



HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Wirkungsweise der Kräuter-Alkohol-Tinkturen

Schwangerschaft und Stillzeit nur kurzzeitige Anwendung  
keine Präparate an Säuglinge und Kleinkinder

### HINWEIS:

**Die Kräutertinkturen ersetzen keinen Arztbesuch oder Psychotherapeuten**

Bei akuten Beschwerden, die länger als eine Woche anhalten oder periodisch wiederkehren, wird die Rücksprache mit dem Arzt empfohlen.

Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch sind keine Nebenwirkungen oder Risiken bekannt.

### Übersicht:

Echtes Eisenkraut	Seite 2
Frauenmantel	Seite 3
Ruprechts Kraut	Seite 4
Mutterkraut	Seite 5
Johanniskraut	Seite 6
Baldrianwurzel	Seite 7
Passionsblume	Seite 8
Griechischer Bergtee	Seite 9
Schafgarbe	Seite 10
Tausendgüldenkraut	Seite 11
Echter Ehrenpreis	Seite 12
Hopfen & Hopfenharz	Seite 13
Echtes Herzgespann	Seite 14
Hafer	Seite 15



HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Echtes Eisenkraut Tinktur:

Echtes Eisenkraut, *Verbena officinalis*, ist eine altbewährte Heilpflanze, die bei zahlreichen Erkrankungen eine positive Wirkung bringt. So reinigt sie beispielsweise Leber, Milz sowie die Nieren. Als Hausmittel ist das Echte Eisenkraut – *Verbena officinalis* – in unseren Breiten leider fast in Vergessenheit geraten. Heute verwendet man hauptsächlich seine Verwandte, die südamerikanische *Verbena* (Zitronenverbene).

Echtes Eisenkraut ist als Heilpflanze mit seiner Wirkung jedoch der Zitronenverbene überlegen. Das bestätigen auch immer mehr wissenschaftliche Studien zu *Verbena officinalis*. Im Grunde genommen gilt Eisenkraut als eine bittere aromatische Heilpflanze, die vor allem die Verdauung stimuliert. Außerdem setzt man Echtes Eisenkraut als effektives Kräftigungsmittel nach chronischen Krankheiten ein.

Die Synergie vieler Inhaltsstoffe machen dieses unscheinbar blühende Kraut so wertvoll. In der Pflanze finden sich Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Glykoside, Verbenalin, Invertin, Eimulsin. Dadurch erzeugt Echtes Eisenkraut eine kräftigende Wirkung auf den gesamten Körper. Außerdem wirkt es blutverbessernd.

Durch all diese Eigenschaften wird Eisenkraut eingesetzt bei Migräne, Nervenschmerzen, Gicht, Husten, Schlaflosigkeit, Krämpfen, Augenschwäche und reinigt außerdem Leber, Milz und Nieren. Jüngste Untersuchungen zeigen auch eine antidepressive Wirkung von *Verbena officinalis* gegen Ängste und depressiven Verstimmungen.

Anwendung:

Bei Bedarf 10 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM



HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Frauenmantel Tinktur:

Der Frauenmantel ist eine Heilpflanze, die in der Volksmedizin seit langem bei sogenannten „Frauenleiden“ verwendet wird; die gesicherte schulmedizinische Verwendung bei Durchfallerkrankungen ist vergleichsweise selten und wenig bekannt.

Frauen setzen Frauenmanteltee **gegen Menstruationsstörungen und Wechseljahresbeschwerden** ein. Die Frauenmantel Tinktur hilft gegen leichten Durchfall, den Magen-Darm-Keime verursacht haben. Denn durch den zusammenziehenden Effekt, den die Gerbstoffe auf die Darmschleimhaut ausüben, können Bakterien schlechter in diese eindringen und sie entzünden.

Klären Sie jedoch vorab mit Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Sie Durchfall mit Heilpflanzen behandeln sollten, oder ob eine genaue Untersuchung und eventuell andere Therapien nötig sind!

