

DIY - Hausapotheke Garten-

1 Beet
28 Pflanzen
165 Rezepte



Aus der Serie:
Von der Permakultur als
Lebensweise und der
Selbstversorgung im
Allgemeinen

Ausbildung zum 
"Fachberater für Selbstversorgung
mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)"
im Waldgarten Mienbach

- Anmeldung für 2017 ab Sommer 2016 möglich -

www.dr-strauss.net

 Hochschule für
Wirtschaft und Umwelt
Nürtingen-Geislingen



Siegrid Hirsch & Felix Grünberger
Die Kräuter
in meinem Garten



A bis Z

Im Pflanzenlexikon sind über
500 wirksame Heilpflanzen
mit Inhaltsstoffen und An-
wendung genau beschrieben.
Farbfotos, Anbauanleitungen
und rund 2000 Rezepte

Erweiterte Neuauflage
des Standardwerks

800 Seiten
ISBN: 978-3-902134-79-0

freya KRÄUTERWISSEN

www.freya-verlag.de

Inhaltsverzeichnis:

Warum, wieso und überhaupt.....S. 3
Gestaltungs-Prinzipien der Permakultur....S. 4
Platzbedarf und Bodenbeschaffenheit...S. 6
Die wichtigsten Pflanzen.....S. 9
Anordnung....S. 15
Grundrezepte ...S. 17
Rezepte für jede Pflanze...S. 18
Wehwehchen-Verzeichnis...S. 50
QuellenverzeichnisS. 57
Buchempfehlungen...S. 57

Warum, wieso und überhaupt

Noch ein Kräuterbuch? Ehrlich? Ja, ehrlich, denn oft fehlt einem ein absoluter Überblick und dieses Heftchen soll aufzeigen, wie einfach und ohne viel Aufwand eine Hausapotheke auch in kleinen Gärten oder aber auch für den Balkon in Töpfen umsetzbar ist. In der Permakultur ist es oberstes Gebot, für jedes Problem eine Lösung zu finden. Das Problem: Altes Wissen geht verloren! Deshalb möchte ich mich in der Serie meiner Hefte darum bemühen, dieses Wissen interessierten Menschen wieder auf einfachste Weise zugänglich zu machen.

Es geht also hier um die meiner Meinung nach allerwichtigsten Pflanzen, die Zubereitung und Haltbarmachung, um die generelle Verwendung. Das hier ist also 1:1 umsetzbar, ein Do-it-yourself-Leitfaden zum Lösen kleiner Wehwehchen vor Ort.

Was dieses Thema mit Permakultur zu tun hat? Permakultur dreht sich nicht nur um die Versorgung mit Essen, um Anbau von gesundem Gemüse, nein, Permakultur greift in ein komplettes Leben ein. **Permakultur Design beschäftigt sich mit allem was notwendig ist, um zukünftigen Generationen ein gutes Leben in einer intakten Umwelt zu ermöglichen.**

Impressum:

Herausgeber: Hannelore Zech
Inhaberin des Mienbacher
Waldgartens/Selbstversorger-
Akademie
Email: hanne@mienbacher-
waldgarten.de
www.mienbacher-waldgarten.de

Alle Rechte vorbehalten!



Hier die **Gestaltungs-Prinzipien der Permakultur in Bezug auf dieses Thema:**

1. Beobachte und Handle

Lernen wir unsere Körper wieder besser kennen, beobachten wir stärker, erkennen wir auch, das unsere Umwelt, unsere Pflanzen, darauf reagieren. Meist kommen bestimmte Kräuter von selbst zu uns. Es ist unsere Aufgabe nun zu handeln, eine Verbindung herzustellen, zu erkennen, das alles, was wir brauchen, zu uns kommt, wir können aber auch nachhelfen und eine Basis schaffen. Vielleicht ziehen sich manche Pflanzen aus diesem geschaffenen Beet zurück und andere vermehren sich enorm. Laßt dies bitte zu und forscht nach, was diese Pflanzen, die sich stark vermehren in diesem Beet für Wirkungsweisen haben und nehmt diese einige Zeit zu Euch. Ihr werdet eine Veränderung im Beet und bei Euch selbst feststellen können.

2. Fange die Energie ein und bewahre sie

Der optimale Platz für dieses Beet ist in der Sonne. Die Sonnenenergie wandelt sich in den Pflanzen und durch die Verarbeitung z. B. in Tinkturen, Öl- oder Essigansätze bewahren wir diese Energie und machen sie für uns nutzbar.

3. Fahre eine Ernte ein

Wenn die Pflanzen da sind, der optimale Erntezeitpunkt, vom Mai bis Oktober, gekommen ist, dann hole das jeweilige Kraut oder die Wurzel ins Haus und nimm Dir die Zeit sie zu verarbeiten. Denn wenn die Krankheit kommt, sind die Pflanzen oft nicht frisch zur Verfügung (z. B. bei einer Winterbronchitis). Leg Dir die Hausapotheke an, bevor die Notwendigkeit dazu da ist!

4. Beschränke Dich und laß die Natur Dich regulieren

Gib den Hausmittelchen eine Chance. Natürlich ist es wichtig einen Arzt aufzusuchen und abzuklären, was wirklich im Körper los ist. Dies ist deshalb wichtig, weil wir die Erfahrungen und das Wissen bereits verloren haben. Mit unseren Hausmittelchen können wir jedoch unterstützend und vorsorgend wirken.

5. Nutze und schätze erneuerbare Ressourcen und Leistungen

Dies betrifft vor allem die Haustechnik, die uns zur Verfügung steht.

Jedoch auch, das wir für unsere Salben, Tinkturen und Ansätze gebrauchte Gläser wiederverwenden. In einem Haushalt ist meist alles vorhanden. Recycling und Re-use, Vermeidung von überflüssigen Kunststoffen im Haushalt. All dies gehört in diesen Unterpunkt.

6. Produziere keinen Abfall

Schon beim Einkauf denke ich daran, ob ich die Behälter vielleicht wiederverwenden kann. Wenn nicht, muß ich wieder Energie aufwenden, um diese zum Wertstoffhof zu bringen. Wenn ich also Alkohol für Tinkturen kaufe, dann verwende ich diese Flaschen auch gleich wieder weiter für die entstandene fertige Tinktur. (Bitte daran denken, das für die Herstellung derjenigen, Gefäße mit weiten Öffnungen vonnöten sind, um später die Pflanzenteile wieder entfernen zu können. Erst, wenn der Ansatz fertig ist, kann in normale Flaschen umgefüllt werden!)

7. Gestalte zuerst das Ganze, dann das Detail

Natürlich muß ich für die jeweiligen Pflanzen zuerst die Bedingungen des optimalen Wachstums schaffen, bevor ich diese an Ort und Stelle pflanze. Ich suche also zuerst den passenden Platz, dann bereite ich den Boden, das Hochbeet, die Töpfe vor und erst dann beschäftige ich mich mit der Pflanzung der Kräuter. Wenn dies erledigt ist, dann kann ich die Detailplanung der Verarbeitung der Kräuter aufstellen.

8. Integrieren ist besser als zerteilen

Ist bereits ein Beet an sonniger Stelle vorhanden, ist das der Optimalzustand. Steht auf dem Optimalplatz allerdings ein Hausbaum, ist zu überlegen, ob wir den Hausbaum nicht doch lieber in unsere Planung integrieren. Er ist für die Energie in unserem System wichtig. Dies ist nur ein kleines Beispiel dazu, das es in der Praxis oft vielerlei Überlegungen über den optimalen Platz in unserem Gartensystem zu denken gibt.

9. Finde kleine und langsame Lösungen

Nur nichts überstürzen! Es sind zur Zeit nicht alle Pflanzen für mein Beet zu bekommen? Macht nichts. Es kann sich auch langsam entwickeln. Besonders was die Wildkräuter in unserer Planung anbelangt. Da heißt es Augen offen halten und mit Freunden austauschen. Es gibt Gärten, in denen die Brennessel, Löwenzahn und/oder Spitzwegerich in Massen

vorkommt. Dort können Samen genommen oder Wurzeln gegraben und umgesetzt werden.

10. Nutze und schätze die Vielfalt

Wir haben hier in dieser Hausapotheke 28 Pflanzen eingeplant und beschrieben. Das heißt jedoch nicht, das es nicht auch noch Platz für weitere für Dich ganz speziell wichtige Pflanzen und Zubereitungen gibt. Ergänze sie, füge sie hinzu und erschaffe Dir Deine ganz eigene persönliche Vielfalt!

11. Nutze die Randzonen und schätze das Marginale

Platz ist immer zu wenig da. Besonders die Kapuzinerkresse, das Fingerkraut, der Thymian können über die Ränder unseres Beetes hinauswachsen. Handelt es sich bei unserem Beet um ein Hochbeet, dann ist es die Nutzung des vertikalen Raumes. Beim Jiaogulan können wir Rankstäbe stecken, dann kann er nach oben wachsen. Finde Deine ganz persönlichen einfachen Lösungen.

12. Nutze und reagiere auf Veränderungen mit Kreativität

Wie bei Punkt 1 schon beschrieben, kommt es vor, das Pflanzen, die Du nicht brauchst, sich zurückziehen und dafür andere Einzug halten. Erforsche diese neuen Pflanzen und finde Deine eigenen persönlichen Lieblingsrezepturen für Deine Hausapotheke. Die Buchempfehlungen am Ende dieses Heftchens können Dir dabei helfen.

Platzbedarf und Bodenbeschaffenheit

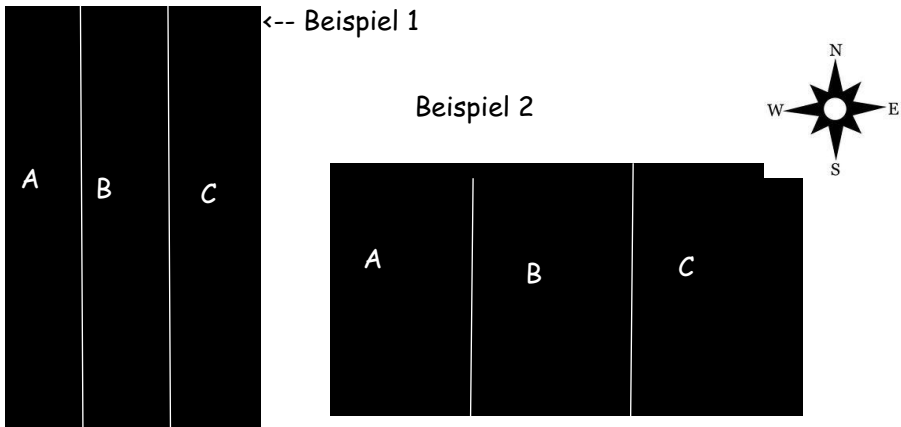
Das hier ist keine wissenschaftliche Arbeit, sondern eine Praxisanleitung zur einfacheren Umsetzung. Das einfache TUN steht dabei im Vordergrund. Joe Polaischer (Österreichisches Permakultur-Urgestein aus Neuseeland) hat dazu gesagt: Die einzige ethische Entscheidung besteht darin, Verantwortung für unser eigenes Leben ,sowie das unserer Kinder zu übernehmen. TU ES JETZT!

Für ein rechteckiges Beet, Hochbeet oder einfaches Beet, benötigen wir bei diesem Beispiel eine Fläche von etwas über 4,5 qm². Unser Beispiel zeigt die Maße 3,5 + 1,3 m. Die Breite von 1,3 m ergibt sich durch die Erreichbarkeit der

Mitte von links und rechts, so daß wir nicht in das Beet zu steigen brauchen, bzw. auch im Hochbeet leicht an alles herankommen.

Kräuter brauchen es ziemlich karg um ihre Wirkstoffe optimal entfalten zu können, die Gemüsepflanzen und Blüten benötigen jedoch eher humusreicheren Boden. Wir unterteilen also unser Beet in 3 Bodenqualitäten.

Humusreich und mit Hornspänen als Langzeitdünger versehen, normale Gartenerde und ein sandig-kiesig - karger Bereich. Diese Bereiche legen wir im ersten Beispiel der Länge nach an. Unser Beispiel 1 zeigt zuerst eine Nord-Süd-Ausrichtung des Beetes. Bei Ost-West Ausrichtung gilt Beispiel 2.



Vorgang, wenn das Beet direkt am Boden angelegt wird

Wir legen zuerst die Außengrenzen fest und unterteilen optisch die Bereiche A B und C. Wir entfernen die Grasnarbe auf der ganzen Fläche. Anschließend heben wir bei den Bereichen A und C den Boden ca. 20 cm aus und lagern ihn seitlich. Den humushaltigen Bereich C füllen wir mit Komposterde, gemischt mit der ausgehobenen Gartenerde und Hornspänen wieder auf. Damit das Beet optisch hervorgehoben wird, ist es sinnvoll die Mitte zu erhöhen. Deshalb geben wir auf den Bereich B zusätzliche Gartenerde aus dem Aushub von A und C. Für den Bereich A benötigen wir Sand und etwas Kies. Dieser wird 1:1 mit der Gartenerde gemischt und wieder eingefüllt. Ist dies erledigt kann das fertige Beet noch mit Rasenkantensteinen umgrenzt werden, zur einfacheren Pflege und schöneren Optik. Wer es nicht eckig möchte, kann dies natürlich auch

geschwungen anlegen. Dies bringt der positiven Energie im Garten sicherlich einen Zugewinn!

Vorgang im Hochbeet

Beim Bau eines Hochbeetes unterscheiden wir zwischen Beeten mit Bodenkontakt und Beeten auf Stelzen. Das Beet auf Stelzen bringt sicherlich Vorzüge gegen Schnecken (Schneckenabwehr bereits an den Beinen), das Beet mit Bodenkontakt ermöglicht die Einwanderung von Würmern und einem natürlicherem Bodenleben. Würmer lockern das Erdreich und setzen abgestorbene Pflanzenteile sofort wieder in Dünger um. In strengen Wintern können die Tierchen sich in tiefere Bodenschichten zurückziehen, welches im Stelzenhochbeet nicht möglich ist. Dort würden sie erfrieren, wenn sie auch nachträglich von uns händisch eingesetzt würden.

Aufbau des Stelzenhochbeetes

Eine einfache Holzkonstruktion mit Beinen aus Robinienstämmen wäre hier zu empfehlen. Lärchenholz mit Beinen aus Stein oder Ziegeln ist ebenso möglich und lange haltbar. Ein alter Heuwagen ergibt auch ein dekoratives Beet, noch dazu beweglich! Das Holz sollte durch Folie geschützt werden. Die Haltbarkeit des Holzes wird dadurch sehr erhöht. Die unterste Lage in dieser Beetform kann aus Heu oder getrocknetem Rasenschnitt, Pappkarton, Holzhäcksel oder Laub bestehen. Danach wird in die drei Bereiche unterteilt und aufgefüllt, wie bereits auf S. 7 unten beschrieben.

