



Psychoaktive Pflanzen und Heilkräuter im Vaporizer zu

Im Folgenden stellen wir euch eine lange Liste mit den benötigten Temperaturen für das vaporisieren von Pflanzen und den Wirkungen und Anwendungsgebieten vor. Über 75 vaporisierbare Pflanzen werden aufgelistet!

Der Fachbegriff für das Verdampfen und Inhalieren von Wirkstoffen ist Phytoinhalation. Der große Vorteil ist, dass kein Verbrennungsvorgang stattfindet und die Lunge so weitaus geringer belastet wird, als wenn man dieselbe Pflanze rauchen würde.

Pflanzen vaporisieren wirkt oftmals besser als rauchen und manchmal sogar besser als die orale Aufnahme und wird in den letzten Jahren immer beliebter. Gerade bei Atemwegserkrankungen wie Heiserkeit, Halsschmerzen oder Husten ist das Verdampfen von einigen Heilkräutern sehr stark wirksam!

Die Vaporizer Industrie wurde in den letzten Jahren vor allem durch das Cannabis vaporisieren voran getrieben. Man kann allerdings bei weitem nicht nur Cannabis, sondern fast jede psychoaktive Pflanze bzw. Heilpflanze verdampfen! Hierfür benötigt man am besten einen Vaporizer, bei dem man die Temperatur frei einstellen kann.

Diese sind meist etwas teurer, wenn man sich für die Phytoinhalation interessiert aber unabdingbar, da Pflanzen sehr unterschiedliche Temperaturen benötigen, da unterschiedliche Wirkstoffe sich natürlich bei unterschiedlichen Grad-Zahlen vom Pflanzenmaterial lösen.

Kommen wir nun aber ohne viele weitere Wort zu verlieren zur Liste mit den benötigten Temperaturen fürs Pflanzen vaporisieren!

Pflanzen vaporisieren: Liste der benötigten Temperaturen und Wirkungen

Vorab:

Die angegebenen Temperaturen sind nicht verbindlich und können je nach Gerät und Pflanzenmaterial variieren.

Generell gilt die Regel, dass man, wenn man zu wenig schmeckt, die Temperatur etwas höher stellen und wenn der Dampf zu kratzig ist, die Temperatur besser runterregeln sollte. Die angegebenen Wirkungen sind teils volksmedizinisch bekannt, teils wissenschaftlich belegt.

Das Vaporisieren hilft gegen Übelkeit generell weniger als wenn man die Pflanzen als Tee trinken würde, bei Atemwegserkrankungen hingegen hilft es mehr.

Temperaturen für vaporisierbare Pflanzen im Vaporizer

Vaporisierbare Pflanzen

Pflanze	Botanische Bezeichnung	Temperatur	Wirkung / Anwendungsgebiete
Ingwer	Zingiber officinale	130-140°C	Schmerzstillend, anregend, stimulierend, antidepressiv, aphrodisierend, Befreiung der Atemwege / Kopfschmerzen / Migräne, Depression, Erkältung
Mais	Zea mays	100-130°C	Hartreibend / Verstopfung, Übergewicht, Bluthochdruck
Mate	Yerba mate	190-200°C	Stimulierend, euphorisierend, leistungssteigernd, antidepressiv (enthält Koffein)
Baldrian	Valeriana officinalis	230-240°C	Sedierend, beruhigend, angstlösend / Schlafstörungen, Angststörungen
Katzenkralle	Uncaria tomentosa	150-180°C	Antioxidativ, krebshemmend, antidepressiv, antiviral, entzündungshemmend
Damiana / Damianá	Turnera diffusa	160-200°C	Entspannend, leicht stimulierend, aphrodisierend, veränderte Wahrnehmung, antidepressiv

