

Vorwort

Am Anfang kam zuerst das Kraut, dann das Tier und dann erst der Mensch. Die Mutter Natur hat uns seit der Entstehung der Erde Heilpflanzen zur Verfügung gestellt. Die Erstentdecker der Pflanzenheilkunde waren die Tiere, die schon seit Urzeiten aufgrund ihrer Instinkte, ihrer Sinne und ihrer Erfahrung wussten, was gut oder schlecht für sie war. Der Mensch hat damals wie heute von diesem Wissen profitiert.

Wenn man unsere Tiere beobachtet, so stellt man fest, dass sie bestimmte Heilkräuter fressen oder meiden. Wölfe fressen bei Übelkeit Brennnesseln, bis sie sich übergeben können. Der Hund und die Katze fressen bei Brechreiz Gras. Das eiweißhaltige Gras reinigt den Magen und Erbrechen wird leichter ausgelöst. Im Frühjahr knabbern Hunde gern die frischen Gräserspitzen. In den Spitzen sind die meisten Gerb- und Bitterstoffe enthalten, die sich positiv auf die Leber und die Verdauung auswirken. Verletzte Schafe und Rehe wälzen sich in Schafgarbe und fressen sie vermehrt, weil die Pflanze die Blutung stillt und den Verdauungstrakt stärkt. Trächtige Rehe fressen bevorzugt Himbeerblätter, weil die Himbeere das Schwangerschaftstonikum schlechthin ist.

Tiere können zwar keine Krankheiten diagnostizieren, sie entdecken aber heilkräftige Pflanzen durch Ausprobieren. Wie Tiere in der Natur Heilkräuter nutzen, ist nahezu grenzenlos.

Die Pflanzenheilkunde beim Tier zählt zu den ältesten Therapieformen und wird heute wieder neu entdeckt. Das allgemeine Interesse an pflanzlichen Heilmitteln und

alternativen Heilmethoden wächst nicht nur beim Tierbesitzer, sondern auch erfreulicherweise bei den Tierärzten. Heilpflanzen können auf sanfte Weise Krankheiten und Schmerzen lindern und zur Gesunderhaltung beitragen.

Viele schulmedizinische Medikamente haben erhebliche Nebenwirkungen. Um diese zu vermeiden, könnten eine Reihe dieser Medikamente durch ein Pflanzenpräparat ersetzt werden. Auch als Begleittherapie zur Schulmedizin hat die Pflanzenheilkunde einen hohen Stellenwert.

Die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) ist ein eigener Therapiebereich und wird oft mit der Homöopathie verwechselt. Der wesentliche Unterschied zur Homöopathie besteht aber darin, dass bei einer homöopathischen Behandlung symptomatisch die Krankheitssymptome behandelt werden, die vorhanden sind. Ein Homöopathikum wird im Regelfall nicht prophylaktisch verabreicht. Besonders bei chronischen Erkrankungen wird in der Homöopathie „ganzheitlich“ behandelt. Hierbei werden nicht nur die körperlichen Symptome berücksichtigt, sondern auch Gemütssymptome, die das Individuum einzigartig machen.

Die Pflanzenheilkunde hat dagegen den Vorteil, dass man zur Vorbeugung oder als Kur Heilkräuter verabreichen kann, damit eine Krankheit nicht entsteht. Auch das Immunsystem kann hervorragend mit Heilpflanzen gestärkt werden, was in diesem Buch ebenso beschrieben wird.

Dieser Ratgeber ist so konzipiert, dass man seinen Hund, seine Katze, sein Kaninchen und sein Meerschweinchen



bei leichteren Erkrankungen und zur Vorbeugung gut selbst behandeln kann. Einen besonderen Wert habe ich auf die Dosierungen gelegt, wobei es sich hier um Erfahrungswerte handelt und jedes Tier individuell auf eine Arznei reagieren kann. Der Selbstbehandlung sind jedoch auch Grenzen gesetzt. Bei schwerwiegenden Erkrankungen ersetzen sie keinen Tierarztbesuch. Dieses Buch soll auch für meine Tierheilpraktiker-Kolleginnen und -Kollegen eine hilfreiche und nützliche Hilfe zur Bereicherung der Therapien sein. Meine Intention ist es, den Leser zu motivieren, heimische Heilpflanzen zu erkennen, zu sammeln und einen Kräutertee, ein Pulver, eine Salbe oder ein Öl selbst herzustellen.

