

Heilkräuter

Department für
Psychosomatik
für Erwachsene



Eine Einrichtung der Kreuzschwestern
und Franziskanerinnen

Liebe Patientinnen und Patienten!

Heilpflanzen helfen immer!

Vor allem wenn sie Freude machen, sind sie wichtige Helfer auf dem Weg durch unser Leben zur Gesundheit an Leib und Seele. Das wichtigste dabei ist unser Interesse und die Freude an den wunderbaren Gaben der Natur. Lassen Sie sich nicht entmutigen von den vielfältigen, reichen Geschenken Gottes, sondern haben Sie Freude, jeden Tag etwas Neues zu lernen.

P. Johannes Pausch OSB.
Europakloster Gut Aich



Schmerzlinderung durch Pflanzmittel

Arnika

Arnika wird als Tinktur oder Salbe auf die Haut aufgetragen. Die Inhaltsstoffe wirken schmerzlindernd und gegen Entzündungen. Arnika hilft bei Prellungen, Verstauchungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden (z. B. bei Rheuma). Man sollte Arnika **NICHT** bei Allergie gegen Kreuzblütler anwenden und **NIE** auf offene Wunden auftragen.

Beinwell

Beinwell wird bei Entzündungen auf die Haut aufgetragen und fördert die Wundheilung. Verwendet werden Pasten, Pflanzenpresssaft und Salben. Beinwell hilft bei schmerzhaften Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen. Er sollte **NICHT** auf offene Hautstellen sowie während der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern aufgetragen werden. Sollte 4 bis 6 Wochen pro Jahr angewendet werden

Campher

Äußerlich angewandt hat Campher einen kühlenden Effekt und erhöht so die Hautdurchblutung. Campher wird bei rheumatischen Erkrankungen der Muskulatur eingesetzt.

Fichtennadelöl

Fördert die Hautdurchblutung und kann als Salbe oder Badezusatz gegen Muskel- und Nervenschmerzen eingesetzt werden.

Gewürnelken

Gewürnelkenöl wirkt schmerzstillend und wird in der Zahnheilkunde äußerlich als leichtes Betäubungsmittel eingesetzt. Es gibt Zahntropfen, die bis zu 30 Prozent ätherisches Öl enthalten.

Ginko

Ginko verbessert die Durchblutung und kann bei Patienten mit einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) die schmerzfreie Gehstrecke erhöhen.

Heublumen

Sie werden äußerlich als feuchte und heiße Kompressen angewandt. Sie erhöhen die Hautdurchblutung und wirken schmerzlindernd bei rheumatischen Erkrankungen und degenerativen Gelenkerkrankungen (Arthrose). Abzuraten ist eine Anwendung bei akuten Rheumaschüben.

Pfefferminz-Öl

Äußerlich eingerieben wirkt Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerzen).

Rosmarinblätter

Äußere Anwendung in Form von Salben, Cremen, Badezusätzen oder Rosmarin-Spiritus zum Einreiben, unterstützen die Behandlung von rheumatischen Erkrankungen.

Senfsamen (Weißer Senf)

Die Samen des Weißen Senfs wirken schmerzlindernd und haben eine entzündliche Wirkung. Es stehen Tee oder Fertigarzneimittel zur Einnahme zur Auswahl. Sie können bei Rückenschmerzen aufgrund von Arthrose, Bandscheibenschaden, entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Neuralgien eingesetzt werden.

Weidenrinde

Die Inhaltsstoffe wirken entzündlich, fiebersenkend und schmerzlindernd. Wichtigster Inhaltsstoff ist Salicin, ein Verwandter der Salizylsäure. Weidenrinde kann als Tee eingenommen werden.



Heiltees

Allgemeines über Heiltees

Tee kann nicht nur getrunken, sondern auch zum Gurgeln verwendet werden sowie als Mund- und Augenspülung, Badezusatz, Auflage, Umschlag, Wickel, zur Inhalation oder als heilender Zusatz in Salben. Heiltees in **kleinen Schlucken** und möglichst **ungesüßt** trinken!

Ausnahme: Erkältungstee. Hier verstärken die Inhaltsstoffe des Honigs die Heilwirkung.

Den Tee mindestens eine halbe Stunde vor dem Essen oder auf **nüchternen Magen** trinken. Die Wirkstoffe können so besser aufgenommen werden.