Anwendung:

Bei Bedarf 10 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM



HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Ruprechtskraut Tinktur:

Ruprechtskraut (auch Storchschnabel genannt) wird im Besonderen gegen eine Vielzahl von Krankheiten und auch präventiv eingesetzt. Von naturheilkundlich orientierten Hebammen geschätzt sind die **fruchtbarkeitsfördernden Eigenschaften** des Storchschnabels, die durch die Ellagitannine (Phyto-Östrogene) zustande kommen. **Gegen Zeugungsunfähigkeit und Unfruchtbarkeit** bei der Frau wird seit Hildegard von Bingen Ruprechtskraut.

Es sollte von beiden Geschlechtern täglich über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen werden.

Außerdem kann der Patient mit Ruprechtskraut **depressive Verstimmungen** behandeln. Um die Folgen eines Schocks zu behandeln, kombiniert er es mit Notfall-Tropfen, die dann Nerven stärkend wirken. Mit der Ruprechtskraut Tinktur werden auch länger quälende Traumata behandelt: Für eine zweiwöchige Kur mit dem Mittel werden 2 bis 5 Tropfen 1 bis 3-mal täglich direkt auf der Zunge oder verdünnt in einem Glas Wasser eingenommen.

Anwendung:

Bei Bedarf 10 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM



HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Mutterkraut Tinktur:

Mutterkraut wirkt **beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend, gefäßerweiternd und fördert die Durchblutung**. In der Frauenheilkunde kann es die Regelblutung antreiben und somit den **Menstruationszyklus regulieren**, wenn dies notwendig ist. Zudem wird der Eisprung begünstigt.

Mutterkraut Tinktur ist geeignet für der Behandlung des **akuten Migräneanfalls** und auch zur **Migräneprophylaxe**, da sie sowohl die Schmerzintensität bremsen als auch zu einer Verringerung der Frequenz der Attacken beitragen.

Bei sehr häufigen Migräneattacken kommt es laut Studien zu den besten Behandlungsergebnissen. Extrakte haben auch einen günstigen Einfluss auf die Begleitsymptome Übelkeit, Erbrechen und Schwindel. Die **krampflösenden Eigenschaften** wirken sich dabei auch positiv aus.

Anwendung:

Bei Bedarf 10 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM



HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Johanniskraut Tinktur:

### **Depressionen**

Johanniskraut ist ein häufig angewandtes pflanzliches Antidepressivum, das die Stimmung aufhellen und nervöse Unruhe lindern kann. Vermutlich sind die Substanzen Hyperforin und Hypericin dafür verantwortlich. Wie genau sie Einfluss auf die Psyche nehmen, ist aber noch nicht ganz klar.

Wie gut Johanniskraut gegen eine depressive Verstimmung wirklich hilft, ist nach wie vor umstritten, da die Studien dazu zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Dennoch hat sich der Einsatz des Heilkrauts bei einer vorübergehend auftretenden leichten bis mittelschwere Depression etabliert. Bitte klären Sie die Einnahme aber vorher mit dem Arzt ab!

### **Nebenwirkungen und Wechselwirkungen**

Johanniskraut kann mit zahlreichen Medikamenten wechselwirken und zu teils gefährlichen Interaktionen führen. Es schwächt die Wirkung der anderen Mittel ab. Dies gilt unter anderem für Arzneimittel, die gegen HIV/AIDS helfen, die das Blut verdünnen (zum Beispiel Phenprocoumon), für bestimmte Krebsmittel, Medikamente gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten und die Antibabypille. Johanniskraut darf nicht mit anderen Antidepressiva kombiniert werden.

Schwangere und Stillende sollten auf die Einnahme von Johanniskraut verzichten, ebenso Kinder und Jugendliche.

Der Inhaltsstoff Hypericin kann die Haut lichtempfindlicher machen und zu sonnenbrandähnlichen Reaktionen führen, wenn Sie ihn innerlich anwenden.

### **Anwendung:**

Bei Bedarf 10 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM





HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Baldrianwurzel Tinktur:

Der **Baldrian** (*Valeriana officinalis* L.) gehört zu den wichtigsten pflanzlichen und nicht-sucherzeugenden Beruhigungsmitteln. Er wird bei Schlafproblemen und leichten nervösen Störungen eingesetzt, etwa als Baldriantee oder Baldriantropfen.

