

Jürgen Schneider

# Natürliche Antibiotika aus Wildpflanzen und Heilkräutern

Entzündungen stoppen und  
das Immunsystem stärken

**VORBEUGEN  
LINDERN  
HEILEN**

**kneipp** verlag  
WIEN

## Vorwort

»Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen«, schreibt Kneipp (1821–1897) in seinen Büchern. Dieser Spruch trifft häufig zu. Die Natur ist eine riesige Apotheke, aus der man reichlich ernten kann. Der Wunsch nach natürlicher, gesunder Ernährung bewirkt, dass das Wissen um den Nutzen von Kräutern einen immer höheren Stellenwert bekommt.

Auf dem Land hat die weise Frau, die ihr Wissen über die Heilkräfte der Natur von ihrer Mutter und Großmutter erhalten hat, dieses an die nächste Generation weitergegeben. Heute kann man vieles erklären, was für meine Urgroßmutter noch »wunderbar« war. Die Heilkraft des Johanniskrauts zum Beispiel, von dem sie das rote Blütenöl bei Hautentzündungen, Rheumaschmerzen und innerlich bei Halsschmerzen verwendet hat. Unsere Spaziergänge am Sonntag über Wiesen, Felder und durch Wälder wurden zur Unterrichtsstunde in Pflanzenkunde. »Jürgen, höre und sehe in die Natur und du bekommst auf alles eine Antwort!«, so höre ich sie heute noch.

Meine Urgroßmutter hat ihre Hausmittel frisch hergestellt, z. B. Ringelblumensalbe oder Zinnkrauttee. Dieses Kräuterbuch soll Ihnen zeigen, wie Sie Hausmittel selbst herstellen können oder welche Naturarzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel es in Apotheke, Drogerie und Reformhaus gibt.

Kräuter wurden immer wieder in den Schriften von Hildegard von Bingen, Sebastian Kneipp, Kräuterpfarrer Künzle sowie in noch früherer Zeit von Paracelsus oder Hippokrates empfohlen. Sie waren die Vorbilder für Mönche und Nonnen, die erste Kräutergärten angelegt haben. »Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein«, war der Leitspruch des griechischen Arztes Hippokrates. Für Hildegard von Bingen gehörte Dinkel zu den wichtigsten und wertvollsten Nahrungsmitteln. Sie wusste, dass er besonders mineralstoffreich ist. In einem Dinkelbrot stecken die gesunden Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Kalium und Eisen. Einige ihrer Lieblingspflanzen waren Bertram, Galgant, Quendel, Ysop oder Thymian, den sie bei Atemwegserkrankungen einsetzte. Diese Wirkung auf die Atemwege bei Husten und Bronchitis wurde in Studien verschiedener Thymianarzneimittel bestätigt. Kneipp war wie Paracelsus für die Heilkraft der Kräuter, Pflanzen und des Wassers in Form von Wassergüssen, Heilkräutertees und Kräuterbädern, die noch heute in Kurorten wie Bad Wörishofen (Bayern/Deutschland)



### **Die fünf Säulen Kneipps**

Richtige und ausreichende aktive Bewegung  
Vollwertige und ausreichende Ernährung  
Einsatz von Heilpflanzen sowie von Wirkstoffen  
aus der Tierwelt und dem Mineralreich  
Bewusste Lebensführung (»So sollt ihr leben.«)

angewendet werden. Es gibt auch noch Kneipp-Vereine und Kneipp-Kindergärten, die sein Wissen über die Schätze der Natur weitergeben.

Den Arztbesuch kann dieses Buch auf keinen Fall ersetzen. Bei stärkeren Beschwerden, wie ernstem Unwohlsein, anderen deutlichen Krankheitssymptomen oder Fieber ist es unbedingt erforderlich, die Ärztin oder den Arzt rechtzeitig zur Diagnose aufzusuchen sowie den Verlauf einer schweren Krankheit gewissenhaft kontrollieren zu lassen. Die Verwendung von pflanzlichen Arzneimitteln ist mit ihr bzw. ihm zu besprechen. Bei Kräutern und Arzneimitteln ist der Beipackzettel vom Anwender zu beachten.

