

Celticgarden



Heilkräuter
und ihre
Zubereitungen



 Kleine Bibliothek
Altes Wissen
Band 4



Bei der Nutzung von Wildkräutern und Heilpflanzen dürfen nur diese genutzt und genommen werden, die man sicher kennt und unterscheiden kann. Für Verwechslungen, Anwendungsfehler, Komplikationen und auftretende Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen wird keine Haftung übernommen. Alle Angaben der Rezepte stellen lediglich eine Empfehlung dar. Vor eigenmächtiger Anwendung wird ausdrücklich gewarnt. Jegliche Anwendung besteht auf eigener Gefahr. Ich übernehme keinerlei Haftung und Verantwortung darüber. Vor der Anwendung bitte immer einen Arzt oder Apotheker fragen!

Jeglicher Nachdruck ist nicht gestattet!

1. Auflage 2014

© 2014 by Celticgarden-Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Mit diesem kleinen Büchlein, aus meiner kleinen Bibliothek Altes Wissen, möchte ich euch ein Werk in die Hände geben, das ihr ausdrucken und auch binden könnt, damit ihr immer gleich die verschiedenen Zubereitungsformen der Heilkräuter zur Hand habt. Es handelt sich jeweils, um die Grundrezepte der Zubereitung. Im Anhang werde ich die wichtigsten Heilkräuter und ihre Wirkungen mit aufschreiben.





Grundrezept Tee

Bei einer Tee-Zubereitung gibt es zwei Formen. Einmal der Aufguss und die Abkochung. Der Aufguss wird bei weichen Pflanzenteilen genommen und die Abkochung bei harten Pflanzenteilen.



Die Abkochung

2-3 Teelöffel der getrockneten Pflanzenteile mit 250 ml kaltem Wasser aufkochen und abfiltern.

Für eine Abkochung werden Wurzeln, Hölzer oder Rinde genommen.

Der Aufguss

2-3 Teelöffel der getrockneten Pflanzenteile mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.

10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen können. Zum Schluss wird auch hier alles abgefildert.



Grundrezept für Salben

250 ml Speise/Olivenöl

25 g Bienenwachs

Beide Zutaten zusammen in einen Topf geben, erwärmen und schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und alles gut durchrühren. Dann erkalten lassen. Um die Wirkung einer Salbe zu erhöhen könnt ihr Tinkturen mit hinzunehmen.



Grundrezept einer Tinktur

Tinkturen werden meistens für die äusserliche Behandlung verwendet, können aber auch verdünnt mit Tee oder Wasser innerlich eingenommen werden.

10 g getrocknete oder frische Heilkräuter
50 ml 70% Alkohol

(40% Alkohol geht auch, aber ich bevorzuge den stärkeren aus der Apotheke)

Eure zerkleinerten Heilkräuter übergiesst ihr mit dem Alkohol und lasst es für 10 Tage durchziehen. Öfters die Flasche schütteln. Ihr könnt es aber auch länger durchziehen lassen. Je nachdem wie ihr wollt. Danach filtert ihr es ab und füllt es in eure kleinen dunklen Fläschen.



Pulver

Pulver werden genommen, wenn Heilkräuter ihre Wirkung intensiv und schnell entfalten sollen. Sie werden auch als Zutat für Salben verwendet. Pulver müssen sehr schnell verarbeitet werden, weil sie keine lange Lagerfähigkeit besitzen. Sie trocknen auch sehr schnell aus. Zubereitet werden Pulver in einem Mörser.





Säfte

Säfte werden aus der Pflanze gepresst und müssen sehr schnell verwendet werden. Meistens nimmt man dafür Pflanzen, die einen hohen Vitamingehalt aufweisen. Für die Herstellung von Säften benötigt ihr eine Saftpressmaschine oder sie werden per Hand ausgepresst. Heilkräuter-Säfte können mit frischen Fruchtsäften oder Wasser vermischt werden, weil sie pur meistens einen bitteren und strengen Geschmack besitzen.



Grundrezept für Öle
Heilkräuter finden ihre Verwendung im
äusseren Bereich der Behandlungen.

Standard-Öl

50 g getrocknetes oder frisches Heilkraut
250 ml Speise/Olivenöl

Das Öl wird über die Heilkräuter gegos-
sen, so das sie bedeckt sind. An einen
warmen Platz vier Wochen ziehen lassen,
dabei muss täglich geschüttelt werden.

