzündlichen Veränderungen der Maul- und Rachenschleimhaut sowie bei entzündlichen Veränderungen der Haut, Traditionell: Nagelbettentzündungen (Paranitien)</p>

Neila/Shutterstock.com, Virtexie/Shutterstock.com, Hortimages/Shutterstock.com, kosam/Shutterstock.com, Dionisvera/Shutterstock.com, emberiza/Shutterstock.com, osoznanie jizni/Shutterstock.com, Africa Studio/Shutterstock.com, Manfred Ruckszio/Shutterstock.com