Meine Kenntnisse über Heilkräuter habe ich durch eine Ausbildung als Drogist und Heilkräuterexperte mit jahrelanger Erfahrung und Weiterbildung in der Schweiz, wo ich im Wallis und im Rheintal tätig war, erworben. Die Ferien verbrachte ich oft bei meiner Urgroßmutter, einer weisen Frau mit großem Kräuterwissen, die dieses Wissen bis ins hohe Alter anwandte. Von ihr lernte ich, dass eine gesunde Ernährung sowie die Anwendung von Heilkräutern für die Gesundheit eine positive Ergänzung ist.

Bei manchen Beschwerden können die Heilkräuter aus dem Garten Gottes helfen, die Gesundheit wiederzuerlangen. Doch auch der Glaube, das Gebet und die Hilfe Gottes und die richtige Therapie können uns Hilfe, Trost, Linderung sowie Heilung bringen. Letztlich liegt es an ihm, uns durch Glauben und Zuversicht zu lenken und immer wieder neue Kraft zu schenken.

Ihnen wünsche ich von ganzem Herzen, dass Sie Ihre Gesundheit erhalten oder zurückgewinnen und neue Lebensqualität und Lebensfreude erfahren.

Ich habe alle meine Erfahrungen und Kenntnisse in dieses Kräuterbuch eingearbeitet, um Ihnen den Nutzen für Ihre Gesundheit zur Vorbeugung und Behandlung von Alltagsbeschwerden zu bringen. Das umfassende Inhaltsverzeichnis wird Sie zu den richtigen Heilpflanzen führen und auf einen gesunden Weg leiten. Als Kräuterexperte gebe ich Ihnen mein über 30-jähriges Wissen zum Wohle Ihrer Gesundheit weiter.

*Kräuterexperte Jürgen Schneider*



Bei Interesse an Kräutern, Vor-  
trägen, Naturkosmetikkursen oder  
Kräuterwanderungen für Vereine,  
Firmen oder Institutionen: Nehmen  
Sie bitte mit mir Kontakt auf:  
j.schneider.neuenstein@hotmail.com



**Abkürzungen**  
Msp = Messerspitze  
g = Gramm / mg = Milligramm  
l = Liter / ml = Milliliter  
Stk. = Stück  
TL = Teelöffel / EL = Esslöffel