Thymian	Thymus vulgaris	180-200°C	Beruhigend, antibakteriell, schleimlösend, entzündungshemmend, krampflösend / Bei Bronchitis, Erkältungen
Mutterkraut	Tanacetum parthenium / Chrysanthemum parthenium	130-180°C	Anregend, beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend, gefäßerweiternd / Husten, Asthma, Erkältungen, Fieber, Gicht, Rheuma
Studentenblume / Mexikanischer Estragon	Tagetes lucida	140-200°C	Sedierend, beruhigend, traumverstärkend, leicht psychedelisch, "visionär"
Gewürznelke	Syzygium aromaticum	125-150°C	Beruhigend, sedierend, antibakteriell, krampflösend, schmerzstillend, appetitanregend / Mundgeruch, Erbrechen, Verstopfung
Echter Beinwell / Bienenkraut / Beinwurz	Symphytum officinale	150-175°C	Durchblutungsfördernd, beruhigend, blutreinigend, entzündungshemmend, schmerzstillend
Goldrute	Solidago gigantea	100-150°C	Harntreibend, entzündungshemmend, blutreinigend / Rheuma, Diabetes, Gicht, Blähungen, Durchfall
Sandmalve / Indische Malve	Sida Cordifolia	175-200°C	Entzündungshemmend, fiebersenkend, stimulierend, aphrodisierend, euphorisierend / Husten
Blaues Helmkraut	Scutellaria lateriflora	160-200°C	Sedierend, angstlösend, schmerzstillend, entzündungshemmend / Menstruationsbeschwerden
Balkan-Helmkraut / Huang Qin	Scutellaria baicalensis	160-200°C	Sedierend, angstlösend, schmerzstillend, entzündungshemmend, antikarzinogen / Hepatitis, Krebs
Kanna	Sceletium tortuosum	150-180°C	Stimulierend, euphorisierend, empathisch, Veränderung der Wahrnehmung, antidepressiv, "visionär", serotonerg / Depression
Echter Salbei	Salvia officinalis	190-200°C	Entzündungshemmend, krampflösend, schleimlösend, entspannend, schmerzlösend / Bronchitis, Erkältungen, Halsschmerzen
Zaubersalbei	Salvia Divinorum	180-240°C	Dissoziativ, psychedelisch, euphorisierend

Weißer Salbei / White Sage / Indianischer Räuchersalbei	Salvia apiana	140-200°C	Stimulierend, konzentrationssteigernd
Himbeerblätter	Rubus idaeus	180-200°C	Entzündungshemmend, blutreinigend, beruhigend, fiebersenkend, schweißtreibend, immunsystemstärkend / Rheuma, Übelkeit, Halsentzündung, Husten
Rosmarin	Rosmarinus officinalis	130-150°C	Krampflösend, blutreinigend, herzstärkend, tonisierend, beruhigend, angstlösend, antidepressiv / Kreislaufbeschwerden, Durchblutungsstörungen
Portulak	Portulaca oleracea	100-150°C	Antibakteriell, blutreinigend, harntreibend, tonisierend / Fieber, Husten, Sodbrennen, Verstopfung, Zahnfleischentzündung
<u>Kava Kava (Kawa-Kawa)</u>	Piper methysticum	175-200°C	Angstlösend, antidepressiv, berauschend, narkotisch, sedierend, euphorisierend, empathogen, krampflösend
Anis	Pimpinella anisum	150-180°C	Entspannend, antibakteriell, verdauungsfördernd, krampflösend, schleimlösend, tonisierend, harntreibend, aphrodisierend / Asthma, Bronchitis, Blähungen
Steppenraute	Peganum harmala	100-150°C	MAO-hemmend, sedierend, mild psychedelisch, antidepressiv / Aktivierung von DMT - MAO-Diät beachten!
Yohimbe	Pausinystalia yohimbe	185-200°C	Aphrodisierend, blutdrucksteigernd, stimulierend / Potenzstörungen VORSICHT: Evtl. leichter MAO-Hemmer
<u>Guaraná</u>	Paullinia cupana	180-200°C	Samen müssen pulverisiert werden! Stimulierend, aphrodisierend, euphorisierend, antidepressiv, koffeinhaltig / Depression, Müdigkeit, Fieber, Magenbeschwerden
<u>Passionsblume</u>	Passiflora incarnata	150-170°C	Beruhigend, sedierend, angstlösend, antidepressiv / Angststörungen, Schlafstörungen. VORSICHT: Milder MAO-Hemmer!
Klatschmohn	Papaver rhoeas	130-180°C	Beruhigend, schleimlösend, schmerzstillend, tonisierend / Husten, Nervosität, Schlafstörungen