Der Baldrian wird innerlich bei leichter nervöser Anspannung und Schlafstörungen angewendet. Seine Wirksamkeit bei diesen Anwendungsgebieten ist medizinisch anerkannt.

Darüber hinaus wird Baldrian traditionell auch bei geistiger Überanstrengung, Konzentrationsschwäche, Stress und Reizbarkeit, Hysterie und weiteren nervlich bedingten Leiden verschiedener Organe und Körperteile eingesetzt. Die klinische Wirksamkeit in diesen Bereichen ist jedoch wissenschaftlich noch nicht ausreichend belegt. Eine muskelentspannende Wirkung erzielt die Heilpflanze in Vollbädern.

Anwendung:

Bei Bedarf 10 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM



HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Passionsblumen Tinktur:

Die **Passionsblume** ist nicht nur betörend schön, sondern kann zudem nervöse Unruhezustände und Einschlafstörungen lindern.

Die Fleischfarbene Passionsblume (*Passiflora incarnata*) wirkt spannungs- und angstlösend, mild beruhigend, schlaffördernd, leicht krampflösend und blutdrucksenkend. Deshalb können Zubereitungen der Heilpflanze als traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei nervösen Unruhezuständen und Einschlafstörungen angewendet werden.

Wichtige Inhaltsstoffe der Passionsblume sind Flavonoide (darunter C-Glykoside von Apigenin und Luteolin) sowie geringe Mengen ätherisches Öl. Welche Komponenten genau für die verschiedenen therapeutischen Wirkungen verantwortlich sind, ist noch unklar.

Da Passionsblume den Blutdruck senken und zu Schläfrigkeit und Benommenheit führen kann (gerade bei der Einnahme von Kombinationspräparaten mit Baldrian, Hopfen etc.), kann die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt sein. Vom Autofahren wird deshalb abgeraten.

Anwendung:

Bei Bedarf 10 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM





HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Griechischer Bergtee Tinktur:

Griechischer Bergtee enthält u.a. ätherische Öle, Flavonoide (wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, manche sind gute Antioxidantien), Phenylethanoide (regulieren die Zellfunktion und dienen als Radikalfänger) und Phenolsäuren (wirken antibakteriell und antikanzerogen).

Bei Alzheimer und Demenz

Heute liefern die Ergebnisse zahlreicher Forschungen den wissenschaftlichen Unterbau, dass die Anwendung bei vielen sogenannten Zivilisationskrankheiten angezeigt ist. Erwähnenswert sind hier vor allen Dingen die vielversprechenden Ergebnisse des Alzheimer-Forschers Prof. Dr. Dr. Jens Pahnke, welche er in Versuchen zunächst mit an Alzheimer erkrankten Mäusen erzielt hat. Zahlreiche positive Rückmeldungen bei seinen Patienten lassen vermuten, dass die Wirkstoffe des Griechischen Bergtees auch beim Menschen ähnliche positive Effekte erzielen.

Dabei kommt der griechische Bergtee nicht nur bei der Volkskrankheit Nummer eins zum Einsatz, der Alzheimer Erkrankung. Ein privates Forschungsinstitut in Deutschland hat bereits 2010 ein Patent auf Extrakte der Sideritispflanze als Wiederaufnahmehemmer von Serotonin bei der Behandlung von Depressionen, Angststörungen, Zwangserkrankungen, Panikattacken, Ess-, Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen angemeldet.

Magen-Darm-Problemen, wie Gastritis: Der Tee beruhigt den Verdauungstrakt und wirkt entzündungshemmend. Außerdem unterstützt er die natürlichen Stoffwechselprozesse.

Anwendung:

Bei Bedarf 10 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM



HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## **Schafgarben Tinktur:**

Die Schafgarbe hilft Ungleichgewicht zu beseitigen und hat eine gegensätzliche Wirkung. So ist sie ein großes Heilkraut, kann aber genauso durch übermäßigen Konsum Krankheiten auslösen. Heilanwendungen sind das Hauptgebiet von Schafgarbe. Schon im Altertum war Schafgarbe als besonderes **Frauenheilkraut** bekannt.