# Inhalt

Hinweis ..... 6

## DAS SAMMELN UND VERARBEITEN

DER HEILPFLANZEN ..... 9

Wann ist die beste Sammelzeit? ..... 10

Trocknen ..... 10

Heilkräuter einfrieren ..... 10

## WOHLTUENDES

AUS DER KRÄUTERAPOTHEKE ..... 11

Tinkturen und ihre Herstellung ..... 11

Elixiere, Magenbitter  
und ihre Herstellung ..... 12

Verwendungsmöglichkeiten  
des Schwedenbitters ..... 13

KRÄUTERTEES IN DER HAUSAPOTHEKE .17

Teezubereitung ..... 17

Wohlfühl- und Gesundheitstees ..... 18

(Berg-)Kräuter- und Hausteas  
nach Jürgen Schneider ..... 19

Jürgen Schneiders  
beste Teemischungen ..... 20

## EINE GESUNDE HAUT

AUS DER APOTHEKE DER NATUR ..... 22

Johanniskraut ..... 22

Nachtkerze und Borretsch ..... 23

Kräutersalbe (Ringelblumensalbe) ..... 25

Kräuteröle ..... 27

DIE WIRKSTOFFE DER HEILPFLANZEN ...28

## AUF EINEN BLICK:

WAS HILFT BEI BESCHWERDEN  
UND KRANKHEITEN ..... 30

### **Gut zu wissen:**

#### **Welche Aufgabe hat die Kommission E?**

Bei der Zulassung von Arzneimitteln sind über die Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und pharmazeutische Qualität Nachweise erforderlich. Auch Informationen über die Bezeichnung des Arzneimittels z. B. *Urticae herba* (Brennnesselkraut), Bestandteile des Arzneimittels, Anwendungsgebiete, Gegenanzeigen, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen mit anderen Mitteln, Dosierung sowie Art der Anwendung sind anzugeben. Die Kommission E wurde 1978 vom damaligen deutschen Bundesgesundheitsamt gegründet. Sie prüft das Material an wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Wirksamkeit und Unbedenklichkeit einer Arzneipflanze sowie Wissen und Erfahrung damit.

Die Expertenkommission erstellt für jede dieser Arzneipflanzen eine Monographie (Steckbrief), haben die Arzneipflanzen die Voraussetzung erfüllt, wird eine exakte Empfehlung für die Anwendungsbereiche verabschiedet.

Dieser Gesetzestext erscheint dann im Bundesanzeiger.

**Hinweis:** Die Anwendung von Heilpflanzen setzt Ihre sichere Kenntnis der Pflanzen voraus. Verwenden Sie nur die beschriebenen Arten und beachten Sie bei Arzneimitteln die Packungsbeilage. Heilpflanzen sind nur zur Behandlung von leichten Gesundheitsstörungen, die keiner ärztlichen Behandlung bedürfen, anzuwenden. Den Arztbesuch kann dieses Buch auf keinen Fall ersetzen. Alle Angaben in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Konsultieren Sie immer stets Ärzte, stellen Sie niemals selbst eine Diagnose oder führen Sie keine Eigenbehandlung durch. Dies gilt besonders dann, wenn Sie unter einer schweren oder lang anhaltenden Vorerkrankung leiden, schwanger sind oder stillen sowie bereits andere Medikamente einnehmen. Erhöhen Sie nicht ohne ärztliche Rücksprache die angegebenen Dosierungen. Bedenken Sie auch: Verschiedene Kräuter dürfen nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden, dazu zählen beispielsweise Rosmarin, Salbei, Beinwell (äußerlich) u. a. Sollten in der Schwangerschaft oder während der Stillzeit sowie bei Kindern gesundheitliche Probleme auftreten, müssen Sie sich immer ärztliche Hilfe holen. Verwenden Sie ätherische Öle (nicht bei Babys oder Kleinkindern) und pflanzliche Arzneimittel sowie Kräutermedizin nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner beauftragten Firma für Sach-, Personen- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## WILDKRÄUTER

### UND HEILPFLANZEN –

#### WIRKUNG UND ANWENDUNG .....35

Anisysop .....	35
Arnika .....	36
Aronia .....	38
Baldrian .....	39
Bärentraube .....	40
Bärlauch .....	41
Beinwell .....	42
Birke .....	44
Brennnessel .....	45
Cranberry .....	47
Echinacea .....	48
Enzian, gelber .....	50
Fenchel .....	51
Flohsamen .....	53
Frauenmantel .....	53
Gänseblümchen .....	55
Ginkgo .....	56
Goldrute .....	57
Granatapfel .....	58
Griechischer Bergtee .....	60
Hamamelis .....	61
Holunder .....	62
Hopfen .....	63
Ingwer .....	65
Johanniskraut .....	67
Kalmus .....	69
Kamille .....	70
Kapland-Pelargonie .....	72
Kapuzinerkresse .....	73
Knoblauch .....	74
Lavendel .....	76

Linde, Sommer/Winter .....	77
Löwenzahn .....	78
Mariendistel .....	79
Meerrettich .....	81
Melisse .....	82
Mistel .....	84
Moringa .....	86
Nachtkerze, gewöhnliche .....	89
Passionsblume .....	90
Petersilie .....	92
Pfefferminze .....	93
Propolis .....	95
Rettich, schwarz .....	96
Ringelblume .....	97
Rosskastanie .....	99
Salbei .....	101
Schafgarbe .....	103
Schwarzkümmel .....	105
Sennespflanze .....	106
Spitzwegerich .....	107
Teufelskralle .....	109
Thymian .....	110
Weißdorn .....	112
Zinnkraut .....	114
Zistrose .....	117
Zitronenverbene .....	119
Zwiebel .....	120