Ginseng	<i>Panax ginseng</i>	175-200°C	Tonisierend, anregend, stimulierend, aphrodisierend, antidepressiv, herzstärkend, durchblutungsfördernd
Gemeine Nachtkerze	<i>Oenothera biennis</i>	150-200°C	Beruhigend, blutdrucksenkend / Asthma, Gicht, Magen-Darmbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden
<u>Blauer Lotus</u>	<i>Nymphaea caerulea</i>	100-130°C	Sedierend, beruhigend, psychedelisch, traumintensivierend, antidepressiv, euphorisierend / Luzide Träume, Schlafstörungen, Entzug, Depression
Tabak	<i>Nicotiana tabacum</i> / <i>Nicotiana rustica</i>	125-150°C	Stimulierend, nikotinhaltig
<u>Katzenminze</u>	<i>Nepeta cataria</i>	100-150°C	Fiebersenkend, schmerzstillend, krampflösend, leicht psychedelisch, euphorisierend, schweißbildend
<u>Kratom</u>	<i>Mitragyna speciosa</i>	175-200°C	Opioid, schmerzstillend, beruhigend, sedierend, angstlösend, antidepressiv
Kaim	<i>Mitragyna parvifolia</i>	175-200°C	Opioid, schmerzstillend, beruhigend, sedierend, angstlösend, antidepressiv
<u>Kratom-Alternative</u>	<i>Mitragyna javanica</i>	175-200°C	Opioid, schmerzstillend, beruhigend, sedierend, angstlösend, antidepressiv
Pfefferminze	<i>Mentha x piperita</i>	150-180°C	Schleimlösend, beruhigend, krampflösend, antiseptisch, befreiend auf die Atemwege / Bei Erkältung, Bronchitis
<u>Melisse / Zitronenmelisse</u>	<i>Melissa officinalis</i>	140-150°C	Beruhigend, sedierend, antidepressiv, angstlösend, antibakteriell, krampflösend / Kopfschmerzen, Erkältungen, Depression, Schlafstörungen, Angststörungen
Kamille	<i>Matricaria chamomilla</i>	120-200°C	Verdauungsfördernd, beruhigend, sedierend, antidepressiv, Stärkung des Immunsystems / Blähungen, Magenkrämpfe,
Andorn	<i>Marrubium vulgare</i>	100-150°C	Blutbildend, entzündungshemmend / Husten, Bronchitis
Maca (Wurzel)	<i>Lepidium meyenii</i>	150-200°C	Tonisierend, aphrodisierend, antidepressiv, stimulierend / Depression, Müdigkeit

Marihuana	Leonurus sibiricus	150-180°C	Blutdrucksenkend, antikarzinogen, bakteriell, euphorisierend, entspannend, antidepressiv / Cannabis Entzug
Afrikanisches Löwenohr / Wild Dagga	Leonotis leonurus	150-180°C	Blutdrucksenkend, antikarzinogen, bakteriell, euphorisierend, entspannend, antidepressiv / Cannabis Entzug
Lavendel	Lavendula angustifolia	130-150°C	Antidepressiv, beruhigend, sedierend, schmerzstillend / Kopfschmerzen, Angststörungen, Schlafstörungen, Depression
Rauschminze	Lagochilus inebrians	140-200°C	Sedierend, beruhigend, angstlösend, antidepressiv, mild euphorisierend
Gifflattich	Lactuca virosa	120-140°C	Sedierend, beruhigend, angstlösend / Schlafstörungen
Stachelatich	Lactuca serriola	120-140°C	Sedierend, beruhigend, angstlösend / Schlafstörungen
Prunkweide / Winde (LSA-haltige Samen)	Ipomoea purpurea / Ipomoea tricolor	185-200°C	Psychedelisch, empathogen, euphorisierend
Ysop / Josefskraut / Eisenkraut / Bienenkraut u.v.m.	Hyssopus officinalis	100-150°C	Entzündungshemmend, schweißhemmend, leicht abführend, verdauungsfördernd / Blähungen, Bronchitis, Asthma
Johanniskraut	Hypericum perforatum	100-160°C	Antidepressiv, beruhigend
Hopfen	Humulus lupulus	130-170°C	Sedierend, beruhigend, entzündungshemmend / Verstopfung
Kleines Habichtskraut	Hieracium pilosella	180-210°C	Beruhigend, entzündungshemmend, schleimlösend, harntreibend, tonisierend, euphorisierend
Sinicuichi	Heimia salicifolia	175-220°C	Halluzinogen, psychedelisch, euphorisierend, entspannend
Süßholz / Lakritze	Glycyrrhiza glabra	175-200°C	Schleimlösend, schmerzstillend, abführend, antibakteriell / Husten, Halsschmerzen, Bronchitis, Erkältung, Rheuma
Ginkgo	Ginkgo biloba	130-180°C	Durchblutungsfördernd / Gedächtnisstörungen, Bronchitis, Asthma

