

Mit Heilkräutern eine eigene Naturapotheke anpflanzen

Ärzte verschreiben sehr gern kostspielige Medikamente auf chemischer Basis.

Als wäre das noch nicht schlimm genug, haben viele davon auch noch bedenkliche Nebenwirkungen.

Das Gute ist: Die Natur bietet dir für viele Krankheiten eine kostenlose Lösung an.

Alles, was du dafür benötigst, ist ein bisschen Platz im [Garten](#) oder auf dem Hof, guten Willen und ein paar Pflanzensamen.

Dafür erhältst du eine Hausapotheke, die deinen Geldbeutel schont und dir so manchen Gang zum Arzt spart.

Im folgenden Text stelle ich dir über 30 pflegeleichte Heilkräuter vor, die du ganz einfach selbst auf dem Hinterhof anpflanzt.

Außerdem erfährst du, was sie bewirken, wie du sie verwendest und was du daraus machst.

Vor ein paar Jahren hatte ich eine wirklich schlimme Grippe

Ich fühlte mich so krank und schwach, dass ich kaum aus dem Bett aufstehen konnte. Der Arzt verschrieb mir Antibiotika, aber sie schienen nicht zu wirken. Mein Fieber stieg und mein Hals fühlte sich an, als würde er brennen.

Ich ging zum Supermarkt, um Erkältungsmedizin zu kaufen, aber alle enthielten Inhaltsstoffe, die ich nicht aussprechen konnte oder die so aussahen, als würden sie meine Symptome verschlimmern.

Ich erinnerte mich, dass ich darüber gelesen hatte, wie Menschen in anderen Ländern natürliche Heilmittel gegen Krankheiten verwendeten. Dann beschloss ich, nach Hause zu gehen und nachzusehen, welche Kräuter mir helfen könnten, mich besser zu fühlen.



Der Ratgeber erwähnt einige der wirksamsten Heilkräuter, die du in deinem eigenen Garten anbaust. Diese Kräuter werden seit Jahrhunderten zur Heilung verschiedener Krankheiten verwendet.

Meine Großmutter hatte noch Bücher in ihrem Regal und ich blätterte in ihnen. Ich fand eine Menge Kräuter, die mir bei meiner Grippe halfen (besonders auch durch ihre [hohe Konzentration an Mikronährstoffen](#)).

Und mit der Zeit habe ich mir noch mehr Kräuterwissen angeeignet und davon kannst auch du heute profitieren.

Haut und Haare

Auch wenn Sonne, Wind und Regen gut für Wachstum und Pflanzen sind, so verlangen sie doch unserem Körper eine Menge ab.

Direkte Sonneneinstrahlung, saurer Regen und peitschende Sturmböen, strapazieren Haut und Haare gleichermaßen, trocknen sie aus oder verursachen im schlimmsten Fall, Ekzeme und Verbrennungen.

Auch extreme Wetterumschwünge von kalt zu warm fordern ihren Tribut. Dazu kommen Krankheiten, die sich über die Haut äußern und schlechte Ernährungsweisen, die sich in Akne und fahlem Teint widerspiegeln.

Um deiner Haut und deinen Haaren zu helfen, und ihnen wieder etwas mehr Gesundheit zu verleihen, kannst du **Ringelblumen, Rosmarin, Brennnesseln und Gänseblümchen** anpflanzen.

Alle vier Pflanzen sind äußerst anspruchslos, wachsen überall und du benötigst, außer sie gelegentlich zu gießen, nichts weiter tun, als sie zu ernten und zu verarbeiten.

Brennnesseln und Rosmarin wirken sich, bei Juckreiz und Schuppen, beruhigend und lindernd auf die Kopfhaut aus. Dazu einfach einen Sud aus Brennnessel und Rosmarin ansetzen und abkühlen lassen.

Alternativ funktioniert statt Rosmarin auch echte Kamille.



Brennnesseln und Rosmarin können verwendet werden, um die Kopfhaut bei Juckreiz oder Trockenheit zu beruhigen.