Um ein passendes Heilkraut für ein Tier zu finden, sind Beobachtungsgabe und Einfühlungsvermögen wichtige Voraussetzungen. Unsere Tiere können uns leider verbal nicht mitteilen, wo es gerade schmerzt.

Manche Heilpflanzen entfalten ihre Wirkkraft erst nach Wochen. „Wait and Watch“ oder „Abwarten und Tee trinken“, wie man zu sagen pflegt, bedeutet, dass ein Heilungsprozess seine Zeit benötigt. Geduld scheint aber in der heutigen schnelllebigen Zeit oft ein Fremdwort zu sein.

Während ich dieses Buch geschrieben, Kräuter gesammelt und Heilpflanzen fotografiert habe, habe ich die Natur noch bewusster und intensiver wahrgenommen als bisher ohnehin schon.

Die Natur ist ein kostbares und einzigartiges Geschenk, das auch dementsprechend gewürdigt werden sollte. Eine respektvolle und sorgsame Behandlung, besonders bei Krankheit und Schmerzen, gilt auch unseren vierbeinigen Wegbegleitern, die auf uns angewiesen sind.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem Buch.

Petra Pawletko
Tierheilpraktikerin

„Gegen jedes Leiden
ist ein Kraut gewachsen“

Paracelsus

Heilpflanzen – Wirkung und Anwendung

Jede Heilpflanze besitzt neben Mineralien und Vitaminen viele wertvolle Wirkstoffe, die für Heilzwecke genutzt werden. Jeder Wirkstoff erfüllt eine besondere Funktion. Deshalb bieten die Kenntnis und Vertrautheit mit den einzelnen Stoffen einen guten Einblick in ihre Wirkungsweisen beim Tier. Viele Wirkstoffe enthalten auch toxische Substanzen, die sich der erfahrene Pflanzenheilkundler für heilende therapeutische Zwecke nach dem Motto „Die Dosis macht das Gift“ zunutze macht.



Die wichtigsten Wirkstoffbereiche

Die Inhaltsstoffe lassen sich in verschiedene Bereiche untergliedern. Im Folgenden sind die bedeutendsten Wirkstoffgruppen aufgeführt.

Alkaloide

Die Alkaloide stellen die wichtigste Klasse von giftigen Pflanzeninhaltsstoffen dar und sind komplex aufgebaute stickstoffhaltige Basen mit meist alkalisch reagierenden Verbindungen. Daher stammt auch der Name „Alkaloid“, der „basenähnlich“ bedeutet. Alkaloide können stark heilsam und in hohen Dosen tödlich giftig sein, wie zum Beispiel das Aconitin des Blauen Eisenhuts, bei dem die tödliche Dosis der Wurzel bei 2 bis 4 mg bei einem Erwachsenen liegt. In geringeren Konzentrationen wirkt es jedoch schmerzstillend. Die wasserlöslichen Stoffe haben verschiedene heilende bis hin zu Krebs bekämpfende Wirkungen auf den Körper. Alkaloide können die Zellteilung und bestimmte Enzyme hemmen und haben primär einen starken Einfluss auf das zentrale Nervensystem. Typische Genussmittel-Alkaloide sind Koffein, Nikotin und Teein.

Alkaloidreich sind:

- Beinwellwurzel
- Eisenhutknolle
- Herbstzeitloseknolle
- Opium
- Schöllkraut
- Tollkirscheblätter und- wurzel



Lavendel

Ätherische Öle

Nahezu alle wohlriechenden Pflanzen enthalten ätherische Öle, die leicht verdampfen und wasserunlöslich sind. Die Öle werden äußerlich durch die Haut oder durch die Schleimhaut aufgenommen und von dort in den ganzen Körper verteilt. Die Ausscheidung erfolgt über die Nieren, die Galle oder die Atemwege. Sie beeinflussen auch das Geruchssystem – eine Eigenschaft, die in der Aromatherapie zum Tragen kommt.

Die ätherischen Öle besitzen einen vielfältigen Heilwirkungsbereich. Äußerlich angewendet wirken sie bei rheumatischen und neuralgischen Erkrankungen durchblu-

tungsfördernd und schmerzstillend. Bestimmte Öle sind appetitanregend, verdauungsfördernd, magenberuhigend und stimulieren die Schleimhautsekretion. Bei Husten wird der Schleimauswurf gefördert und der Husten gelindert.

