

Die Heilpflanzen und ihre Wirkung mit DIY Heilkräuter Rezepten

- 26 wichtige Heilkräuter einfach erklärt.
Mit vielen Bonus-Tipps für die
Gesundheit. Heilpflanzen in Heim, Küche
und Alltag richtig verwendet. Mit
zahlreichen Rezepten -

Ein Buch für Einsteiger in die Naturheilkunde

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung

1. Die wichtigsten Kräuter für die Hausapotheke:
Pfefferminze, Kamille, Lavendel, Petersilie, Schafgarbe,
Melisse, Rosmarin, Ingwer, Thymian, Salbei
2. Die Klassiker der Naturheilkunde: Brennnesseln,
Spitzwegerich, Bockshornklee, Schwarzkümmel, Graviola,
Rosenblüten, Arnika, Anis, Gewürznelken
3. Kräuter, die sich seit vielen Jahren zu Therapie nicht nur für
die Entschlackung bewährt haben: Johanniskraut,
Ringelblume, Schöllkraut, Holunderblüte und -beere,
Lindenblüte, Zinnkraut, Löwenzahn

Einleitung:

Vielleicht kennst Du das: Du hast schon viele Möglichkeiten ausprobiert, Dich mit Hilfe der Schulmedizin selbst zu heilen. Wirkten aber alle Tabletten so gut wie der Arzt es vorausgesagt hat? Wie oft hast Du schon den Schulmediziner aufgesucht, der doch nur den Rezeptblock zückte, um Dir chemische Arzneien zu verschreiben, die Du mit einem etwas mulmigen Gefühl im Magen eingenommen hast? Vermutlich aber gehörst Du zu den Menschen, die durch die regelmäßige, bedenkenlose Einnahme von Antibiotika in der Vergangenheit die Darmflora geschädigt haben. Die Folgen davon waren Durchfälle, Verstopfung, Verdauungsbeschwerden und Magendruck sowie Völlegefühl nach jeder Mahlzeit. Bis sich die Darmflora wieder erholen konnte, sind viele Wochen vergangen. Erst durch diese schmerzliche Erfahrung dachtest Du Dir: „Ich möchte mit alternativen Heilmethoden mich selbst stärken und neue, natürliche Wege gehen, die meiner Gesundheit dienen!“ Viele Kranke kommen immer öfter zum Entschluss, dass auch Diabetes, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und viele Symptome mehr nicht ausschließlich mit chemischen Mittel therapiert werden müssen. Heilkräuter sind meist sanft, aber sehr effizient. Sie bringen kaum Nebenwirkungen mit sich. Gesundheitspflanzen sind preiswert und können selbst von unerfahrenen Personen eingenommen werden.

Arzneipflanzen sind, völlig zurecht, mehr als eine „moderne Challenge der heutigen Zeit“, die bald wieder verfliegen wird. Schon die Heilpraktikerin Hildegard von Bingen, die als Benediktinerin eine bedeutende natur- und heilkundige Universalgelehrte war, konnte bei Salbei, Schwarzkümmel, Arnika, Johanniskraut, Rosenwasser, Bockshornklee und vielen weiteren Heilkräutern jede Menge positive Wirkung erkennen. Vor vielen Jahren litten die Menschen an ähnlichen Symptomen wie heute. Demgegenüber stand, dass es noch keine chemischen Arzneien sowie kaum Kliniken gab und die Pharmaindustrie noch keine große Lobby hatte. Trotzdem konnten sich die Kranken helfen. Mit Hilfe alternativen Methoden, die meist sehr preiswert, natürlich und einfach funktionieren, war es schon

immer möglich, Beschwerden zu lindern oder sogar komplett zu heilen.