Wenn du die Haare regelmäßig damit spülst, gehen die Symptome auf der Kopfhaut zurück und dein Haar wird widerstandsfähiger und kräftiger. Dieses Tonikum **mildert auch Haarausfall** und **regt das Wachstum der Haare an**.

Ich habe diesen Tipp vor Jahren, von einer alten slawischen Frau bekommen und nutze die Eigenschaften der Pflanzen, seitdem regelmäßig für mich.

Mit Ringelblumen und [Gänseblümchen](#), kannst du einen Tee ansetzen, der dir innerlich, wie auch äußerlich dabei hilft, Entzündungen im Körper zu beseitigen.

Durch die **Kieselsäure**, die **ätherischen Öle**, sowie die entzündungshemmenden Wirkstoffe in beiden Pflanzen, kannst du damit **Juckreiz, Ekzeme und sogar Schuppenflechte wirkungsvoll bekämpfen**.



Mit Ringelblumen und Gänseblümchen kannst du Juckreiz, Ekzeme und sogar Schuppenflechte wirkungsvoll bekämpfen.

Für eine Salbe benötigst du eine Handvoll Blüten, Bienenwachs und Olivenöl. Der Maßstab ist die Menge, die du herstellen willst. Zunächst stellst du aus dem Öl und den Blüten einen Ölauszug her. Dazu erhitzt du die Blüten langsam in dem Öl und lässt das Ganze anschließend abkühlen.

Wenn das Öl kalt ist, gießt du es durch ein Sieb in eine Schale. Danach schmilzt du das Bienenwachs und fügst es unter untermischen, dem Ölauszug hinzu. Ein Teelöffel Lanolin macht die Salbe geschmeidiger.



Ringelblumensalbe ist eine topische Creme, die zur Behandlung von Hauterkrankungen wie Ekzemen und Psoriasis verwendet wird. Diese Salbe wird aus der Ringelblumenpflanze hergestellt. Sie kann

verwendet werden, um Juckreiz, Rötungen und Reizungen aufgrund von Hauterkrankungen zu lindern.

Wenn du alles gut vermischt hast, brauchst du deine Salbe nur noch in ein dunkles Schraubgefäß umfüllen und erstarren lassen.

Für ein Glas Salbe benötigst du eine große Handvoll Blüten, etwa 220 ml Olivenöl und etwa 5 Gramm Bienenwachs. Wenn du mehr machen willst, verdoppelst du einfach die Menge.

Schmerzen und Fieber

Wenn du nicht die Möglichkeit hast [Hagebutten](#) oder Weidenrinde zu ernten, versuch es einfach mit folgenden Pflanzen. Sie gedeihen im kleinsten Gefäß und sind relativ pflegeleicht.

Thymian, Minze und Basilikum, wurden schon den alten Babyloniern für ihre fiebersenkende Wirkung geschätzt. Ebenfalls als fiebersenkend, gelten **Arnika, Brunnenkresse und Ackerwinde sowie Lavendel**.



Das in Thymian enthaltene, ätherische Öl Thymol, kann bei einer Vielzahl von Krankheitserscheinungen helfen. In der antiken Heilkunde wurde es unter anderem bei Bronchitis, grippalen Infekten, Erkältungen mit Begleiterscheinungen, wie einer Nasennebenhöhlenentzündung und Schnupfen eingesetzt.

Schmerzen, Krämpfe und Fieber wurden ebenfalls erfolgreich damit behandelt. Das ätherische Öl im Thymian lindert weiterhin äußerlich angewendet Gelenkschmerzen und rheumatische Beschwerden.



Minze wurde gegen Kopfschmerzen, bereits im feudalen Japan, zerstoßen oder als Salbe, auf die Schläfen oder den Nacken aufgetragen.

Im Bereich Schmerzen und Fieber ist die Auswahl an Heilpflanzen enorm groß. Vielleicht hilft es dir bei deiner Entscheidung, wenn du auch ein wenig nach Optik und deiner Nase gehst.