Teemischungen – ja oder nein?

Die Wirksamkeit von Teemischungen wird unterschiedlich beurteilt. Manche Kräuterkundige lehnen sie ab, andere sind der Auffassung, dass der Einsatz von mehreren Kräutern die Wirkung verstärkt. Bei der Zusammenstellung einer Kräutermischung sollte auf eine ähnliche Ziehzeit und Ansatzmethode geachtet werden.

Zubereitungsmöglichkeiten

- **Aufguss (Infus), der Klassiker,**
ist ratsam bei nicht allzu derben und relativ leicht aufzuschließenden Pflanzenteilen wie Blättern und Blüten. Die Pflanzenteile werden mit kochend heißem Wasser übergossen. Anschließend wird das Gefäß abgedeckt, um zu verhindern, dass leicht flüchtige ätherische Öle verfliegen. In der Regel zieht ein Aufguss 5 bis 10 Minuten. Bei frischen oder sehr zarten pflanzlichen Teilen etwas kürzer, bei stabileren ein wenig länger. Anschließend wird ein Aufguss meist warm in kleinen Schlucken getrunken.
- **Abkochen (Dekokt):**
Diese Methode hat sich bei harten Pflanzenteilen wie Rinden und Wurzeln bewährt. Dazu die pflanzlichen Stoffe in kaltem Wasser aufsetzen und etwa 5 Minuten lang kochen. So gelingt es bei den stabilen Strukturen besser, die Inhaltsstoffe zu lösen.
- **Kaltansatz bzw. Kaltauszug (Mazerat):**
Diese Methode wird bei Pflanzen mit hitzeempfindlichen Wirkstoffen wie Schleimstoffen angewendet (beispielsweise Spitzwegerich und Mistel). Die Pflanzenteile stundenlang, zum Beispiel über Nacht, in kaltes Wasser legen und dann leicht anwärmen. Keinesfalls kochen.



Kamille

Das Allroundgenie

Wirkung

- entzündungshemmend
- schleimhautschützend
- bakterizid und fungizid
- krampflösend
- reizlindernd
- entblähend
- wundheilfördernd
- beruhigend

Anwendungsgebiete

- Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, beispielsweise Magengeschwür
- Wundheilung
- Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- Erkrankung der Atemwege
- Stimulierung des Immunsystems

Anwendungsmöglichkeiten

- Tee
- Kur
- Umschlag, Wickel
- Bad
- Spülung
- Inhalation

Zubereitung: Kamillenblüten mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. An der Abdeckung kondensiertes Wasser zum Tee geben, es enthält wertvolles ätherisches Öl. Durch ein feines Sieb abgießen.

Anwendung: Bei Bedarf in kleinen Schlucken eine Tasse gut warm trinken. Als Kur bei Entzündungen der Magenschleimhaut oder Magengeschwüren über vier Wochen dreimal täglich eine Tasse trinken.



Kamille nicht bei bekannter Allergie gegen Korbblütler anwenden!



Thymian

Wirkung

- antiseptisch
- entzündungshemmend
- auswurfördernd
- krampf- und schleimlösend
- stoffwechselanregend
- verdauungsstärkend
- allgemein kräftigend und stärkend

Inhaltsstoffe:

Lamiaceengerbstoffe, ätherische Öle Thymol und Carvacrol, Flavonoide

Anwendungsgebiete

- Stimulierung des Immunsystems
- Husten
- Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- Menstruationsbeschwerden
- Blasenentzündung
- Blähungen und Völlegefühl

Zutaten für Thymian-Tee:

- 1 TL Thymian
- 1 Tasse heißes Wasser

Zubereitung: Thymian mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. An der Abdeckung kondensiertes Wasser zum Tee geben, es enthält wertvolles ätherisches Öl. Dann durch ein feines Sieb abgießen.

Anwendung: Bei Bedarf in kleinen Schlucken eine Tasse gut warm trinken.



Thymian nicht überdosieren, denn das kann zur Überfunktion der Schilddrüse führen.



