

Heilpflanzen-Tipp

Das **Zinnkraut** oder Schachtelhalmkraut hat eine entwässernde Wirkung, entlastet dadurch das Herz und stärkt den Kreislauf, festigt das Bindegewebe und regt den Hautstoffwechsel an. Ideal geeignet zur Durchspülungstherapie bei bakteriellen oder entzündlichen Erkrankungen der harnableitenden Wege oder zu deren Vorbeugung. Baut Nierengrieß ab und hilft, schlecht heilender Wunden zum Abheilen zu bringen, da es das Immunsystem stärkt und Abwehrzellen mobilisiert. Bietet darüber hinaus sogar einen Schutz vor Virusinfektionen (Parainfluenza-Viren).

Der **Bärlauch** ist der wilde Knoblauch-Verwandte aus dem Wald. Er hat weniger „geruchsbelästigende“ Effekte und ist daher sehr beliebt. Primär wirkt er auf die Blutgefäße, wirkt krankhaften Ablagerungen entgegen und beugt daher einer Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) vor. Auch bei Bluthochdruck zeigt er eine ausgleichende Wirkung und entfaltet seine durchblutungsfördernde Eigenschaft vornehmlich bei kalten Händen und Füßen. Aber auch die Durchblutung im Kopfbereich wird verbessert und damit Gedächtnisschwäche, Schwindel und Leistungsschwäche vorgebeugt.

Die **Brunnenkresse** ist reich an Senfölglykoside, welche eine keimhemmende Wirkung sowohl auf gramnegative als auch grampositive Erreger hat. Daher sehr wirksam bei Infektionen des Bronchialsystems (Katarrh der Luftwege) oder zur Vorbeugung. Ebenso ist sie reich an Vitamin C, das wichtig ist für ein starkes Abwehrsystem. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe hat sie eine harndesinfizierende Wirkung und bietet den notwendigen Schutz vor Infektionen der harnableitenden Wege.

Der **Ingwer** hat eine durchwärmende

Eigenschaft und gibt uns die nötige Kraft vor der kalten Jahreszeit. Seine Wirkung entfaltet er auf den gesamten Magen-Darm-Trakt. Er beseitigt Übelkeit (auch auf Reisen), Appetitlosigkeit und Schwindel und hat eine harmonisierende Eigenschaft bei Völlegefühl, Blähbauch und Unwohlsein.