Aufbau des Hochbeetes mit Bodenkontakt

In dieser Hochbeetform haben wir immensen Raum, der aufgefüllt werden will. Am besten mit viel organischem Material. Die Basis unten bilden ganze Holzstämme und Häckselmaterial von Sträuchern, auch der herbstliche Strauchschnitt, das ganze Laub, der Rasenschnitt, alles kann hinein. Ihr werdet staunen, wieviel Material so ein Hochbeet schlucken kann! Am besten einfach auch noch in der Nachbarschaft nach Material fragen.

Sind 2/3 der Höhe gefüllt, beginnt der Bereich mit Grobkompost, das heißt, die nicht verrotteten Bereiche des Komposthaufens können hier im Hochbeet verschwinden. Danach wird, auf den oberen 20 - 30 cm, die Erde so aufgefüllt,

wie bereits oben beim Beet mit A, B und C beschrieben.

Am besten läßt man dieses Hochbeet vor dem Bepflanzen noch etwas „sitzen“. Das heißt, durch den Verrottungsvorgang in tieferen Schichten sinkt die Erde weiter nach unten und es sollte später mit weiterem Material aufgefüllt werden. Sinnvoll ist es, ein solches Hochbeet im Herbst zu errichten, die unteren 2/3 mit den ganzen Gartenabfällen (eigentlich sind es ja Garten-Ressourcen) vom eigenen und den Nachbargärten zu befüllen, über den Winter die Küchenabfälle hineingeben, im Frühling vielleicht nochmal bei den Nachbarn nachfragen, ob sie ihren Grobkompost los werden möchten und so hat der Inhalt auch immer gleich wieder die Möglichkeit sich zu setzen. Dadurch erfährt man später keine allzu großen Überraschungen, wenn die Kräuter in der Versenkung verschwinden würden. Passiert dies dennoch, dann einfach im nächsten Frühling nach dem Austrieb herausnehmen, neu **auffüllen und wieder einpflanzen**.

Die wichtigsten Pflanzen

Die Liste der Pflanzen, mit denen wir hier arbeiten und eine kleine Beschreibung dazu.

Die Pflanzen für den fruchtbaren Bereich C von hinten (großwachsende) nach vorne (niedriger wachsende)

Brennessel, *Urtica dioica*, die Wirkungen der kleinen und der großen Brennessel sind nahezu gleich, sie können also beide verwendet werden. Die Brennessel ist ein Stickstoffanzeiger und wächst daher auf humosen Böden. Sie enthält sehr viele Mineralien und sollte mehr in unsere Ernährung integriert werden. Die Brennessel wirkt in direktem Hautkontakt hautreizend, bei Verwendung der Blätter und/oder Wurzeln aber auch blutbildend, stoffwechselanregend, durchfallhemmend, blutdrucksenkend, schleimlösend, wassertreibend, stärkend, blutreinigend und cholesterinsenkend. Rezepturen auf S. 23

Meerrettich, *Armoracia rusticana*, verwendet wird die Wurzel, die wir auch als Kren bezeichnen und als Beilage meistens zu Rindfleisch kennen. Sie hat eine starke Wirkung gegen Bakterien und Pilze, weswegen sie als Notfallmittel verwendet werden kann, oder aber auch als Kur gegen im Körper befindliche

Parasiten. Zubereitungen der Wurzel wirken hautreizend, schleimlösend, stoffwechsellanregend und blähungswidrig. Rezepturen auf S. 34

Beinwell, *Symphytum officinale*, das Erste Hilfe Kraut bei Verstauchungen, blauen Flecken und Zerrungen. Im Herbst wird die Wurzel für Salben geerntet.

Wirkt hustenlindernd, blutstillend, stopfend, antirheumatisch, harnsäureauflösend, gewebebildend, wundheilend. Rezepturen auf S. 20

Ausdauernde Kresse, *Lepidium latifolium*, Pfefferkraut, eine winterharte Kresseart, die nach Meerrettich schmeckt und genauso ihre Wirkung gegen Bakterien, schon auf dem Butterbrot, entfalten kann. Die Schärfe bläst quasi die Nebenhöhlen durch. Stark Stoffwechsellanregend. Ansonsten gleiche Wirkung wie Meerrettich. Die Blätter der ausdauernden Kresse sind von ca. März bis Dezember erntbar, die Wurzeln des Meerrettichs an milden Wintertagen. Rezepturen auf S. 18

Kapuzinerkresse, *Tropaeolum majus*, das Bauernpenicilin, ist eine einjährige bekannte Gartenpflanze. Ihre essbaren Blüten sind eine Delikatesse! Sie ist appetitanregend, wundheilend, desinfizierend, entzündungshemmend, hautdurchblutend. Bei Absammeln der Samen im Herbst, kann sie jeden Frühling wieder neu gesät werden. Rezepturen auf S. 28

Fingerkraut, gemeint ist hier das kriechende Fingerkraut, *Potentilla reptans*, als auch das Gänsefingerkraut, *Potentilla anserina*. Beide sind sehr wertvoll, in der Anwendung allerdings etwas unterschiedlich. Beide Kräuter können ihre entzündungshemmende Wirkung schon in einem Smoothie entfalten. Beide wirken krampflösend, zusammenziehend, fiebersenkend und wundheilend. Rezepturen auf S. 26

Ringelblume, *Calendula officinalis*, ist weithin durch die wohltuenden heilenden Salben bekannt. Ihre essbaren dekorativen Blüten machen sie zusätzlich reizvoll. Außerdem ist sie menstruationsregulierend, wurmtreibend, krampflösend und schweißtreibend. Rezepturen auf S. 37

Zwiebeln, *Allium cepa*. Die gewöhnliche Gemüsezwiebel ist in der Hausapotheke unverzichtbar! Nicht nur in den Speisen, sondern auch bei Husten, Ohrenschmerzen, Stimmproblemen usw. Außerdem wirkt sie magensaftregulierend und gallensaftbildend! Rezepturen auf S. 46

Knoblauch, *Allium sativum*, ist bekannt für seine blutdrucksenkende und arterienreinigende Wirkung. Er kann jedoch noch mehr und zählt zu den natürlichen Antibiotikas. Rezepturen auf S. 29

Basilikum, *Ocimum basilicum*, schmeckt nicht nur gut zu Tomate-Mozzarella, es hat auch sehr heilende Eigenschaften auf die Haut. Basilikum wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, milchvermehrend, hustenstillend, nervenberuhigend, potenzstärkend, schlaffördernd und schweißtreibend. Rezepturen dazu auf. S. 18

Jiaogulan, *Gynostemma pentaphyllum*, das Kraut der Unsterblichkeit. Das allein sagt doch schon alles, oder? Bei der Auflistung der Wirkungen findet man wohl keine umfassendere als die von Daniel Rühlemann in seinem Katalog für Kräuter und Duftpflanzen. „Die frühesten Aufzeichnungen aus China datieren um das Jahr 1400 n.Christus.. Der in der südlichen Region Chinas übliche Name „Xiancao“ heißt soviel wie „Kraut der Unsterblichkeit“, und die Leute dort sagen: „Es wirkt wie Ginseng, aber besser als Ginseng!“ Der Tee aus den Blättern ist wohlschmeckend, und lässt sich sowohl aus getrockneten, als auch frischen Blättern zubereiten, wobei die frischen Blätter einfach besser schmecken. Mit den jungen, knackigen Triebspitzen lassen sich Salate um eine angenehme, exotische Komponente bereichern. Wenn Sie den Geschmack von echtem Ginseng kennen, werden Sie beim Naschen von den frischen Triebspitzen der Pflanze einen ganz ähnlichen, lakritzartigen Geschmack auf der Zunge haben: Dieser kommt hauptsächlich von den wirksamen Bestandteilen der Pflanze, den Gypenosiden und den Ginsenosiden. Einige von uns in der Gärtnerei verspüren sofort einen willkommenen Energieschub, wenn sie nur ein paar der frischen Blätter naschen. Als echtes Adaptogen hat Jiaogulan keinerlei Nebenwirkungen im Gebrauch, und wirkt immer ausgleichend, balancierend. Es wird auch Frauenginseng genannt, weil Jiaogulan für Frauen besser verträglich ist. Während Ginseng nur etwa 20 Saponine enthält, sind in *Gynostemma* über 80 Saponine nachweisbar. Diese Saponine sind natürliche organische Verbindungen, die unter anderem an der Hormonsynthese beteiligt sind. Jiaogulan wirkt: adaptogen (verhindert stressbedingte Krankheiten), als antioxidans, als Herzstärkungsmittel, gegen Bluthochdruck, gegen zu viel Cholesterin, gegen Schlaganfall und Herzinfarkt, Immunstärkend, Blutbildend, gegen Diabetes

(senkt Blutzucker und Blutfette), Krebshemmend, Stoffwechselfördernd, Erhöhung von Kraft und Ausdauer. Mehr dazu auf S. 26

Chili, *Capsicum* ssp., es gibt sie in so vielerlei Sorten, Farben und Schärfegraden. Wer Sammelleidenschaft besitzt, muß vorsichtig sein, nicht das er oder sie der Chili zum Opfer fällt. Die Schärfe der Chili eignet sich für Salben zur Schmerztherapie (bei Wärmebedarf, z. B: bei eingeklemmtem Ischias), oder eben auch zum Austreiben von Parasiten aus dem Körper. Sie wirkt außerdem durchblutungsfördernd, schmerzstillend, entzündungshemmend und stoffwechselanregend. Rezepturen auf S. 24

Die Pflanzen für den Gartenboden Bereich B von hinten (groß wachsende) nach vorne (niedriger wachsende)

Wermut, *Artemisia absinthium*, ein schrecklich wundervolles Bitterkraut, das den Fettstoffwechsel so richtig auf Touren bringt! Wermut wirkt schweißtreibend, harntreibend, menstruationsregulierend, fiebersenkend, keimtötend, wurmwidrig, magenstärkend, blutstillend, gallewirksam und leberanregend. Rezepturen auf S. 43

Melisse, *Melissa officinalis*, zitronig lecker, beruhigend, in Smoothies, Nachtischen, als Eistee im Sommer und wärmenden Nerventee im Winter. Ein unverzichtbares Kräuterlein mit folgenden Wirkungen: belebend, krampflösend, beruhigend, nervenstärkend, schlaffördernd, magenstärkend, schweißtreibend, leberanregend, galleanregend und kräftigend. Rezepturen auf S. 35

Schafgarbe, *Achillea millefolium*, früher in fast jeder Wiese zu finden, wird sie immer rarer. Doch ist sie ein unverzichtbares Frauenkraut und ihre Blätter bereichern unsere Salate als verdauungsfördernde Zutat. Sie ist sehr eigen, was ihren Platz im Garten anbelangt und es kann leicht sein, das sie nicht in einem Kräuterbeet wachsen will, sondern lieber an einem sonnigen Platz im Rasen. Ihre Wirkungen sind: entzündungshemmend, anregend, antiseptisch, krampflösend, harntreibend, blähungswidrig, verdauungsfördernd, menstruationsregelnd. Rezepturen auf S. 40

Salbei, *Salvia officinalis*, der Küchensalbei würzt und hilft uns ungemein bei Halsschmerzen und Entzündungen, besonders im Mundraum. Der dalmatinische

Salbei, eine besonders schöne breitblättrigere Sorte, enthält als einzige viel weniger Thujon, als alle anderen Sorten, ist deshalb für Tees wesentlich besser geeignet. Die Wirkungen sind: krampflösend, magenstärkend, menstruationsregulierend, schweißhemmend, blähungswidrig, galleanregend, wundheilend, durchfallhemmend und milchsekretionshemmend. Rezepturen auf S. 39

Löwenzahn, *Taraxacum officinale*, gibt es in vielerlei Variationen, die aber alle die gleiche Wirkung haben. Die ganze Pflanze kann verwendet werden und ist unserer Leber so ungemein nützlich! Aber auch der Galle und der Niere! Die Wirkung wird jedoch auch auf antirheumatisch bezeichnet. Rezepturen auf S.33

Lavendel, *Lavandula officinalis* oder *Lavandula angustifolia*, auch ihn gibt es in so vielerlei Sorten. Sie halten Ungeziefer von Nachbarpflanzen fern, getrocknet im Haus geben sie diese Wirkung auch weiter, indem sie Schädlinge fern halten. Für uns hat der Lavendel eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung,. Es ist eine so angenehme Pflanze, die nirgends fehlen sollte. Angesetzte Öle mit Lavendel sind unschlagbar, denn es ist krampflösend, durchblutungsfördernd und desinfizierend. Rezepturen auf S. 31

Wollziest, *Stachys byzantina*, eine sehr dekorative Staude, die eigentlich nicht zu den Kräutern zählt. Sie ist allerdings so dermaßen prädestiniert für Verbände, das sie hier nicht fehlen darf. Kleine Verletzungen, ebenso Bienenstiche mit gedrückten Wollziestblättern bedeckt, nimmt den Schmerz und beschleunigt den Heilprozess. S. 44

Die Pflanzen für den kargen Boden Bereich A von hinten (großwachsende) nach vorne (niedriger wachsende)

Beifuß, *Artemisia vulgaris*, schon von unseren Ahnen als Mutter aller Kräuter bezeichnet, Blätter in die Schuhe helfen gegen müde Füße, Bitterkraut das dem Stoffwechsel hilft, verdauungsfördernd, bei stockender Menstruation. Rezepturen auf S. 19

Rosmarin, *Rosmarinus officinalis*, zieht Elfen an, fördert die Durchblutung, also auch kreislaufunterstützend, krampflösend und nervenstärkend. Ein Schutzkraut! Für unsere Breitengrade gibt es bereits besonders robuste Sorten, die auch unsere Winter gut überstehen. Stehen sie an der geschützten

Hauswand kommen aber mittlerweile (dank den milderer Wintern) fast alle Sorten gut über den Winter. Rezepturen auf S. 38

Dost, *Origanum vulgare*, der wilde Majoran, wächst üppig an kargen Stellen, als Würzkraut für die Küche, als Teekraut gegen Blähungen, für einen besseren Stoffwechsel, krampflösend, antiseptisch und entwässernd, schleimlösend und appetitanregend. Hustenkraut! Rezepturen auf S. 25

