

## Kräuter für Syndrom

### Allgemein - Blähungen

#### Anis

Pimpinelle anisum

Erhöht die Gallenausscheidung, Positiv bei Herzerkrankungen, Empfehlenswert für die Gallen- und Leberdiät, Mittel gegen Blähungen, kräftigt den Magen, Gute Dienste bei Husten, stimulierend. Asthma, Husten, fördert Milchsekretion.

Wirkstoffe: Salicylsäure, Kreosol, Alpha-Pinene, trans-Anethol, fettes Öl, Zucker, Eiweiß

<b>Zubereitung</b>	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>	3 TL pro Tasse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Hinweis:</b>							

#### Basilikum

Ocimum basilicum

Emphysem, Bronchitis, Keuchhusten, hoher Blutdruck, Kopfschmerzen, Mundgeruch, Warzen, Schluckauf, Gicht, gegen Migräne.

Basilikum wirkt wohltuend bei Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend. Das köstliche pfeffrige Aroma passt zu Tomaten, Salaten, Pasta und Pesto, zu Eintöpfen, Gurken, Zucchini und Pilzen. Verschiedene Sorten und Arten bieten ganz unterschiedliche Geschmackserlebnisse.

Antidepressivum:

- in Wodka ansetzen (2/3 Wodka, 1/3 Basilikum) 3 Wochen in die Sonne stellen, zwischendurch immer wieder schütteln, dann abseihen, sonst wird er bitter; Einnahme: 1 Woche lang 1 kleines Schnapsglas täglich, dann 2 Wochen Pause; bei stark depressiver Verstimmung zusätzlich Bohnenkraut dazugeben Cave: nicht in der Schwangerschaft, der Stillzeit und nicht für Kleinkinder
- 10 Tropfen Basilikumöl (Primavera) mit 50 ml Oliven- oder Yoyoba-öl mischen, regelmäßig in paar Tropfen auf Ren 12 (Stelle unterhalb des Brustbeins) einreiben

<b>Zubereitung</b>	Dekokt (Abkochung)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>	½ TL getrockneten gerebelten Basilikum pro Tasse, 2-3 Tassen täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Hinweis:</b>	Wirkstoffe: aeth. Oel, Gerbstoffe, Flavonoide						

## Allgemein - Blähungen

### Bohnenkraut

Satureja hortensis

Bei Inkontinenz bzw. nächtlichem Einnässen (jedoch nicht bei Kindern), für Libido, gegen Erkältungskrankheiten, stärkt die Abwehr

Das Kraut mit dem pfeffrigen Aroma macht deftige Gerichte bekömmlicher, wirkt magenstärkend und antibakteriell, beruhigend und appetitanregend.

Ideal zum Vorbeugen gegen Erkältungskrankheiten: stärkt die Abwehr, als Tee 14 Tage trinken. Nach dem Genuss von Rohkost aktiviert Bohnenkraut das Milz-Yang.

Verwendung: in Hülsenfrüchten, Suppen, Salaten und als Tee (nicht abends), äußerliche Anwendung: erweichend und entzündungshemmend, bei Inkontinenz bzw. nächtlichem Einnässen (jedoch nicht bei Kindern), für Libido das Bohnenkraut in Schnaps einlegen

<b>Zubereitung</b>	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>	2 Teelöffel des Tees mit 250 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. Nach Bedarf 2 bis 3 Tassen pro Tag trinken. (auf <a href="http://www.ebns.at">www.ebns.at</a> im Shop erhältlich)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Hinweis:</b>	Das Kraut mit dem pfeffrigen Aroma macht deftige Gerichte bekömmlicher, wirkt magenstärkend und antibakteriell, beruhigend und appetitanregend.						

### Brombeeren unreif

Magenschmerzen, Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Heiserkeit, Grippe, Fieber, Verschleimungen d. Atmungsorgane, Mandelentzündung

<b>Zubereitung</b>	Dekokt (Abkochung)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>	3-5 g. der getrockneten Blätter mit 250ml. Kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Hinweis:</b>							

## Allgemein - Blähungen

### Fenchel

Foeniculum vulgare

Kräftigt den Magen, regt an, lindert Husten, fördert das Abhusten von Schleim und fördert den Appetit.

Husten, Asthma, Blähungen, Beruhigungsmittel, Magen-, Leber- u. Galleleiden, Appetitlosigkeit, Verschleimung, bei Beschwerden durch Wind und innere Kälte, bei Verdauungsschwäche, Magenübersäuerung, Schmerzen und Kälte im Bauch, Übelkeit und Erbrechen

Dosierung: Abkochung mit 3-5 g, in drei Dosen auf leeren Magen trinken; für das Pulver Fenchel in einer trockenen Pfanne rösten, bis er zu duften beginnt, dann in einem Mörser oder einer Küchenmaschine zu feinem Pulver mahlen; 1-5 g Pulver mit kochendem Wasser aufgießen und täglich trinken

Besonderheiten: Fenchel ist eines der besten Heilmittel bei körperlicher Schwäche und mangelnder Vitalität aufgrund von unzureichender oder kalter Magen-Energie, die verhindert, dass der Körper ausreichend Nährstoffe und Energie aus der Nahrung aufnimmt.