Sie besitzen auch keim- und bakterientötende sowie entzündungshemmende Eigenschaften und lindern bei Ekzemen den Schmerz und Juckreiz.

In der Volksmedizin wurden früher bestimmte ätherische Öle, wie zum Beispiel von der Thuja, in hohen Dosen als Abortiva verwendet, was oft auch tödlich für die Schwangere endete. In diesem Buch wird daher auch darauf hingewiesen, wenn eine Heilpflanze auf keinen Fall von trächtigen Tieren aufgenommen werden darf.

Keimtötend wirken:

Myrrhe, Thymian, Gewürznelke, Pfefferminze, Salbei, Eukalyptus, Knoblauch

Krampf lösen wirken:

Kümmel, Rosmarin, Pfefferminze, Salbei, Melisse, Fenchel, Schafgarbe

Durchblutungsfördernd wirken:

Lavendel, Kampfer, Eukalyptus, Rosmarin, Wacholder

Schleimhautreizend wirken:

Fenchel, Anis, Fichte, Thymian, Eukalyptus

Entzündungshemmend wirken:

Kamille, Kiefernadelöl, Eukalyptusöl, Gewürznelkenöl, Schafgarbe

Harntreibend wirken:

Petersilienfrüchte, Liebstöckelwurzel, Wacholderbeeren

Beruhigend wirken:

Melisseblätter, Lavendelblüten, Baldrianwurzel, Rosmarinöl

Kreislaufanregend wirken:

Pfefferminzöl, Lavendelöl, Kampfer, Rosmarinöl

Achtung!

Bei allen ätherischen Ölen kommt es bei Anwendung höherer Dosen zu einer Degeneration des Nierengewebes. Deshalb ist bei bereits vorhandenen Nierenschäden eine Anwendung ätherischer Öle beim Tier dringend abzuraten! Dies gilt besonders für die Katze (s. S. 31).

Vorsicht auch bei ätherischen Ölen während einer homöopathischen Behandlung. Die Öle können die Wirksamkeit vom Homöopathikum beeinträchtigen oder gar unwirksam machen.

Flavonoide

Flavonoide sind Polyphenolverbindungen und kommen als gelbe Farbstoffe in vielen Pflanzen vor. Sie besitzen antioxidative Eigenschaften, das heißt, sie neutralisieren „freie Radikale“ und schützen die Zellen vor Beschädigung und Zerstörung. Die körpereigene Abwehr wird unterstützt und es besteht auch ein Schutz vor Tumorerkrankungen.

Flavonoide wirken blutverdünnend, schützen die Kapillaren und der Cholesterinspiegel und der Blutdruck werden reguliert. Flavonoide stimulieren außerdem das Entgiftungssystem der Leber, fördern die Gallensekretion und können Bakterien, Viren und Pilze unschädlich machen.

Flavonoidhaltig sind:

- Birkenblätter
- Goldrutenkraut
- Holunderblüten
- Kamillenblüten
- Lindenblüten
- Mariendistelfrüchte
- Weißdornblätter und -blüten



Veilchen

Saponine

Saponine sind Stoffe, die seifenähnlich wirken, daher stammt auch das Wort „Saponin“, was „Seife“ bedeutet. Ein besonders saponinreiches Kraut, das Seifenkraut, wurde früher als Seifenersatz verwendet.

Saponine bestehen aus einer wasserlöslichen Zuckerkette und einem fettlöslichen Anteil.

Saponine wirken schleimhautreizend; festsitzender Schleim wird in den Bronchien verflüssigt.

Achtung!

Die meisten Saponine wirken auch noch in hoher Verdünnung hämolytisch, das heißt, sie zerstören die roten Blutkörperchen. Deshalb sollten Saponine nicht bei Verletzungen oder Entzündungen der Verdauungsorgane angewendet werden.

Bestimmte Saponine, wie zum Beispiel die der Primula-Arten, haben eine stark abtötende Wirkung gegen Pilze und Bakterien. Saponine bilden Komplexe mit Cholesterin und Gallensäuren und können so zu einer Senkung des Cholesterinspiegels im Blut beitragen. Ferner konnten antibiotische und immunstimulierende sowie eine harn-treibende Wirkung durch die Reizung des Nierenepithels nachgewiesen werden. Außerdem fördern sie als Emulgatoren die Löslichkeit schwer löslicher Stoffe, was zu einer besseren Aufnahme führt. Saponine werden daher für schlecht resorbierbare Arzneistoffe und auch als Beigabe in Mischtees angewendet.