Brennnessel

Königin der einheimischen Wildpflanzen

Wirkung

- harntreibend
- entwässernd
- stoffwechselanregend
- immunstimulierend

Inhaltsstoffe:

Mineralstoffe Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen, Silizium in Form von löslicher Kieselsäure, Spurenelemente, Vitamin A, C und E, Flavonoide Quercetin und Kaempferol

Anwendungsgebiete

- Blutreinigung
- Gicht, Rheuma
- Hautprobleme
- Verdauungsbeschwerden

Zutaten für Brennnessel-Tee:

- 1 TL getrocknete oder 3 TL frische Brennnesselblätter
- 1 Tasse heißes Wasser

Zubereitung: Brennnesseln mit heißem Wasser übergießen und zugedeckt 5 Minuten (frische Blätter) bzw. 10 Minuten (getrocknete Blätter) ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb abgießen.

Anwendung: Als Kur 2 bis 3 Wochen täglich 1 bis 3 Tassen trinken.



Nehmen Sie zusätzlich reichlich Flüssigkeit zu sich!
Bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit sollten Sie keine Brennnesselteekur machen.



Ingwer

Die tolle Knolle

Wirkung

- entzündungshemmend
- antiseptisch
- immunstärkend
- hilfreich gegen Übelkeit
- verdauungsstärkend
- wärmend

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle und Scharfstoffe

Anwendungsgebiete

- Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl oder Reizdarmsyndrom
- Reisekrankheit, Übelkeit, Erbrechen
- Erkältungskrankheiten, Husten, Halsentzündungen
- Stimulierung des Immunsystems

Zutaten für Ingwertee:

- 1 Stück Bio-Ingwer (ca. 1 cm gross)
- 1 Tasse kochendes Wasser

Zubereitung: gewaschenen Ingwer mit Schale in feine Scheiben schneiden. Mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. An der Abdeckung kondensiertes Wasser zum Tee geben (es enthält wertvolles ätherisches Öl). Durch ein Sieb abgießen.

Anwendung: Bei Bedarf 1 bis 3 Tassen täglich leicht abgekühlt trinken.



Salbei

Die Retterin

Wirkung

- antiseptisch
- entzündungshemmend
- blutstillend
- schleimlösend
- unterdrückt Milchfluss

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle mit Thujon, Cineol und Kampfer, Flavonoide, Bitterstoffe und Gerbstoffe

Anwendungsgebiete

- Entzündungen der Atemwege
- Zahnfleisch- und Mundraumentzündungen
- Verdauungsbeschwerden (u.a. Sodbrennen, Magenkrämpfe)
- Übermäßiges Schwitzen
- Regelbeschwerden
- Hautentzündungen
- Stress und Anspannung
- Konzentrationsdefizit

Zutaten für Salbei-Tee:

- 5 – 7 frische oder getrocknete Blätter.
Tipp: Ernten Sie die Blätter dafür am besten kurz vor der Blütezeit, also je nach Sorte zwischen Juni und August. Dann weisen sie den höchsten Gehalt an wirksamen ätherischen Ölen auf.
- 1 Tasse heißes,, aber NICHT kochendes Wasser

Zubereitung: Überbrühen Sie 3 – 5 frische oder 5 – 7 getrocknete Blätter mit heißem, aber nicht kochendem Wasser! Lassen Sie den Tee etwa zehn Minuten ziehen!

Anwendung: als Tee 1 bis 3 Tassen am Tag, zum Gurgeln bei Bedarf



Salbei enthält den toxischen Wirkstoff Thujon, bei mehr als 15 Gramm Salbeiblättern pro Tag spricht man von einer Überdosierung. Nicht geeignet für Kinder, Schwangere oder stillende Mütter!



Mariendistel

Die wilde Artischocke

Wirkung

- zellschützend
- antihepatotoxisch (neutralisiert Lebergifte)
- hepatoprotektiv (schützt die Leberzellen)
- leberregenerierend
- verdauungsfördernd
- antimykotisch (z. B. gegen Candida albicans)
- cholesterinsenkend
- cholekinetisch

Inhaltsstoffe:

Silymarin (Flavonoid)

Anwendungsgebiete

- Müdigkeit
- Depression
- Fettleber
- Hepatitis
- Zirrhose
- Verdauungsbeschwerde
- Akne

- Ekzem
- Diabetes

Zutaten für Mariendistelsamen-Tee:

- 1 – 2 TL Mariendistelsamen (fein gemahlen)
- 1 Tasse kochendes Wasser

Zubereitung: 2 TL Mariendistelsamen mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb abgießen

Anwendung: 3 x täglich, 30 Minuten vor den Mahlzeiten



Johanniskraut

Echter Stress-Killer

Wirkung

- beruhigend
- entzündungshemmend
- antiviral
- antidepressiv
- entspannend
- wundheilend

Inhaltsstoffe:

Hypericin, Hyperforin, Flavonoide, Ätherische Öle, Gerbstoffe



Anwendungsgebiete

- Unruhezustände
- Depression
- lokal zur Schmerzlinderung und Wundheilung

Zutaten für Johanniskraut-Tee:

- 2 TL Johanniskraut
- 1 Tasse kochendes Wasser

Zubereitung: mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb abgießen.