#### DIE GESUNDEN KRAFTPAKETE – FRISCH AUS DEM GARTEN .....122

Die gesündesten Gewürze und Küchenkräuter .....	122
Die gesündesten Früchte .....	126
Gesunde Honigsorten .....	127

# Auf einen Blick: Was hilft bei Beschwerden und Krankheiten?

Im Folgenden finden Sie die passenden Heilpflanzen für häufig auftretende Alltagsbeschwerden. So findet man schnell die richtige Pflanze mit Wirkung und Zubereitung als Teeaufguss.

## **Abgespanntheit**

Baldrian, Hafer, Holunder,  
Johanniskraut, Rosmarin

## **Abstillen**

Salbei, Pfefferminze

## **Angst**

Angelikawurzel, Passionsblume

## **Appetitlosigkeit**

Basilikum, Dill, Fenchel, Kümmel,  
Liebstöckel, Löwenzahn, Majoran,  
Rosmarin, Thymian

## **Aphten**

Kamille, Schwedenbitter-Elixier

## **Asthma**

Thymian, Sonnentau (Drosera globuli D6)

## **Augenentzündung**

Augentrost

## **Blähungen**

Dill, Fenchel, Majoran, Melisse,  
Pfefferminze, Tausendgüldenkrout

## **Blasenbeschwerden**

Birke, Petersilie, Sellerie, Goldrute

## **(Zu hoher) Blutdruck**

Weißdorn, Mistel

## **(Zu niedriger) Blutdruck**

Rosmarin

## **Blutfettwerte**

Artischocke

## **Blutreinigung**

Bärlauch, Birke, Brennnessel, Fenchel,  
Hauhechel, Petersilie, Wacholder,  
Löwenzahn

## **(Leichte) Depression**

Johanniskraut

## **Depressive Stimmung**

Baldrian, Hopfen, Johanniskraut,  
Lavendel, Melisse, Passionsblume

## **Durchblutungsstörungen**

Ginkgo, Rosmarin, Rosskastanie,  
Weißdorn

## **Durchfall**

Apfel (frisch gerieben),  
Blutwurz, Heidelbeere,  
Frauenmantel, Gänseblümchen,  
Salbeiblätter

### **Einschlafstörungen**

Baldrian, Hopfen, Johanniskraut,  
Lavendel, Melisse, Passionsblume

### **Erkältungskrankheiten**

Echinacea (Sonnenhut), Kamille,  
Lungenkraut, Salbei, Spitzwegerich,  
Holunder, Lindenblüte, Weide,  
Kapland-Pelargonie (als Extrakt)

### **Fettleber**

Knoblauch, Löwenzahn,  
Mariendistel (begleitend)

### **Frauenbeschwerden**

Kamille, Nachtkerzen, Salbei, Silberkerzen,  
Johanniskraut, Passionsblume

### **Frühjahrsmüdigkeit**

Bärlauch, Birke, Brennnessel, Löwenzahn

### **Fußschweiß**

Salbeitee, Eichenrindenfußbad

### **Gallenstörungen**

Artischocke, Kalmus, Kamille,  
Pfefferminze, Schafgarbe,  
Tausendgüldenkraut, Ringelblume,  
Melisse, Wermut, Mariendistelfrucht,  
Alantwurzel, Kurkumawurzel

### **Gürtelrose (Nachbehandlung)**

Johanniskraut, Nachtkerzenöl

### **Gurgelmittel**

Eibisch, Fenchel, Odermennig, Salbei

### **Harnwegsentzündung**

Bärentraube, Cranberry (Moosbeere),  
Birke, Hauhechel, Goldrute, Petersilie,  
Preiselbeere

