

HEILKRÄUTER

Die Apotheke der Natur

WISSEN | SAMMELN | ANWENDEN
für Körper, Geist & Seele



Kostbare Pflanzen

Ein Geschenk der Natur

Heilpflanzen begleiten uns Menschen seit Urzeiten. Sie bringen uns Linderung, stärken unsere Gesundheit und verbinden uns mit der Natur.

Diese Broschüre stellt acht wertvolle Heilkräuter vor, die in unseren Wiesen und Gärten wachsen.

Lernen wir sie kennen, achten wir sie und nutzen wir ihre Kraft mit Respekt und Dankbarkeit.

In dieser Broschüre:

- *Heilkräuter im Portrait*
- *Wirkungen & Anwendungen*
- *Tipps zum Sammeln*
- *Rezeptideen für deine Hausapotheke*

Regeln zum Sammeln

im Einklang mit der Natur



Die richtige Zeit: Sammle an trockenen Tagen, nach dem Abtrocknen des Taus und zur richtigen Jahreszeit der Pflanze!



Der richtige Ort: Wähle saubere, unbelastete Standorte, fern von Straßen und Feldern!



Nimm nur so viel, wie du brauchst! Sammle maßvoll und lasse genug für die Pflanze und andere Lebewesen!



Mit Respekt & Dankbarkeit: Danke der Pflanze für ihre Gabe und behandle sie achtsam!



Schütze die Natur: Reiße Pflanzen nicht aus, schneide nur so viel, dass sie weiter wachsen und blühen können!

Arten der Anwendung

So nutzen wir Heilkräuter



Tee:

Die klassische Anwendung für inneres Wohlbefinden und Heilung.



Tinktur:

Kräuter in Alkohol gelöst - konzentriert und lange haltbar.



Salbe & Öl:

Für die äußere Anwendung bei Hautproblemen, Schmerzen und Verletzungen.



Inhalation:

Dampf und ätherische Öle unterstützen Atemwege und Wohlbefinden.



Wickel & Kompressen:

Wohltuend bei Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen.

Ideen für Rezepte

im Einklang mit der Natur



Heiltee:

1-2 TL getrocknete Kräuter mit 250 ml heißem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen.



Tinktur:

Pflanzenmaterial in 40% Alkohol ansetzen, 2-4 Wochen ziehen lassen und anschließend abseihen.



Salbe:

Ölauszug herstellen und mit Bienenwachs zur Salbe einkochen - kühl und dunkel aufbewahren.



Sirup:

Kräuterauszug mit Zucker oder Honig einkochen - ideal für Kinder und bei Husten.

Schafgarbe

Das Heilkraut der inneren Balance

Aussehen:

Gefiederte Blätter, kleine weiße bis rosa Blüten in flachen Schirmen

Blütezeit: Juni - September

Zur Verwendung eignen sich:

Blüten und Kraut

Wirkung:

- Verdauungsfördernd
- Entzündungshemmend
- Krampflösend
- Wundheilungsfördernd

Anwendung:

Tee bei Verdauungsbeschwerden und Regelschmerzen.
Aufguss als Umschlag bei Wunden und Entzündungen.



Volkswissen: Früher wurde sie ‚Heil aller Schäden‘ genannt und als Schutzkraut bei Kriegen getragen.

Kamille

Die sanfte Heilerin

Aussehen:

Weißer Blüten mit gelber Mitte

Blütezeit:

Mai-August

Zur Verwendung

eignen sich: Blüten

Wirkung:

- Entzündungshemmend
- Krampflösend
- Beruhigend
- Magen-Darm-stärkend
- Hautpflegend

Anwendung:

Tee bei Bauchkrämpfen, Unruhe und Erkältungen. Inhalation bei Schnupfen. Umschläge bei Hautreizungen anwenden.



Volkswissen: Ein altes Sprichwort sagt: „Kamille vor dem Schlaf bringt Ruhe und sanften Traum herbei.“

Thymian

Der Atemwegsstärker

Aussehen:

Kleiner Strauch mit violetten Blüten

Blütezeit: Juni - Aug.

Zur Verwendung eignen sich:

Blätter und Blüten

Wirkung:

- Antibakteriell
- Schleimlösend
- Entzündungshemmend
- Kräftigend
- Verdauungsfördernd

Anwendung:

Tee und Sirup bei Husten und Bronchitis. Inhalation bei Erkältungen. Würz- und Heilkraut in der Küche.



Volkswissen: Thymian bringt Mut und Kraft. Er war ein Symbol der Tapferkeit.