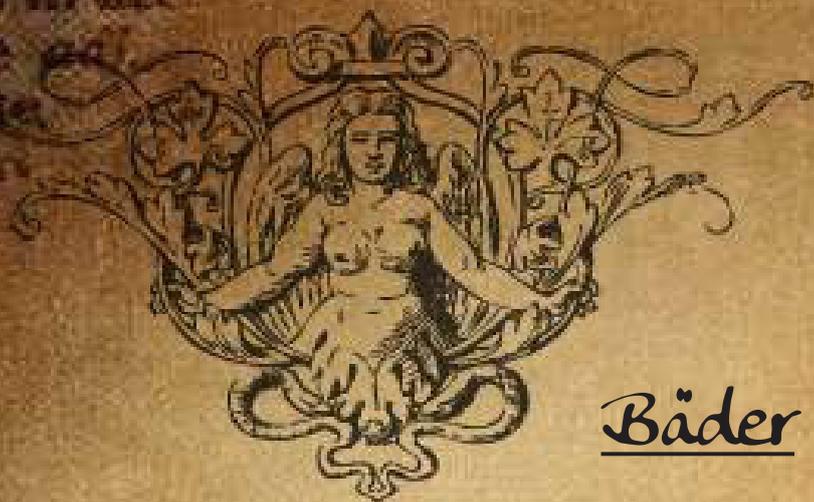
Danach wird alles abgeseiht und in
braune/grüne Flaschen abgefüllt.

Weissweinöl

300 g getrocknete oder frische Heilkräuter
70 ml Speise/Olivenöl
1/2 Liter Weisswein

Die Zutaten werden gut vermischt und an einem warmen Ort für eine Woche stehen gelassen. Täglich schütteln. Danach wird alles erhitzt, bis sich der Wein verflüchtigt hat. Nun wird alles abfiltriert und in braune/grüne Flaschen abgefüllt.





Bäder

Nach einem Heilkräuter-Vollbad muss man für 20 Minuten ruhen, damit der Kreislauf sich wieder normalisieren kann.

Grundrezept für ein Heilkräuter-Bad

5 Handvoll Heilkräuter in das warme Badewasser einstreuen. Es sollte ungefähr eine Temperatur von 38° Grad haben. Maximal 20 Minuten darin baden.

Finger/Fuss/Sitzbäder

15 Teelöffel getrocknetes oder frisches Heilkräuter mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und für 10-15 Minuten durchziehen lassen. Danach abfiltern und in eure vorbereiteten Schüsseln der jeweiligen Anwendung gießen.





Grundrezept für Inhalationen

Anstatt von Heilkräutern könnt ihr auch mit ätherischen Ölen inhalieren.

2 Handvoll getrocknete oder frische Heilkräuter werden mit 1/2 Liter kochendem Wasser übergossen. 10-15 Minuten ziehen lassen und nicht abfiltern. Ihr könnt für maximal 15 Minuten den Dampf inhalieren, dabei den Kopf und die Schultern, samt der Schüssel mit einem Handtuch überdecken.

Grundrezept für Umschläge

Ein Leinen - oder Mulltuch werden in Kräutertee getaucht und ausgewrungen. Es kann um die betroffene Stelle gelegt oder umwickelt werden. Immer wenn der Umschlag erkaltet ist, wird ein neuer warmer umgelegt.





Gurgel - und Mundwasser

Für ein Gurgel - oder Mundwasser nimmt etwas stärkeren Kräutertee. Die Gurgelzeit sollte ca. 2 Minuten betragen. Bei Mundspülungen ca. 5 Minuten.





Augenwaschungen

Für Augenwaschungen werden auch ungesüsste und sehr sorgfältig abgefilterte Kräutertees genommen. Man kann sie mit derselben Menge an abgekochtem Wasser mischen. Es wird ein Wattebausch oder ein Mulltuch genommen und mit dem Kräutertee getränkt und ausgewrungen. Augen werden immer vom äusseren Bereich bis zur Nase hin gewaschen. Öfters wiederholen.