Königskerzen, *Verbascum densiflorum*, die großblütige Art. Gesammelt werden die aufgeblühten Blüten zum Trocknen für Hustentee, als Tee zur Beruhigung, zum Krämpfe lösen oder als Gesichtskompressen für reine Haut. Wirkungen werden beschrieben als erweichend, auswurfördernd, hustenlindernd, blutreinigend, harntreibend, beruhigend, krampflösend, hautreinigend und schweißtreibend. Rezepturen auf S. 30

Johanniskraut, *Hypericum perforatum*, das Lichtkraut, gegen Depressionen, Blüten in Öl gegen Zerrungen und Verrenkungen. Es stärkt die Nerven, gegen Entzündungen, zur Schmerzlinderung. Für Massageöle, Salben, Tee. Rezepturen auf S. 27

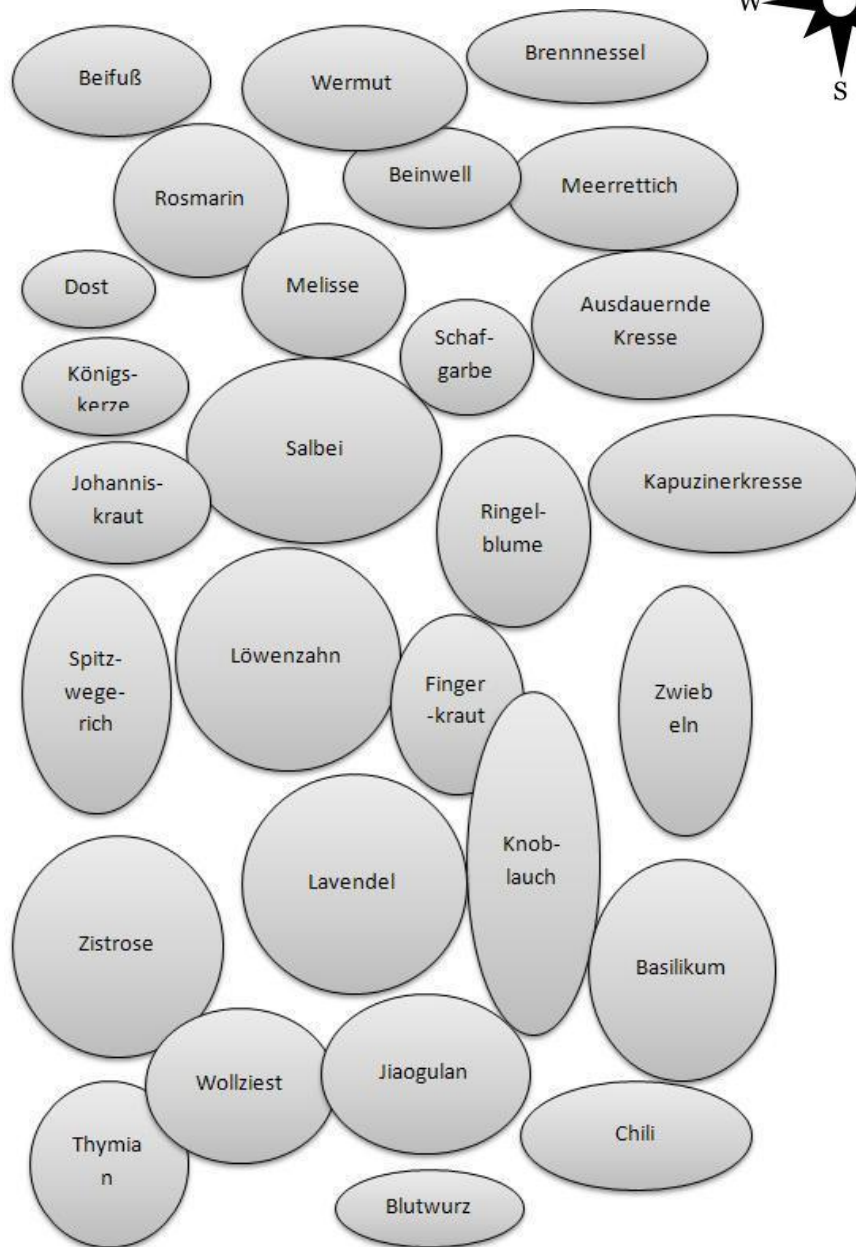
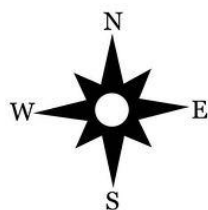
Spitzwegerich, *Plantago lanceolata*, ein Wildkraut vom Wegesrand und aus der Wiese. Als Hustensirup und gegen jegliche Insektenstiche. Schmerzstillend, heilend, zusammenziehend, kühlend, blutreinigend. Rezepturen auf S. 41

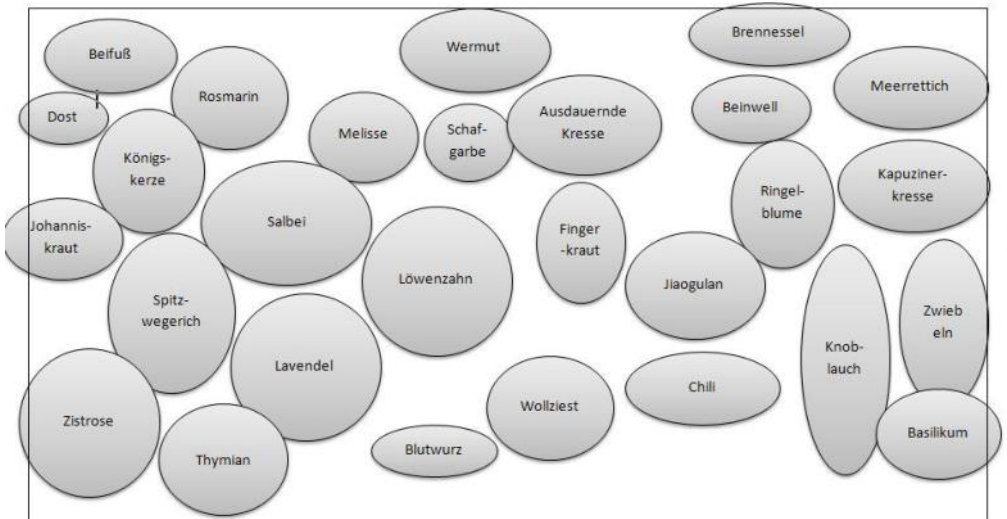
Zistrose, *Cistus incanus* oder *C. creticus*, ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, jedoch auch bei uns winterhart. Blätter als Tee oder in Smoothies. Wirkt gegen Allergien, entgiftend und pilzhemmend, antibakteriell und entzündungshemmend. Stark zellerneuernde Wirkungen helfen auch bei gereizter Haut. Rezepturen auf S. 45

Thymian, *Thymus vulgaris*, gegen Husten, schleimlösend, gegen Parasiten und Durchfall, wirkt kräftigend und nervenstärkend. Rezepturen auf S. 42

Blutwurz, *Potentilla erecta* oder *tormentilla*, auch als Tormentill-Wurz bekannt, eine weitere aus der Fingerkraut-Familie. Wächst in natürlichen Vorkommen hauptsächlich in Höhenlagen und ist bekannt durch den Blutwurzschnaps. Die Würzelchen als Tinktur angesetzt wirkt sehr zusammenziehend, also auch stopfend bei Durchfall, blutstillend und krampflösend. Rezepturen auf S. 22

Anordnung der Pflanzen im Beet





Die Anordnung kann in der Praxis natürlicherweise variieren, es soll auch nur eine ungefähre Übersicht der beschriebenen Kräuter darstellen. In beiden Darstellungen haben wir links den kargen Bereich und rechts den fruchtbaren Bereich.



Kräuter zum Trocknen an einem luftigen, dunklen Ort aufhängen!

Grundrezepte

- Herstellung von Tinkturen

Die frischen Kräuter, Blüten, Gemüse usw. in hochprozentigem Alkohol (40 %ig oder medizinisch aus der Apotheke) ansetzen (soweit nicht anders in den Rezepten angegeben) und mind. 2 Wochen ziehen lassen. Bei Tinkturen mit medizinischem Alkohol sollte bei der Einnahme darauf geachtet werden, sie mit einem "Träger" einzunehmen. Das heißt in Wasser, auf Zucker usw.

- Herstellung von Salben

Die frischen oder getrockneten Kräuter in Öl erhitzen , ca. 30 Min. unter dem Siedepunkt, nachziehen lassen, am besten über Nacht. Am nächsten Tag abseihen und mit mind. 10 % Bienenwachs der Gesamtmenge an Öl nochmals erhitzen, bis das Öl geschmolzen ist, danach in Tiegel abfüllen. Ca. 1 Jahr haltbar.

Bei bereits durchgezogenem Öl (Ölansatz z. B. mit Ringelblume, Johanniskraut usw.) muß nur noch das jeweilige Öl mit 10 % Bienenwachs der Gesamtmenge an Öl vermischt werden. Leicht erhitzen bis das Öl geschmolzen ist und abfüllen.

- In Öl einlegen

Die frischen Kräuter oder Blüten mit Olivenöl 1. Qualität in einem weithalsigen Gefäß übergießen, bis alles gut bedeckt ist. Ca. 2 - 4 Wochen durchziehen lassen und täglich umrühren oder schütteln. Eine Grundregel ist dabei zu beachten: oberirdisch gewachsene Pflanzenteile dürfen im Licht bzw. Sonne stehen und unterirdisch gewachsene Pflanzenteile (Wurzeln) sollten dunkel ausziehen, am besten in einem Schrank.

- In Essig einlegen

Die frischen Kräuter, Wurzeln, Gemüse in ein weithalsiges Gefäß geben, komplett mit Essig bedecken und ca. 2 - 4 Wochen ziehen lassen. Danach abseihen und dunkel und kühl aufbewahren. Essig konserviert hervorragend, ein Einkochen ist deshalb nicht notwendig.

- In Wein einlegen

Die frischen Kräuter in ein weithalsiges Gefäß und mit gutem Wein alles bedecken und ca. 3 - 10 Tage ziehen lassen.

Rezepte für jede Pflanze, alphabetisch geordnet



1. Ausdauernde Kresse

9 Monate im Jahr kann man diese Pflanze frisch ernten. Deshalb steht hier die frische Verarbeitung an 1. Stelle. Sie ist immer als Vertretung des Meerrettichs zu sehen.

- **Blätter möglichst roh** auf ein Butterbrot

- **in Suppen** (erst frisch auf die gefüllten Teller)
- **Pesto**: Die frischen Blätter von ausdauernder Gartenkresse mit etwas Knoblauch, Salz und Olivenöl in der Küchenmaschine mit Messer zu einer streichfähigen Masse verarbeiten, in ein Glas abfüllen und mit einer Schicht Olivenöl bedecken.
- **Kräuterquark**

2. Basilikum

- **Pesto**. Siehe oben wie bei ausdauernder Kresse
- **Basilikum-Fichtenharz-Salbe** als Zugsalbe und bei Entzündungen. 5 EL frisches Basilikum zerkleinert in 150 ml Olivenöl mit ca. 5 g pulverisiertem Fichtenharz in einem Topf erhitzen und ca. $\frac{1}{2}$ Stunde unter der Siedetemperatur ziehen lassen. Immer rühren, sonst setzt sich das Harz unten fest. Danach in der Resthitze nachziehen und bis zum nächsten Tag stehen lassen. Dann das Öl durch ein Feinsieb abseihen



und erneut in einem Topf mit ca. 5 g Bienenwachs erhitzen, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist. Die fertige Salbe in Tiegel füllen.

- **Als Tee:** 1 TL Kraut mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Wirkt als Fieber- oder Schweißtee, bei Magen- u. Verdauungsstörungen, Verstopfung, Schlaflosigkeit, Blähungen, Krämpfen u. bei der Menstruation. Der Tee soll nur in kleinen Mengen genossen werden. Bei Bedarf 1 Tasse oder 2 Tassen pro Tag kurmäßig.
- **Als Gurgelwasser** gegen Mundfäule
- **In Essig** gekocht u. dann getrunken als Wurmmittel. Wer an dieser Mischung riecht, erwacht aus der Ohnmacht, Basilikumessig ist also eine Essenz, die man im Riechfläschchen mit sich führen kann.
- Das **frische zerquetschte Kraut**, direkt auf Insektenstiche od. eiternde Wunden aufgetragen, lindert den Juckreiz u. verhindert, bzw. bremst Entzündungen
- **Basilikumwein** reinigt Brust u. Lunge von altem Schleim und nimmt Husten, das Atmen wird erleichtert. Vor u. nach dem Essen 1 Likörglas. 2 ganze Pflanzen samt Stängel in 1 l gutem Weißwein und 3 Tage ziehen lassen.

3. Beifuß

- **Als Tee:** 1 TL Kraut mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser überbrühen, Ziehzeit höchstens 5 Min. Bis zu 3 Tassen täglich, nicht süßen! Wirkt bei Magenstörungen mit üblem Mundgeruch, Galle- und Leberleiden, Hämorrhoiden, Nervenkrankheiten u. bei Menstruationskrämpfen.
Bitte nie in der Schwangerschaft verwenden!



- **Bäder** bzw. Fuß- oder Sitzbäder mit Beifuß in Verbindung mit dem Tee sind zu empfehlen, wenn der Unterleib zu viel Kälte abbekommen hat, was zu Blasenentzündung oder Eierstockentzündung führen kann.
- **Als Gebärfhilfe** den Tee trinken, denn er regt die Wehentätigkeit an und hilft bei der nachgeburtlichen Phase. Früher hatten die Hebammen das Kraut immer mit dabei.
- Der **Wurzelabsud** oder die **Tinktur** der Wurzel werden bei Epilepsie erfolgreich eingesetzt (bitte in solchen Fällen immer Rücksprache mit dem Arzt halten.)
- **Kräutersalz** für fette Speisen: 3 Teile Salz, 2 Teile Thymian, 1 Teil Rosmarin u. 1 Teil Beifuß. Trocken und dunkel lagern.
- **Saft der frischen Blätter** zur Wundbehandlung, auch bei Blasen an den Füßen.
- **Getrocknete Blätter** in Kräuterkissen bereiten tiefen und erholsamen Schlaf.
- **Beifußwein** bei Verdauungsstörungen und zur Menstruationsförderung. 20 g Beifußblätter mit etwas Pfefferminze u. Rosmarin vermischt und mit 0,75 l süßem Weißwein übergießen. 10 Tage ziehen lassen und vor jeder Mahlzeit 1 Likörglas voll trinken.