<b>Zubereitung</b>	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>	3-5 Gramm des Tees mit 250 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. In drei Dosen auf leeren Magen trinken	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hinweis:</b>	in seltenen Fällen wurden Haut-, Magen- und Darmreaktionen beobachtet. Wirkstoffe: äth. Öl, trans-Anethol, Fenchon, fettes Öl, Eiweiß, Zucker						

### Gänsefingerkraut

<b>Zubereitung</b>	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Hinweis:</b>							

### Kamille (römische)

Chamaemelum nobile

Krampflösend und entzündungshemmend bei Verdauungsstörungen, beruhigt die Nerven und fördert guten Schlaf.  
Äußerlich angewendet heilt er Wunden sowohl im Mund-Rachen-Raum als auch der Haut.

Bakterientötend, Husten, Keuchhusten, Magenbeschwerden, Magenschleimhautentzündung, Bindehautentzündung

Wirkstoffe: Äth. Öl: Chamazulen, Bisabolol, Flavonoide, Cumarine

<b>Zubereitung</b>	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>	2 Teelöffel des Tees mit 250 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. Nach Bedarf 2 bis 3 Tassen pro Tag trinken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Hinweis:</b>	Vor Dauergebrauch wird gewarnt, ansonsten unbedenklich						

## Allgemein - Blähungen

### Kardamom

Elettaria cardamomum

Fördert Verdauung, nährt Knochen und Sehnen, löst Blähungen, kontrolliert übermäßigen Harndrang, hilft bei Verdauungsschwäche.

Asthma, Appetitmangel, Verdauung, Blähungen, bei Kalte-Milz- und Kalte-Nieren-Symptomen, Mangel an Nieren-Yang, Erbrechen und Durchfall durch innere Kälte, Inkontinenz, Durchfall, Bauchschmerzen, vorzeitiger Ejakulation, Impotenz und Erbrechen

<b>Zubereitung</b>	Dekokt (Abkochung)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>	Abkochung aus 3-10 g, in zwei Dosen auf leeren Magen trinken Nicht anwenden bei: Magengeschwüren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Hinweis:</b>	Wirkstoffe: Fettiges Öl, Zucker, Eiweiss, Gummi, Stärke, viele weitere Inhaltsstoffe						

### Kümmel

Carum carvi

Fördert Verdauung.

<b>Zubereitung</b>	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Hinweis:</b>							

### Minze

Mentha arvensis

Stärkt den Magen, löst Blähungen, fördert die Entschlackung über die Haut, wirkt schmerzlindernd, stärkt das Nervensystem.

Hilft bei Kopfschmerzen, Husten, Halsschmerzen, Ohrenschmerzen, Menstruationsstörungen, Verdauungsstörungen und Blähungen

Dosierung: Abkochung: mit 2-4 g, in einer Dosis auf leeren Magen trinken; Abguss: 1 g Pulver mit heißem Wasser übergießen, ziehen lassen und dann auf leeren Magen trinken, den Tee eventuell mit etwas Honig süßen; Salbe: etwas Minze-Pulver mit gelber Vaseline, Mandelöl, Lanolin oder einer anderen Fettbasis mischen; die kühlende und lindernde Salbe dann auf Kopf, Brust, Bauch oder anderen heißen, schmerzhaften, gestauten oder entzündeten Körperteilen auftragen.

<b>Zubereitung</b>	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>	2-4 g mit 250 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. In einer Dosis auf leeren Magen trinken	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hinweis:</b>	Nicht anwenden bei: starkem Frösteln, nervöser Erschöpfung						

## Allgemein - Blähungen

### Schwarzkümmel

entkrampfend, immunregulatorisch. Außerdem soll das Öl die Bildung von Knochenmarkszellen anregen und allgemein Körperzellen vor Viren schützen.

<b>Zubereitung</b>	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>	1 Esslöffel Samen in 1 Glas mit kochendem Wasser aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**Hinweis:**

### Spitzwegerich

Spitzwegerich ist eines der besten Kräuter, um die Schleimablagerungen des Darmes aufzubrechen. Und er ist einer der besten Blutreiniger. Wegerich ist ein gutes Leberkraut und verbessert auch die Funktion der Nieren. Er trägt dazu bei, Blähungen und Durchfall zu verhindern. Insgesamt gesehen ist er eines der größten Heilkräuter der Natur. Er schmeckt köstlich in einem Salat (zusammen mit Löwenzahnblättern) und wahrscheinlich wächst er in Ihrem eigenen Hinterhof.

<b>Zubereitung</b>	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>	Gegen Blähungen als Tee, für die Wundheilung oder gegen Pilzbefall als Tee oder Umschläge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**Hinweis:**

### Tausendguldenkraut

Appetitlosigkeit, Blähungen, Blutarmut, Erschöpfungszustände, Fieber, Gallensteine, Leber- und Gallenfunktionsschwäche, Magenbeschwerden, Migräne, Sodbrennen, Verdauungsstörungen, Wundheilung.

<b>Zubereitung</b>	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>	2 Teelöffel des Tees mit 250 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. Nach Bedarf 2 bis 3 Tassen pro Tag trinken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**Hinweis:**