Hildegard von Bingen beschrieb sie als warm und trocken. Sie hilft bei schwacher, unregelmäßiger und auch zu starker Menstruation und Ausfluss, außerdem wirkt sie Menstruationsschmerzen entgegen.

Zudem hat Schafgarbe Einfluss auf die Seele. Sie ist beruhigend und hilft bei wetterbedingten Kopfschmerzen und Migräne.

Ihre entkrampfende Wirkung ist auch wohltuend bei Blähungen. Sie regt die Verdauung und den Gallenfluss an, hilft bei Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Krämpfen und Leberbeschwerden.

Auf Durchblutung und Kreislauf hat sie ebenfalls eine positive Wirkung, stärkt das venöse Blutsystem und hilft so bei Krampfadern und Hämorrhoiden.

### **Die Schafgarben Tinktur enthält ALLE Schüssler Salze.**

Anwendung:

Bei Bedarf 10 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM



HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Tausendgüldenkraut Tinktur:

Das **Tausendgüldenkraut** wirkt appetitanregend, beruhigend, blutreinigend und entzündungshemmend. Es fördert die Produktion des Magensafts und stärkt das Immunsystem. Somit ist es ein ausgesprochenes Heilkraut für den erkrankten Magen und wirkt gärungshemmend.

Des Weiteren ist das **Tausendgüldenkraut** vielseitig einsetzbar. Seine heilende **Wirkung** bezieht sich besonders auf den Verdauungstrakt. Die in ihm enthaltenen Bitterstoffe regen sowohl die Speichelsekretion, die Magensaftbildung als auch die Aktivität von Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle an.

Wegen der Anregung der Magensäuresekretion sollte Tausendgüldenkraut nicht bei Magen- oder Darmgeschwüren verwendet werden!

Anwendung:

30 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken. Vor den Mahlzeiten.



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM



HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Echter Ehrenpreis Tinktur:

Innerlich kommen diese Extrakte bei Atemwegserkrankungen wie chronischer Bronchitis oder Asthma zur Anwendung. Weitere Indikationen sind Magen- und Darmkatarrhe, Gallen- und Lebererkrankungen, Entzündungen der ableitenden Harnorgane, verschiedene Schmerzzustände bei rheumatischen Erkrankungen und Gicht.

Des Weiteren kann der echte Ehrenpreis den Cholesterinwert im Blut senken.

Die im Ehrenpreis enthaltenen Inhaltsstoffe können die folgenden Wirkungen auf unseren Organismus erzielen:

- entzündungshemmend
- antioxidativ
- appetitanregend
- schleimlösend
- leicht harntreibend

Anwendung:

Bei Bedarf 10 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM



HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Hopfen und Hopfenharz Tinktur:

In der Volksmedizin wird Hopfen vor allem zur Beruhigung bei Gereiztheit, Stress und innerer Unruhe (Nervosität) eingesetzt. Auch Schlafstörungen – vor allem Einschlafstörungen – können laut Naturheilkundlern mit Hopfen verbessert werden.

Hopfen soll eine beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem haben, bei Angstzuständen wirken und sogar bei Depression positive Effekte erzielen und ist somit eine wichtige Heilpflanze für die Psyche. Bei Schlafstörungen eingesetzt, hat Hopfen den Vorteil, dass er am Tag keine Tagesmüdigkeit verursacht, wie es bei chemischen Schlafmitteln oft der Fall ist. Daher stellt Hopfen eine gute Alternative zu herkömmlichen Beruhigungsmitteln und Schlafmitteln dar – ohne schädliche Nebenwirkungen.

Naturmediziner nutzen die beruhigende und entkrampfende Wirkung des Hopfens auch, um nervös bedingte Magen-Darmbeschwerden zu lindern.

Erste Studien zeigen, dass bestimmte Stoffe im Hopfen bei Krebs helfen könnten. In Laborexperimenten gab es Hinweise darauf, dass die Heilpflanze eine krebshemmende Wirkung hat. Ob das für den Menschen gilt, muss noch untersucht werden. Forscher bringen die Wirkstoffe der Pflanze auch mit einer Verbesserung des Hautbildes, etwa beim atopischen Ekzem, in Zusammenhang. Demnach könnte Hopfen dessen Symptome wie Juckreiz und Rötung der Haut lindern.