Saponinhaltig sind:

- Echtes Goldrutenkraut
- Efeublätter
- Linde
- Primelwurzel und -blüten
- Ringelblume
- Seifenwurzel
- Thymian
- Veilchenwurzel

Gerbstoffe

Gerbstoffe finden sich als Gerbsäuren in Wurzeln und Rinden, aber auch in Blättern. Zum Gerben von Leder verwendet man Gerbstoffe, welche die Tierhäute vor Fäulnis bewahren.

Gerbstoffe sind in kaltem Wasser schwer, aber in heißem Wasser sowie in Ethanol, Methanol und Azeton gut löslich. Gerbstoffe binden Eiweiß und vernetzen Eiweißketten irreversibel miteinander. Sie wirken adstringierend, das heißt, sie ziehen Schleimhäute und Gewebe zusammen. Dies hilft bei Geschwüren, Verbrennungen und Entzündungen. Bei Halsentzündungen ist es sinnvoll,

mit gerbstoffhaltigen Kräutern zu gurgeln. Gerbstoffe wirken zudem auch gegen Bakterien und Viren. Auch bei Hautpilzen und bei akuten unspezifischen Durchfallerkrankungen können Gerbstoffe hilfreich eingesetzt werden. Manche Gerbstoffe wirken außerdem krebsvorbeugend.

Achtung!

Bei Gerbstoffen kann die Aufnahme von großen Dosen zu Leberschäden führen.

Gerbstoffhaltig sind:

- Blutwurz
- Eichenrinde
- Brombeerblätter
- Frauenmantel
- Heidelbeeren
- Walnussblätter

Bitterstoffe

Bitterstoffpflanzen schmecken bitter; sie regen den Appetit und die Verdauung an. Die Magen-, Gallen- und Bauchspeichelsaftsekretion wird gefördert, was einen positiven Einfluss auf den gesamten Verdauungsprozess hat. Bitterstoffe werden vorwiegend bei Magen-, Darm-, Leber- und Gallebeschwerden eingesetzt.

Bitterstoffhaltig sind:

- Enzian
- Löwenzahn
- Tausendgüldenkraut
- Schafgarbe
- Wermut



Königskerze

Schleimstoffe

Schleimstoffe enthalten Kohlenhydrate, quellen im Wasser auf und bilden einen Gleitfilm. Somit legen sie einen reizmildernden Schutzfilm über entzündete Schleimhäute und können Erreger umhüllen. Dabei ist hervorzuheben, dass die Schleimstoffe nicht vom Körper aufgenommen werden. Sie wirken also nur an den verwendeten Stellen. Entzündungen heilen so schneller ab.

Mit Schleimmitteln kann man Reizhusten, Mund- und Rachenentzündungen, Hauterkrankungen und Hautverletzungen sowie Magen- und Darmentzündungen behandeln. Unlösliche Schleimstoffe quellen im Magen-Darm-Trakt auf und wirken stuhlregulierend. Schleimstoffe wirken zudem pH-neutralisierend und puffern überschüssige Magensäure ab.

Schleimstoffhaltig sind:

- Beinwell
- Eibischwurzel
- Huflattichblätter
- Isländisches Moos
- Flohsamen
- Leinsamen
- Königskerzenblüten
- Malvenblüten
- Spitzwegerich

Kumarin

Kumarin duftet wie der typische Heugeruch und wird beim Trocknen und Welken von Pflanzen gebildet. In der Pflanzenheilkunde bietet Kumarin vielfältige stärkende Mechanismen für den Körper. Dazu zählt besonders die gerinnungshemmende Wirkung zur Vorbeugung von Thrombosen. Kumarin wirkt gefäßentkrampfend, fördert den Lymphabfluss und die Durchblutung und wird

als Entspannungsmittel für die Muskeln wie bei Wadenkrämpfen oder Lymphstauungen erfolgreich eingesetzt. Spezielle Kumarinverbindungen, sogenannte Furanokumarine, wirken stark fototoxisch und werden zur Behandlung von bestimmten Pigmentanomalien oder der Schuppenflechte verwendet.

Achtung!