Warum hat die Macht der Pharma im 21. Jahrhundert traditionelle Methoden, sprich Heilkräuter, fast verbannt? Liegt es am Wirtschaftsmodell der Ärzte in der Pharmaindustrie, dass günstige, natürliche Heilpflanzen fast in der Versenkung verschwunden sind? Möchtest Du ein Wirtschaftsmodell der Arzneimittelindustrie unterstützen, in dem es oft nicht nur um das Wohl des Patienten geht? Egal, wie man das Blatt auch dreht und wendet: „Back to the roots“ spricht viele Personen an, die eben nicht nur der chemischen Arzneimittelindustrie und der Schulmedizin vertrauen. Schon in der Einleitung aber möchte ich erwähnen, dass ich nichts gegen die Schulmedizin habe. Sie ist wichtig und kann Leben retten. Dennoch dürfen bestimmte Arzneien und Tabletten ruhig durch die Kraft der Pflanzen ersetzt werden. Jedem Patienten steht es natürlich frei, wie er seine Beschwerden therapieren möchte. Ich gebe hier meine Erfahrungen und mein Wissen gerne an alle Interessierte weiter.

Worin besteht ein großer Vorteil von natürlichen Heilpflanzen? Kannst Du einige Rezepte aus Arnika, Rosenwasser, Graviola, Brennnesseln, Lavendel, Schöll- und Zinnkraut oder Johanniskrautblüten sogar selbst zubereiten? Ist es aufwendig, Blüten als Badezusatz zu verarbeiten, Cremes herzustellen oder Tinkturen anzusetzen, die mit Heilkräutern veredelt sind? In diesem Buch wirst Du viel erfahren, was zu traditionellen Gesundheitspflanzen und alles, was damit verbunden ist, wichtig ist. Egal, ob Hauterkrankungen wie Akne, Sonnenbrand, Schuppenflechte, Magenbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und innere Unruhe, depressive Verstimmungen, Diabetes oder Schmerzen, die durch Verstauchungen entstehen: Heilkräuter anzuwenden bringt sehr viele Vorteile mit. Du musst keine „Wildkräuter-Hexe“ sein, um die geheimnisvolle - und doch so wirksame Heilkraft vieler Pflanzen – live zu erleben. Heilkräuter bringen zudem den Vorteil mit sich, dass sie meist nicht mit unangenehmen Begleiterscheinungen verbunden

sind. Du kannst sie einfach anwenden, ohne mit Nebenwirkungen rechnen zu müssen, die chemische Arzneien oftmals nach sich ziehen.

Dieser Ratgeber dient nicht nur als Nachschlagewerk, wenn Du an bestimmten Krankheiten leidest. Er weiht Dich als Anfänger in die Geheimnisse der Wirkung diverser Pflanzen ein, die oftmals in deutschen Wäldern und Wiesen oder Gärten wachsen. Zur Stärkung der Abwehrkräfte und als Prophylaxe sind viele Arzneikräuter hervorragend geeignet. Doch auch als Geschenkidee kannst Du dieses Buch einsetzen für alle Interessierten, die neue Dinge erfahren möchten, die die Natur zu bieten hat. Auch fortgeschrittene Hobby-Heilpraktiker werden die ein oder andere Rezeptidee im Ratgeber entdecken, die gegen Erkältungen, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Angst- und Panik-Attacken und viele Krankheiten mehr helfen. Probiere es aus – probiere alles aus, was zu Dir passt.

Mit den zahlreichen Rezept-Ideen wirst Du lernen, dass es keine schwierige Wissenschaft ist, Tinkturen anzusetzen, Tees zuzubereiten oder Masken für Gesicht und Körper herzustellen. Auch als Heilbäder können Kräuter wahre Wunder bewirken. Schon jetzt wünsche ich Dir viel Freude beim Ausprobieren diverser Ideen, die ich selbst getestet habe. Sammle Heilkräuter. Bei wundervollen Spaziergängen an der freien Natur kannst Du Dich nicht nur herrlich entspannen und die Seele baumeln lassen, sondern auch Heilkräuter in Wald und Wiesen sammeln. Du hast keine Zeit dazu, Lavendel, Löwenzahn, Schafgarbe und Co zu pflücken? In Apotheken und gut sortierten Spezial-Geschäften kannst Du die meisten Pflanzen erwerben. Tauche jetzt ein in die Welt der für mich 26 wichtigsten Heilpflanzen!

Viel Spaß beim Ausprobieren viele Rezepte nach dem Motto DIY (do it yourself). Selbstgemacht ist immer noch am besten!

