

<b>Heilpflanze</b>	<b>Anwendung</b>	<b>Einzel-dosis</b>	<b>Tages-dosis</b>	<b>Mögliche Nebenwirkungen</b>	<b>nicht bei</b>	<b>sonstiges</b>
Mariendistel	zerstoßene Früchte 3-4x täglich heiß über-gießen oder als Kaltansatz	3-4 g (1-2 TL) auf 150 ml Wasser, 10-15 Min. ziehen lassen	12-15 g (entspricht 200-400 mg Silymarin)	keine bekannt	Verschluss der Gallenwege; bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt	Hepa-loges®
Artischocke	3x täglich 1 Tasse	ca. 2g auf 150 ml Wasser, 5 Min. ziehen lassen	Mittlere Tagesdosis: 6 g	bei regelmäßigem Haut-kontakt Sensibilisierung möglich	Verschluss der Gallenwege; bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt	Zur Lipidsenkung nur standardisierte Extrakte geeignet (z. B. Heparstad®, Cynacur®)
Gelbwurz	Pulver, mehrmals täglich zwischen den Mahlzeiten	0,5-1 g mehrmals täglich zwischen den Mahlzeiten.	Mittlere Tagesdosis: 2 g (1 TL = 2,5 g)	bei längerem Gebrauch Magenbeschwerden	Verschluss der Gallenwege; bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt	Pankreaplex® mono: 3x täglich 1 Kapsel
Boldoblätter	Blätter, fein zerschnitten, mit kochendem Wasser übergießen	1 TL auf 1 Tasse Wasser, 10 Min. ziehen lassen	2-3 Tassen	nicht bekannt	Verschluss der Gallenwege; bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt, schweren Lebererkrankungen	Standardisiertes Teepräparat bevorzugen!
Pfefferminze	3-4x täglich 1 Tasse	1,5 g (2-3 TL) auf 150 ml Wasser, ca. 10 Min. ziehen	3-6 g	nicht bekannt	Verschluss der Gallenwege; bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt	
Löwenzahn	3x täglich 1 Tasse	3 g (2 TL) auf 150 ml Wasser, ca. 10 Min. ziehen	9 g	Magenübersäuerung	Verschluss der Gallenwege; bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt, Ileus	
Erdrauchkraut	3x täglich 1 Tasse vor den Mahlzeiten warm trinken	2-4 g (1-2 TL) auf 150 ml Wasser, 10 Min. ziehen lassen	6 g	nicht bekannt	keine Gegenanzeigen bekannt	
Wermut	Kraut, mit kochendem Wasser übergießen	1 TL auf 1 Tasse Wasser, 10 Min. ziehen lassen	2 Tassen (2-3 g Kraut)	nicht bekannt	Schwangerschaft	kein Dauergebrauch; zur Appetitanregung 30 Min. vor dem Essen; bei Magen-Darm-Beschwerden nach den Mahlzeiten
Schafgarbe	3-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten	2 g auf 150 ml Wasser, 10-15 Min. ziehen lassen	4,5 g (1TL = ca. 1,5 g)	in seltenen Fällen Überempfindlichkeitsreaktionen	Überempfindlichkeit gegen Schafgarbe u.a. Korbblütler; großflächigen Hautschäden (äußerliche Anwendung); fieberhaften u. Infektiösen Erkrankungen (Vollbad), Herzinsuffizienz Std. III-IV, Hypertonie Std. IV	Sitzbad: 100 g Kraut auf 20 l Wasser