Kräutersäckchen

Kräutersäckchen können sehr vielseitig verwendet werden. Entweder für einen erholsamen Schlaf oder für Wunden und Ekzemen. Dafür wird ein Leinensäckchen mit diversen Kräutern gefüllt und für 5 Minuten in kochendem Wasser gelegt. Danach ausgewrungen und auf die erkrankte Stelle gelegt. Bitte dabei auf die Temperatur achten. Trockene Kräutersäckchen können unter den Kopf oder das Schlafkissen gelegt werden.

Grundrezept für Zuckersirups

Zuckersirups sind gerade für Kinder sehr gut geeignet.

130 g Zucker

75 ml Wasser

5 g Heilkräuter

Zucker und Wasser zusammen unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Dann auf kleiner Flamme zum Sieden bringen. Wenn die Flüssigkeit so ca. 80° Grad erreicht hat, werden die jeweiligen Heilkräuter, etwa 5 g, hinzugefügt. Erkalten lassen und in Flaschen abfüllen.



Grundrezept Heilkräuter-Weine

1 Liter Rot - oder Weisswein

10-20 g Heilkräuter oder Wurzeln

Die Heilkräuter oder Wurzeln, zum Beispiel Baldrianwurzeln, werden mit dem Wein übergossen und an einem dunklen Ort für 14 Tage stehen gelassen. Danach alles abfiltern und in andere Flaschen umfüllen. Diese Heilweine dürfen nur Likörglasweise getrunken werden.

Grundrezept für Kräuterrhonige

Kräuterrhonige kommen gerade bei Erkältungen zum Einsatz. Sie sind aber auch leckerer Zuckersatz für Tees.

5 - 10 Esslöffel Heilkräuter nach Wahl

1 kg Honig

250 ml Kräutertee

Den noch heißen Kräutertee mischt ihr mit dem Honig. Dann fügt ihr eure Heilkräuter nach Wahl hinzu.





Räucherungen

Auch Räucherungen können bei Krankheiten genommen werden. Gerade Fichten, Kiefer - oder Fenchelräucherungen sind bei Erkältungen sehr gut. Salbeiräucherungen reinigen die Luft im Raum und desinfizieren sie auch gleichzeitig.

Für eine Räucherung benötigt ihr eine feuerfeste Schale, Sand, Kohletablette und Heilkräuter eurer Wahl. Der Sand wird in die Schale gefüllt und die Kohletablette oben draufgesetzt. Dann zündet ihr sie an und wartet bis sie gut durchgeglüht ist. Nun könnt ihr eure Kräuter oben auf die Glut setzen.

Grundrezept für ein Elixier

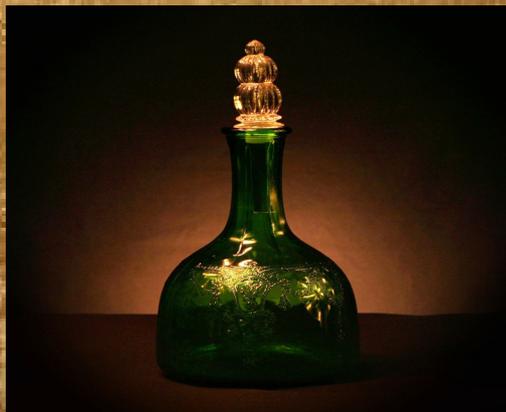
Elixiere wurden im Mittelalter Weine genannt, die man mit Honig und Heilkräutern aufgekocht.

1 Liter Rotwein

150 g Honig

80 g Heilkräuter, Beeren, Wurzeln nach Wahl

Alle Zutaten werden in einem Kochtopf aufgekocht, aufschäumen lassen und abfiltern. Kühl lagern, weil die Haltbarkeit nicht sehr lange ist.





Grundrezept Heilkräuter-Seifen

Stück Kernseife, ätherische Öle, Pflanzenteile wie Blätter, Blüten etc. und eine Form

Die Kernseife wird auf einer Küchenreibe klein gerieben oder auch gehobelt. Dann erhitzt ihr die kleingemachte Kernseife in einem Wasserbad. Ich nehme dafür immer einen ausgedienten grossen Kochtopf und eine ausgewaschene Blechdose, zum Beispiel von Katzenfutter oder Bohnen. Es kann aber auch die ganze Kernseife im Wasserbad aufgelöst werden.