Lavendel und Thymian blühen beide lila und bieten dir ein aromatisches Dufterlebnis.

Dazwischen machen sich die gelben Blüten der Arnika bestimmt gut als Hingucker. Arnika hat zusätzlich, entzündungshemmende Wirkstoffe.



Die Brunnenkresse blüht leuchtend weiß und vervollständigt damit das Bild. Allerdings benötigt Brunnenkresse nasse Füße. Deshalb empfiehlt sich beim Anbau zu Hause darauf zu achten, dass sie immer feucht steht. In der Natur kommt sie schließlich auch, nur überall dort vor, wo diese Voraussetzung gegeben ist.

Brunnenkresse ist wichtig für die Entgiftungsorgane. Sie unterstützt Nieren, Leber und Galle dabei, ihre Arbeit zu machen. Sie ist harntreibend und hilft so, beim Ausschwemmen von Giften und Krankheitserregern.

Die Kresse enthält unglaublich viel Vitamin C und unterstützt damit auch das Immunsystem. Die alten Griechen schworen auf ihre betäubende Wirkung bei Zahnschmerzen.

Lies auch

[Die Brunnenkresse: würziges und gesundes Wildkraut sowie Heilpflanze mit Vitamin-D-Kick](#) – Früher wurde sie angebaut, weil sie so gesund ist: Die Brunnenkresse. Sie gehört zu den besten Wild- und Heilkräutern und liefert dir viele Vitamine.

Tipp: Wer große buschige Blüten und einen feinen Vanilleduft bevorzugt, der sollte unbedingt auch [Mädesüß](#) mit in seine Hofapotheke aufnehmen. Die Pflanze gedeiht in Kübeln hervorragend und mag es ebenfalls feucht. Da sie relativ groß werden kann, empfiehlt es sich, sie tatsächlich einzeln in Kübel zu pflanzen. Sie wirkt im Tee schmerzlindernd und gibt ihm einen blumigen, aromatischen Geschmack.



Zahnpflege

Eine andere Heilsbringerin, die ihr unbedingt in eurer Hausapotheke auf dem Hinterhof anpflanzen solltet, ist der **Salbei**. Ihm wird vor allem eine **antivirale, pilztötende und antibakterielle Wirkung** nachgesagt.

In Griechenland ersparte man sich damit, schon vor 500 Jahren, so manches Zahnleiden. Da die Zahnpasta noch nicht erfunden war, behelfen sich die Menschen mit Salbei und Minze.

Da beide Heilkräuter ähnlich wirken und einen erfrischenden Geschmack haben, rieben sich die Griechen diese auf die Zähne und das Zahnfleisch. Was spricht also dagegen, dass du es genauso machst?



Durch die raue Oberfläche der Blätter, wird eine reinigende Wirkung erzielt und die Stängel, eignen sich gut für die Zahnzwischenräume. Hinterher zerkaust du einfach ein Minzblatt und spülst mit Wasser nach.

Salbei wirkt somit vorbeugend gegen Infektionen im Mundraum und Mundgeruch ist damit auch Geschichte. Aus diesen Gründen sollten die beiden Pflanzen in keiner Hausapotheke fehlen.

Um eine haltbare Paste aus Salbeiblättern und Minze herzustellen, die du auch mit einer Zahnbürste verwenden kannst, benötigst du noch zwei weitere Zutaten.

Dazu zerstößt du die Blätter in einem Mörser, oder zerkleinerst sie mit einem Mixer.

Anschließend gibst du sie in eine Schüssel und vermengst sie mit einem Teelöffel Kokosöl und einem Teelöffel Natron. Abgefüllt in ein kleines Gläschen, kannst du es nun problemlos einige Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

Frische Salbeiblätter wirken betäubend und können bei Bedarf, auch bei Zahnschmerzen gekaut werden. Gleichzeitig werden schonungslos die Bakterien vernichtet, die für den Schmerz verantwortlich sind.

Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Hier treffen wir wieder, auf einige schon bekannte Kräuter. Zu **Salbei**, und **Thymian** gesellen sich noch ein paar andere Heilpflanzen, die jedoch genauso wirksam sind.

Da ich die Wirkung von Salbei und Thymian, schon in der oberen Beschreibung erläutert habe, befassen

wir uns erst später, in der Zusammenfassung, wieder damit.

Der **Spitzwegerich** ist eine sehr interessante Pflanze für unsere Apotheke.

Seine entzündungshemmende und antivirale Wirkung ist inzwischen auch in der modernen Medizin angekommen.

Zahlreiche Mittel gegen Erkältungskrankheiten beruhen auf einer Basis aus [Spitzwegerich](#).



Die Pflanze wird dabei zu Husten-Sirup, Tee oder zu Pastillen verarbeitet. Verkaufte strategische Darreichungsformen gibt es da genug.

Oftmals sind auch Entzündungshemmer, wie Fenchel und Honig, darin enthalten.

Einen Tee aus Spitzwegerich kann sich jeder ganz einfach selbst zubereiten. Dazu schneidest du dir einige Blätter klein und übergießt sie mit heißem Wasser. Lass alles 5-10 Minuten ziehen und süße mit etwas Honig. Unter Zugabe von Salbeiblättern und Gänseblümchen-Köpfen wird der Tee noch wirksamer.

Einer meiner absoluten Favoriten, in Sachen natürliche Erkältungsmittel, ist der Meerrettich.



Diese uralte Heilpflanze ist ein Alleskönner und steht dem Ingwer in nichts nach. Ganz im Gegenteil, ich empfinde Meerrettich sogar, als noch wirksamer.

Durch seine sehr starken ätherischen Öle und die daraus resultierende Schärfe, welche sich schon beim Schneiden bemerkbar macht, zieht der Meerrettich so gut wie jede Erkältungskrankheit aus dir heraus.

Kleingeschnittene Blätter kannst du in Quark oder Dip verwenden und so gleichzeitig etwas für deinen Darm tun. Denn auch Darm-sanierende Eigenschaften werden dem Meerrettich zugeschrieben. Außerdem wirkt er positiv auf eine entzündete Blase ein und unterstützt den Körper von innen, bei allerlei bakteriell bedingten Krankheiten.

Nasennebenhöhlen und Rachenraum werden fast frei gefegt, wenn du eine Meerrettich-Wurzel zu einem Brei reibst. Deine Augen werden tränen und die verstopfte Nase wird laufen, aber danach, kannst du wieder durchatmen.

Ohrenschmerzen

Vielleicht kennst du das Sprichwort, "du hast doch Petersilie in den Ohren", aber kaum einer weiß, wo es herkommt. Den meisten Menschen ist die Petersilie nur als Küchenkraut bekannt.

Dieses grüne Zeug, welches du auf Kartoffeln streust und in [Suppen](#) tust, wirst du anders schätzen lernen, wenn du **Ohrenschmerzen** hast und kein Arzt in der Nähe ist.

Deshalb möchte ich dir heute eine längst vergessene Wirkung von Petersilie ans Herz legen.



Die Pflanze wirkt unter anderem hemmend gegen Mikroben. Wenn du also Ohrenschmerzen hast, dann nimm etwas Petersilie und drehe sie zwischen den Fingern zu einem Ball. Lege diesen Ball anschließend in deine Ohrmuschel und lass es über Nacht dort einwirken. Am nächsten Morgen werden deine Ohrenschmerzen verschwunden sein.

Die ätherischen Öle in der Petersilie sorgen für diese Linderung. Geranien-Blätter haben übrigens die gleiche Wirkung, weshalb beide Pflanzen schon sehr früh in Bauern- und Klostergärten zu finden waren. Gerade für Kinder ist die Methode mit dem Kräuterball viel angenehmer, als eine ärztliche und vielleicht schmerzhaftere Behandlung.

Demzufolge empfehle ich dir, beide Heilpflanzen in dein Sortiment aufzunehmen.