Salbei

Der Klärende

Aussehen:

Graugrüne Blätter, violette Blüten

Blütezeit: Mai-Juli

Zur Verwendung eignen sich: Blätter

Wirkung:

- Entzündungshemmend
- Antibakteriell
- Schweißhemmend
- Verdauungsfördernd
- Stimmstärkend

Anwendung:

Tee und Gurgellösung bei Halsschmerzen und Entzündungen im Mundraum. Hilft auch bei übermäßigem Schwitzen.



Volkswissen: Salbei schützt Haus und Hof und bringt Weisheit und Klarheit.

Arnika *Die Wunderheilerin*

Aussehen:

Gelbe Blüten, wächst auf Wiesen

Blütezeit:

Juni - August

Zur Verwendung eignen sich:

Blüten

Wirkung:

- Entzündungshemmend
- Schmerzlindernd
- Durchblutungsfördernd
- Abschwellend
- Wundheilungsfördernd

Anwendung:

Äußerlich als Salbe, Öl oder Tinktur bei Prellungen, Verstauchungen sowie Muskel- und Gelenksbeschwerden.



Volkswissen: Nur äußerlich anwenden. Nicht einnehmen!

Spitzwegerich *Der Allrounder*

Aussehen:

Längliche Blätter, unscheinbare Blütenstände

Blütezeit: Mai-September

Zur Verwendung

eignen sich: Blätter

Wirkung:

- Entzündungshemmend
- Schleimlösend
- Wundheilend
- Juckreizlindernd
- Schleimhautpflegend

Anwendung:

Blatt als Kühlverband bei Insektenstichen und Wunden. Tee bei Husten und Atemwegsbeschwerden.



Volkswissen: Früher nannte man den Spitzwegerich ‚Pflaster des Weges‘, denn er hilft schnell und überall.

Mädesüß

Die Schmerzlindernde

Aussehen:

Hohe Pflanze mit
weißen Blüten

Blütezeit:

Mai - September

Zur Verwendung

eignen sich:

Blüten

Wirkung:

- Schmerzlindernd
- Entzündungshemmend
- Fiebersenkend
- Verdauungsfördernd
- Entwässernd

Anwendung:

Tee bei Kopfschmerzen, Fieber
und rheumatischen Beschwerden.



Volkswissen: Ihr alter Name ‚Aspirin-Pflanze‘
verweist auf den natürlichen Gehalt an Salicylaten.

Braunelle

*Die Wundheilerin
& Nervenstärkerin*

Aussehen:

Violette Blüten, niedriger Wuchs

Blütezeit:

Juni-September

Zur Verwendung

eignen sich: Blätter

Wirkung:

- Wundheilungsfördernd
- Blutstillend
- Nervenstärkend
- Immunstärkend

Anwendung:

Tee oder Aufguss bei
Entzündungen im
Mund- und Rachen-
raum, bei Wunden
und innerer Unruhe.



Volkswissen: Braunelle galt früher als ‚Soldatenkraut‘,
weil sie Wunden rasch heilen ließ.

Für Hals, Mund
und Verdauung:

Salbeitee

- Zutaten:**
- 250 ml heißes Wasser
 - 1-2 TL getrocknete Salbeiblätter

Zubereitung: Salbeiblätter mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Anwendung: Täglich 2-3 Tassen trinken.
Zum Gurgeln: abkühlen lassen und mehrmals täglich gurgeln.

Wirkung: Entzündungshemmend, antibakteriell. Wohltuend bei Halsschmerzen, Heiserkeit, übermäßigem Schwitzen und leichten Verdauungsbeschwerden.

REZEPTE



Für Atemwege
und Abwehrkraft:

Thymiantee

- Zutaten:**
- 2 EL frischer Thymian oder 3 EL getrockneter Thymian
 - 250 ml Wasser
 - 1 TL Honig (optional)

Zubereitung: Thymian mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend abseihen und noch Honig einrühren.

Anwendung: Täglich 2-3 mal 1-2 EL trinken. Auch gut in warmem Wasser oder Tee.

Wirkung: Unterstützt bei Husten und Erkältungen. Stärkt die Abwehrkräfte.



Viel Spaß beim Entdecken, Sammeln und Verwerten!



NAK - karitativ e.V.

Kullrichstraße 1 · 44141 Dortmund

E-Mail: info@nak-karitativ.de

Telefon: +49 (0) 231 57700 100

www.nak-karitativ.de

© 2026 NAK-karitativ | Dr. R. Neumann-Franz

Gestaltung: Stephan M. Glöckner | stephanmaria.de

Die Fotos wurden mithilfe künstlicher Intelligenz (KI)
generiert oder optimiert.

Druck und Herstellung: Druckhaus Münster

Bad Neuenahr-Ahrweiler