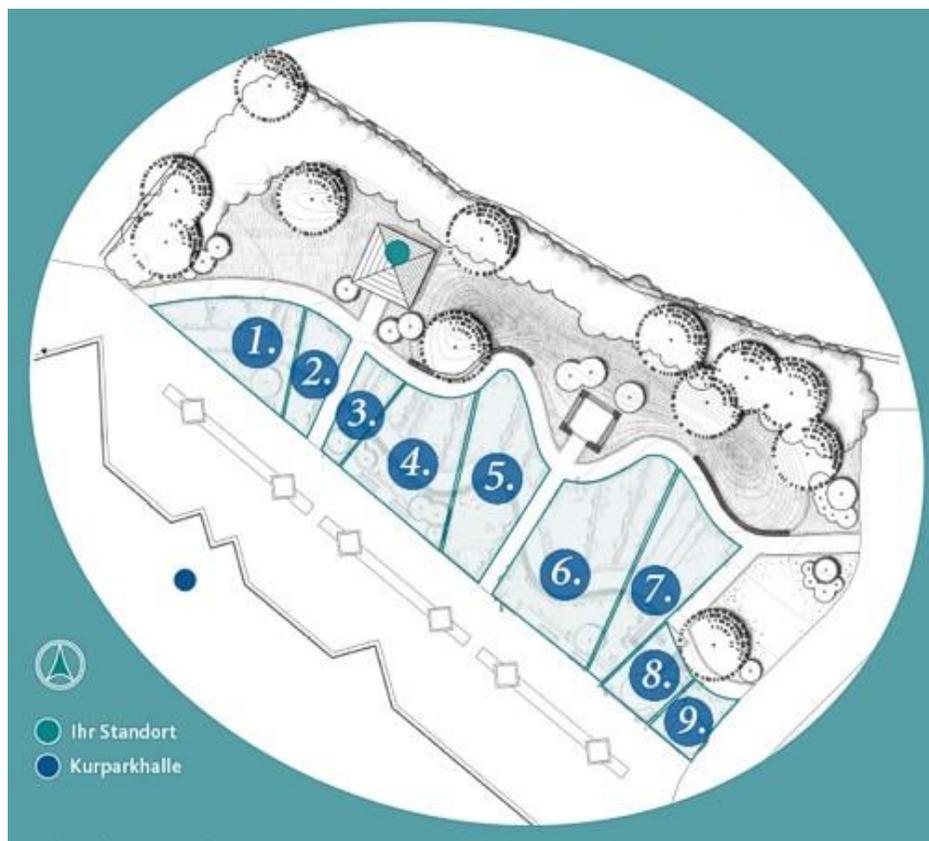


Thermal-Kräutergarten in Thermalbad Wiesenbad



Gliederung der Kräuterpflanzung nach den häufigsten Anwendungsgebieten

1. Hautverletzungen, Entzündungen und Stauchungen

Bei oberflächlichen Hautverletzungen, entzündlichen Prozessen oder Stauchungen wirken Kräuter äußerlich als Umschlag, Bad, Einreibung oder Auflage. Eine Linderung der Beschwerden wird durch schmerzstillende, heilungsfördernde und entzündungshemmende Wirkstoffe erreicht.



***Achillea millefolium* - Schafergarbe**

Zubereitungen der *Schafergarbe* wirken desinfizierend, entzündungshemmend, krampf- und blutungsstillend. Eine innerliche Anwendung unterstützt die äußerliche und wirkt auch günstig auf Magen und Darm.



***Calendula officinalis* - Ringelblume**

Ringelblumensalbe kommt bei der Wundbehandlung zum Einsatz. Mit Teeumschlägen werden schlecht heilende Wunden, Entzündungen, Verstauchungen und Verrenkungen therapiert.



***Arnica spec.* - Arnika**

Die Inhaltsstoffe der *Arnika* wirken desinfizierend, entzündungshemmend und wundheilungsfördernd. Sie helfen bei der Heilung von Verletzungen an Muskeln und Sehnen. Sie sollten nur äußerlich angewandt werden.