Tipp: bei schlimmeren Schmerzen, zusätzlich eine **Zwiebel** kleinschneiden und in eine saubere Baumwollsocke oder ein Tuch füllen und sie über Nacht auf dein Ohr legen. Auch die Zwiebel hat ausreichend ätherische Öle, die antimikrobiell wirken. Des Weiteren ist die Zwiebel eins der stärksten natürlichen Antibiotika in unseren Breiten und wirkt auch bei Husten wahre Wunder.

Zudem ist die Zwiebel eine tolle Gemüsepflanze, daher lies auch: [16 schnell wachsende Gemüsepflanzen, um sie in einer Krise anzubauen \(Krisennahrung aus dem Garten\)](#)



Verdauung und Magen

Viele Pflanzen enthalten Bitterstoffe. Darum sind sie in unserer Küche, bedauerlicherweise, kaum noch zu finden.

Bitterstoffe wirken reinigend auf den Magen und regen die Verdauung und damit auch die Darmtätigkeit an.

Viele der Pflanzen, die Bitterstoffe enthalten, wachsen direkt vor unserer Nase auf der Wiese. Leider muss man dort, auch immer davon ausgehen, dass auch Hunde diese Kräuter ganz interessant finden. Es lohnt sich also definitiv, sie selbst anzupflanzen, um sie immer sauber parat zu haben.

[Schafgarbe](#), [Bohnenkraut](#), [Beifuß](#) und [Löwenzahn](#) sind nur einige der Pflanzen, die schon seit dem Altertum für ihre heilende und wohltuende Wirkung bekannt sind. Im Fall von **Beifuß** ist sich selbst die Wissenschaft sicher, dass er schon zur Zeit der ersten halbwegs sozialisierten Menschen, als Heilpflanze benutzt wurde.



Der älteste Fund, der im angenommenen Zusammenhang mit Heilung bestätigt wurde, ist etwa 17.000 Jahre alt. Heute ist der Beifuß nur noch als Würzkräut zu Gänsebraten und Wildgerichten bekannt. Seine Fähigkeiten umfassen jedoch viel größere Anwendungsbereiche. Er wirkt anregend auf den Appetit, fördert die Verdauung und reguliert die Magensäure.

Gerade diese Wirkung macht ihn so wertvoll. Hier findest du mein [Rezept für Beifuß-Öl](#).

Unsere Ernährung ist durch Fastfood und zu viel Zucker säurehaltig. Auch wenn das bei Zucker paradox klingt, so wird er im Körper in Säure umgewandelt und das ist, denkbar schlecht für unsere Gesundheit.

Bitterstoffe helfen dabei, wieder ein gesundes Gleichgewicht herzustellen. Anstatt auf Zucker als Geschmacksstoff zu setzen, sind wir im Allgemeinen besser damit beraten, wenn wir unseren Gaumen auch wieder an Bitteres gewöhnen würden. Durch Bitterstoffe kommt der Speichelfluss in Gang und das wiederum schont die Speiseröhre und den Magen.

[Schafgarbe](#) wird neben ihrer Funktion für die Verdauung, gern auch bei Menstruationsschwierigkeiten eingesetzt und wirkt wie der Beifuß entkrampfend.



Bohnenkraut und Melisse wirken wohltuend bei schmerzhaften Blähungen. Letztere hat auch eine positive Wirkung auf Herz und Gefäße, wirkt blutreinigend und sorgt für etwas mehr Gelassenheit.

Für starke Nerven

An wem der ganze Irrsinn, der aktuell auf der Welt passiert, spurlos vorübergeht, der muss ein wahrhaft dickes Fell besitzen. Angstzustände, Panikattacken, innere Unruhe sind Zustände, die immer mehr Menschen, negativ beeinflussen.

Zum Glück sind aber auch dagegen ein paar Kräuter gewachsen.

Die **Melisse**, wie oben schon genannt, kann als Tee angewendet werden.

Lohnenswert ist auch **Johanneskraut**. Das Kraut kann ebenfalls als Tee aufgebrüht werden und hilft bei angehenden Depressionen, Nervosität und Stimmungsschwankungen.