In größeren Mengen ist Kumarin gesundheitsschädlich. Bei einer Überdosierung können Kopfschmerzen, Erbrechen oder Schlafsucht auftreten und man geht davon aus, dass höchstwahrscheinlich auch Krebs ausgelöst werden kann.

Aufgrund ihrer blutgerinnungshemmenden Wirkung können bei einer Kumarintherapie vermehrte Blutungen in Form von Haut-, Magen- und Darmblutungen, Zahnfleischbluten, Blut im Urin und Neigung zu blauen Flecken auftreten. Kumarin sollte von trächtigen Tieren nicht aufgenommen werden.

In Rattengift befindet sich übrigens Kumarin in hoher Konzentration, daher verblutet das Tier langsam innerlich.

Kumarinhaltig sind:

- Angelikawurzel
- Bibernelnwurzel
- Engelswurz
- Liebstöckelwurzel
- Steinklee Kraut

Glykoside

Glykoside sind nur in Pflanzen vorkommende ätherische Zuckerverbindungen, die sich bei der Zersetzung in ein Zuckermolekül und in einen Nichtzuckeranteil spalten. Es handelt sich um bitter schmeckende kristalline Substanzen, die auch sehr toxisch wirken können. Dazu zählen viele Farb-, Riech- und Gerbstoffe mit unterschiedlichen Wirkungsweisen. So gibt es zum Beispiel das herzwirksame **Digitalisglykosid** vom Fingerhut, welches in geringen Dosen das Herz stärkt, den Blutdruck senkt, die Durchblutung fördert und auch den Harnapparat entlastet. Bei einer Überdosierung können Herzglykoside jedoch toxisch sein.

Beim Glykosid **Anthrachinon** handelt es sich um einen natürlich abführenden Wirkstoff, der Verstopfungen lindert, die Darmaktivität fördert und anregend auf die Magenschleimhaut, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse wirkt.

Herzglykosidhaltig (Vorsicht Giftigkeit!) sind:

- Adoniskraut
- Fingerhutblätter
- Maiglöckchenkraut
- Oleanderblätter
- Schöterichkraut

Antrachoninhaltig sind:

- Aloe
- Faulbaumrinde
- Kreuzdornbeeren
- Rhabarberwurzel
- Sennesblätter und Früchte

Qualitätsunterschiede von Heilpflanzen

Je nach Standort der Pflanze, Witterung, Pflanzenart, Erntezeitpunkt und Verarbeitungstechnik weisen Heilpflanzen unterschiedliche Qualitäten und Wirkstoffmengen auf. Aufgrund der Qualitätsunterschiede ist es daher kaum möglich, repräsentative und genaue Dosierungen zu empfehlen. Zudem reagiert jedes Individuum anders auf eine Medikation.

Die Qualität der Heilkräuter aus Apotheken ist hochwertig. Dort hat Qualität auch seinen Preis. Heilkräuterangebote zu Dumpingpreisen oder auf dubiosen Internetseiten, von denen die Herkunft und die Verarbeitungsweise unbekannt sind, sind unseriös und nicht empfehlenswert.

Dies gilt auch für Teemischungen, Tinkturen, Salben, Tabletten und Fertigpräparate.

Der Vorteil bei Fertigpräparaten im Veterinärbereich ist, dass der Hersteller für das Produkt garantiert und haftet.



Roter Fingerhut

Heilpflanzen sammeln

In der Natur entdeckt man beim genaueren Hinsehen eine Vielfalt an Heilkräutern. Man wird überrascht sein, wie viele wertvolle „heilende Schätze“ in der Umgebung gedeihen und welche Freude es bereitet, Heilpflanzen selbst zu sammeln!

Es empfiehlt sich, für Notfälle immer einen kleinen Kräutervorrat im Haus zu haben. Frisch gepflückte Heilpflanzen wirken am intensivsten und bringen die besten Heilerfolge. In der vegetationsarmen Zeit im Winter ist man aber dankbar, wenn man selbst getrocknete Heilkräuter für Mensch und Tier verwenden kann.

