

HEALTH+

HEIMISCHE HEILKRÄUTER

FÜR DEINE HAUS-
APOTHEKE

1. BALDRIAN

2. BRENNESSEL

3. ECHTES JOHANNISKRAUT

4. WERMUT

5. SCHAFGARBE

UNSERE TOP 5

1. BALDRIAN

Wo kommt er vor: Auf feuchten Wiesen, an Ufern an sonnigen Berghängen und an Waldrändern.

Sammelzeit: Blüte von Mai bis August.

Wie kann man ihn in sein Leben einbauen: Im optimalen Fall als Tee aufgebrüht.

Wirkung: Gegen Prüfungsangst, Stress, Nervosität & Schlafprobleme.

**HEIMISCHE
HEILKRÄUTER**

2. BRENNNESSEL

Wo kommt sie vor: Sie kommt in Stickstoffreichen Böden und von Menschen Verarbeiteten Böden vor.

Sammelzeit: Die Blätter kannst du von März bis Juli finden.

Wie kann man ihn in sein Leben einbauen: Frische Blätter in der Küche, als Tee.

Wirkung: Die Blätter Brennnessel wirken entwässernd und lindern Arthrosen Und können sogar bei Rheuma unterstützend wirken. Zudem hilft die Brennnessel-Wurzel als Tee Prostataleiden und kurbelt das Wachstum der Haare an.

Wenn du mit innerer physischer Kälte vertraut bist, kannst du dich beim Nächsten mal mit einem leckeren Brennnessel Tee wärmen.

**HEIMISCHE
HEILKRÄUTER**

3. JOHANNISKRAUT

Wo kommt es vor: An Waldrändern, Wegen und Böschungen oder auf Wiesen oder an Waldlichtungen.

Sammelzeit: Die Blüten und die Knospen kannst du um die Sommerrunde sammeln. (21. Juni bis in den September rein)

Wie kann man ihn in sein Leben einbauen: Wir empfehlen dir die Blüten und Knospen leicht aufzukochen und als Tee zu genießen.

Wirkung:

Es kann dir bei negativen Gedanken/Emotionen und Depressionen helfen. Bei einer regelmäßigen Einnahme kann es zu mehr Gelassenheit und Frohmüt führen.

Bei einer Einnahme von Johanniskraut empfehlen wir dir allerdings, deine Verzehrmenge mit einem dafür ausgebildeten Arzt zu besprechen um für dich die optimale Menge zu definieren.

**HEIMISCHE
HEILKRÄUTER**

5. WERMUT

Wo kommt es vor: Auf Weiden, Wegen, Felsen, Schuttplätze und leicht trockenen Böden in den Bergen.

Sammelzeit: Die Blätter können von April bis August gefunden werden.

Wie kann man ihn in sein Leben einbauen: Frische Blüten in der Küche, als Tee aufkochen und genießen.

Wirkung:

Der Wermut wirkt gegen Verdauungsprobleme und Blähungen sowie Appetitlosigkeit und bringt den Kreislauf in Schwung.

**HEIMISCHE
HEILKRÄUTER**

4. SCHAFGARBE

Wo kommt sie vor: Sie kommt an Äckern und Wegrändern, Weiden und Wiesen vor.

Sammelzeit: Die Blätter können von März bis August gefunden werden.

Wie kann man ihn in sein Leben einbauen: Frische Blüten in der Küche, als Tee aufkochen und genießen.

Wirkung: Das Schafgabenkraut wirkt gallenflussanregend und krampflösend. So hilft es gegen Appetitlosigkeit, Magenprobleme und Menstruationsbeschwerden.

**HEIMISCHE
HEILKRÄUTER**