Anwendung:

Bei Bedarf 15 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.

**Zu beachten ist dabei, dass die Wirkung von Hopfen bei Schlafproblemen nicht sofort nach der ersten Einnahme eintritt, sondern erst nach 2 bis 4 Wochen.**



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM



HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Echtes Herzgespann Tinktur:

Die oberirdischen Pflanzenbestandteile (Blätter, Blüten) enthalten ein breites Spektrum unterschiedlicher Inhaltsstoffe, die zahlreiche medizinische Anwendungen begründen. Die hauptsächlichen Wirkstoffe der Pflanze sind Bitterstoffe bzw. Iridoidglykoside, Flavonoide wie Rutosid, Quercetin und Apigenin sowie verschiedene Labdane wie das Leocardin. Durch diese Inhaltsstoffe zeigt das Echte Herzgespann folgende Wirkungen auf unseren Organismus:

- krampflösend
- beruhigend
- blutdrucksenkend
- belebend
- immunmodulierend (das Immunsystem stärkend)
- antioxidativ
- schmerzlindernd



Der Anwendungsbereich des Herzgespanns reicht von psychischen Beschwerden, leichteren Herzbeschwerden, die durch hohen Blutdruck oder Schilddrüsenbeschwerden ausgelöst werden, bis hin zu chronischen Schilddrüsenleiden. In der Naturheilkunde wird das Echte Herzgespann vor allem beifolgenden Krankheiten und Beschwerden eingesetzt:

- Linderung von Wechseljahresbeschwerden (u.a. Hitzewallungen, Herzklopfen)
- nervöse Unruhezustände
- leichtere Angststörungen
- depressive Verstimmungen
- Bluthochdruck
- psychisch ausgelöste Herzbeschwerden
- Schilddrüsenüberfunktion (unterstützend)
- Blähungen
- Schlaflosigkeit



Hauptanwendungsgebiet sind nervös bedingte **Herz- sowie Blutdruckbeschwerden**, die teils jedoch auch durch Schilddrüsenenerkrankungen verursacht werden können. Es ist wissenschaftlich mittlerweile gut untersucht, dass die Einnahme von Herzgespann Präparaten zu einer Verlangsamung der Herzfrequenz führen kann und den Blutdruck insgesamt senkt.

Anwendung:

Bei Bedarf 15 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.

WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM





HEILENDE SCHÄTZE - ALTES WISSEN NEU ERFUNDEN

## Grüner Hafer Tinktur:

Der unscheinbare Hafer war 2017 Arzneipflanze des Jahres.

Für grünen Hafer müssen die Gräser der Haferpflanze bereits zu ihrer Blütezeit geerntet werden. Anschließend werden sie getrocknet und können dann weiterverarbeitet werden. Das sogenannte Haferstroh beinhaltet viele wertvolle Wirkstoffe:

- Flavonoide, die **freie Radikale** abwehren
- Saponine, die harntreibend und schleimlösend wirken
- **Ballaststoffe** zur Verdauungsförderung
- Vitamin B für Haut, Haare und Nerven
- Aminosäuren zur Stärkung deines kompletten Körpers
- **Mineralstoffe** wie **Zink, Eisen, Mangan**
- Kieselsäure, die gut für die Haut ist.

Die Wirkung von Haferkraut ist bisher noch nicht vollständig wissenschaftlich bestätigt. Ihm werden aber viele positive Wirkungen nachgesagt:

- Harmonisierung des Säure-Basen-Haushaltes
- Verdauungsförderung
- Linderung von Magen-Darm-Beschwerden
- Entschlackung und Entwässerung
- Senkung von Blutzucker – und Cholesterinspiegel
- Entzündungshemmung
- Beruhigend bei Erschöpfung, Stress, Angst, Anspannung und Schlaflosigkeit
- Wirkt äußerst Nervenstärkend

Anwendung:

Bei Bedarf 10 Tropfen in ein Glas Wasser und langsam Trinken.



WWW.HEILENDE-SCHAETZE.COM  
INH. BARBARA ZIEGLER  
INNSBRUCKLAND.BABLUE@GMAIL.COM