



Kräuter- und Naturheilkunde

Schnittlauch:

- Appetitanregend
- Verdauungsfördernd
- Blutdrucksenkend
- Blutbildend
- Harntreibend

Fenchel:

- Fencheltee gegen Blähungen (besonders bei kleinen Kindern)
- Macht Kohlgerichte leichter verdaulich
- Schwach abführend
- Die ätherischen Öle wirken schleimlösend auf die Atemwege.
- Anregung der Milchproduktion bei stillenden Müttern

Basilikum:

- Fördert die Fettverdauung
- Wohltuend bei Blähungen
- Appetitanregend
- Beruhigende Wirkung auf das Nervensystem
- Krampflösend
- Lindernd bei Darmbeschwerden

Anis:

- Fördert die Gallenproduktion, verbessert dadurch die Fettverdauung
- Verhindert Blähungen
- Wirkt bei Husten reizstillend und schleimlösend
- Wirkt beruhigend auf die Nerven
- Fördert die Milchproduktion



Bohnenkraut:

- Magenstärkend
- Reguliert die Darmtätigkeit
- Fördert die Verdauung schwerer, fetter Speisen
- Krampflösend

Dill:

- Beruhigend bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen
- Harntreibend (Vorsicht bei Nierenerkrankungen)
- Nervenberuhigend
- Appetitanregend
- Entkrampfend
- Entzündungshemmend
- Steigert Milchsekretion

Quelle: www.wien.gv.at/lebensmittel/ Dr. Martin Hofer (Magistratsabteilung 38) Seite 1 von 4

Estragon:

- Appetitanregend
- Verdauungsfördernd
- Krampflösend
- Harntreibend

Ingwer:

- Verdauungsfördernd
- Vertreibt Blähungen
- Wärmend, schweißtreibend
- Stoffwechsellanregend
- Kreislauffördernd



Kamille:

Äußerliche Anwendung

- Desinfizierend
- Erweichend
- Schmerzlindernd
- Wundheilungsfördernd

Innerliche Anwendung

- Schweißtreibend
- Erwärmend
- Krampfstillend
- Bei Magen-Darm-Beschwerden (wie Aufstoßen, Völlegefühl, Magenkrämpfe)
- Entzündungen von Haut und Schleimhaut
- Inhalation der Dämpfe bei Erkältungskrankheiten

Koriander:

- Verdauungsfördernd
- Blähungstreibend
- Krampflösend
- Nervenberuhigend

Knoblauch (1-2 Zehen pro Woche):

- Gegen hohen Blutdruck
- Senkt hohe Blutfettwerte
- Beugt Arterienverkalkung und Verengung der Blutgefäße vor
- Verdauungsfördernd, gegen Blähungen
- Fördert Darmdurchblutung und regt Gallensäureproduktion an
- Hemmt Wachstum von Bakterien und Pilzen, keimtötend
- Wurmtreibend (gegen Darmparasiten wie Madenwürmer)
- Hilft bei Husten, Erkältung und Bronchitis



Liebstockel:

- Gegen Blähungen und Völlegefühl
- Harntreibend
- Tee aus getrockneten Blättern lindert Halsschmerzen

Quelle: www.wien.gv.at/lebensmittel/ Dr. Martin Hofer (Magistratsabteilung 38) Seite 2 von 4

Majoran:

- Gegen Blähungen
- Gegen Durchfall
- Bei Trägheit der Verdauungsorgane

Minze:

- Gegen Blähungen
- Fördert Gallenfluss und damit die Fettverdauung
- Beruhigt den Magen

Oregano:

- Appetitanregend
- Verdauungsfördernd
- Gegen Blähungen, Durchfall und Magenschmerzen
- Hilft als Tee bei Atemwegserkrankungen

Petersilie:

- Appetit- und verdauungsanregend
- Schleimlösend
- Harntreibend
- Hilft bei Menstruationsbeschwerden

Rosmarin:

- Aktiviert Gallefluss und Magensaftproduktion



- Fördert Fettverdauung
- Lindert Kopfschmerz und Migräne
- Wirkt ausgleichend auf Nerven und Kreislauf

Salbei:

- Magenstärkend
- Appetitanregend
- Keimhemmend: wird für Wunden und Erkrankungen im Mund- und Rachenraum verwendet
- Kreislaufanregend
- Gegen Verstopfung und Durchfall

Thymian:

- Wirkt Blähungen und Völlegefühl entgegen
- Verhindert Gärungen im Darm
- Macht Schwerverdauliches bekömmlicher
- Stimmungsaufhellend
- Stärkt und belebt den Organismus

Zimt:

Zimt regt die Magen-Darm-Peristaltik an. - in Verbindung mit Honig gegen Hals.-Rachenbeschwerden.

Quelle: www.wien.gv.at/lebensmittel/ Dr. Martin Hofer (Magistratsabteilung 38) Seite 3 von 4

Zitronenmelisse:

- Beruhigend bei nervösen Magen- und Darmbeschwerden
- Fördert Gallensekretbildung
- Allgemein belebend, nervenberuhigend und nervenstärkend
- Krampflösend

Quelle: www.wien.gv.at/lebensmittel/ Dr. Martin Hofer (Magistratsabteilung 38) Seite 4 von 4