4. Beinwell

- Als **heißer Wein** der Wurzel gegen Husten, zur Kräftigung, und zur Schleimlösung. Dazu 1 TL Wurzel in 125 ml Wein ca. 5 Min. kochen und schluckweise genommen. Bei Verletzungen (Knochenbruch usw.) fördert dieser heiße Wein die Gewebeneubildung.

- **Tinktur** aus der schleimigen Wurzel bei Gicht- und Rheumaschmerzen als Einreibung oder Umschlag. Ebenso bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskel- und Knochenverletzungen.
- Der **frische Wurzelbrei** kann ebenso als Umschlag bei oben genannten Problemen genommen werden. Er ist wahrscheinlich noch die bessere Wahl, sofern er gerade zur Verfügung steht (für die Winterzeit immer Tinktur parat haben). Jedoch unbedingt direkten Hautkontakt vermeiden und immer ein Mulltuch zwischen Haut und Wurzelbrei legen. Der eingetrocknete Brei will sonst nicht mehr von der Haut herunter.
- **Getrocknetes Wurzelpulver** kann in heißem Wasser aufgelöst werden und genauso wie oben beschrieben Verwendung finden. Die Wirkstoffe der Beinwellwurzel fördert die Zellneubildung sorgt auch dafür, dass sich Blutergüsse schneller auflösen.
- **Beinwellöl oder Beinwellsalbe** kann sehr gut gegen Schwangerschaftsstreifen vorsorglich angewendet werden.
- Bei Knochenerkrankungen, Unfällen, Amputationen, Knochentumoren u. allen bereits oben erwähnten Indikationen erreicht man am meisten, wenn gleichzeitig **innerlich und äußerlich** behandelt wird. 3 Tassen Tee/Tag oder 3 x täglich 20 - 30 Tropfen Tinktur, bei schweren Brüchen 3 x täglich 1 TL Wurzelpulver in Honig, dazu noch Breiumschläge (auch die Blätter sind wirksam!) oder eine Beinwellwurzelsalbe äußerlich auftragen
- **Beinwellöl** wird mit geschnittenen rohen Wurzelstücken angesetzt und dunkel im Schrank gelagert! Das fertige Beinwellöl kann mit Bienenwachs zur Salbe erhitzt und in Tiegel abgefüllt werden.



5. Blutwurz

- Als **Wurzeltee** hilft sie auch bei chronischen Entzündungen des Darmes, bei infektiösen Darmerkrankungen, den Sommerdurchfällen (Montesumas Rache!) bei Darmblutungen, zu starker Regel, bei Wundfieber und Blutarmut, aber auch für die Leber. Dazu 1 TL Wurzelpulver mit 1 Tasse Wasser ca. 10 Min. kochen, anschließend abseihen. 2 - 3 Tassen täglich trinken.
- **Tinktur**, tropfenweise für die gleichen Einsatzbereiche wie oben beim Wurzeltee.
- **Gurgelwasser**, Abkochung von Blutwurz und Salbei bei lockeren Zähnen, entzündetem Zahnfleisch oder Zahngeschwüren. Bei Zahnungsschmerzen der Babys betupfen. Diese Abkochung kann auch zur Wundbehandlung eingesetzt werden, bei Mensch und Tier. Durch die zusammenziehenden Eigenschaften der Wurzeln zieht sich jede Wunde zusammen und heilt ohne jegliches Eitern. Dazu täglich mehrmals Auflagen machen.
- **Salbe** aus Blutwurzurzeln aufgeschnitten und in Öl ca. $\frac{1}{2}$ kurz unter dem Siedepunkt erhitzt, danach bis zum nächsten Tag stehen lassen. Abseihen und mit Bienenwachs eindicken. (siehe Salbenherstellung). Die Salbe wird bei geröteter, entzündeter Haut, kleinen Wunden, auch bei Tieren, aufgetragen.
- **Blutwurzurzelpulver**, ein lagerfähiges Wundpulver. Einfach auf die gesäuberten Wunden das fein gemahlene Pulver streuen.

6. Brennessel

- Als **Tee** bei Magen- und Darmbeschwerden, bei Gelbsucht und Hämorrhoiden, bei Prostatavergrößerung und Harnwegsinfekten. Nicht anwenden bei eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit! Nie länger als 3 Wochen Kur machen. Dazu 7 gehäufte TL Wurzeln oder Blätter (bei getrockneten Pflanzen die halbe Menge) in einen Topf mit ca. 1 Tasse kochendem Wasser gegeben und 5 Min. mitkochen lassen. Anschließend abseihen. 2 Tassen pro Tag.
- **Bad** mit Brennesselabkochung besonders bei Rheuma und Gicht, aber auch zur Durchblutungsförderung und zum Entschlacken. Dazu auch die Teekur durchführen. Pro Bad 200 g Kräuter mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 1 Std. ziehen lassen, abseihen u. ins Badewasser gießen.
- **Frischer Pflanzensaft** als Frühlingskur. Man beginne mit 3 EL täglich und erhöhe alle 3 Tage um einen weiteren EL voll. Etwas 1 Monat. Zur Ankurbelung des Stoffwechsels und Auffüllen der Eisen- u. Vitalstoffdepots.
- **Salbe** bei Ausschlägen
- **Samen** als Winternahrungsergänzung, in der Rekonvaleszenz, zur Potenzsteigerung, dazu 3 x täglich 1 TL gemahlener Brennesselsamen mit Honig mischen und einnehmen.
- **Haarspülung**, bzw. Haarwuchsmittel, Brennesselwurzeln in Apfelessig aufkochen, ziehen lassen und am nächsten Tag abseihen. Als Spülung nach der Haarwäsche oder tägliche Kopfmassage zur Förderung des Haarwuchses.



- **Wurzelpulver in Wein**, 1 Messerspitze täglich bei Nieren- oder Blasensteinen
- **Brennessel-Öl** bei Vergesslichkeit und Gedächtnisschwäche. Frische Brennesseln dazu im Mixer klein häckseln und mit gutem Olivenöl ansetzen. Vor dem Einschlafen Brust und beide Schläfen damit einreiben. Nach 1 - 2 Monaten sollten sich Erfolge einstellen.

7. Chili

- **Salbe** aus Chilipulver mit - Samen. Die getrockneten gemahlene Chilis mit Samen (bitte auf Handschuhe und Augenschutz achten!) mit Olivenöl ca. $\frac{1}{2}$ Stunde kurz unter dem Siedepunkt halten und über Nacht stehen lassen. Nach dem abseihen weitermachen, wie bei der Salbenherstellung beschrieben. Zur Einreibung bei Rheuma oder Muskelschmerzen, bei Muskelprellungen oder Zerrungen, bei Muskelkrämpfen, Sehnenscheidenentzündungen, steifem Nacken und dergleichen.
- **Ölauszug** der Chilifrüchte wie bei der Beschreibung zum Ölausatz beschrieben. Gleiche Indikation wie bei der Salbe. Aus dem Ölauszug selbst kann auch Salbe hergestellt werden.
- **Meister-Tonikum** gegen Parasiten, Candida-Pilze und dergleichen im Körper. Rezept siehe unter Zwiebel.



8. Dost

- **Als Tee** bei Husten, Blähungen, Krämpfen und Durchfall, Koliken, Menstruationsbeschwerden, Harnverhaltung, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Verstauchung, Verrenkung, Prellung, Bindehautentzündung u. Nervenschwäche. Dazu 1 EL Dost mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 3 Tassen täglich reichen aus. Mehr schadet auch nicht.
- **Inhalation** einer starken Teeabkochung bei asthmatischen Verkrampfungen der Bronchien und chronischem Schnupfen.
- **Gurgelwasser** (Abkochung oder Tinktur) bei Mundfäule und Infektionen der Zunge
- **Umschlag** (Abkochung) bei steifen Muskeln
- **Bad** bei chronischem Husten, Keuchhusten und Bronchitis und juckenden Ekzemen. Dazu 100 g Dost in 1 l Wasser kur aufkochen, abseihen und Flüssigkeit dem Vollbad beifügen.
- **Haarspülung** (Abkochung) bei krustiger Kopfhaut
- Im **Kräuterkissen** für guten Schlaf
- **Kur gegen Umweltgifte**, dazu 1 Hand voll Dost in $\frac{1}{2}$ l Wasser aufkochen, kurz sieden (etwa 3 - 4 Min.), abgießen und über den Tag verteilt trinken. Mind. 3 Wochen durchhalten.
- Mütter, die ihre **Milchbildung** verbessern wollen sollten morgens nüchtern Dost essen. Bringt zusätzlich ein frohes Gemüt, auch für das Baby!



9. Fingerkraut

- **Als Tee** können die Fingerkräuter genauso zu den Indikationen angewendet werden, wie die Blutwurz.



Zusätzlich reinigen sie das Blut und machen es dünnflüssiger, weshalb der Tee oder auch die Tinktur ein Mittel bei Krampfadern ist. Dazu 2 geh. TL des trockenen Krautes mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und $\frac{1}{4}$ Stunde ziehen lassen. 2 - 3 Tassen täglich trinken über 2 Wochen. Den Wurzeltee mit 1 TL getrockneter Wurzel mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser zustellen, aufkochen und 5 Min. ziehen lassen.



- **Pflaster** gegen Krebsgeschwüre (Überlieferung laut Tabernaemontanus), dazu die ganze Pflanze mitsamt Wurzeln gedämpft und mit altem Schweinschmalz vermischt und erwärmt über den betroffenen Körperteil gelegt. Heilt laut Überlieferung Krebs und alle Wunden.

- Abkochung als **Gesichtswasser** gegen Pickel, stark geröteter Haut und Hautschuppen.
- In **Wein** als Frühlingswein mit Erdbeeren, Gänseblümchen, Himbeeren, Schafgarben u. Veilchen. Als Aufmunterer und Stärkung des müden Kreislaufs.

10. Jiaogulan, Kraut der Unsterblichkeit

- **Als Tee** für alle Indikationen wie auf S. 11 bei der Pflanzenbeschreibung angegeben. 1 TL getrocknetes Kraut oder 2 frische Blätter mit

$\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 3 - 5 Min. ziehen lassen. Schluckweise vor einer Mahlzeit trinken. Bis zu 1 l pro Tag sind möglich.



- **Frische Blätter** direkt vom Strauch essen oder in
- **Nicht für Schwangere und kleine Kinder!**
- **Tinktur** ansetzen, so dass der Alkohol mind. 2 Finger über den Pflanzenteilen steht und 14 Tage ziehen lassen. Täglich schütteln. Danach abfiltrieren und in Tropfflaschen füllen. Täglich bis 30 Tropfen, aufgeteilt auf den Tag einnehmen.

11. Johanniskraut, das Arnika der Nerven

- Nicht bei Kinderwunsch und Schwangerschaft anwenden!
- **Als Tee** bei entzündlichen u. nervösen Erkrankungen, melancholischen Zuständen, Depressionen, Überanstrengung, Unruhezustände, Schwindel, nach Schlaganfall, Zittern der Gliedmaßen, nervöses Herz, Magenleiden, Magen-Darm- u. Unterleibskrämpfe, Blähungen, Bettnässen, Leberleiden u. Gelbsucht. Dazu 2 TL Kraut in $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser ansetzen und erhitzen. Nach wenigen Min. Ziehzeit seih man ab und trinkt 3 Tassen täglich.
- **Johanniskrautöl** (Blüten Ende Juni in Öl) innerlich verringert Schmerzen bei Brandwunden u. Koliken, ist ein gutes Nervenmittel, besonders bei klimakterischen Depressionen u. hormonellen Störungen. 2 - 3 EL pro Tag lauwarm einnehmen.
- **Johanniskrautöl** äußerlich angewandt bei Sonnenbrand. Danach



allerdings die Haut nicht mehr der Sonne aussetzen, da Johanniskraut die Haut lichtempfindlicher macht. Ebenso als Massagemittel bei Verrenkungen und Zerrungen, als Ölauflege(Kompresse) bei Blasenentzündungen, Eierstockentzündung, Gelenkentzündungen, Gürtelrose, Venenentzündungen und entzündeten Wunden.

- **Johanniskrautabkochung** als Kompressen aufgelegt, bei gichtigen, rheumatischen u. Ischiasschmerzen, bei Seitenstechen u. Hexenschuß.

12. Kapuzinerkresse



- **Haarwasser**, dazu 4 Hand voll Blüten und Blätter mit $\frac{1}{4}$ l hochprozentigem Alkohol übergießen, 14 Tage ziehen lassen und abfiltrieren. Mit $\frac{1}{4}$ l destilliertem Wasser auffüllen, in eine Flasche füllen und regelmäßig in die Kopfhaut einmassieren. Wirkt hautdurchblutend und wirkt Schuppen entgegen.
- **Frischer Presssaft**, $\frac{1}{2}$ TL 3 x täglich, bei Bronchitis, Husten, Nierenentzündungen, löst Schleim und wirkt kräftigend. Äußerlich zur Wundheilung
- **Tinktur**, 15 - 20 Tropfen 3 x täglich als natürliches Antibiotikum, das die guten Darmbakterien nicht schädigt! Hilft bei Infektionen der Atemwege, Nebenhöhlenentzündungen, Angina, Mandelentzündung, Bronchitis u. Schnupfen. Wird auch als Bauern-Penicillin bezeichnet.
- **Voll -und Sitzbäder** als Kräftigungsmittel für zarte Haut normalisiert die Menstruation.

13. Knoblauch

- **Tinktur**, 4 Zehen werden blättrig geschnitten und mit 100 ml hochprozentigem Alkohol angesetzt. 14 Tage in der Sonne stehen lassen und abfiltern. Mit einigen Tropfen pro Tag beginnen und bis zu 20 Tropfen mehrmals täglich steigern. Diese Tinktur senkt den Cholesterinspiegel und beugt Arteriosklerose vor, wirkt antibakteriell und antimykotisch, und hat krebshemmende Wirkung!