Wermut ist eine Pflanze, die, wie es der Name schon sagt, ebenfalls beruhigend auf ein angespanntes Nervenkostüm einwirkt. **Hopfen** und **Baldrian** wirken schlaffördernd und sorgen für Ausgeglichenheit und innere Ruhe.

Baldrian benutze ich selbst, weil ich hin und wieder nachts aufwache, und dann für Stunden nicht mehr schlafen kann.

Aus eigener Erfahrung kann ich daher sagen, dass man sich mit Baldrian, schläfrig und tiefenentspannt fühlt. Dazu ein Hörspiel oder unser [Podcast](#) mit einer angenehmen Erzähl-Stimme und du schläfst die ganze Nacht wie ein Baby. Der Geschmack ist nicht so jedermanns Sache, aber dafür gibt es schließlich Honig.

Viele handelsübliche Entspannungstees, bestehen aus der Mischung Melisse, Hopfen und Baldrian. Im Prinzip kannst du dir die Zusammensetzung für einen eigenen Tee, auf jeder Teepackung anschauen. Solange die drei Komponenten enthalten sind, wirkt er auch.

Gelenkschmerzen

Wenn du viel im Wald unterwegs bist oder viel Rad fährst, kennst du das Problem mit den schmerzenden Gelenken sicher ebenfalls.

Für solche Beschwerden hat sich **Beinwell** bewährt. Du kannst Beinwell zum Brei pürieren und direkt auf die schmerzende Stelle tun. Eine weitere Möglichkeit ist die Herstellung eines Öls oder eines Suds.



Beinwell

In einem Sud fühlen sich auch deine strapazierten Füße nach einer langen Tageswanderung wieder an wie neu. Für ein Fußbad mit Beinwell gibst du einfach zwei Handvoll davon in eine Schüssel und übergießt sie mit heißem Wasser. Lass es auf angenehme Badetemperatur abkühlen und tu deinen Füßen etwas Gutes.

Beinwell für die eigene Apotheke zu pflanzen, ist ebenfalls keine große Sache. Er braucht lediglich etwas Platz und Erde. Es empfiehlt sich jedoch, die Pflanze durch eine Wurzelsperre einzugrenzen, oder sie gleich in einem Topf zu pflanzen. Wenn sie sich nämlich einmal wohlfühlt, dann breitet sie sich rasant aus.

Immunsystem stärken

Gerade in einer Zeit, in der jeder von Infektionskrankheiten spricht, sollten wir uns einer Pflanze widmen, die nicht wertvoller für unser Immunsystem sein könnte.

Der **Borretsch** oder auch das Gurkenkraut, ist zwar mit der Beinwell verwandt, wirkt aber vollkommen anders. In dieser Pflanze befinden sich zwei Inhaltsstoffe von enormer Wichtigkeit.



Zum einen wirkt er entzündungshemmend und auf die Haut beruhigend. Das macht ihn für **Hautkrankheiten wie Psoriasis und Neurodermitis** besonders wichtig. Er lindert außerdem Verbrennungen und Sonnenbrand. Eine **Salbe aus Borretsch**, gehört daher in jede Hausapotheke.

Seine zweite wichtige Eigenschaft ist das Ankurbeln des Wachstums von T-Zellen (T-Lymphozyten). Diese sind wichtig für die Immunabwehr und vermindern die Produktion von Antikörpern, die wiederum Entzündungen hervorrufen können.

Beide Wirkweisen, verdankt der Borretsch der **Linolsäure** und der **Gamma-Linolensäure**. Bei allen beiden handelt es sich um ungesättigte Omega-6-Fettsäuren.

Da der Borretsch auch gern zum Einlegen von Gurken verwendet wird, ist es ratsam einen kleinen Vorrat davon selbst anzubauen. Der Pflanze reicht ein Kübel und Sonne. Sie ist nicht sehr anspruchsvoll und belohnt im Sommer mit unterschiedlich gefärbten Blüten in Violett und Rosa.