„Die Natur ist die beste Apotheke“

- Zitat von Sebastian Kneipp -

1. Die wichtigsten Kräuter für die Hausapotheke
Pfefferminze, Kamille, Lavendel, Petersilie, Schafgarbe,
Melisse, Rosmarin, Ingwer, Thymian, Salbei

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

- Weisheit von Teresa von Ávila-

Wer kennt das nicht: Du bist erkältet und möchtest nicht sofort einen Termin beim Arzt vereinbaren. Der „gute, bewährte Kamillentee“ – hilft er wirklich bei Magen- und Darmerkrankungen und macht Ingwer die Nase frei? Wofür kann der zarte Duft der Lavendelblüte dienen, wenn es um Dein Wohlbefinden geht?

Gerade bei einfachen, immer wiederkehrenden Symptomen wünschen sich die meisten Patienten doch eine sanfte, aber effiziente und gut verträgliche Medizin. Halten Heilkräuter das, was sie versprechen? Können sie auch Kindern bedenkenlos als Tee verabreicht werden? Das Vertrauen in die gängigsten Heilkräuter ist nicht nur bei Natur-Fans sehr groß. Deshalb kann ich Dir aus Überzeugung sagen: Ingwer, Pfefferminze (auch marokkanische Minze), Melisse, Kamille oder Rosmarin dürfen in keiner gut sortierten Hausapotheke fehlen.

Ich stelle Dir jetzt die wichtigsten Küchen- und Heilkräuter vor, die sehr gute Wirkung nach sich ziehen.

1. Pfefferminze – Wundermittel gegen Erkältungen



Sogar die meisten Laien in Sachen Naturkräuter kennen ihn: den bewährten Pfefferminztee. Dieser schmeckt nicht nur gekühlt erfrischend im Sommer, sondern gilt auch im Winter als einer der beliebtesten Tees, den die ganze Familie mag. Die Pfefferminze wächst in vielen deutschen Gärten. Auch die marokkanische Minze schmeckt besonders intensiv und gehört zu den bekanntesten Teekräutern. Worin aber besteht das große Geheimnis der Pfefferminze?

Es sind die ätherischen Öle, die in der Pflanze stecken. Diese Öle beinhalten vor allem Menthol, das für einen erfrischenden und kühlenden Effekt sorgt. Nicht umsonst werden Pfefferminzprodukte auch häufig als Kaugummi verarbeitet, um Knoblauch- oder Zwiebelgerüche zu verbannen. Wusstest Du aber, dass Pfefferminztee auch entzündungshemmende sowie beruhigende Eigenschaften für Magen und Darm mit sich bringt? Deshalb wird die Pfefferminze primär auch bei allen Magen- und Darmerkrankungen eingesetzt. Nach einem schweren Essen ist der Pfefferminztee oft wirksamer für eine gute, rasche Verdauung als ein Magenbitter oder der starke Espresso. Bei Blähungen, Reizdarm, Magendruck, Völlegefühl oder Durchfällen sowie Verstopfungen kann die Pfefferminze schnell für Linderung sorgen.

Besonders erwähnenswert finde ich das Pfefferminzöl. Es wird in einem kleinen Fläschchen geliefert. In verdünnter Form darf es als Massageöl eingesetzt werden. Gerade bei Kopf- und Gliederschmerzen, Muskelverspannungen oder einer verspannten Nacken- und Schulterregion lohnt es sich, wenn Du Dir eine sanfte Massage gönnst, die mit Pfefferminzöl veredelt ist.

DIY-Tipps:

Massage bei Spannungskopfschmerzen oder Migräne mit Pfefferminzöl:

1. Gebe wenige Tropfen Pfefferminzöl auf Zeige- und Mittelfinger.
2. Massiere damit sanft Deine Schläfen (seitlicher Kopf, oberhalb der Augen) und schließe dabei die Augen.
3. Atme während der Massage frischen Sauerstoff ein.
4. Atme im Gegenzug alle Probleme und Sorgen, die in Dir stecken, wieder aus.
5. Führe die Massage für ca. 5 – 10 Minuten durch.
6. Auch zum Abbau von Stress (nicht nur bei Migräne und Spannungskopfschmerzen) kann die Anwendung mit Pfefferminzöl deutliche Linderung herbeiführen.