- **Knoblauchsirup** bei Keuchhusten und Raucherhusten oder zerquetschte Knoblauchzehe mit Milch und Honig. Knoblauchsirup: 10 Zehen zerdrücken und mit 10 TL Honig verrühren. Langsam mit einigen EL Wasser erhitzen bis sich alles gut verbunden hat, abkühlen lassen und abfiltern. Bei Bedarf bis zu 3 EL pro Tag und bald verbrauchen.
- **Presssaft** der frischen Pflanze des Knoblauchs, also auch das Grün mit verwenden, heißt es bei krampfartigen Schmerzzuständen im Darmbereich, für die Galle und zur Gefäßerweiterung im Bereich des Gehirns und zur Senkung des Cholesterinspiegels.
- **Einreibung** mit frischem Knoblauchsaft bei Halsstarre oder Rheumaerkrankungen und überall dort, wo Gewebe eine erhöhte Blutzufuhr bedarf.
- **Knoblauchcreme** gegen Falten: einige Knoblauchzehen vierteln und in 125 g reinem biologischem Schweinefett erwärmen. Bei sehr kleiner Flamme $\frac{1}{2}$ Std. ziehen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Nach ca. 12 Std. oder über Nacht den Knoblauch entfernen, 5 g Bienenwachs zugeben und wieder vorsichtig erwärmen, rühren bis Fett und Wachs vermischt ist. In kleine Tiegelchen füllen und im Kühlschrank lagern.

Schnell verbrauchen, sonst wird sie ranzig.

- Vorsicht ist geboten mit Knoblauch, wenn eine Operation bevor steht. Knoblauch verlängert die Blutungszeit, was auch bei einigen Medikamenten zu beachten ist. Auch stillende Mütter sollten von zu viel Knoblauchgenuß absehen.
- **Meister-Tonikum**, Rezept siehe bei Zwiebel als natürliches Antibiotikum und Antimykotikum.

14. Königskerze



- **Als Tee** 1 TL Blüten mit $\frac{1}{4}$ l siedendem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen. 3 Tassen täglich reichen völlig aus. Königskerzentee sollte immer gut abgeseiht werden, da die feinen Härchen reizen können. Dieser Tee ist harntreibend, deshalb ist er ungesüßt bei Rheuma angebracht. Gegen Husten wird der Tee mit Honig gesüßt.
- **Als Gurgelmittel** und Inhalationsmittel wird der Tee mit Salbei gemacht.
- **Abkochung** mit Milch bei Erkrankungen der Lungen, aber auch gegen leichten Durchfall bei Kindern und alten Menschen.
- **Essenz** der Pflanze bei Schwerhörigkeit und Ohrenentzündungen, Schmerzen im Mittelohr: in der Blütezeit vormittags die Blüten in ein Glas füllen und richtig voll machen. Das Glas verschließen und in die pralle Sonne stellen. Nach ca. 1 Woche sind die Blüten zusammengefallen und es hat sich ein schleimiger

Bodensatz gebildet. Den Saft gut abfiltern (durch ein Mulltuch) und in eine Tropfflasche füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf mehrmals am Tag in die schmerzenden Ohren einträufeln.

- **Wundauflage** kann aus frischen Königskerzenblättern gemacht werden.
- **Pflanzensaft** der Blätter gegen Warzen
- **Tinktur** als Hustenmittel: ein breithalsiges Glas mit festem Schraubverschluß mit gutem Kornbrand füllen und täglich die vormittags aufblühenden frischen Blüten zugeben, bis das Glas voll ist. Die Tinktur täglich schütteln und 4 Wochen in der Wärme stehen lassen.
- **Ölauszug** wird genauso hergestellt wie die Tinktur. Es soll gegen Harntröpfeln wahrlich Wunder wirken.
- **Essigauszug** der Blüten, wie Tinktur, bringt als Haarspülung blondes bis mittelbraunes Haar zum Glänzen!

15. Lavendel

- **Ölansatz** mit Lavendelblüten und Zitronenscheiben ergibt zusammen mit Gewürznelken ein gutes Antimückenmittel, ebenso jedoch auch ein herrlich entspannendes Massageöl
- **Als Tee:** 2 TL Blüten mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser aufgießen und 10 min. ziehen lassen.
1 Tasse bei Bedarf, bei nervösen Unruhezuständen, nervöser Erschöpfung, Einschlafstörungen, Herzklopfen, Harnverhaltung, Altersschwäche, Wechselbeschwerden,



Nervenleiden, Schlaganfall u. Lähmungen. Ebenso wird die Gallensaftbildung gefördert und ist ein krampflösendes, blähungstreibendes Magenmittel.

- **Lavendelabkochung** als **Vollbad** wird für Menschen mit niedrigem Blutdruck belebend, überreizte Menschen empfinden dasselbe eher beruhigend und ausgleichend. Das Bad sollte ca. 20 Min. dauern, danach unbedingt 30 Min. Ruhephase einhalten!
- Der **Essigansatz** ist als sehr gutes Gesichtswasser bei fettiger Haut zu verwenden. Dazu die frisch gepflückten Blüten 1 Woche in mildem Weinessig einweichen, täglich schütteln.
- **Kräuterkissen** für guten Schlaf
- **Bündel oder Säckchen** mit Blüten im Kleiderschrank u. Bett halten Motten und Milben fern. In Baby's Bettchen gelegt, werden sie ruhiger und sind weniger quängeliger.
- **Gesichtsdampfbad** mit Blüten gegen Akne
- **Lavendelessig** ins Putzwasser oder im Sommer die Fensterbretter mit Lavendelessig abwischen, hält Ameisen und Fliegen draußen.
- **Lavendeltinktur** als Rheumaeinreibung und bei Haarausfall: 1 Handvoll Blüten in $\frac{1}{4}$ l klaren Obstschnaps 10 Tage angesetzt in der Wärme stehen lassen, danach abfiltern.
- Lavendel in **Wein** oder mit Honig und Wasser kochen und lauwarm davon trinken, mildert laut Hildegard von Bingen den Schmerz in der Leber und in der Lunge. Es bereitet ihm einen reinen Verstand und löst die Kurzatmigkeit in seiner Brust.

16. Löwenzahn

- **Als Tee** oder reinen Pflanzensaft wirkt der Löwenzahn belebend auf alle Körperfunktionen. Eine 4wöchige Löwenzahnkur ist ein Verjüngungsmittel für Bindegewebe, Leber und Niere. Man trinkt 2 Tassen täglich oder 2 EL frischen Pflanzensaft. Dies ist der effektivste Anreger des Galleflusses. Der übersäuerte Organismus wird von Ballast befreit, dies merkt man durch festeres Zahnfleisch, schnellere Heilung von Wunden, Erholung der Haut und schubweises Haarwachstum. Die Saftkur sollten Menschen mit Knochenleiden unbedingt durchführen.
1 - 2 TL zerkleinerte Wurzel und/oder Kraut in $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser ansetzen, aufkochen lassen und nach $\frac{1}{4}$ St. Ziehzeit abseihen.
- **Der Tee** als Gallemittel und zur Anregung erhöhter Ausscheidung der Nieren, auf alle Fälle den Tee spätestens $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Essen trinken.
- **Vermehrter Genuß** von Löwenzahnblättern ermöglicht dem Körper Nährstoffe besser aufzunehmen!
- **Likör** als Verdauungshilfe: 40 Blüten mit $\frac{1}{2}$ l hochprozentigem Korn oder Obstschnaps übergießen und 2 Wochen in der Küche stehen lassen. Täglich gut schütteln. Abfiltrieren. Dann $\frac{1}{4}$ kg braunen Zucker in $\frac{1}{2}$ l Wasser auflösen und zum Sirup einkochen lassen. Beide Flüssigkeiten mischen und in Flaschen füllen. Einige Zeit zur Reifung stehen lassen.
- **Löwenzahnessenz** mit 2 - 3 frischen Wurzeln in $\frac{1}{4}$ l Kornschnaps 14 Tage ansetzen, dann abseihen und 3 x täglich 1 EL voll einnehmen. Dies



wirkt verdauungsfördernd und hilft bei Galle- und Leberbeschwerden.

- **Löwenzahnsirup**, auch als Löwenzahnhonig bekannt wirkt ebenso positiv bei oben genannten Indikationen. Dazu möglichst viele offene Blüten sammeln und mit Wasser aufgießen bis alles gut bedeckt ist. 1 - 2 Zitronen in Scheiben schneiden und dazugeben. Das Ganze nun kurz aufkochen lassen, Topf vom Herd nehmen und bis zum nächsten Tag durchziehen lassen. Nun die Flüssigkeit abseihen und mit mind. der halben bis zur gleichen Menge zur Wassermenge an Zucker beifügen. Alles nochmals aufkochen und so lange rühren, bis das Ganze zähflüssig wird. Jetzt in Gläser füllen, sofort verschließen und kurz auf dem Kopf stehen lassen.

17. Meerrettich



- **Krenwein** nach fetten Mahlzeiten
esslöffelweise einnehmen: 2 EL geriebener Kren wird mit $\frac{3}{4}$ l Weißwein angesetzt und 8 Tage stehen gelassen. Danach abfiltrern.
- **Tinktur** zur Anregung der Verdauungsorgane: 1 kleingeschnittene Wurzel mit $\frac{1}{4}$ l reinem Alkohol ansetzen und 8 Tage stehen lassen, abfiltrern und tropfenweise auf Zucker einnehmen.
- **Geriebener Kren** mit Honig bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten, jedoch nicht bei Kindern und eingeschränkter Nierentätigkeit!
- **Fußbad** bei hohem Blutdruck, dazu 1 Hand voll kleingeschnittener Wurzel mit kochendem Wasser übergießen und 1 Stunde ziehen lassen. Dann ein 20 minütiges Fußbad machen.

- **Essigansatz** gegen Sommersprossen und Alterfleckle. Die geriebene Wurzel mit Weinessig übergießen und 14 Tage lang täglich schütteln. Danach abfiltern und die betroffenen Stellen täglich betupfen.
- **Krenauflagen** als Ableitungsmittel bei Gicht, Rheuma, Nerven- und Kopfschmerzen. Die betroffenen Stellen zuvor mit Olivenöl einreiben, dann ein Pflanzensaftgetränktes Tuch aufbringen und mit einem Wolltuch abdecken.
- **Meister-Tonikum**, Rezept siehe bei Zwiebel als natürliches Antibiotikum und Antimykotikum.

18. Melisse

- **Als Tee** bei Stauungskopfschmerz, nervösem Erbrechen, nächtlichem Herzklopfen, Menstruationsschmerzen, bei Wochenbettbeschwerden, schwachen Nerven, Depressionen u. Angstzuständen. Bei nervösem Magen und Einschlafproblemen den Tee mit Honig kombinieren. 2 TL Blätter mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 10 min. ziehen lassen. 3 Tassen für eine Kur, ansonsten 1 Tasse bei Bedarf.



- **Tee** als Frauentee bei PMS, in den Wechseljahren, auch bei Schwangerschaftserbrechen und nervösen Attacken in der Schwangerschaft. Es entspannt in allen Lebenslagen.
- **Abkochung als Gesichtswasser** für schöne klare Haut (übriggebliebener Tee), auch als Haarspülmittel, verzögert das Grau werden der Haare.

- **Vollbad** mit einer Abkochung für übernervöse Menschen.
- **Einreibungen** mit Melissenessenz bei rheumatischen Schmerzen, Gelenksschmerzen und Neuralgien. Dazu 1 Hand voll frische, zerkleinerte Blätter in $\frac{1}{4}$ l Korn ansetzen und min. 10 Tage stehen lassen. Danach abfiltrieren und schmerzende Stellen einreiben oder tropfenweise auf Zucker einnehmen.
- **Salbe** gegen Herpes: 250 g frische Melissenblätter in $\frac{1}{4}$ l Jojobaöl ansetzen. 3 Wochen abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen. Alle Blätter sollen mit dem Öl bedeckt sein, es kann auch immer wieder nachgefüllt werden, wenn die alten Blätter zusammengesackt sind. Nach der Ziehzeit das Öl abfiltrieren und die Blätter gut ausdrücken. 120 ml davon abmessen und beiseite stellen für später. Jetzt aus 4 - 5 EL Melisse und 1 Tasse Wasser einen starken Tee kochen. Nach 30 Min. durch einen Kaffeefilter seihen. 15 g Bienenwachs und 45 g Lanolin im Wasserbad erwärmen bis beides schmilzt. 1 TL Honig einrühren. Jetzt langsam das Melissenöl beifügen, immer rühren. Die Temperatur soll etwas 65 - 70 Grad haben. Den Tee auf dieselbe Temperatur bringen und tropfenweise in das geschmolzene Fett rühren. Damit sich Fett und Wassermasse harmonisch vermischen, ist eine gleiche Temperatur erforderlich. Abkühlen lassen, aber immer weiterrühren. Wenn die Creme kühl ist, 10 Tropfen ätherisches Melissenöl zugeben.
- **Melissensirup** zur Entspannung: ca. 2 l Melissenblätter in 2 l Wasser aufkochen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag abseihen und mit mind. 1 kg Zucker nochmals aufkochen und in Flaschen füllen.
- **Melissenessig** als Salatessig, als haltbares Gesichtswasser oder Haarpflege. Wie bei Essigansatz angegeben.

19. Ringelblume

- **Als Tee**, meist jedoch kommt er in Mischungen vor, wird er bei Problemen der Galle, bei Menstruationsschmerzen, Magenschmerzen, Darmstörungen genommen. Die Ringelblume regt den Entgiftungsprozess des Körpers an. Ebenso regt sie die Lymphfähigkeit an, also besonders wirkt sie, bei geschwollenen Lymphdrüsen. Der Tee unterstützt also innerlich, während die Salbe außen aufgetragen werden sollte.



2 TL Blüten mit $\frac{1}{4}$ l siedendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Abseihen und 3 Tassen täglich trinken.

- **Abkochung für Kompressen** bei Hautentzündungen, Verstauchungen, Quetschungen, Abszessen und Geschwüren. Außerdem bei aufgeschlagenen Knien oder Blutergüssen. Die Kompressen fördern eine schneller Heilung.
- **Die Salbe** wird traditioneller Weise mit Schweinefett hergestellt. Es kann aber auch geklärte Butter (Ghee) oder Ziegenbutter vom Biobauern verwendet werden. Als Schmalz erhitzen und so viel Blüten zugeben, wie das Fett aufnimmt. Etwa 5 Min. köcheln lassen, dabei aber nicht zu heiß werden lassen, es sollte nicht prasseln! Soll die Creme gehaltvoller werden, nimmt man danach die „alten“ Blüten aus dem Fett, gibt Neue hinzu und wiederholt den Prozess. Nach dem guten Abfiltern in Tiegelchen füllen und kühl lagern.
- **Salbe** aus Ringelblumenöl wird mit einem Ölsatz der Ringelblumen hergestellt. Diesen Ölsatz mit ca. 10 % Bienenwachs erwärmen, bis das Wachs geschmolzen, gut verrühren, gerne mit ätherischen Ölen beduften und abfüllen.