Beim Sammeln von Heilkräutern sollten folgende Grundregeln beachtet werden:

- Für Kräuter-Anfänger empfiehlt es sich, nur bekannte Kräuter zu sammeln, die unter anderem in diesem Buch beschrieben werden.
- Man sollte nur Pflanzen verwenden, die man kennt und richtig bestimmen kann. Im Zweifelsfall das Heilkraut lieber in der Apotheke kaufen. Manche Heilpflanzen haben giftige Doppelgänger und können leicht verwechselt werden, was mitunter fatale Folgen haben kann. Je besser man sich auskennt, umso mehr Freude hat man am Sammeln von Kräutern.
- Die Heilpflanzen sollten möglichst in unberührter Natur, fernab von befahrenen Straßen, oder auf Äckern und Feldern, die frei von Umweltgiften und Düngern sind, gesammelt werden.
- Sie sollten bei trockenem Wetter gesammelt werden, wenn der Morgentau getrocknet ist. Die beste Erntezeit ist am späten Vormittag.
- Bitte in Maßen ernten, damit die Natur nicht geschädigt wird. Heilpflanzen sind ein Geschenk der Natur und

sollten mit Respekt behandelt werden. Man sollte nur so viel sammeln, wie innerhalb von einem Jahr verbraucht wird, denn nach einem Jahr verlieren viele Heilkräuter ihre Wirkung.

- Manche Pflanzen stehen unter Naturschutz, wie zum Beispiel Arnika, und sollten deshalb über die Apotheke oder den freien Handel bezogen werden.
- Die Pflanze wird vorsichtig mit einem Messer oder einer Schere abgeschnitten.
- Die Blüten und Blätter sollten nicht gequetscht oder gedrückt werden. Am besten werden die Pflanzen behutsam in einen luftdurchlässigen Korb oder in eine Baumwolltasche gelegt. Plastiktüten eignen sich nicht, weil die Heilkräuter darin schnell verderben.
- Die Pflanzen sollten gesund, sauber und frei von Schädlings- und Pilzbefall sein.

Sammelzeit

Für jede Pflanze bzw. jedes Pflanzenteil gibt es eine optimale Zeit, um gesammelt zu werden.
Knospen sammelt man im zeitigen Frühling.
Blüten sammelt man zu Beginn der Blütezeit.
Junge Blätter pflückt man vor und während der Blütezeit.
Früchte erntet man zur Reifezeit.
Wurzeln sollten möglichst in der Vegetationsruhe im Herbst oder im Frühjahr am späten Nachmittag gesammelt werden.

Die Sammelzeiten der beschriebenen heimischen Heilpflanzen sind im Sammelkalender auf den Seiten 20 und 21 aufgelistet.

Heilpflanzen trocknen und aufbewahren

Die gesammelten Pflanzen müssen möglichst schnell getrocknet werden. Die Kräuter werden an einem luftigen, trockenen und schattigen Platz gebündelt (etwa 15 bis 20 Pflanzen) aufgehängt. Das Bündelinnere schimmelt leicht, wenn zu wenig Luft daran kommt.

Die Bündel haben genügend Abstand, wenn sie an unterschiedlich langen Schnüren aufgehängt werden. Wichtig ist, dass das zu trocknende Grün weder zu hohen Temperaturen noch unmittelbarer Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit ausgesetzt ist.

Man kann die Heilkräuter auch flach auf einem sauberen Tuch oder auf unbedrucktem Papier ausbreiten. Bei Pfefferminze, Melisse und Brennnessel werden die Blätter vor dem Trocknen abgezupft, da sonst ein Teil der Wirkstoffe in die Stängel zieht. Während des Trocknens sollte man die Heilkräuter mehrmals wenden, damit überall Luft hinkommt.

Die Pflanzen sind dann trocken, wenn die Blätter noch grün, aber rascheltrocken und bröselig sind. Die Blüten fühlen sich dann wie altes Pergament an. Ihre ursprüngliche Farbe ist noch erkennbar.

Regelmäßig müssen die Heilkräuter auf Schimmelbefall und Ungeziefer hin kontrolliert werden. Das Trocknen sollte je nach Höhe des Wassergehaltes in vier bis sechs Wochen erfolgen, denn sonst könnten die Kräuter nachgären.

Zur Aufbewahrung werden die getrockneten Pflanzen in lichtdurchlässigen und luftdichten Gläsern oder Dosen verschlossen. Die Gläser werden mit Pflanzennamen und Datum beschriftet.

Bevor die getrockneten Kräuter verwendet werden, sollte man noch mal kontrollieren, ob ein Schimmelbefall vorliegt.



Vor der Anwendung werden die Blätter und Blüten vom Stängel gestreift, so bleibt die Wirksamkeit am besten erhalten.