Pfefferminzöl selbst herstellen:

Da ein Pfefferminzöl in keiner gut sortierten Hausapotheke fehlen darf, habe ich nun ein Rezept für Dich, das ich oft schon selbst ausprobiert habe.

Extratipp: Das Pfefferminzöl eignet sich auch perfekt als Geschenkidee für Freundinnen und Familienangehörige.

Zuraten für eine kleine Flasche:

- Eine große Handvoll Pfefferminzblätter
- ½ Liter hochwertiges Pflanzenöl aus Oliven, Raps oder Sonnenblumen hergestellt

Zubereitung:

1. Wasche eine gute Handvoll Pfefferminzblätter gründlich unter kaltem Wasser und zerkleinere die Blätter.

2. Jetzt Pfefferminze in ein Schraubglas geben und ½ Liter kaltgepresstes Pflanzenöl (Oliven-, Rapskern- oder Sonnenblumenöl) hinzugeben.
3. Stelle jetzt das Glas für 6 – 8 Wochen auf eine sonnige Fensterbank oder an einen anderen, warmen Ort, damit das Öl gut durchziehen kann.
4. Das Pfefferminzöl nun abseihen und in einer dunklen Apothekerflasche aufbewahren.
5. An einem dunklen Ort aufbewahrt hält sich das Gesundheitsöl für ca. ein ganzes Jahr.

2. Kamille – sanft zu Magen und Darm



Eine kleine, duftende Blume, die oft auf Wanderwegen oder am Waldesrand zu finden ist, kann so große Wirkung mit sich bringen! Die Kamille ist in ganz Europa weit verbreitet. War Dir jedoch klar, dass sie nicht nur krampflösend und entzündungshemmend, sondern auch antibakteriell und aktivierend für die Verdauung wirkt? Dazu kommt, dass der Kamillentee sehr gut verträglich ist – und zwar schon von Kleinkindern. Egal, ob Du mit Magenkrämpfen, Verkrampfungen im Verdauungstrakt, Blähungen oder Bauchschmerzen zu kämpfen hast: Die Gesundheitspflanze wird für Magen- und Darmbeschwerden aller Art schon seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt. Aber auch bei Entzündungen, die im Rachenraum, im Hals oder in der Mundhöhle entstehen, kann das Heilkraut sehr rasch für Linderung sorgen. Eine konzentrierte Kamillensalbe darf deshalb in keiner gut sortierten Hausapotheke fehlen.

Was ist bei Erkältungen oder verstopfter Nase? Kann auch hier die Kamillenblüte die Beschwerden therapieren? Inhalationen mit Kamillenblüten sind nicht nur wärmend und wohltuend an kühlen Tagen, sondern machen auch die Nase schonend frei. Aber auch bei trockener, schuppiger oder bakteriell entzündeter Haut können Salben und Cremes, die mit konzentrierter Kamille angereichert sind, die Symptome rasch beseitigen.

DIY-Tipp für Erkältungstees:

Mische Pfefferminz- und Kamillenblüten im Tee. Diese Kombination schmeckt nicht nur lecker, sondern wird bei Erkältungskrankheiten und Magen- und Darmbeschwerden wohltuend wirken. Mit einem Teelöffel Honig gesüßt werden Kinder diesen Tee - egal, ob heiß, warm oder kühl (an Sommertagen) getrunken - lieben!

Kamillensalbe selbst herstellen:

Zutaten für einen kleinen Tiegel:

- 1 große Handvoll Kamillenblüten sammeln und trocknen (Alternativ getrocknete Kamillenblüten kaufen)
- 100 ml hochwertiges Naturöl in Bioqualität, zum Beispiel Mandel- oder Olivenöl
- Ca. 10 g Bienenwachs, Bioqualität
- Etwas Weingeist oder Alkohol aus einer Sprühflasche – dient lediglich zur Desinfektion
- Was Du sonst noch brauchst: Ein Schälchen zum Anrühren der Salbe, ein Tiegel zum Abfüllen und zur Aufbewahrung, ein kleiner Löffel