### **Halsentzündung**

Gundelrebe, Knoblauch, Lungenkraut,  
Salbei, Spitzwegerich

### **Haarausfall oder Haarwuchsmittel**

Birke, Brennnessel, Kalmus, Kamille

### **Hämorrhoiden**

Eiche, Kamille, Schafgarbe,  
Hamamelis (Zaubernuss), Rosskastanie

### **(Nervöse) Herzbeschwerden**

Weißdorn, Mistel, Melisse,  
Johanniskraut, Passionsblume

### **Heuschnupfen**

Brennnessel, Schwarzkümmel

### **Herpes**

Melisse (Creme)

### **Husten und Bronchitis**

Eibisch, Fenchel, Huflattich,  
Isländisch Moos, Kapland-Pelargonie, Anis,  
Spitzwegerich, Thymian, Königskerze

### **Husten (beruhigend)**

Eibischwurzel, Malvenblüten,  
Isländisch Moos

### **Infektanfälligkeit**

Echinacea, Propolis, Kapland-Pelargonie

### **Insektenstich**

Arnika, Salbei, Zwiebel,  
Schwedenkräutertropfen

### **Ischias**

Franzbranntwein, Johanniskraut,  
Kirschkernkissen, Pfefferminze,  
Wacholder

### **(Unerfüllter) Kinderwunsch**

Storchschnabeltee/Urtinktur  
(aus der Apotheke)

### **Kopfschmerzen**

Kamille, Pfefferminzöl (10%ig), Weide,  
Passionsblume



## ZISTROSE (Cistus creticus L.a)

---

GRIECHISCHE BERGROSE (Cistus incanus tauricus L.)

**Wirkung** Immunstärkung gegen Bakterien, Viren und Pilze

**Verwendbare Pflanzenteile** Das getrocknete Heilkraut

**Sammelzeit** April bis August

**Inhaltsstoffe** Hoher Gehalt an Polyphenolen (höher als bei Rotwein und grünem Tee), Flavonoide, Gerbstoffe, Harze und ätherisches Öl

### **Anwendung in der Volksheilkunde**

In der Volksheilkunde wird die Zistrose als Tee zubereitet und bei Entzündungen der Haut sowie bei Akne, bei Magen- und Darmbeschwerden getrunken. Neuere Studien bestätigen, dass das ätherische Öl eine bessere Heilwirkung hat, wenn es aus den Blättern vor der Blüte gewonnen wird. Dieses Öl hat eine besondere Schutzwirkung gegen Viren, Bakterien und Pilze, kann aber auch als Schutz vor Erkältungen, insbesondere grippalen Infekten, zur Pflege von Herz und Kreislauf, bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum und zum Gurgeln bei Halsschmerzen angewendet werden kann. Außerdem

werden die antibakteriellen, entzündungshemmenden und die zusammenziehenden Eigenschaften der Heilpflanze sehr geschätzt und in neuen Studien erforscht. Die Zistrose ist besonders wegen ihrer stark antioxidativen (zellschützenden) Wirkung bekannt, sie kann freie Radikale abwehren und zellschädigende Oxidationsprozesse verhindern oder neutralisieren. Den Polyphenolen im Cistusextrakt wird auch eine entzündungshemmende und krebsvorbeugende Eigenschaft zugeschrieben. Dieses Heilkraut wurde schon vom griechischen Arzt Dioskurides in seiner Arzneimittellehre »De materia medica« empfohlen.

### **Jürgen Schneiders Heilkräuterschatz-Rezepte**

**Tee** 1 gehäuften TL Zistrosenblätter mit 250 ml Wasser überbrühen und zugedeckt 4 bis 6 Minuten ziehen lassen. Durch ein Teesieb seihen und bis zu 4 Tassen am Tag trinken.

**Teekur** Bei der kurmäßigen Anwendung benötigen Sie 2 EL der Blätter, die mit 1 l kochendem Wasser übergossen werden. 4 bis 6 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und in eine Thermoskanne abfüllen.