Wenn die Kernseife schön flüssig geworden ist, gebt ihr eurer Fantasie freien Lauf. Die Faustregel bestimmt, immer 30 Tropfen ätherisches Öl, wie z. B. Rosmarinöl, Orangenöl, Lavendelöl, Fichtenöl u.s.w. Dann nehmt ihr nach Belieben, die dazugehörenden Pflanzenteile, wie z. B. die Blüten. Alles wird zusammen gut vermischt und gut verrührt.

Nun füllt alles in eure Seifenform. Wenn ihr mögt, streut ihr noch restliche Blüten über die Seife und drückt sie ein bisschen ein. Jetzt müsst ihr die Seifenmasse in dem Förmchen erkalten lassen.

Nach dem Erkalten löst ihr die harte Seife aus dem Förmchen.





Heilkräuter und ihre Eigenschaften

Angelika - keimreduzierend, kreislaufstabilisierend, abwehrsteigernd

Anis: antibakteriell, krampflösend, magenstärkend, schmerzstillend

Baldrian: beruhigend, entspannend, krampflösend, schmerzlindernd

Basilikum: schleimlösend, krampflösend, entzündungshemmend

Beifuss: krampflösend, wurmtreibend, fiebertreibend

Beinwell: durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, wundheilend

Bohnenkraut: entspannend, schmerzlindernd

Borretsch: entzündungshemmend, blutreinigend, beruhigend

Brennessel: entzündungshemmend, bindegewebestärkend

Dill: appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend

Eisenkraut: fiebertreibend, rheumalindernd

Engelwurz: schmerzlindernd, krampflösend, hustenstillend

Fenchel: antibiotisch, krampflösend, verdauungsfördernd, auswurffördernd,

Frauenmantel: krampflösend, blutstillend, blutbildend

Minze: krampflösend, keimreduzierend, adstringierend, harntreibend

Gänseblümchen: desinfizierend, beruhigend

Gundelrebe: entzündungshemmend, stoffwechsellanregend, schleimlösend

Hopfen: appetitanregend, beruhigt, desinfizierend, schleimlösend

Ingwer: entzündungshemmend, schmerzlindernd, verdauungsfördernd

Johanniskraut: entspannend, schmerzlindernd, wundheilend

Kamille: desinfizierend, entkrampfend, entzündungshemmend

Katzenminze: anregend, belebend, krampflösend, menstruationsfördernd

Kerbel: blutreinigend, schweisstreibend, schleimlösend

Koriander: anregend, beruhigend, allergielindernd

Kümmel: kopfschmerzlindernd, desinfizierend, blähungswidrig

Lavendel: entzündungshemmend, beruhigend, schlaffördernd

Liebstöckel: krampflösend, blutstillend, schleimlösend



Löwenzahn: abführend, galletreibend

Lorbeer: antibakteriell, schweisstreibend, schleimlösend

Lungenkraut: blutstillend, harntreibend, schleimlösend

Majoran: antibakteriell, anregend, schleimlösend, krampflösend

Meerrettich: antibiotisch, erkältungshemmend

Melisse: krampflösend, entspannend, schmerzlindernd

Oregano: antibiotisch, schmerzlindernd

Petersilie: krampflösend, verdauungsanregend, schmerzlindernd

Rettich: antibakteriell, krampflösend, schleimlösend

Ringelblume: beruhigend, entzündungshemmend

Rose: blutreinigend, blutstillend, nervenstärkend

Rosmarin: krampflösend, antibakteriell, pilztötend



Salbei: antibakteriell, schmerzlindernd, blutzuckersenkend

Schafgarbe: verdauungsanregend, wundheilend, krampflösend

Schnittlauch: bakterientötend, appetitanregend

Spitzwegerich: hustenstillend, entzündungshemmend

Stiefmütterchen: abführend, hustenstillend, beruhigend

Thymian: schleimlösend, wundheilend, krampflösend

Veilchen: abschwellend, schmerzlindernd, entzündungshemmend

Vogelmiere: blutreinigend, schleimlösend, blutstillend

Wacholder: stoffwechselanregend, schmerzlindernd

Wundklee: blutreinigend, hustenstillend, wundheilend

Zwiebel: verdauungsfördernd, hustenstillend, schmerzlindernd

Ende

Celticgarden



Heilkräuter
und ihre
Zubereitungen



Kleine Bibliothek

Altes Wissen

Band 4