

Matricaria recutita / *Echte Kamille*



Die Echte Kamille gilt als entzündungshemmend & krampflösend, ebenso wird ihr eine desodorierende und bakterienhemmende Wirkung zugeschrieben. Wird gegen Blähungen und als Magenmittel eingesetzt. Bei innerlicher Anwendung kommt sie meist bei Magen- und Darmbeschwerden, krampfartige Beschwerden im Verdauungstrakt sowie bei Menstruationsbeschwerden zum Einsatz. Die Echte Kamille wird äußerlich bei Haut- und Schleimhautentzündungen, wie in Mundhöhle und Zahnfleisch sowie bei bakteriellen Hauterkrankungen angewendet. Zur Inhalation wird diese ebenso bei entzündlichen Erkrankungen der Luftwege genutzt.

Als Schlaf- und Beruhigungstee kann die Echte Kamille ebenso genutzt werden. Für den Tee werden die Samen, die Blüten sowie das Kraut gerettet.

Lavendula angustifolia / Echter Lavendel



Lavendel ist bekannt für seine Nutzung als Zierpflanze, aber auch zur Gewinnung von Duftstoffen, dabei hat Lavendel so viel mehr zu bieten. Lavendel findet als Heilpflanze vielerlei Anwendung, so als auch für die Bekämpfung von rheumatischen Beschwerden. Ebenso findet er als Badezusatz Verwendung als Mittel gegen funktionelle Kreislaufstörungen und als Gurgellösung wird Lavendel durch seine antibakterielle Wirkung eingesetzt. Lavendelöl kann verschiedene Hefe- (Candida-Arten) sowie Fadenpilze abtöten, die beim Menschen Nagel- und Hautpilzkrankungen verursachen können. In der Pharmazie wird dieser als ätherisches Öl innerlich als Sedativum bei Einschlafstörungen und Unruhezuständen eingesetzt. Aber auch in der Imkerei wird dieser als Nebentracht geschätzt, da der Nektar des Lavendels einen sehr hohen Zuckerwert aufweist.