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt alle Utensilien, die der Herstellung der Salbe dienen, gründlich mit dem Alkohol desinfizieren
2. Im Anschluss einen Ölauszug herstellen. Dazu das Bioöl auf max. 60 Grad erwärmen. Danach vorsichtig die Blüten einrühren.
3. Das Öl ca. 120 Minuten lang gut durchziehen lassen.
4. Flüssigkeit durch ein Sieb oder Tuch abseihen.
5. Das Öl nun abwiegen. Dies kann vorher durch die Größe der Kamillenblüten nicht genau bestimmt werden. Jetzt 10 % des Öl-Gewichtes mit Bienenwachs anreichern. Beispiel: Bei 90 g Ölauszug 9 g Bienenwachs hinzugeben. Das sorgt für die richtige Konsistenz der Salbe.
6. Die Mischung nochmals im Wasserbad sanft erwärmen – so lange, bis sich das Bienenwachs komplett aufgelöst hat.
7. Die Salbe jetzt in das vorbereitete, desinfizierte Gefäß (Tiegel) füllen.
8. Sie ist für mehrere Monate haltbar, kann auch gekühlt aufbewahrt werden.

Anwendung der Kamillensalbe:

Erkrankte Hautstellen (Schürfwunden, Schuppenflechte, entzündete, trockene Haut) können bei Bedarf mit Kamillensalbe sanft eingerieben werden. Die Salbe, falls nötig, ruhig mehrmals pro Tag auftragen. Sie wirkt desinfizierend, entzündungshemmend und beruhigend. Kamille fördert zudem die Neubildung der Haut, was z. B. bei Schürfwunden durchaus wünschenswert ist.

Tipp:

Bitte teste zuerst auf einer kleinen Stelle Deiner Haut, ob Du allergisch reagierst, bevor Du die Kamillensalbe flächendeckend aufträgst.

Kamillentee gegen juckende Augen

Ganz normal Kamillentee zubereiten und zwei bis dreimal täglich ins Augen tropfen

3. Lavendel – beruhigend und wohlduftend



Lavendel ist ein Heilkraut, das einen wunderbaren Duft verströmt und einen Hauch von Urlaub in Deutschland verströmt. Völlig zurecht – denn die weitläufigen Lavendelfelder kennen wir vor allem in Italien oder Frankreich. Doch auch in unseren Breiten wird Provence-Atmosphäre durch Lavendelblüten verströmt. War Dir klar, dass Du aus Lavendelblüten ein duftendes Kissen herstellen kannst, das sogar Motten in Kleiderschrank vertreiben soll? Doch auch als Tee eignen sich Lavendelblüten sehr gut. Vor allem am Abend kann der Tee nach stressigen, aufwühlenden Tagen wunderbar beruhigend wirken. Als Badezusatz sorgt Lavendel für Entspannung und soll Krämpfe und Verspannungen auflösen.

Nervöse Geister kannst Du mit Lavendelöl beruhigen. Wenn es auf Schläfe oder Stirn aufgetragen wird, kann es bei Schlafstörungen helfen. Auch Kinder werden bei Ängsten und Schlafstörungen unter Einwirkung der Heilpflanze ruhiger. Du siehst: Lavendelblüten bringen viele Vorteile mit. Deshalb solltest Du aus Lavendelblüten, die in vielen deutschen Gärten wachsen, ruhig etwas für Deine Hausapotheke selbst herstellen.

DIY-Tipps rund um Badezusätze:

Ein Badezusatz mit Lavendelblüten kann sehr vielseitig angewandt werden. Jeden Badezusatz mit Lavendel kannst Du natürlich in einem gut sortierten Geschäft kaufen. Wichtig ist aber generell, dass Badezusatz nicht gleich Badezusatz ist. Deshalb stelle ich Dir jetzt einmal genauer vor, wie bestimmte Badöle-, -salze oder -kugeln überhaupt richtig im Vollbad verwendet werden müssen. Nur dann kann sich die Heilkraft voll entfalten.