Hopfen

Der Wolf

Wirkung

- beruhigend
- schlaffördernd
- krampflösend
- antibakteriell
- entzündungshemmend
- verdauungsanregend

Inhaltsstoffe:

Die Hopfenbitterstoffe Humulon und Lupulon

Anwendungsgebiete

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Unruhezustände
- nervöse Magenleiden
- Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden

Zutaten für Hopfentee:

- 2 TL zerkleinerte Hopfendolden
- 1 Tasse kochendes Wasser

Zubereitung: Hopfendolden mit kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb abgießen.

Anwendung: Bei Bedarf etwa eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen eine Tasse Tee trinken.



Gartenringelblume

Der Wetter Prophet

Wirkung

- wundheilend
- gallenflussanregend
- abwehrsteigernd
- beruhigend
- schmerzlindernd
- antimikrobiell
- antifungal
- entzündungshemmend
- antioxidativ

Inhaltsstoffe:

Flavonoide, Triterpenalkohole, Triterpensaponine, Carotinoide sowie ätherisches Öl.

Anwendungsgebiete

- Leberschwäche
- chronische Schmerzen
- Magengeschwüre
- schwerheilende Wunden und Ekzeme (als Creme oder Salbe)
- Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- Menstruationsbeschwerden

Zutaten für Ringelblumen-Tee:

- 1 – 2 TL getrocknete Blüten (am besten frisch verwenden)
- 1 Tasse heißes Wasser

Anwendung: Mehrmals täglich eine frisch zubereitete Tasse trinken. Auch in Form von Cremes und Salben lokal anzuwenden.



Rezepte für Zuhause

nach Sr. Dietberga Starlinger

Natürlicher Hustensaft aus Heilkräutern

Zutaten	
<ul style="list-style-type: none">– 2 EL Fenchelsamen– 2 EL Kamille– 2 EL Thymian– je 3 Handvoll: Tannenwipfel, Fichtenwipfel und Spitzwegerich	<ul style="list-style-type: none">– Saft u. Schale von 1 Zitrone.– je 1 Handvoll (frisch) : Salbei, Pfefferminze, Zitronenmelisse, ev. Holunderblüten– 300 g Kandiszucker oder Honig
Zubereitung	
<p>In einem Topf mit ca. 1,5 l Wasser alle Zutaten (bis auf den Zucker bzw. Honig) zusammen 10 Minuten leicht köcheln, über Nacht stehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb abseihen.</p> <p>Dann 300 g Kandiszucker oder 300 g Honig begeben, ca. 30 Minuten leicht kochen lassen, in kleine Flaschen füllen.</p> <p>P.S.: Für eine zuckerfreie Variante kann Birkenzucker (Xylitol) verwendet werden. Der Hustensaft ist ca. 1 Jahr lang haltbar.</p>	



Ingwersirup

Zutaten	
<ul style="list-style-type: none">– 300 g frischer Ingwer– 3 Stück Zitronen– 3 Stück Orangen– 400 g Kristall- oder Kandiszucker	<ul style="list-style-type: none">– 40 g Zitronensäure– 1,5 l Wasser– 200 g Honig– 100 g Gelierzucker
Zubereitung	
<p>Vom Ingwer die Schale abschaben, Zitronen und Orangen dünn schälen, die weiße Haut von den Zitronen und Orangen entfernen, alles fein schneiden. Wasser und Zucker aufkochen, alle Zutaten (außer Honig) dazugeben, 30 Minuten leicht kochen lassen.</p> <p>3 Stunden stehenlassen, durch ein feines Sieb seihen, Honig beifügen, nochmals 20 Minuten offen leicht kochen lassen, Schaum abschöpfen, heiß in Flaschen füllen und sofort verschließen.</p> <p>Feste Bestandteile passieren und ca. 100 g Gelierzucker beifügen, aufkochen und in Marmeladegläser füllen.</p>	