Fenchel	Foeniculum vulgare	150-190°C	Entspannend, antibakteriell, harntreibend, krampflösend, tonisierend, appetitanregend / Blähungen, Husten, Asthma, Migräne
Echte Mädesüß	Filipendula ulmaria	100-150°C	Schweißtreibend, harntreibend, entzündungshemmend / Rheuma, Asthma, Gicht, Erkältungen
Eukalyptus	Eucalyptus globulus	120-130°C	Schleimlösend, antibakteriell, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, krampflösend, harntreibend / Erkältungen, Husten, Bronchitis
<u>Goldmohn / Kalifornischer Mohn</u>	Eschscholzia californica	200-230°C	Sedierend, beruhigend / Schlafstörungen
Zinnkraut / Schachtelhalm	Equisetum arvense	100-150°C	Schleimlösend, zusammenziehend, blutreinigend, tonisierend
Meerträubel / Ephedra	Ephedra sinica u.v.m.	130-180°C	Stimulierend, aphrodisierend, appetithemmend, antiviral, blutdrucksteigernd / Asthma, Bronchitis, Heuschnupfen, Erkältung, Husten
Quecke	Elymus repens	175-200°C	Entzündungshemmend, harntreibend, kreislaufanregend
Gelbwurzel / Kurkuma / Kurkume	Curcuma longa	175-200°C	Tonisierend, anregend, stimulierend, aphrodisierend, antidepressiv, herzstärkend, durchblutungsfördernd
<u>Kolanuss</u>	Cola nitida, Cola acuminata und mehr	185-200°C	Pulverisierte Nüsse. Stimulierend, aphrodisierend, antidepressiv, konzentrationssteigernd
Kaffee	Coffea arabica / Coffea canephora	150-180°C	Kaffeebohnen pulverisieren! Stimulierend, koffeinhaltig, antidepressiv, euphorisierend, konzentrationssteigernd
Gotu Kola / Indische Wassernabel	Centella asiatica	100-150°C	Antioxidativ, entgiftend, stimulierend, entzündungshemmend, Stärkung des Immunsystems
Kümmel	Carum carvi	150-180°C	Kümmelsamen pulverisieren! Anregend, antibakteriell, entspannend, appetitanregend, krampflösend, keimhemmend, durchblutungsfördernd

Mariendistel	Carduus marianus	130-180°C	Anregend, entgiftend, krampflösend, harntreibend, tonisierend / Allergien, Migräne
Cannabis / Marihuana / Hasch	Cannabis indica / Cannabis sativa / Cannabis ruderalis	170-210°C	Psychedelisch, euphorisierend, sedierend, aphrodisierend, schmerzstillend, entspannend, stimulierend / Tourette, Krebs, Multiple Sklerose, AD(H)S
Grüner Tee / Schwarzer Tee	Camellia sinensis	170-185°C	Stimulierend, euphorisierend, Grüner Tee = krebshemmend, leistungssteigernd, antidepressiv (enthält Koffein)
<u>Aztekisches Traumgras / Traumkraut</u>	Calea zacatechichi / Calea ternifolia	190-200°C	Traumintensivierend, leicht psychedelisch, sedierend / Verstärkt luzide Träume
Gewöhnliche Berberitze / Sauerdorn / Essigbeere	Berberis vulgaris	175-200°C	Antibakteriell, schleimlösend, schweißtreibend, tonisierend
<u>Ayahuasca / Caapi</u>	Banisteriopsis caapi	185-200°C	MAO-hemmend, sedierend, mild psychedelisch, antidepressiv / Aktivierung von DMT - MAO-Diät beachten!
Wermut / Beifuß	Artemisia vulgaris	100-150°C	Blutreinigend, blutbildend, verdauungsfördernd, stimulierend, thujonhaltig, kreislaufanregend / Mundgeruch, Blähungen
Große Klette	Arctium lappa	150-200°C	Entgiftend, harntreibend, schweißtreibend / Rheuma
Arznei Engelwurz / Angelikawurzel	Angelica archangelica	100-150°C	Antidepressiv, sedierend, kreislaufanregend / Rheuma, Depressionen, Schlafstörungen, Stress, Fieber, Erkältungen
Fliegenpilz	Amanita muscaria	175-200°C	Getrocknete Fliegenpilzhaut: Delirant, narkotisch, berauschend, psychedelisch, visionär, empathogen, euphorisierend
Eibisch / Arznei-Eibisch	Althea officinalis	150-200°C	Beruhigend, entzündungshemmend, harntreibend, tonisierend / Husten, Bronchitis, Erkältung, Epilepsie, Blähungen
Echte Aloe	Aloe Vera	170-200°C	Entzündungshemmend, abführend, verdauungsfördernd, Stärkung des Immunsystems / Husten, Diabetes, Sodbrennen
Knoblauch	Allium sativum	175-200°C	Pulverisieren! Antibakteriell, desinfizieren, krampflösend, appetitanregend / Asthma, Durchfall

<u>Kalmus / Indischer Kalmus</u>	Acorus calamus	150-180°C	Krampflösend, appetitanregend, entzündungshemmend, antidepressiv, euphorisierend / Depressionen, Zahnfleischentzündung, Blähungen
<u>Mulungu</u>	Erythrina mulungu	200-230°C	Sedierend, beruhigend, angstlösend, fiebersenkend, blutdrucksenkend
<u>Dendrobium Nobile</u>	Dendrobium nobile	170-190°C	Euphorisierend, beruhigend, Cannabis-ähnlich, leicht psychedelisch
Schafgarbe	Achillea millefolium	100-150°C	Krampflösend, verdauungsfördernd / Vielfältige Heilpflanze, volksmedizinisch für fast alle Krankheiten

* von [Magische Pflanzen.de](https://magischepflanzen.de) dankend zur Verfügung gestellt