- Ein Badeöl mit Lavendel sollte erst dann dem Badewasser beigemischt werden, wenn die Wanne bereits vollgelaufen ist. Bei zu warmen Wasser könnten das Lavendelöl sonst seine Wirkung verlieren.
- Bei Badesalz sieht das komplett anders aus. Es muss in einem Liter kochenden Wasser vollständig aufgelöst werden, bevor es dem Vollbad zugemischt wird. Du kannst auch die Wanne ca. zu $\frac{1}{4}$ mit sehr heißem Wasser befüllen, das Salz darin auflösen und danach kaltes Wasser hinzugeben, bis das Wasser die gewünschte Temperatur erreicht hat.
- Die Badekugel mit Lavendelblüten wird heute zu Tage gerne als dekoratives Geschenk genutzt. Wie fast alle „Bomben“, die als Badezusatz gelten, sollte die Kugel in die bereits eingelassene Badewanne gelegt werden. Erst bei Berührung im Wasser beginnt die Badekugel mit dem Sprudeln und löst sich auf. Dann werden ihre Wirkstoffe freigesetzt. Tipp: Gerade Kinder lieben es, wenn beim Badevergnügen lustige Dinge passieren und das Bad nicht als reines Gesundheitsbad angepriesen wird. Kinder leiden oft an nervösen Zuständen, unter Prüfungsangst oder werden in der Schule gemobbt. Mit einer Badekugel mit Lavendelblüten kannst Du Deine Kleinen vor dem Schlafengehen beruhigen.

Rezept für ein Badesalz mit Lavendelblüten:



Zutaten:

Du benötigst für eine kleine Flasche:

- 200 g naturreines Meersalz, am besten in Bio-Qualität
- Jeweils 10 Tropfen Mandarinenöl bzw. ätherisches Lavendelöl
- 2 EL getrocknete Lavendelblüten
- Bei Bedarf etwas blaue Lebensmittelfarbe

Zubereitung:

1. Gebe das Meersalz mit den Ölen in eine große Glasschüssel.
2. Nun, nach Wunsch, Lebensmittelfarbe hinzufügen und alles mit der Gabel gründlich vermischen. Achte darauf, dass keine Klümpchen entstehen.
3. Erst jetzt Lavendelblüten hinzugeben und vorsichtig beimischen.
4. Lasse das Lavendel-Badesalz für mindestens 5 Tage gut durchziehen, bis es angewandt wird.

Wirkung:

Das Lavendelöl kann Krämpfe lösen und Schmerzen lindern. Demnach wirkt ein Lavendelbad entspannend bei Muskelschmerzen, Menstruationsbeschwerden und bekämpft Migräne. Mandarinöl hingegen ist unterstützend für die Verdauung. Vor allem bei Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfungen kann ein Bad mit Mandarinöl hilfreich sein.

Lavendel-Badeöl selbst gemacht

Zutaten für eine kleine Flasche:

Du benötigst:

- 200 ml hochwertiges Distelöl
- 25 ml Fluid Lecithin Super (oder einen anderen Emulgator)
- 10 ml Lavendelöl
- 6 ml Orangenöl
- 5 ml Melissenöl

Zubereitung:

1. Emulgator Fluid Lecithin Super mit dem Distelöl in einen großen Rührbecher geben. Mit dem Zauber- oder Mixstab gut vermischen.
2. Danach alle ätherischen Öle hinzugeben und untermengen.
3. Erst dann, wenn eine gleichmäßige Flüssigkeit entstanden ist, ist das Badeöl in der richtigen Konsistenz anwendbar. Es sollte jetzt in dunkle Apothekerflaschen abgefüllt werden.

Für ein Vollbad reichen ungefähr 20 ml Badeöl aus, das Du mit der Hand im Badewasser verteilst, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Übrigens – wofür benötigst Du Fluid Lecithin Super (oder einen anderen Emulgator)?

Dieser Zusatz ist wichtig, damit das Badeöl mit Lavendelduft nicht an der Wasseroberfläche schwimmt. Öl ist im Grundsatz leichter als Wasser – deshalb wäre jedes Badeöl ohne Beigabe von Fluid Lecithin Super oder einen anderen Emulgator nicht sinnvoll anwendbar.

Wirkung:

Innere Ängste kannst Du mit Lavendelöl lösen. Orangenöl hingegen kann bei Stimmungsschwankungen und seelischen Störungen Wunder bewirken. Auch Melissenöl wirkt beruhigend und ausgleichend bei schwachen Nerven. In der Kombination ist diese Badezusatz sehr erfrischend, harmonisierend und macht das Gemüt ruhiger.