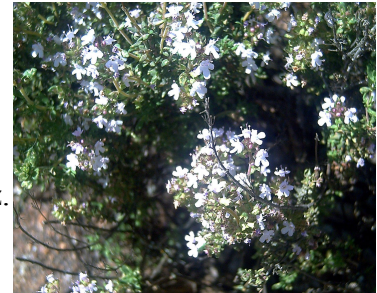


Gesundheitstipp

Gesund mit Kräutern

Kräuter aus dem Garten oder vom Händler ihres Vertrauens finden überwiegend in der Küche Anwendung. Hier verfeinern sie Speisen und sorgen für deren Geschmack und Aroma. Aber auch in der Naturheilkunde finden Kräuter gemeinsam mit anderen Arzneipflanzen Anwendung. Sie enthalten Bitter- und Gerbstoffe oder ätherische Öle und wirken sich günstig auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. In Form sogenannter Phytopharmaka vereinen sie die traditionelle Kräutermedizin und die moderne Arzneimitteltherapie.

Als Duft-, Würz- und Räuchermittel war der aus dem Mittelmeerraum stammende **Thymian** bereits schon bei den Alten Ägyptern, Griechen und Römern bekannt. Spätestens seit dem Mittelalter wird er zur Behandlung von Atemwegserkrankungen eingesetzt. Thymian besitzt eine antientzündliche, sekretlösende und bronchienentspannende Wirkung. Allein oder in Kombination mit den Saponinpflanzen Efeu (z. B. Bronchipret Saft) oder Primel (z. B. Bronchipret TP) wird Thymian in der modernen Medizin als Hustenlöser eingesetzt.



Traditionell wird auch **Salbei** zur Behandlung von Erkältungskrankheiten genutzt. Sein Name leitet sich vom lateinischen „salvare“ - heilen ab. Die Bestandteile seines ätherischen Öls besitzen antimikrobielle Eigenschaften. Zusätzlich wirkt Salbei auf der Haut und auf der Schleimhaut zusammenziehend. Daher findet er auch in Zahnpasta und als pflanzliches Deodorant Anwendung.

Eine der beliebtesten Arzneipflanzen ist die **Pfefferminze**. Sie ist eine vermutlich natürlich entstandene Kreuzung aus der Wassermintze und der Spearmintze. Ihre krampflösende Wirkung wird als Tee oder als Bestandteil von Fertigarzneimitteln (z. B. Iberogast) insbesondere zur Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen genutzt. Auch bei Erkältungskrankheiten ist die krampflösende Wirkung der Pfefferminze als Bestandteil von Inhalationen (z. B. Bronchoforton) hilfreich. Lokal angewendet ist Pfefferminzöl zur Behandlung von Kopfschmerz (z. B. Euminz) und Migräne wirksam.



Die beruhigende und schlaffördernde Wirkung von **Lavendel** wird bereits seit einiger Zeit in der Aromatherapie genutzt. In Form von Kapseln eingenommen wirkt Lavendelöl auch bei Unruhezuständen und ängstlicher Verstimmung (Lasea).

Über eine beruhigende Wirkung verfügt auch die **Melisse**. Sie wird meist in Kombination mit Baldrian und/oder Hopfen als Beruhigungs- oder mildes Einschlafmittel (z. B. Baldiparan zur Beruhigung, Sedariston) genutzt. Darüber hinaus besitzt das enthaltene Melissenöl krampflösende und antivirale Eigenschaften. Daher findet die Melisse einerseits auch als Bestandteil von Magen-Darm-Mitteln (z. B. Iberogast) und andererseits als pflanzliche Herpescreme (z. B. Lomaherpan) Anwendung.

Pflanzliche Arzneimittel besitzen jedoch noch viel mehr Einsatzmöglichkeiten. Wenn sie mehr erfahren möchten, dann besuchen sie unsere aktuelle Kräuterschutzmantel-Aktion in der Schwarmer Apotheke und in der Brunsviga Apotheke.