- **Tinktur** der Ringelblume kann verwendet werden als Gurgelwasser bei Entzündungen im Mundraum, als Einreibungsmittel, bei allen Indikationen wie bei der Verwendung von Tee, als Wundmittel 1:10 verdünnt. 1 Handvoll Ringelblumenblüten (ohne Blütenboden, nur die Blütenblätter) in $\frac{1}{4}$ l Obstbrand ansetzen und mind. 10 Tage in der Sonne stehen lassen. Danach abfiltrieren und in Tropffläschchen füllen.
- **Ringelblumenpflanzensaft** mit Salz zu einem Brei vermengen und mit einem Pflaster auf lästigen Warzen fixieren. Auch die Tinktur kann gegen Warzen, jedoch auch gegen Hühneraugen aufgetupft werden.
- **Sitzbäder** mit Ringelblumenabkochung oder einigen Tropfen der Tinktur vertreiben Weißfluss und haben sich bei Unterleibsentzündungen bewährt.
- **Gesichtswasser oder Haarspülung** ist wunderbar mit einer Blütenabkochung. Zur längeren Haltbarkeit können die Blüten jedoch auch in Essig angesetzt werden. Ringelblumenhaarspülungen sind besonders zu empfehlen bei schuppiger und trockener Kopfhaut.

20. Rosmarin



- **Tee** bei niederem Blutdruck, Appetitlosigkeit, nervösen Herzstörungen, zur Verbesserung der Herzleistung, bei schwacher oder unregelmäßiger Menstruation u. bei Altersbeschwerden. Dazu 1 TL Rosmarinblätter mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. 2 Tassen pro Tag zur allgemeinen Stärkung und Stärkung der Organe.

- **Badezusatz** für kreislaufanregende Bäder. Dazu 1 Hand voll Rosmarinblätter mit 1 l Wasser aufkochen, mind. $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen lassen und ins Badewasser geben.
- **Rosmarinwein** zur Potenzstärkung, dazu 20 g Rosmarinkraut mit 0,7 l gutem Weißwein übergießen, 7 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen und abseihen. 2 Gläschen pro Tag statt Viagra!
- **Rosmarinblätter** auf die noch heiße Herdplatte gestreut, vertreibt alle Küchengerüche
- **Tinktur** für alle Indikationen, wie bei Tee, dazu 60 g Blätter mit $\frac{1}{4}$ l hochprozentigem Alkohol ansetzen, mind. 5 Tage stehen lassen und danach abseihen und in Tropffläschchen füllen.
- **Salbe** für trockene Haut, dazu am besten schon Rosmarinölansatz vorbereiten und dieses Öl dann mit 10 % Bienenwachs versehen, erwärmen bis Wachs geschmolzen ist, gut verrühren und abfüllen.
- **Rosmarinwasser** als Gesichtswasser für sanfte, glatte Haut. Dazu 1 l Wasser aufkochen und vom Herd nehmen. In das noch heiße Wasser 2 - 3 Handvoll Rosmarinblätter geben und 5 Stunden ziehen lassen. Was man innerhalb von 10 Tagen nicht verbraucht, kann für Fußbäder verwendet werden, was besonders bei Rheuma von Vorteil ist.
- **Frische Rosmarinblätter** einfach zwischendurch kauen, gibt frischen Atem und neuen Elan.

21. Salbei

- **Als Tee** bei Nieren- und Leberleiden, lästigem Nachtschweiß, übermäßigem Schwitzen an Händen und Füßen, Schmerzen und Lähmungen, die vom



Rückenmark ausgehen, begünstigt eine schnelle Geburt, ist gut gegen lästigen Harndrang, wirkt menstruationsfördernd und hilft beim Abstillen. Dazu 2 TL mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und mind. 15 Min. ziehen lassen. Bei Bedarf 1 Tasse trinken.

- **Gurgellösung** bei Halsschmerzen, Entzündungen im Mund u. Mandelentzündung, wie bei Tee
- **Salbeiblätter** frisch zwischendurch kauen, reinigen, stärken und desinfizieren das Zahnfleisch. Dies ist auch eine sehr gute Grippevorbeugung, weil es die Abwehrkräfte stärkt.
- **Bei Fisteln** am Zahnfleisch einfach ein Salbeiblatt über Nacht an die Stelle stecken (in die Backe), es desinfiziert und heilt.
- **Salbeiwine** stärkt in Grippezeiten. Dazu 1 Hand voll Salbeiblätter mit 0,7 l süßem Wein übergießen und 10 Tage stehen lassen, abfiltrieren und gläschenweise trinken.
- Getrocknete **zerriebene Salbeiblätter** können als Zahnpulver zum Zähneputzen verwendet werden.

22. Schafgarbe



- **Tee** bei Magenschwäche, Durchfall, Bauchschmerzen, Blasenschwäche, Regelstörungen und Krampfadern, aber auch zur Blutreinigung. Bei sehr häufigem Gebrauch kann die Haut lichtempfindlicher werden. 2 TL Kraut mit Blüten mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 3 Tassen täglich zur Kuranwendung.

- **Gegen Bettnässen** hilft ein Tee mit

Schafgarbe, Johanniskraut, Kamille, Zinnkraut u. Frauenmantel.

- **Bäder** mit Schafgarbe macht man bei Frostbeulen, Gicht, Rheuma, unreiner Haut, Hämorrhoiden, ausbleibender Menstruation, Ausfluss, Krampfadern und Blasenschwäche.
- **Umschläge** mit starker Teeabkochung bei Krampfadern
- **Gesichtsdampfbad** mit Schafgarbe bei Akne und Nebenhöhlenentzündung
- **Bad**, 2 x wöchentlich bei Schuppenflechte, dazu die ausgelaugten Kräuter in ein Mulltuch geben und zusätzlich die Haut damit abreiben.
- **Die Salbe** aus Schafgarbe gehört zu den besten Heilsalben und kann auch bei Hämorrhoiden eingesetzt werden. Auch Ölänsätze kann man dazu verwenden.

23. Spitzwegerich

- **Als Tee** zum Rauchen abgewöhnen, oder gegen Husten, Bronchialverschleimung, zur Stärkung des Lungengewebes, Lungenentzündung, Asthma oder Bronchitis. Auch zur Blutreinigung, bei Ausschlägen, schwachem Magen und Magersucht. Dazu 2 TL Blätter mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen, abseihen und mit Honig gesüßt 3 x täglich trinken.
- **Frischer Preßsaft** ist sehr enzymreich und wirkt antibiotisch. Saftkur bei Bindegewebsschwäche, Blutarmut, diffusen Magenproblemen, jedoch auch bei Verschleimungen und Husten. Frischer Saft hilft auch bei starken Kopfschmerzen, aber äußerlich auftragen. Das



zerquetschte Blatt kann auch gegen Insektenstiche 1. Hilfe sein. Auch bei Verletzungen und Prellungen sollten frische Blätter zerquetscht und aufgelegt werden.

- **Auflagen** von Wegerich mit Salz zerstoßen sollen bei Kropfleiden helfen. Man beginnt bei Vollmond und endet an Neumond. Dasselbe kann bei Blasen an den Füßen durchgeführt werden.
- **Sirup** gegen Husten wird traditionell so angesetzt: 1 weithalsiges großes Glas, darin 1 Schicht zerkleinerter Blätter, 1 Schicht Zucker, 1 Schicht Blätter, 1 Schicht Zucker usw. und immer gut feststampfen. Nach ca. 30 Min. hat sich bereits sehr viel Flüssigkeit angesammelt. Mit einem abgekochten großen Stein, der in das Glas paßt, beschwert man die Blätter, so daß die Flüssigkeit über den Blättern steht. Nun das Glas verschließen und am besten in den Erdboden versenken. Den Ort jedoch gut markieren. Wichtig ist es mind. 6 Wochen dunkel zu lagern und bei gleicher Temperatur. So kann der Sirup schön reifen. Nach dieser Zeit wird das Glas aus dem Boden genommen und das Ganze abgeseiht. Im Kühlschrank ist es bis zu 1 Jahr haltbar und steht besonders für Kinder als bewährter Hustensaft zur Verfügung.
- **Öleinreibung**, Heilöl bei Bronchitis, Raucherhusten oder anderen Lungenkrankheiten. Dazu 1 Schraubglas 2/3 mit Wegerichblättern füllen und mit kalt gepresstem Sonnenblumenöl auffüllen und 3 Wochen verschlossen in die Sonne stellen. Dann abfiltern und bei Bedarf Brust und Rücken einölen.

24. Thymian

- **Als Tee** bei Reizhusten, Keuchhusten, Bronchitis, zur Regulierung der Monatsblutung u. bei dünnem Stuhlgang. Der Thymian ist ein sehr wirkungsvolles Kraut, ist aber nicht für Daueranwendung



geeignet. Unser Organismus stellt sich darauf ein und die Wirkung läßt dann nach. Somit ist der Thymian eher ein Notfallkraut, das allerdings schon Kindern ab 6 Mon. mit leichterer Teeabkochung bei der Lösung von Verschleimungen hilft. Dazu 1 gehäufte TL trockenes Kraut mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser aufgesetzt und 1 x kurz aufkochen. Oder 2 TL Kraut mit kochendem Wasser übergießen, bei Kindern die halbe Menge. Bei Bedarf bis 3 Tassen täglich.

- **Thymianwein** als Stärkungsmittel bei Schlaganfallpatienten, für Melancholiker und bei Schwächezuständen. 1 Teil Kraut auf 5 Teile guten Weißwein, 7 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach abfiltrieren und täglich 1 Glas davon trinken.
- **Mottensäckchen** für den Schrank mit getrocknetem Thymian, Estragon, Rosmarin u. Minze
- Die **Tinktur** wirkt bakterientötend und kann, verdünnt als Einreibung bei Muskelschwäche und Krämpfen, bei Problemen der Zahnfleisch-, Mund- und Nasen-Schleimhaut oder bei Schnupfen. Die Tinktur kann auch ins Gurgelwasser gemischt werden.
- **Sirup** kann auf die gleiche Weise wie beim Spitzwegerich hergestellt werden, dazu jedoch die Thymianzweige mit einem Nudelholz quetschen und sofort, bevor der Saft austritt, ins Glas füllen. Thymiansirup ist ein außerordentlicher Hustensaft, der jedoch nur 1 x in der Saison verwendet werden sollte.

25. Wermut

- **Als Tee** für ständig kränkelnde Menschen, die sich jede Infektion einfangen, die mit schlechter Verdauung zu tun haben, im Gesicht bleich sind und manchmal mit Kreislaufstörungen zu kämpfen



haben. Diese Menschen sollten Wermut sparsam, jedoch einige Male im Jahr kurmäßig verwenden. Dazu lediglich 1 Tasse täglich trinken. Ein typisches stoffwechselanregendes Bitterkraut, das jedoch wirklich nicht von jedem vertragen wird.

1 TL Kraut mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen.

- **Als Tinktur** wenn die Zunge belegt ist, man unter Sodbrennen, Magenkrämpfen, Mundgeruch und Völlegefühl leidet, ist Wermut das 1. Hilfe Mittel der Wahl. 25 Tropfen auf 1 Glas Wasser trinken. Für die Tinktur 1 Teil Wermut mit 5 Teilen verdünntem Weingeist oder hochprozentigem Korn, 10 Tage stehen lassen, dann abseihen.
- **Wermutpulver**, das aus getrocknetem Wermut hergestellt wird, in Wasser oder verdünntem Wein 1 Messerspitze frühmorgens, mittags und abends genommen, gibt Kraft und steigert die Lebensfreude.
- **Wein** gegen Zahnschmerzen, als 1 Wochenkur bei vereiterten Zähnen und um Zahnherde zu beseitigen. Dazu 1 Teil trockenes Wermutkraut und 1 Teil Eisenkraut vermischen. 1 EL davon mit $\frac{1}{2}$ l Weißwein mehrere Min. wallend kochen lassen. Abseihen und die noch warmen Kräuter als Umschlag um den Kieferbereich binden, den Wein schluckweise über den Tag verteilt trinken. Jeden Schluck einige Zeit im Mund belassen. Wenn die Kräuter kalt geworden sind, die Auflage entfernen. Den Kräuterumschlag kann man auch über Nacht einwirken lassen. Nicht mehr als $\frac{1}{4}$ l Wein am Tag trinken!

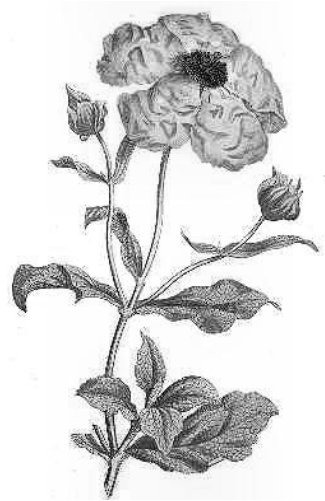
26. Wollziest

- **Wundverband** mit den Blättern. Auch bei Insektenstichen. Dazu ein Blatt quetschen, bis der Saft austritt und auf die verletzte Stelle legen. Hat ähnliche Wirkung wie der Spitzwegerich. Durch die grauen, wolligen, auffälligen Blättern ist er besonders bei Kindern beliebt und

wird auch gerne bei Bedarf verwendet.

27. Zistrose

- Als **Tee** bei Akne, als Schutz für den Magen- und Darmbereich und zum Aufbau des Immunsystems bei allen entzündlichen Prozessen. Der Zellstoffwechsel wird unterstützt, ein Einfluss auf die Knochendichte vermutet. Als Grippevorbeugung und Schutz vor Zeckenbissen, dadurch gleichzeitige Vorbeugung der Borreliose. Zistrosentee kann auch dabei helfen Schwermetalle und Umweltgifte aus dem Körper auszuleiten. Dazu 1 TL Blüten und Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 5 min. ziehen lassen. Abfiltrieren und trinken.
- Als **Hautwaschung** bei Hauterkrankungen, wie Neurodermitis, Psoriasis, Windeldermatitis 2 gehäufte TL Zweige mit $\frac{1}{4}$ l Wasser aufsetzen und 5 Min. kochen lassen. Danach 10 Min. ziehen lassen und abfiltrieren. Im Kühlschrank aufbewahren.
- Als **Gurgelwasser** starke Teeabkochung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Mehrmals täglich gurgeln. Ein starker Absud kann auch als Deodorant für Achselhöhlen und Schweißfüße Verwendung finden, durch die starke antibakterielle Wirkung.
- **Zistrosen-Sirup** als Abwehrstärkung und Zellschutz auch für Kinder. Dazu täglich 3 EL, für Erwachsene das Doppelte. $\frac{1}{4}$ l starke Abkochung aus 1 Hand voll Zistrosen Triebspitzen, Blüten und Blättern, machen. Abfiltrieren und mit 150 g Honig verrühren. Nochmals aufkochen, abfüllen und kühl stellen.