***Symphytum officinale* - Beinwell**

Auf äußerlich intakter Haut helfen Umschläge von *Beinwellauszug* bei Knochenbrüchen, Zerrungen, Verstauchungen und Verrenkungen. Schwellungen und Schmerzen klingen nach einer Anwendung (max. 4–6 Wochen pro Jahr) ab.

2. Leber- und Gallenbeschwerden

Eine Verbesserung der Funktion der Leber und Gallenblase wird durch Kräuter erreicht, die eine Erhöhung des Gallensaftflusses bewirken. Eine Anwendung der Kräuter als Tee oder Tinktur lässt Beschwerden abklingen und wirkt so positiv auf das Allgemeinbefinden.



***Artemisia absinthum* - Wermutkraut**

Wermutkraut wirkt gegen Verdauungsbeschwerden durch seinen günstigen Einfluss auf die Gallen- und Magensaftproduktion. Die Förderung dieser Verdauungssäfte wirkt appetitanregend.



***Silybum marianum* - Mariendistel**

Die Inhaltsstoffe der *Mariendistel*-Früchte wirken leberschützend und leberregenerativ. Hauptsächliches Anwendungsgebiet ist eine begleitende Therapie bei Leberentzündung und Leberverfettung.



***Cynara scolymus* - Artischockenblätter**

Die Inhaltsstoffe der *Artischockenblätter* wirken leberschützend, senken den Cholesterinspiegel und regen den Gallefluss an. Eine entkrampfende Wirkung im Zusammenhang mit Störungen des Leber-Galle-Systems wird ebenfalls beschrieben.



***Cichorium intybus* - Wegwarte**

Die *Wegwarte* enthält in ihrem Milchsafte verschiedene Bitterstoffe und Zucker. Sie wird bei Gallen- und Leberstörungen sowie als kräftigendes und verdauungsförderndes, in der Volksheilkunde auch als appetitanregendes Mittel eingesetzt.

3. Rheuma und Gicht

Gicht und auch rheumatische Beschwerden erfahren mit Kräutern eine blutreinigende, Giftstoffe ausleitende, schmerzlindernde und antientzündliche Behandlung. Eine Anregung des Stoffwechsels lokal oder im gesamten Körper erzielt eine Verbesserung des Befindens.



***Taraxacum officinale* - Löwenzahn**

Löwenzahn unterstützt durch eine Anregung des Stoffwechsels Nieren- und Leberfunktionen, fördert die Ausscheidung und beeinflusst durch diese Gesamtwirkung das Wohlbefinden, speziell von Rheumatikern, positiv.



***Equisetum arvense* - Ackerschachtelhalm**

Ackerschachtelhalm wirkt als Blutreinigungstee bei rheumatischen Beschwerden. Er löst eine erhöhte Wasserausscheidung aus, ohne den Elektrolythaushalt zu beeinflussen.



***Salix spec.* - Weidenrinde**

*Weidenrinden*präparate haben eine antientzündliche, schmerzlindernde und fiebersenkende Wirkung. Sie werden daher bei Arthrosen und rheumatischen Beschwerden eingesetzt.



***Urtica dioica* - Brennnessel**

Die anregende antientzündliche Wirkung der *Brenn-Nessel* auf den gesamten Körperstoffwechsel bedingt den Einsatz gegen Rheuma und Gicht, aber auch gegen Leber- und Gallenbeschwerden sowie für Durchspülungstherapien der Nieren.

4. Fieber, Erkältung und Atemwegsprobleme

Die gegen Fieber und Erkältungen mit Atemwegssinfekten eingesetzten Kräuter entfalten ihre Wirkung durch die schleimlösenden, krampflösenden und antibakteriellen Inhaltsstoffe. Diese unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte und verhelfen zur Besserung.



***Plantago lanceolata* - Spitzwegerich**

Spitzwegerich ist ein wichtiges Kraut zur Behandlung von Husten. Seine Inhaltsstoffe wirken reizlindernd, tonisierend, antientzündlich und antibiotisch bei Katarren der oberen Luftwege.



