

<b>Botanischer Name:</b>	Scutellaria lateriflora
<b>Deutscher Name:</b>	Virginia-Helmkraut
<b>Familie:</b>	Lamiaceae (Lippenblütler)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Flavonoide, Scutellarin, Luteolin, ätherische Öle, Gerbstoffe
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Kraut, Wurzel
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	Juni bis September
<b>Zubereitung:</b>	1 Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen lassen. Danach abgiessen. 2mal tgl. 1 Tasse trinken (TD=6g)
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Ursprünglich stammt das Helmkraut aus Nordamerika. Heute findet man es auch in Russland, China, Japan und Europa.
<b>Wirkungsweise:</b>	
<i>Innerlich:</i>	<i>Krampflindernd, beruhigend, entzündungshemmend, antiallergisch</i>
<i>Äusserlich:</i>	<i>antientzündlich</i>
<b>Verwendung in der Heilkunde:</b>	
<i>Innerlich:</i>	<i>Angst, Spannung, Schlaflosigkeit, Allergien, Entzündungen</i>
<i>Äusserlich:</i>	<i>Hautausschläge</i>
<b>Verwendung in der Küche:</b>	Keine (Die Pflanze soll beim Rauchen eine Cannabisartige Wirkung haben)
<b>Warnhinweise:</b>	Keine
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Räuchermischungen mit Helmkraut sollen vor bösen Einflüssen schützen. Bei den Indianern zählt das Helmkraut zu den „unterstützenden“ Frauenkräutern.