

Impressum:

Stadtverwaltung Trier
Projekt Knotenpunkte für Grundbildung - Transfer
Domfreihof 1c
54290 Trier

grundbildung.trier.de
Oktober 2022

Erstellt von: Annelie Cremer-Freis



Weitere Materialien finden Sie auf
unserer Homepage: grundbildung.trier.de

CC by Projekt Knotenpunkte für Grundbildung Transfer



Dieses Material ist veröffentlicht unter der Lizenz 4.0 und erlaubt es Dritten, ein Werk zu verbreiten, zu remixen, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird und die auf seinem Werk basierenden neuen Werke unter denselben Bedingungen veröffentlicht werden.

Ausgenommen von der Lizenz sind alle zitierten Textpassagen sowie alle Abbildungen, Fotos und Grafiken.



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Dieses Vorhaben wird mit Mitteln des Bundesministerium für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen W1501LWT gefördert.

Kleines Kräuter - ABC



Basilikum

- wirkt beruhigend auf das Nervensystem und wohltuend bei Magenbeschwerden.



Bohnenkraut

- ist ein Muss bei Hülsenfrüchten, da es Blähungen reduziert.
- Zudem wirkt es antiseptisch bei Verletzungen im Hals- u. Rachenbereich.



Brennnessel

- wirkt harntreibend und blutreinigend.
- Darüber hinaus gilt sie als appetitanregend, blutstillend, entgiftend und stoffwechselanregend. (→ Brennnessel Tee)



Curry-Kraut

- wirkt antibakteriell, antiviral und abschwellend; ein Einsatzgebiet als Heilpflanze ist unter anderem der Bereich *Verletzungen der Haut* oder *generelle Hautprobleme* (→ gut für die Wundheilung).

Kleines Kräuter - ABC



Dill

- beruhigt die Verdauungsorgane, wirkt entzündungshemmend, krampflösend und milchfördernd.
- In der Küche ist Dill ein beliebtes Gewürzkraut und häufig verwendet bei Fisch und zum Einlegen von Gurken.



Kamille

- gilt als antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, harntreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, schmerzlindernd, schweißtreibend.
- Allergiker gegen Korbblütler sollten Kamille allerdings meiden.
- Die echte Kamille erkennt man an ihrem typischen, starken Geruch der Blüten.



Kresse

- hat einen hohen Gehalt an Vitamin - C sowie Mineralstoffen.
- Sie regt die Verdauung und den Stoffwechsel an und fördert die Blutbildung.
- Durch den hohen Anteil an Senfölen unterstützt Kresse auch das Immunsystem. Diese wirken sich wachstumshemmend auf Bakterien, Pilze und Viren aus.



Liebstockel (Maggikraut)

- Neben ätherischem Öl enthält er z.B. Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C sowie Mineralstoffe Kalzium, Eisen und Kalium.
- Er wirkt zum Beispiel lindernd bei Erkrankungen der Blase sowie der Harnwege, ist wirkungsvoll gegen Nervosität bei Erschöpfung.

Kleines Kräuter - ABC



Majoran

- Majoransalbe wird gegen Blähungen und Schnupfen bei Säuglingen verwendet.
- Wegen seiner verdauungsfördernden Wirkung eignet sich Majoran besonders bei fettigen Speisen.
- Man nutzt Majoran auch zum Einreiben bei Gelenks- und Nervenschmerzen.



Melisse

- wirkt antibakteriell, virushemmend, entspannend, krampflösend, kühlend, schmerzstillend.
- Bereits Hildegard von Bingen (Gelehrte aus dem Mittelalter) schwor auf die heilende Wirkung der Melisse. Sie empfahl sie zur Stärkung des Herzens.



Oregano

- wirkt entzündungshemmend, vor allem in Mund und Rachen.
- Er hilft gegen Husten und Bronchitis und auch bei Magen-, Darmbeschwerden sowie Menstruationsbeschwerden.



Lavendel

- wirkt antibakteriell, antiseptisch, beruhigend, gallentreibend, harntreibend, krampflösend und regt die Durchblutung an.
- Anwendungsgebiete als Heilpflanze sind zum Beispiel Migräne und Rheuma.

Kleines Kräuter - ABC



Petersilie

- wirkt appetitfördernd, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, menstruationsfördernd.
- Während der Schwangerschaft sollten keine großen Mengen von Petersilie eingenommen werden (aufgrund seiner Wehen fördernden Wirkung).



Pfefferminze

- wirkt u.a. anregend, desinfizierend, entzündungshemmend und verdauungsfördernd.
- Es gibt viele verschiedene Sorten von Minze; magenfreundliche Sorten sind milder, enthalten weniger Menthol, so z.B. die marokkanische Minze.



Rosmarin

- wirkt gegen zu niedrigen Blutdruck und Erschöpfung.
- ist entzündungshemmend und schmerzstillend durch Einreiben bei Muskel- und Gelenkrheumatismus.
- Rosmarinöl wird in Apotheken als Mittel gegen Kopfschmerzen geführt. Als Tee hilft er gegen Erschöpfungszustände.



Schnittlauch

- Alle Arten des Lauches wirken antibakteriell, harntreibend und schleimlösend, auch der Schnittlauch.
- Schnittlauch enthält zudem Eisen und mehr Vitamin C als beispielsweise Äpfel.

Kleines Kräuter - ABC



Salbei

- wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und schweisshemmend.
- Als hygienische Mundspülung eignet er sich sehr gut Dank der entzündungshemmenden Wirkung. Leichte grippale Infekte kann er im Keim ersticken.
- Er wirkt zudem beruhigend für den Magen.



Thymian

- neben seinen würzenden Eigenschaften hat das Kraut antiseptische und konser-vierende Wirkstoffe, die in Wurstwaren von Vorteil sind.
- Ferner wirkt er krampf- und schleimlösend.



Sanddorn

- wird häufig aufgrund seines hohen Vitamin-C Gehaltes in Form von Tees und Bonbons bei Erkältungskrankheiten und zur Stärkung des Immunsystems einge-setzt.



Wacholderbeeren

- In der Medizin nutzt man, meistens in Tees, die harntreibenden Wirkstoffe der Wacholderbeeren. Außerdem wirken diese gegen Sodbrennen.
- Wacholderrauch gilt als reinigend und desinfizierend und wurde schon im Mittelalter verwendet