***Primula veris* - Schlüsselblume**

Mit der *Schlüsselblume* wird festsitzender und hartnäckiger Husten therapiert. Zäher Schleim wird gelöst. Außerdem haben die Inhaltsstoffe der Primelwurzel einen hustenkrampflösenden und reizlindernden Effekt.



***Thymus spec.* - Thymian**

Thymian erreicht mit seiner krampflösenden und desinfizierenden Wirkung eine Verbesserung des Befindens bei krampfartigem Husten. Auf Magen und Darm wirkt er anregend und appetitfördernd.



***Echinacea angustifolia* - Sonnenhut**

Sonnenhut wirkt antibiotisch und abwehrstärkend. Daher wird er vorbeugend und zur unterstützenden Therapie bei immer wiederkehrenden Infekten der Atemwege oder ableitenden Harnwege, aber auch zur Wundbehandlung eingesetzt.

5. Magen- und Darmbeschwerden

Verdauungsstörungen werden mit Kräutern behandelt, die durch ihre den Verdauungsvorgang harmonisierenden Wirkstoffe Linderung verschaffen. Vielfach können die magenfreundlichen Kräuter als Küchenkraut eingesetzt vorbeugend wirken.



***Salvia officinalis* - Salbei**

Ein Anwendungsgebiet der *Salbei* sind Magen- und Darmstörungen. Die Inhaltsstoffe erzielen eine desinfizierende, entzündungshemmende und krampflösende Wirkung.



***Mentha spec.* - Pfefferminzblätter**

Pfefferminzblätter werden in Form der inneren Anwendung als Tee zur Förderung der Magensaftsekretion, der Verdauung und der Appetitanregung eingesetzt. Krampfartige Schmerzen im Bereich des Magen-Darm-Traktes und der Gallenblase sowie -wege können behandelt werden.



***Lavandula angustifolia* - Lavendel**

Lavendel hilft gegen nervöse Magen-Darm-Störungen und Appetitlosigkeit. Bekannt ist auch die Behandlung von Unruhezuständen durch seine nervenberuhigende Wirkung.



***Centaurium erythraea* - Tausendgüldenkraut**

Das *Tausendgüldenkraut* wird eingesetzt bei Magen- und Darmbeschwerden. Seine Inhaltsstoffe wirken tonisierend und stimulierend auf sämtliche Verdauungsvorgänge.

6. Nervenleiden, Unruhe und Schlafstörungen

Nervöse Überreizungen, Stress und Unruhe führen zu einer Störung des Wohlbefindens und beeinträchtigen einen erholsamen Schlaf. Hier kommen Kräuter zum Einsatz, deren beruhigende und ausgleichende Wirkstoffe eine nervliche Entspannung herbeiführen.



***Humulus lupulus* - Hopfen**

Hopfen wird eingesetzt gegen Unruhe, Angstzustände und Schlafstörungen. Seine appetitanregende Wirkung verbessert auch bei Magen- und Darmbeschwerden das Allgemeinbefinden.



***Hypericum perforatum* - Johanniskraut**

Schlafstörungen, nervöse Unruhe oder leichte Depressionen sind ein Einsatzgebiet von *Johanniskraut*. Das aus den Blüten hergestellte Öl ist hilfreich gegen Muskelschmerzen, äußerliche Verletzungen und Verbrennungen.



***Melissa officinalis* - Melisse**

Melisse wirkt beruhigend bei nervös bedingten Einschlafstörungen und nervösen Magen-Darm-Beschwerden. Die leicht krampflösende Wirkung unterstützt dabei die Verbesserung des Befindens.



***Valeriana officinalis* - Baldrian**

Baldrian wirkt gegen nervöse Reizzustände, nervös bedingte krampfartige Schmerzen im Verdauungsbereich, Schlaflosigkeit oder nervöses Herzklopfen. Der Schlaf wird erholsam und entspannend.

7. Nieren-, Blasen- und Harnwegserkrankungen

Kräuter, die die Harnausscheidung anregen, werden zur Behandlung von Infekten der Niere, Blase oder der Harnwege genutzt. Die gesteigerte Harnmenge verhilft durch Ausspülen zu einer Besserung und Heilung der Beschwerden. Viele der Kräuter wirken auch desinfizierend und antientzündlich.