28. Zwiebel



- **Vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten** sollten die Zwiebeln im Schlafzimmer aufbewahrt werden. Zum Beispiel in einer schönen Schale oder als Zopf an der Vorhangstange. Ihre schwefelhaltigen ätherischen Öle verrichten ihre Wirkung ohne dass wir selbst diese Düfte wahrnehmen!
- **Zwiebelsaft:** Werden wir oder die Kinder von Bienen, Wespen oder Hornissen gestochen, lohnt es sich sofort eine halb auseinander geschnittene Zwiebel aufzulegen. Diese zieht das Gift heraus und nimmt den Schmerz.
- Bei Husten genial wirkt **Zwiebelhonig**. Dazu bei einer Zwiebel die Unterseite abschneiden und aushöhlen, mit Honig füllen und auf ein Unterteller stülpen. Über Nacht tritt das Zwiebelwasser mit Honig vermischt aus. Je nach Bedarf 1 Teelöffelchen davon langsam im Mund zergehen lassen.
- **Zwiebelsirup** wirkt ebenso und kann auch auf Vorrat hergestellt werden. 1 Zwiebel gut zerkleinern und mit 3 Eßlöffel Zucker vermischen. Ca. 1/8 Liter Wasser dazu und sachte einige Minuten köcheln lassen. Einige Stunden durchziehen lassen, danach durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen. Von dem Saft werden 3 - 5 mal täglich 1 - 2 TL eingenommen.
- **Zwiebelbonbons**, wohltuend für Hals und Magen und sehr kräftigend für die Stimme. Für Chorsänger also sehr zu empfehlen. Ca. 500 g Zucker und $\frac{1}{2}$ Glas Zwiebelsaft in einem Topf unter beständigem Rühren einkochen lassen. Dauert ca. $\frac{1}{2}$ Stunde. Die zähe Masse auf ein Blech (mit Backpapier) streichen und trocknen lassen. Danach in Stücke schneiden. Dekorativer wird es natürlich, wenn die Maße in

Bonbonformen gefüllt wird. Die Wirkung bleibt jedoch die Gleiche.

- **Zwiebelwein** wird bei Leberbeschwerden empfohlen (persönlich würd ich ja bei Leberbeschwerden eher, logischerweise, auf Alkohol verzichten, doch ist dieses Rezept so überliefert). Dazu 500 g Zwiebeln schälen und klein schneiden und in 1 l Weißwein mit ca. 150 g Honig in ein großes Einweckglas füllen. 2 - 4 Tage auf das Fensterbrett stellen. Die Sonne zieht zusätzlich die Wirkung aus der Zwiebel. Immer wieder schütteln. Danach gut abseihen und nach Bedarf 3 x täglich vor dem Essen ein Gläschen trinken.
- **Haarwuchsmittel**: 1 Zwiebel sehr klein hacken und als Tinktur in 40 % Obstbrand oder Korn ansetzen. In der Sonne 4 - 6 Wochen stehen lassen. Danach gut abseihen und täglich einige Tropfen in die Kopfhaut einmassieren. Keine Bange, der Zwiebelgeruch verfliegt sehr schnell. Auf die Wirkung kann hier aber keine Gewähr übernommen werden.
- Auch bei **Nasenbluten** soll das Riechen an einer aufgeschnittenen Zwiebel helfen. Ebenso hilft die aufgeschnittene Zwiebel, aufgelegt auf Insektenstiche (Bienen, Wespen usw.) mit der saftigen Seite gegen das Gift und die Schmerzen.
- Bei **Ohrenscherzen** können in Ringe geschnittene Zwiebeln in ein Windeltuch gewickelt werden und auf das schmerzende Ohr gelegt werden. Am besten gibt man noch eine Wärmflasche obendrauf (oder unten drunter). Auch das Einträufeln frischen Zwiebelsaftes in die Ohren soll helfen, soll sogar das Gehör zurück bringen. Das hilft aber nicht bei Altersgehörlosigkeit (meine Oma hat alles gehört, was sie hören wollte, ansonsten war sie aber schwerhörig)
- Merkt man, das sich in der Nase schon etwas zusammenbraut und die Nebenhöhlen dicht machen, hilft am direktesten das einfache **Essen einer rohen Zwiebel**. Sitzen Bakterien in der Nase kann das sogar kurz

schmerzhaft werden. Ein Gefühl als ob ein Reinigungsstrupp durch das Gehirn fährt. Wobei, weil wir gerade beim Gehirn sind. Für die Konzentration ist die Zwiebel nicht gerade förderlich!

- **Meister-Tonikum**, eine natürliche Antibiotikummischung. Es hat auch eine starke antivirale und antimykotische Wirkung, erhöht die Durchblutung und den Lymphfluss in allen Teilen des Körpers. Dieses pflanzliche Heilmittel ist die beste Wahl für den Kampf gegen Candida. Es fördert die Durchblutung und bringt alles aus unserem Körper hinaus, was dort nicht hineingehört. Bei der Zubereitung wäre es von Vorteil Handschuhe und eine Taucherbrille zu tragen! Menschen, die Blutverdünner einnehmen, sollten hierbei erst Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker halten!

Zutaten:

- 700 ml Apfel-Weinessig (immer biologischen verwenden)
- $\frac{1}{4}$ Tasse fein gehackter Knoblauch
- $\frac{1}{4}$ Tasse fein gehackte Zwiebeln
- 2 frische Peperoni, die schärfsten, die zu bekommen sind
- $\frac{1}{4}$ Tasse geriebener Ingwer
- 2 EL geriebener Meerrettich
- 2 EL Kurkuma-Pulver

Zubereitung

1. Alle Zutaten klein hacken und in ein Einweckglas füllen.
2. Den Apfelessig dazu gießen bis an den Rand. Am besten ist es, wenn zwei Drittel des Glases aus trockenen Zutaten bestehen, und der Rest mit Essig aufgefüllt wird.
3. Gut verschließen und schütteln.
4. Das Glas in einem kühlen und trockenen Platz für 2 Wochen aufbewahren, mehrmals täglich gut schütteln.
5. Nach 14 Tagen die Flüssigkeit abgießen, die Reste gut in einem Sieb ausdrücken. Das fertige Tonikum in Flaschen füllen und die Reste

möglichst bald frisch zum Würzen verbrauchen. Die Reste können jedoch auch getrocknet werden, einfach auf einem Blech an warmen Ort trocknen lassen. Danach mit dem Mixer pulverisieren und zum Würzen verwenden.

Das Tonikum braucht nicht im Kühlschrank aufbewahrt zu werden, der Essig konserviert hervorragend.

Extra-Tipp: Ihr könnt es auch in der Küche verwenden, als Zugabe zu Salatdressings, gemahlen als Gewürz zu Soßen und Pikantem oder in Eintöpfen.

Dosierung:

1. Vorsicht: Der Geschmack ist sehr intensiv und scharf!
 2. Extratipp: Eine Scheibe Orange, Zitrone oder Limone, essen, nach der Benutzung des Tonikums, um das brennende und das Hitze-Gefühl zu reduzieren.
 3. Gurgeln und hinunterschlucken.
 4. Nicht mit Wasser verdünnen, da es die Wirkung reduziert.
 5. 1 Esslöffel jeden Tag, um das Immunsystem zu stärken und gegen Erkältung.
 6. Die Einnahmemenge täglich erhöhen, bis eine Dosis von 1 kleinen Glas pro Tag (die Größe eines Alkohol-Glases) erreicht ist.
 7. Wenn Ihr gegen eine ernstere Krankheit oder Infektion ankämpft, n1 Esslöffel des Tonikums 5-6 mal pro Tag.
 8. Es ist ungefährlich für schwangere Frauen und Kinder (in geringerer Dosierung verwenden!), weil sie rein natürliche Zutaten sind und keine Giftstoffe enthalten
-

Wehwehchenverzeichnis

Abstillen: Salbei S. 12, S. 39

Abszesse: Ringelblume S. 10, S. 37

Angina: Kapuzinerkresse S. 10, S. 28

Antibakteriell: Knoblauch S. 11, S. 29, Meerrettich S. 9, S. 34, Salbei S. 12, S. 39, Thymian S. 14, S. 42, Zistrose S. 14, S. 45, Zwiebel S. 10, S. 46

Antibiotisch: Knoblauch S. 11, S. 29, Meerrettich S. 9, S. 34, Spitzwegerich S. 14, S. 41

Altersflecken: Meerrettich S. 9, S. 34

Altersschwäche, -beschwerden: Lavendel S. 13, S. 31, Rosmarin S. 13, S. 38

Akne: siehe Pickel

Arteriosklerose: Knoblauch S. 11, S. 29

Asthma: Dost S. 14, S. 25, Spitzwegerich S. 14, S. 41

Atemwege: Kapuzinerkresse S. 10, S. 28

Ausfluss: Schafgarbe S. 12, S. 40

Ausschläge: Brennessel S. 9, S. 23, Spitzwegerich S. 14, S. 41

Bettnässen: Johanniskraut S. 14, S. 27, Schafgarbe S. 12, S. 40

Bindegewebe: Löwenzahn S. 13, S. 33, Spitzwegerich S. 13, S. 41

Bindehautentzündung: Dost S. 14, S. 25

Blähungen: Basilikum S. 11, S. 18, Dost S. 14, S. 25, Johanniskraut S. 14, S. 27

Blasenentzündung, Harnwegsinfekt: Beifuß S. 13, S. 19, Brennessel S. 9, S. 23, Johanniskraut S. 14, S. 27

Blasenschwäche: Schafgarbe S. 12, S. 40

Blasensteine: Brennessel S. 9, S. 23

Blutarmut: Blutwurz S. 14, S. 22, Spitzwegerich S. 14, S. 41, Jiaogulan S. 11, S. 26

Blutdruck niedrig: Lavendel S. 13, S. 31, Rosmarin S. 13, S. 38

Blutdruck hoch: Knoblauch S. 11, S. 29, Meerrettich S. 9, S. 34, Jiaogulan S. 11, S. 26

Blutergüsse: Beinwell S. 10, S. 20, Ringelblume S. 10, S. 37

Blutreinigend: Fingerkraut S. 10, S. 37, Schafgarbe S. 12, S. 40, Spitzwegerich

S. 14, S. 41

Borreliosevorbeugung: Zistrose S. 14, S. 45

Brandwunden: Johanniskraut S. 14, S. 27

Bronchien, Bronchitis: Dost S. 14, S. 25, Kapuzinerkresse S. 10, S. 28, Meerrettich S. 9, S. 34, Spitzwegerich S. 14, S. 41

Cholesterin: Knoblauch S. 11, S. 29, S. 22., S. 26

Darmbeschwerden: Brennessel S. 9, S. 23, Knoblauch S. 11, S. 29, Ringelblume S. 10, S. 37, Zistrose S. 14, S. 45

Darmentzündung, -erkrankung: Blutwurz S. 14, S. 22

Depression: Johanniskraut S. 14, S. 27

Diabetes: Jiaogulan S. 11, S. 26

Durchblutungsförderung: Ausdauernde Kresse S. 10, S. 18, Brennessel S. 9, S. 23, Kapuzinerkresse S. 10, S. 28

Durchfall: Blutwurz S. 14, S. 22, Dost S. 14, S. 25, Königskerze S. 14, S. 30, Schafgarbe S. 12, S. 40

Eierstockentzündung: Beifuß S. 13, S. 19, Johanniskraut S. 14, S. 27

Ekzeme: Dost S. 14, S. 25

Entschlacken, Entgiften: Brennessel S. 9, S. 23, Ringelblume S. 10, S. 37

Entspannung: Melisse S. 12, S. 35

Entzündungen: Basilikum S. 11, S. 18, Ringelblume S. 10, S. 37, Blutwurz S. 14, S. 22, Zistrose S. 14, S. 45

Epilepsie: Beifuß S. 13, S. 19

Erbrechen: Melisse S. 12, S. 35

Erkältung: Meerrettich S. 9, S. 34, Zwiebel S. 10, S. 46, Zistrose S. 14, S. 45

Erschöpfung: Lavendel S. 13, S. 31

Falten: Knoblauch S. 11, S. 29

Fieber: Basilikum S. 11, S. 26

Fisteln: Salbei S. 12, S. 39

Frostbeulen: Schafgarbe S. 12, S. 39

Galleleiden: Beifuß S. 13, S. 19, Knoblauch S. 11, S. 29, Lavendel S. 13, S. 31,

Löwenzahn S. 13, S. 33, Ringelblume S. 10, S. 37

Gebärhilfe: Beifuß S. 13, S. 19

Gedächtnis: Brennessel S. 9, S. 23

Gehirn: Knoblauch S. 11, S. 29

Gelbsucht: Brennessel S. 9, S. 23, Johanniskraut S. 14, S. 27

Gelenksentzündung, -schmerzen: Johanniskraut S. 14, S. 27, Melisse S. 12, S. 35

Geschwüre: Ringelblume S. 10, S. 37

Gichtschmerzen: Beinwell S. 10, S. 20, Brennessel S. 9, S. 23, Johanniskraut S. 14, S. 27, Meerrettich S. 9, S. 34, Schafgarbe S. 12, S. 40

Grippe: Salbei S. 12, S. 39, Zistrose S. 14, S. 45

Gürtelrose: Johanniskraut S. 14, S. 27

Haare, glänzen: Königskerze S. 14, S. 30

Haarausfall: Lavendel S. 13, S. 31

Haarwuchsmittel: Brennessel S. 9, S. 23, Löwenzahn S. 13, S. 33, Zwiebel S. 10, S. 46

Halsschmerzen: Salbei S. 12, S. 39, Zwiebel S. 10, S. 46

Hämorrhoiden: Beifuß S. 13, S. 19, Brennessel S. 9, S. 23, Schafgarbe S. 12, S. 40

Harnverhalten: Dost s. 14, S. 25, Lavendel S. 13, S. 31

Haut, entzündet: Blutwurz S. 14, S. 22, Ringelblume, S. 10, S. 37

Haut, fettig: Lavendel S. 13, S. 31

Haut, kräftigend: Kapuzinerkresse S. 10, S. 28, Melisse S. 12, S. 35, Zistrose S. 14, S. 45

