

SPECIAL


 NATIONAL
GEOGRAPHIC

SPECIAL

55 NATURHEILMITTEL

Wie Kräuter wirken,
was sie können und
wo man sie findet

ALTES HEILWISSEN

So nutzen Ayurveda und TCM
Gewürze als Medizin

SANFTE KOSMETIK

Mit selbst gemachten
Salben die Haut pflegen

AROMATISCHE BLÜTEN

Würzen und Verfeinern mit
heimischen Wildkräutern



DIE KRAFT DER KRÄUTER

Gesunde Heilpflanzen aus dem Garten

NR. 21 DEUTSCHLAND € 9,80 • ÖSTERREICH € 11,30 • SCHWEIZ CHF 15,70
BENELUX € 11,70 • ITALIEN € 12,90 • SPANIEN € 12,90



DER NEUE TEIL
DER **EMMY®-PRÄMIERTEN REIHE**

VON EXECUTIVE PRODUCER **JAMES CAMERON**

DIE GEHEIMNISVOLLE WELT DER
PINGUINE



© 2025 National Geographic Partners, LLC.
Abonnement erforderlich. Ab 18.



Jetzt exklusiv streamen

DIE KRAFT DER KRÄUTER

Gesunde Heilkräuter
aus dem Garten

Mimi Prunella Hernandez

 NATIONAL
GEOGRAPHIC

◆
INNENTITEL: Eine
Mitarbeiterin wässert
Pflanzen bei einem
Biokräuteranbauer
in Rockport (Maine).

◆
Stellt man Minzezweige
in einem Glas Wasser auf
ein sonniges Fensterbrett,
treiben sie bald Wurzeln.
Sobald sie mehr als fünf
Zentimeter lang sind,
kann die Pflanze eingetopft
werden und wächst kräftig weiter.





INHALT

KAPITEL 1

6

Sinne wecken

Ganzheitlich erleben: wohltuende Pflanzen zum Schmecken, Riechen und Fühlen.

Artischocke
Klette
Enzian
Löwenzahn
Fenchel
Zitronengras
Pfefferminze
Lavendel

TRADITIONELLE
CHINESISCHE MEDIZIN

Kalmegh
Geißblatt
Kudzu

KAPITEL 2

26

Küchenhelfer

Nahrhafte Heilpflanzen bereichern jeden Speiseplan und helfen bei der Selbstfürsorge.

Heidelbeere
Kohl
Cranberry
Opuntie
Vogelmiere
Brennnessel
Leinsamen
Shiitake

DIE TRADITION DER
WEISEN FRAU

Königskerze
Rotklee
Veilchen

KAPITEL 3

44

Gewürzapotheke

Elixiere wie Feuer-Apfelwein aus kräftigen Gewürzen unterstützen das Immunsystem.

Zimt
Chili
Knoblauch
Ingwer
Senfsaat
Rosmarin
Oregano
Kurkuma

SÜDAMERIKANISCHE
CURANDERO-HEILKUNDE

Damiana
Weinraute
Sonnenblume

KAPITEL 4

62

Hautpflege

Pflanzliche Essenzen kühlen und beruhigen die Haut und beschleunigen die Heilung.

Ringelblume
Aloe vera
Beinwell
Kamille
Breitwegerich
Gotu Kola
Purpur-Sonnenhut
Kleine Braunelle

AYURVEDISCHE
MEDIZIN

Ashwagandha
Indisches Basilikum
Shatavari

KAPITEL 5

80

Teekräuter

Warmer oder kalter Tee aus Blättern, Blüten und Wurzeln nährt und entspannt Körper und Geist.

Roselle
Taigawurzel
Tragant
Zitronenmelisse
Passionsblume
Grüner Tee
Rooibos
Pfersich

DIE HEILPRAKTIKEN DER
GULLAH GEECHIE

Holunder
Sumach
Zaubernuss

98 IMPRESSUM/ BILDNACHWEISE

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Heft soll das Wissen über Hausmittel und neuere Entwicklungen möglicher Methoden der Gesundheitsfürsorge zu Hause erweitern. Die enthaltenen Informationen sind nach unserem besten Wissen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung korrekt. Das Heft ist nicht als medizinisches Handbuch gedacht, und weder Autorin noch Herausgeber erteilen dem einzelnen Leser damit medizinischen oder anderweitig professionellen Rat. Die Informationen in diesem Heft sollten nicht als Ersatz für die Beratung durch einen zugelassenen Arzt oder eine zugelassene Ärztin dienen. Da alle Menschen unterschiedlich sind, raten wir dringend, zur Diagnose von Problemen und zur Überwachung der Anwendung dieser Hausmittel bei der Behandlung individueller Beschwerden ärztlichen Rat einzuholen.

Autorin, Berater, Herausgeber und die Redaktion lehnen jegliche Haftung für Verluste, Verletzungen oder Schäden ab, die sich direkt oder indirekt aus der Nutzung der Informationen in diesem Heft ergeben.

◆
Blüten und Blätter lassen sich ganz einfach trocknen: zu Bündeln zusammenbinden und an einem warmen Ort mit niedriger Luftfeuchtigkeit aufhängen. Nach dem Trocknen in luftdichten Behältern lagern.