Die Kur können Sie 4 bis 6 Wochen (bis zu 4-mal im Jahr) durchführen. Sie stärken damit die körpereigenen Abwehrkräfte. Dazu trinken Sie am besten 4 Tassen Zistrosentee über den Tag verteilt. Den etwas herben Geschmack kann man mit Zitronenverbene (der Tee heißt in Frankreich Verveine-Tee und wird als Nationalgetränk zur Entspannung nach dem Essen getrunken) verfeinern, aber auch frische Pfefferminze gibt ein schönes Geschmackserlebnis.

**Zistrosensud zur Pflege der Haut** 5 g Zistrosentee (aus der Apotheke oder dem Reformhaus) mit 100 ml Wasser 5 Minuten aufkochen, danach abkühlen und mit einem Gaze oder Baumwolltuch die entzündete Haut abtupfen oder als Umschlag anwenden. Juckende Haut und Ausschläge werden beruhigt und gelindert.

**Zistrosensalbe** – als Fertigprodukt in der Apotheke oder im Reformhaus erhältlich – eignet sich auch zur Pflege für Allergiker sowie als Basispflege bei Neurodermitis oder bei trockener, rissiger und empfindlicher Haut. Auch bei Akne ist Zistrosencreme zusammen mit der äußerlichen Anwendung von Zistrosensud zur unterstützenden Behandlung zu empfehlen.

In Tablettenform erhält man Zistrose (Cistus) als Medizinprodukt oder Nahrungsergänzungsmittel in konzentrierter Form, wenn eine stärkere Wirkung erwünscht ist.

### **Als Fertigpräparate sind erhältlich:**

Cystus O52 Infektblocker Dr. Pandalis; Cistus Lutschtabletten Dr. Pandalis Cystus Tee; Fitne oder Immun Pro Infektblocker (Hübner) oder natur-Apotheke; Cystus Bio Salbe Dr. Pandalis (Fitne) sowie Cremes und Salben anderer Hersteller



## Jürgen Schneider

ist ausgebildeter Handelsfachwirt, Drogist sowie Homöopathieberater. Er bietet in verschiedenen Institutionen Kurse über Kräuteranwendungen und die Herstellung von Naturkosmetik an.

## Es müssen nicht immer chemische Antibiotika sein – gesund durch die Kräfte der Natur

Es steht außer Zweifel, dass chemisch hergestellte Antibiotika helfen können, bestimmte Krankheiten zu heilen. Nicht immer ist der Griff zum Antibiotikum jedoch notwendig: Es gibt auch wirksame Alternativen aus der großen Apotheke der Natur, die gegen Bakterien, Pilze und Viren eingesetzt werden können. Diese natürlichen Antibiotika stärken und stabilisieren unser Immunsystem und unterstützen den Heilungsprozess. Der Heilpflanzenexperte Jürgen Schneider, der sich seit über 30 Jahren intensiv mit dieser Thematik befasst, stellt das große Potenzial dieser natürlichen Antibiotika in Wildkräutern und Heilpflanzen vor. Er beschreibt ihre Einsatzgebiete und Anwendungsmöglichkeiten in der Volksheilkunde und auch in der Wissenschaft und verrät seine ganz persönlichen Heilkräuterschatz-Rezepte für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

### Aus dem Inhalt:

- ✔ Heilpflanzen richtig und saisonal sammeln und aufbereiten
- ✔ Die sachgemäße Herstellung von Tees, Tinkturen, Elixieren, Salben & Co.
- ✔ Die Inhaltsstoffe der Heilpflanzen
- ✔ Vom Anisysop bis zur Zwiebel:  
Welche Heilpflanze hilft gegen welche Beschwerden?
- ✔ Heilkräuterrezepte für die Hausapotheke bei Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten

978-3-7088-0713-3



9 783708 807133

[www.kneippverlag.com](http://www.kneippverlag.com)