Hautschuppen: Fingerkraut S. 10, S. 26, Zistrose S. 14, S. 45

Haut, trocken: Rosmarin S. 13, S. 38, Zistrose S. 14, S. 45

Heilend: Basilikum S. 11, S. 28, Ringelblume S. 10, S. 37, Beinwell S. 10, S. 20, Blutwurz S. 14, S. 22,

Herpes: Melisse S. 12, S. 35

Herz, nervös, stärkend: Johanniskraut S. 14, S. 27, Rosmarin S. 13, S. 38, Jiaoquan S. 11, S. 26

Herzklopfen: Dost S. 14, S. 25, Lavendel S. 13, S. 31, Melisse, S. 12, S. 35

Hexenschuß: Johanniskraut S. 14, S. 27

Husten, Raucherhusten: Knoblauch S. 11, S. 29, Spitzwegerich S. 14, S. 41

Husten: Basilikum S. 11, S. 18, Beinwell S. 10, S. 20, Dost S. 14, S. 25, Kapuzinerkresse S. 10, S. 28, Königskerze S. 14, S. 30, Spitzwegerich S. 14, S. 41, Thymian S. 14, S. 42, Zwiebel S. 10, S. 46

Insektenstiche: Basilikum S. 11, S. 18, Spitzwegerich S. 14, S. 41, Zwiebel S. 10, S. 46

Ischias: Johanniskraut S. 14, S. 27

Immunstärkend: Jiaogulan S. 11, S. 26

Keuchhusten: Dost S. 14, S. 25, Knoblauch S. 11, S. 29, Thymian S. 14, S. 42,

Klimakterium: Johanniskraut S. 14, S. 27, Lavendel S. 13, S. 31, Melisse, S. 12, S. 35

Knochenleiden: Löwenzahn S. 13, S. 33

Knochenverletzungen: Beinwell S. 10, S. 20

Koliken: Dost S. 14, S. 25, Johanniskraut S. 14, S. 27

Kopfhaut, krustig: Dost S. 14, S. 25, Ringelblume S. 10, S. 37,

Kopfschmerzen: Meerrettich S. 9, S. 34, Melisse S. 12, S. 35, Spitzwegerich S. 14, S. 41

Kräftigend: Beinwell S. 10, S. 20, Brennessel S. 9, S. 23, Kapuzinerkresse S. 10, S. 28, Thymian S. 14, S. 42, Wermut S. 12, S. 43, Jiaogulan S. 11, S. 26

Krampfadern: Fingerkraut S. 10, S. 26, Schafgarbe S. 12, S. 40,

Krämpfe: Basilikum S. 11, S. 18, Johanniskraut S. 14, S. 27, Thymian S. 14, S. 42

Krebs, krebshemmend: Fingerkraut S. 10, S. 26, Knoblauch S. 11, S. 29, Jiaogulan S. 11, S. 26

Kreislaufstörungen, -müde: Fingerkraut S. 10, S. 26, Wermut S. 12, S. 43

Kropf: Spitzwegerich S. 14, S. 41

Leberleiden: Beifuß S. 13, S. 19, Blutwurz S. 14, S. 22, Johanniskraut S. 14, S. 27, Lavendel S. 13, S. 31, Löwenzahn S. 13, S. 33, Salbei S. 12, S. 39, Zwiebel S. 10, S. 46

Lunge: Königskerze S. 14, S. 30, Lavendel S. 13, S. 31, Spitzwegerich S. 14, S. 45

Lymphdrüsen: Ringelblume S. 10, S. 37

Magenbeschwerden: Brennessel S. 9, S. 23, Dost S. 14, S. 25, Johanniskraut

S. 14, S. 27, Ringelblume S. 10, S. 37, Schafgarbe S. 12, S. 40, Spitzwegerich S. 14, S. 45, Wermut S. 12, S. 43, Zistrose S. 14, S. 45, Zwiebel S. 10, S. 46

Magenstörungen, -krämpfe: Basilikum S. 11, S. 18, Beifuß S. 13, S. 19, Lavendel S. 13., S. 31, Wermut S. 12, S. 43

Magersucht: Spitzwegerich S. 14, S. 45

Mandelentzündung: Kapuzinerkresse S. 10, S. 28, Salbei S. 12, S. 39

Melancholie: Johanniskraut S. 14, S. 27, Thymian S. 14, S. 42

Menstruation zu stark: Blutwurz S. 14, S. 22

Menstruationsförderung: Beifuß S. 13, S. 19, Salbei S. 12, S. 39

Menstruationskrämpfe, -schmerzen: Beifuß S. 13, S. 19, Basilikum S. 11, S. 18, Melisse S. 12, S. 35, Ringelblume S. 10, S. 37

Menstruationsregulierend: Kapuzinerkresse S. 10, S. 28, Rosmarin S. 13, S. 38, Schafgarbe S. 12, S. 40,

Milchbildung: Dost S. 14, S. 38

Motten: Lavendel S. 13, S. 31

Mundfäule: Basilikum S. 11, S. 18, Dost S. 14, S. 38, Salbei S. 12, S. 39, Zistrose S. 14, S. 45

Mundgeruch: Wermut s. 12, S: 43, Salbei S. 12, S. 39

Muskelschmerzen, -schwäche: Chili S. 12, S. 24, Thymian S. 14, S: 42

Muskelverletzungen, -steife: Beinwell S. 10, S. 20, Dost S. 14, S. 38

Nasenbluten: Zwiebel S. 10, S. 46

Nebenhöhlen: Kapuzinerkresse S. 10, S. 28, Schafgarbe S. 12, S. 40, Zwiebel S. 10, S. 46

Nervenleiden, - schwäche: Beifuß S. 13., S. 19, Dost S. 14, S. 38, Johanniskraut S. 14, S. 27, Lavendel S. 13, S. 31, Meerrettich S. 9, S. 34, Melisse S. 12, S. 40

Nervosität: Johanniskraut S. 14, S. 27, Melisse S. 12, S. 35

Neuralgien: Melisse S. 12, S. 35

Neurodermitis: Zistrose S. 14, S. 45

Nierenleiden, entzündet: Kapuzinerkresse S. 10, S. 28, Salbei S. 12, S. 39

Nierensteine: Brennessel S. 9, S. 23

Ohnmacht: Basilikum S. 11, S. 18

Ohrenentzündung: Königskerze S. 14, S. 30, Zwiebel S. 10, S. 46

Parasiten: Chili S. 12, S. 24, Basilikum S. 11, S. 26, Knoblauch S. 11, S. 29

Pickel: Fingerkraut S. 10, S. 26, Lavendel S. 13, S. 31, Schafgarbe S. 12, S. 40, Zistrose S. 14, S. 45

Pilze, Candidapilz, antimykotisch: Chili S. 12, S. 24, Knoblauch S. 11, S. 29, Meerrettich S. 9, S. 34

Potenzsteigerung: Brennessel S. 9, S. 23, Rosmarin S. 13, S. 38

Prellungen: Beinwell S. 10, S. 20, Dost S. 14, S. 25, Spitzwegerich S. 14, S. 41

Prostata: Brennessel S. 9, S. 23

Rheuma, -schmerzen: Beinwell S. 10, S. 20, Brennessel S. 9, S. 23, Chili S. 12, S. 24, Johanniskraut S. 14, S. 27, Königskerze S. 14, S. 30, Lavendel S. 13, S. 31, Meerrettich S. 9, S. 34, Melisse S. 12, S. 35, Schafgarbe S. 12, S. 40

Schlaf, guter: Dost S. 14, S. 25, Lavendel S. 13, S. 31, Melisse S. 12, S. 35

Schlaflosigkeit: Basilikum S. 11, S. 18, Dost S. 14, S. 25, Lavendel S. 13, S. 31, Melisse S. 12, S. 35

Schlaganfall: Johanniskraut S. 14, S. 27, Lavendel S. 13, S. 31, Thymian S. 14, S. 42, Jiaogulan S. 11, S. 26

Schleimlösend: Basilikum S. 11, S. 18, Beinwell S. 10, S. 20, Kapuzinerkresse S. 10, S. 28

Schmerzen: Salbei S. 12, S. 39

Schnupfen: Dost S. 14, S. 25, Kapuzinerkresse S. 10, S. 28, Thymian S. 14, S. 42

Schuppen: Kapuzinerkresse S. 10, S. 28, Ringelblume S. 10, S. 37

Schuppenflechte: Schafgarbe S. 12, S. 40, Zistrose S. 14, S. 45

Schwangerschaftsstreifen: Beinwell S. 10, S. 20

Schwerhörigkeit: Königskerze S. 14, S. 30

Schwindel: Johanniskraut S. 14, S. 27

Schwitzen: Salbei S. 12, S. 39, Zistrose S. 14, S. 45

Sehnenscheidenentzündung: Chili S. 12, S. 24

Sodbrennen: Wermut S. 12, S. 43

Sommersprossen: Meerrettich S. 9, S. 34

Sonnenbrand: Johanniskraut S. 14, S. 27

Stoffwechselfördernd: Ausdauernde Kresse S. 10, S. 18, Brennessel S. 9, S. 23, Jiaoqulan S. 11, S. 24

Überanstrengung: Johanniskraut S. 14, S. 27

Übersäuerung: Löwenzahn S. 13, S. 33

Umweltgifte: Dost S. 14, S. 25, Zistrose S. 14, S. 45

Unruhezustände: Johanniskraut S. 14, S. 27, Lavendel S. 13, S. 31

Venenentzündung: Johanniskraut S. 14, S. 27

Verdauung: Basilikum S. 11, S. 18, Beifuß S. 13, S. 19, Löwenzahn S. 13, S. 33, Meerrettich S. 9, S. 34, Ausdauernde Kresse S. 10, S. 18, Wermut S. 12, S. 43

Vergesslichkeit: Brennessel S. 9, S. 23

Verrenkungen: Dost S. 14, S. 25, Johanniskraut S. 14, S. 27

Verstauchungen: Beinwell S. 10, S. 20, Dost S. 14, S. 25, Ringelblume S. 10, S. 37

Warzen: Königskerze S. 14, S. 30, Ringelblume S. 10, S. 37

Weißfluss: Ringelblume S. 10, S. 37

Windeldermatitis: Zistrose S. 14, S. 41

Wundbehandlung: Basilikum S. 11, S. 28, Blutwurz S. 14, S. 22, Beifuß S. 13, S. 19, Fingerkraut S. 10, S. 26, Johanniskraut S. 14, S. 27, Kapuzinerkresse S. 10, S. 28, Königskerze S. 14, S. 30, Ringelblume S. 10, S. 37, Spitzwegerich S. 14, S. 41, Wollziest S. 13, S. 44

Wundfieber: Blutwurz S. 14, S. 22

Zahnfleisch entzündet: Blutwurz S. 14, S. 22, Salbei S. 12, S. 39, Thymian S. 14, S. 42, Zistrose S. 14, S. 45

Zahn(ungs)schmerzen: Blutwurz S. 14, S. 22, Wermut S. 12, S. 43

Zerrungen: Beinwell S. 10, S. 20, Chili S. 12, S. 24, Johanniskraut S. 14, S. 27

Zittern: Johanniskraut S. 14, S. 27

Zunge, -Infektionen: Dost S. 14, S. 25

Quellen-/Literaturnachweis:

- Die Kräuter in meinem Garten, Sigrud Hirsch & Felix Grünberger, Freya Verlag
- Das Kräuterrezeptbuch, Sigrud Hirsch, Freya Verlag
- Themenhefter Selber machen, Kent-Depesche, Mehr wissen - besser leben
- Rühlmann, Kräuter und Duftpflanzen www.kraeuter-und-duftpflanzen.de

Buchempfehlungen:



Grüne Kosmetik
Gabriela Nedoma
Freya Verlag



Die Kräuter in meinem Garten
von Sigrud Hirsch und Felix Grünberger,
Freya Verlag



Das Kräuter-
Rezeptbuch von
Sigrud Hirsch
Freya Verlag



Themenhefter Selber machen

Kent-Depesche, mehr wissen-besser leben

Notizen der eigenen Erfahrungen:



SonnenMoor®
Moor- und Kräuterprodukte



**Moor- und Kräuterprodukte zur inneren und äußeren
Anwendung für Mensch und Tier
Erhältlich im Mienbacher Waldgarten oder
www.waldgartenprodukte.de**

Lesen, was **nicht** in der Zeitung steht

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihnen in den Massenmedien Wesentliches vorenthalten wird? Verschwiegenes zu enthüllen ist zwar nötig, noch wichtiger ist es jedoch, alternative Wege aufzuzeigen und positive Lösungen bekannt zu machen. Denn es gibt glücklicherweise mehr gute Nachrichten, als allgemein vermutet wird.

Michael Kent und Sabine Hinz sind die Herausgeber der Kent-Depesche („mehr wissen - besser leben“). In

diesem 16-seitigen Magazin veröffentlichen sie fundierte und für jedermann klar verständliche Artikel zu den Schwerpunktthemen:

- Gesundheit, Heilkunde,
- Lebenswissen,
- Weltgeschehen,
- Geldwesen,
- Selbstversorgung,
- Umweltschutz und
- positive Zukunftsmodelle.

Schnuppern Sie doch mal auf unseren Internetseiten: Auf www.kent-depesche.center gibt es freie Depeschen und

auf www.sabinehinz.de finden Sie die Hefte, die aktuell erhältlich sind. Alle sind gänzlich ohne Werbung – und ganz sicher sind Themen dabei, über die Sie schon immer einmal mehr wissen wollten.

Bei unserem sogenannten Kennenlernbezug erhalten Sie in den folgenden drei Monaten sechs aktuelle Hefte für insgesamt nur Euro 10,-. Ganz ohne weitere Verpflichtung. Kein zwingender Übergang in ein reguläres Abo! Anruf oder E-Mail genügt.

Holen Sie sich die **kostenlose** Leseprobe!

Sabine Hinz Verlag · Dreikönigstraße 11a · 73230 Kirchheim/Teck
Telefon: (0 70 21) 7379-0 · E-Mail: info@sabinehinz.de
Kostenloser Download als ePaper auf www.sabinehinz.de





MIENBACHER
Waldgarten



FÜHRUNGEN: Tel. 09951 603434



Natur sehen ... fühlen ... begreifen ... nutzen

-  Kräuter- & Wildblumengärtnerei
-  Selbstversorger-Akademie
-  Permakultur-Lehrgarten
-  Essbare Landschaft
-  Nutztier-Arche

Hereinspaziert

Mienbacher Waldgarten - Inh.: Hannelore Zech
Kontakt: hanne@mienbacher-waldgarten.de Tel. 09951 603434
www.mienbacher-waldgarten.de