Ringelblumensalbe

Zutaten

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 0,5 l Sonnenblumenöl- 3 Handvoll frische Ringelblumen- 60 g Bienenwachs | <ul style="list-style-type: none">- 100 g Sonnenblumen-Melkfett- 0,5 l kalt gepresstes Olivenöl |
|---|--|

Zubereitung

3 Handvoll frische Ringelblumen leicht kochen, bis die Blüten zerfallen, über Nacht stehenlassen. Am nächsten Tag Bienenwachs, Sonnenblumen-Melkfett und Olivenöl zergehen lassen. Die Blumen erwärmen, durch eine Kartoffelpresse drücken, gleichzeitig durch ein Sieb, das mit einem Stück alter Strumpfhose überzogen ist seihen. Gut umrühren und anschließend in Dosen füllen.



Großes Dankeschön

Wir sind Sr. Dietberga Starlinger und P. Johannes Pausch sehr dankbar für ihre kluge und erfahrene Zusammenarbeit mit unserem Department für Psychosomatische Medizin bei der Erstellung dieser Informationsbroschüre für unsere Patienten!

Department für Psychosomatik für Erwachsene am Klinikum Wels-Grieskirchen



Sr. Dietberga Starlinger

Sr. Dietberga, wurde 1944 in Sarleinsbach im oberen Mühlviertel geboren und besuchte dort die Pflichtschule. Anschließend arbeitete sie in der elterlichen Landwirtschaft. Mit 20 Jahren entschloss sie sich, bei den Franziskanerinnen in Vöcklabruck einzutreten. In Salzburg absolvierte sie die vierjährige Ausbildung zur Arbeitslehrerin, wo sie nach dem Noviziat in Linz, Ebensee und Wels in der Schule eingesetzt war. Seit 2004 wirkt Sie in Klinikum Grieskirchen in verschiedenen Bereichen mit, sie sorgt sich um die Blumenbetreuung rund um das Haus es bestrebt um ein schönes Ambientes Haus zu schaffen. Seit 2007 führt Sie jeden Montag den Workshop „Grüner Daumen“ (Anmeldung in der Info-Tafel von der PSO-Abteilung). „In Freude und Dankbarkeit für meine Berufung zum Ordensleben gehe ich meinen Weg weiter mit Christus an der Seite der Menschen“ so Sr. Dietberga.



Pater Dr. Johannes Pausch OSB

Pater Dr. Johannes Pausch OSB, seit 1949 ist er Prior des Europaklosters Gut Aich in St. Gilgen am Wolfgangsee. Der Benediktinermönch gilt als Experte in den Bereichen Spiritualität, Kräuterheilkunde und Psychosomatik. Der erfolgreiche Autor und gefragte Seminarleiter ist zudem psychotherapeutischer Leiter des Hildegardzentrums. 2009 wurde der gebürtige Bayer mit der Medaille für Verdienste um Bayern in einem vereinten Europa ausgezeichnet. Er lebt seit 45 Jahren als Benediktiner.

Buchtipps:

Säulen der Kloster Heilkunde

Ganzheitlich gesund durch altes Wissen.

Johannes Pausch, Univ.-Prof. Dr. Rudolf Lika; Ueberreuter Verlag Wien 2024.

Meine Kräuter Schätze

Die Kräfte unserer Heilpflanzen in Anwendungen und Geschichten.

Johannes Pausch. Servus Verlag, 2022.

Geister in die Flasche zaubern

Kräuterliköre ganzjährig selber machen.

Johannes Pausch, Kristina Proleta; Servus Verlag, 2019.

Meine Kräuter Märchen.

Johannes Pausch. Servus Verlag, 2016

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Postfach 44, Austria
Telefon +43 7242 415 - 0

Wagnleithner Straße 27, 4710 Grieskirchen, Austria
Telefon +43 7248 601 - 0

www.klinikum-wegr.at

Ersteller: Dr. Maria Dolores Fernandez Lapuente | Prüfer: Mag. Renate Maria Gruber |
Freigeber: Prim. Dr. Andrea Mühlbacher
Version: 1 | Datum: Juni 2025