

Checkliste Pflanzenheilkunde



Checkliste

Pflanzenheilkunde

Diese **3 Pflanzen** sind **für Sportler** besonders wertvoll:

✿ Arnika

bei allen Verletzungen, Muskelkater und zur Herzstärkung

✿ Rosmarin

regt den Kreislauf an und belebt

✿ Johanniskraut

bei Nervosität, Schlaflosigkeit und Nervenschmerzen

Mit diesen drei Heilpflanzen hast Du schon einige gute Mittel zur Hand, die Dich unterstützen können.

Zusätzlich habe ich für Dich eine kleine **Pflanzen-Haus- und Sportlerapotheke** zusammengestellt. Fast alle der vorgestellten Pflanzen kannst Du leicht **in der Natur finden** oder **im Garten bzw. in einem Balkontopf anpflanzen**. Eine **Ausnahme ist Arnika**. Bei dieser Alpenpflanze sind wir auf Fertigprodukte angewiesen, da sie unter **Naturschutz** steht. Für Sportler ist die Arnika, die auch „Fallkraut“ genannt wird, jedoch so wichtig, dass sie nicht fehlen darf.

Diese Übersicht zeigt Dir **12 Pflanzen** mit ihren Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten.

Pflanze	Anwendung	Wirkungen
Arnika	Verletzungen, Muskelkater, Blutergüsse, Gelenkschmerzen, Herzschwäche	<ul style="list-style-type: none"> - abschwellend - schmerzstillend - krampflösend - durchblutungssteigernd - entzündungshemmend - antibakteriell - herzstärkend
Beinwell	Bluterguss, Verstauchung, Verrenkung, Muskelkater, Knochenbruch	<ul style="list-style-type: none"> - blutstillend - entzündungshemmend - wundheilend - schmerzstillend - kühlend
Gänseblümchen	Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, schlecht heilende Wunden	<ul style="list-style-type: none"> - schmerzstillend - juckreizlindernd - wundheilend - antibakteriell
Johanniskraut	Nervosität, Schlaflosigkeit, Angstzustände, Ischias, Hexenschuss, Quetschung, Zerrung, Verrenkung, Verstauchung, Bluterguss, Verbrennungen, Wunden	<ul style="list-style-type: none"> - energiespendend - beruhigend - stimmungsaufhellend - krampflösend - schmerzstillend
Kamille	Bauchkrämpfe durch Überreizung des vegetativen Nervensystems, Haut- und Schleimhautentzündungen, Wunden	<ul style="list-style-type: none"> - krampflösend - schmerzlindernd - desinfizierend - antibakteriell - wundheilungsfördernd
Pfefferminze	Muskelkater, Muskelschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> - stark krampflösend - schmerzlindernd - durchblutungsfördernd - entzündungshemmend - anregend - stärkend - erfrischend, kühlend

Pflanze	Anwendung	Wirkungen
Ringelblume	Wunden, schlecht heilende Wunden, Mund-Rachenschleimhaut-Entzündungen	<ul style="list-style-type: none"> - entzündungshemmend - desinfizierend - antibakteriell - wundheilend
Rosmarin	niedriger Blutdruck, Kreislaufschwäche, kalte Füße, Überanstrengung, rheumatische Beschwerden	<ul style="list-style-type: none"> - durchblutungsfördernd - kreislauffördernd - krampflösend - schmerzlindernd - wärmend - belebend
Schachtelhalm (Zinnkraut)	schlecht heilende Wunden, Wassereinlagerungen im Gewebe nach Verletzungen, Stärkung von Sehnen und Bändern, Entzündungen der Harnwege, brüchige Fingernägel, Haarausfall	<ul style="list-style-type: none"> - blutstillend - wundheilungsfördernd - stoffwechsellanregend - harntreibend - bindegewebskräftigend - fördert das Haar- und Nagelwachstum
Schafgarbe	Entzündungen der Magen-Darm-Schleimhaut, Krämpfe im Becken und Magen-Darm-Trakt, Periodenschmerzen, innere und äußere Blutungen, Wunden, Nasenbluten	<ul style="list-style-type: none"> - durchblutungsfördernd - krampflösend - entzündungshemmend - blutstillend - appetitanregend - gallenflussanregend - ausgleichend auf die Menstruation
Spitzwegerich	Katarrhe der Atemwege, Bronchitis, Asthma, Reizhusten, Insektenstiche, entzündete Wunden der Haut, Entzündungen der Schleimhäute im Mund und Rachen	<ul style="list-style-type: none"> - wundheilend - antibakteriell - blutstillend - reizlindernd
Zitronenmelisse	Nervosität, Beschwerden aufgrund von Nervosität (Einschlafstörungen, funktionelle Magen-Darm-Beschwerden), Herpes	<ul style="list-style-type: none"> - beruhigend - krampflösend - schlaffördernd - herzstärkend - antiviral

Arnika



Beinwell



Gänseblümchen



Johanniskraut



Kamille



Pfefferminze



Ringelblume



Rosmarin



Schachtelhalm



Schafgarbe



Spitzwegerich



Zitronenmelisse

