



Botanischer Name:	<i>Scutellaria lateriflora</i>
Deutscher Name:	Virginia-Helmkraut
Familie:	Lamiaceae (Lippenblütler)
Inhaltsstoffe:	Flavonoide (u.a. Scutellarin, Luteolin), ätherische Öle, Gerbstoffe
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut, Wurzel
Vermehrung:	Samen oder Wurzelteilung
Sammelzeit:	Juni bis September
Zubereitung:	1 Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen gelassen, danach abgiesen. 2-mal täglich 1 Tasse trinken (Tagesdosis = 6 g).
Geschichte und Herkunft:	Ursprünglich stammt das Helmkraut aus Nordamerika. Heute findet man es auch in Russland, China, Japan und Europa. Im 19. Jahrhundert wurde es als nervenstärkendes Mittel bei Epilepsie, Hysterie, Krämpfen, Tollwut und sogar Schizophrenie angewandt.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	krampflösend, beruhigend, entzündungshemmend, antiallergisch
<i>Äusserlich:</i>	antientzündlich
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Angst, Spannung, Schlaflosigkeit, Allergien, Entzündungen, Menstruationsbeschwerden
<i>Äusserlich:</i>	Hautausschläge
Verwendung in der Küche:	keine (die Pflanze soll beim Rauchen eine cannabisartige Wirkung haben)
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	Räuchermischungen mit Helmkraut sollen vor bösen Einflüssen schützen. Bei den nordamerikanischen Indianern zählte das Helmkraut zu den „unterstützenden“ Frauenkräutern. Es wird dem Planeten Uranus zugeordnet.