***Arctostaphylos uva-ursi* - Bärentraube**

Bärentraube lindert entzündliche Beschwerden der Niere und ableitenden Harnwege. Die Inhaltsstoffe der verwendeten Blätter entfalten außerdem eine bakterio-statische Wirkung.



***Ononis spinosa* - Hauhechel**

Hauhechel wirkt wassertreibend und so lindernd bei Beschwerden durch Nierenbecken- und Blasenkatarrhe, Harngrieß oder vorbeugend gegen Blasensteine.



***Tropaeolum majus* - Kapuzinerkresse**

Die Inhaltsstoffe der *Kapuzinerkresse* entfalten ihre Wirkung hauptsächlich gegen Infektionen im Bereich der Nieren und ableitenden Harnwege. Zur allgemeinen Abwehrstärkung wird sie in der Volksheilkunde angewendet.



***Solidago vigaurea* - Goldrutenkraut**

Goldrutenkraut kommt innerlich zur Anwendung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege sowie vorbeugend bei Harnsteinen und Harngrieß. Es wirkt durchspülend.

8. Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen

Günstig gegen Herz- und Kreislaufbeschwerden wirken Kräuter, die durch ihre Inhaltsstoffe eine verbesserte Durchblutung auch der kleinen Gefäße erreichen. Dadurch wird das Herz in seiner Funktion unterstützt und gestärkt.



***Crataegus monogyna* - Weißdorn**

Der *Weißdorn* ist ein bekanntes Mittel zur Verbesserung der Durchblutung kleinster Gefäße. Die Herzfunktion wird unterstützt und der Blutdruck reguliert. Weißdorn wirkt pflegend auf das Altersherz.



***Allium sativum* - Knoblauch**

Knoblauch wirkt gefäßerweiternd, kann erhöhte Cholesterinwerte senken und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. So hat er einen schützenden Einfluss auf unsere Arterien. Weiterhin wirkt er desinfizierend.



***Leonurus cardiaca* - Herzgespann**

Das *Herzgespann* hat eine herzstärkende Wirkung. Starkes Herzklopfen durch Unruhe, aber auch Angstzustände, Atemnot und klimakterische Beschwerden werden mit Herzgespannkraut behandelt.



***Melilotus officinalis* - Steinklee**

Der *Steinklee* wirkt hauptsächlich auf die venösen Blutgefäße. Er wird daher als Mittel gegen Venenleiden wie z. B. bei Schmerzen, Schweregefühl, Juckreiz, nächtlichen Wadenkrämpfen und Schwellungen in den Beinen eingesetzt.

9. Frauenleiden

Krampflösende, blutungsstillende oder blutungsregulierende Kräuter finden unter anderem in der Frauenheilkunde Anwendung. Mit ihrer Hilfe können Regelbeschwerden, aber auch Probleme der Wechseljahre gut beeinflusst werden.



***Matricaria recutita* - Kamille**

Die *Kamille* wird bei schlecht heilenden Wunden, aber auch bei Entzündungs- oder Reizerscheinungen im Genitalbereich für Spülungen und Sitzbäder genutzt. Ihre entzündungshemmenden und entkrampfenden Wirkstoffe verbessern innerlich angewendet das Befinden bei Magenstörungen.



***Alchemilla vulgaris* - Frauenmantel**

Frauenmantel gilt in der Volksmedizin als Mittel gegen Wechseljahres- und Monatsbeschwerden. Blutreinigende und auch hautreinigende Wirkungen (bei unreiner Haut junger Mädchen) zeichnen dieses Kraut aus.



***Potentilla anserina* - Gänsefingerkraut**

Gänsefingerkraut wirkt schmerzlindernd bei Menstruationsbeschwerden durch seine krampflösenden Inhaltsstoffe. Eine Besserung wird auch bei krampfartigen Magen- und Darmbeschwerden erreicht.



***Cimicifuga racemosa* - Traubensilberkerze**

Die *Traubensilberkerze* birgt östrogenartige Inhaltsstoffe, die neurovegetative Beschwerden der Menstruation oder der Wechseljahre günstig beeinflussen.