Davon, sie frei in die Erde zu pflanzen, rate ich jedoch ab. Wie auch sein Verwandter der Beinwell ist der Borretsch sehr invasiv.

Zusammenfassung

Das war viel Text, oder? Da ist es gar nicht so einfach, alles zu überblicken.

Um dir eine bessere Zusammenfassung zu verschaffen, liste ich die Pflanzen, zusammen mit den Krankheitsbildern, noch mal einzeln für dich auf.

Kräuter helfen bei	Kräuter
Haut und Haare	Ringelblumen, Rosmarin, Brennnesseln und Gänseblümchen
Schmerzen und Fieber	Thymian, Minze und Basilikum sowie Lavendel, Arnika, Brunnenkresse und Mädesüß

Kräuter helfen bei	Kräuter
Zahnpflege	Salbei und Minze
Husten, Schnupfen, Heiserkeit	Salbei, Thymian, Spitzwegerich, Gänseblümchen und Meerrettich
Ohrenschmerzen	Geranie, Petersilie und Zwiebel
Verdauung und Magen	Schafgarbe, Bohnenkraut, Beifuß und Löwenzahn
Starke Nerven	Melisse, Baldrian, Hopfen, Wermut und Johanneskraut
Gelenk und Gliederschmerzen	Beinwell, Beifuß
Immunsystem	Borretsch

Fazit: Alle dieser Pflanzen sind überaus wertvoll

Mit wenig Platz ist jedoch guter Rat teuer. Da einige Pflanzen in der Liste relativ groß werden, könntest du diese separat in Kübel stellen, während du die Kleineren, in einem Gerüst mit Pflanztöpfen an der Wand unterbringst.

Lass dich aber nicht verunsichern, auch auf einem kleinen Balkon, kannst du viel anpflanzen. [Hier](#) findest du einen YouTube-Kanal von mir zu dem Thema.

Wie du deine Hofapotheke am Ende jedoch gestalten möchtest, bleibt natürlich völlig dir überlassen.

Ich hoffe, dass ich dir ein paar Pflanzen zeigen konnte, deren Wirkung du nicht kanntest oder die du noch gar nicht als Heilpflanze auf dem Schirm hattest.

Ich wünsche mir sehr, dass sich in Zukunft wieder mehr Menschen der Kraft bewusst werden, die die Natur uns zum Heilen überlassen hat. Schließlich sind wir immer schon ein Teil davon gewesen.



Kräuter werden seit Jahrhunderten für medizinische Zwecke verwendet. Sie wurden als natürliche Methode zur Behandlung einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt. Die Verwendung von Kräutern ist nicht nur auf Menschen beschränkt, sondern auch auf Tiere.

Zudem ist es bedenklich, wie die Pharmaindustrie in unsere Gesundheit eingreift. Natürlich ist medizinisch so manches davon notwendig, aber ich zweifle an der Notwendigkeit in der Masse.

Ich kenne viele Menschen, welche nach der medikamentösen Einnahme eines Mittels, plötzlich neue Medikamente für dessen Nebenwirkungen erhielten. Am Ende kann und sollte das doch nicht der Weg sein, den wir als Menschen einschlagen wollen.

Wenn wir uns darauf besinnen würden, was wir sind und ein bisschen Dankbarkeit und Demut dem Leben gegenüber zeigen würden, könnten wir vermutlich viele Zivilisationskrankheiten auf natürlichem Weg eliminieren. Wie viel von diesem ganzen chemischen Zeug benötigen wir denn tatsächlich?

Menschen wie Wolf-Dieter Storl und Clemens G. Arvay haben verstanden, was schon Hildegard von Bingen wusste.

Wir sind Natur und reagierend dementsprechend auf das, was unser eigentliches Zuhause, immer schon für uns bereitgehalten hat. Wir müssen dazu nichts weiter tun, als wieder zu lernen, wie man es anwendet.

In diesem Sinne: gib auf dich acht.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>