
ABC...

der kleinen Gewürz- und Kräuter- Hausapotheke

nach TCM



Dr. Gabriele Peham

1. Ausgabe

Einführung	6
<i>Was bedeutet Gewürzapotheke?</i>	6
<i>Weshalb TCM?</i>	6
<i>Gibt es Rezepte?</i>	6
„Gewürz-/Kräuter-Apotheke“	6
Warum kann mir die traditionelle chinesische Medizin beim Einsatz meiner Gewürze hilfreich sein?.....	6
Einfache Rezepte für den Hausgebrauch.....	6
A	7
<i>Anis</i>	7
Rezept-Beispiel	7
<i>Astragalus</i>	8
Rezept-Beispiele	8
B	10
<i>Bockshornklee</i>	10
Rezept-Beispiele	10
C	11
<i>Chili, Cayennepfeffer</i>	11
Rezept-Beispiele	11
D	12
<i>Dattel, DA ZAO - 大枣</i>	12
Rezept-Beispiele.....	12
E	13
<i>Eibisch</i>	13
Rezept-Beispiel	13
F	14
<i>Fenchel</i>	14
Rezept-Beispiel	14

G	15
<i>Gundelrebe</i>	15
Rezept-Beispiele.....	15
H	16
<i>Honig - Feng Mi - 蜂蜜</i>	16
Rezept-Beispiel	16
I	17
<i>Ingwer</i>	17
Rezept-Beispiel.....	17
J	18
<i>Johanniskraut</i>	18
Rezept-Beispiel	18
K	19
<i>Koriander</i>	19
Rezept.....	19
L	20
<i>Lavendel</i>	20
Rezept	20
M	21
<i>Melisse</i>	21
Rezept.....	21
N	22
<i>Nelken, Gewürznelken</i>	22
Rezepte.....	22
O	23
<i>Oregano, wilder Majoran, Dost</i>	23
Rezept	23

P	24
<i>Pfefferminze</i>	24
Rezepte.....	24
Qu	25
<i>Quendel, Feldthymian</i>	25
Rezept	25
R	26
<i>Rosmarin</i>	26
Rezept	26
S	27
<i>Senfsamen</i>	27
Rezept-Beispiele	27
T	28
<i>Thymian</i>	28
Rezept	28
U	29
<i>„Unkraut“</i>	29
Rezept-Beispiel:.....	29
V	30
<i>Vanille</i>	30
Rezept	30
W	31
<i>Wacholder</i>	31
Rezept-Beispiel	31
X	32
<i>„X’sund“</i>	32
Y	33

<i>Ysop</i>	33
Rezept-Beispiel.....	33
Z	34
<i>Zimt</i>	34
Rezept-Beispiele	34
... <i>das Wissen möge hilfreich sein</i>	35
Viel Freude mit dem kleinen ABC	35

Einführung

Was bedeutet Gewürzapotheke?

Weshalb TCM?

Gibt es Rezepte?

„Gewürz-/Kräuter-Apotheke“

Viele haben eine Menge an „Heilmitteln“ zu Hause ohne sich darüber bewußt zu sein. Kümmel, Fenchel, Pfeffer, Vanille, Zimt, ... und vieles mehr findet sich in den meisten heimischen Gewürzschränken oder die frischen Kräuter sind überall im Garten und auf den Wiesen zu finden. Falls man die Kräuter in der Natur sammelt muss man natürlich darf achten, dass die Kräuter frei von „Schadstoffen“ sind!

Als erste Hilfe kann man versuchen mit der „Hausapotheke“ leichtere gesundheitliche Probleme zu lösen. Anhaltende Beschwerden ersparen natürlich nicht die Kontaktaufnahme mit dem Arzt.

Warum kann mir die traditionelle chinesische Medizin beim Einsatz meiner Gewürze hilfreich sein?

Die chinesische Medizin hat durch die jahrhundertelange Tradition eine wunderbare Einteilung der Heilpflanzen und Gewürze geschaffen, die es denjenigen, die sich mit ihren Grundlagen befassen, ermöglicht die „heilenden Pflanzen“ beinahe wie den Schlüssel zum Schloss einzusetzen.

Einfache Rezepte für den Hausgebrauch

Da wahrscheinlich die meisten Leser dieser Zeilen noch nicht mit der TCM intensiver vertraut sind, habe ich hier einige der wichtigsten Gewürze hier alphabetisch aufgelistet und sie mit sehr einfachen, im Alltag leicht anwendbaren Rezepten versehen.

Bei jedem Gewürz sind Angaben zu seinem Geschmack, dem Temperaturverhalten und in welchem Organsystem die vorrangige Wirkung liegt. Zudem ist eine kurze Liste der wichtigsten Einsatzgebiete beigefügt.

Allergische Reaktionen und Unverträglichkeiten können auch bei der Verwendung der Hausapotheke auftreten. Da die meisten der hier besprochenen Gewürze/Kräuter aber aus dem hauseigenen Nahrungsmittelregal stammen, sollten Unverträglichkeiten bekannt sein und ist hier vor allem die MTD (die maximale Tagesdosis) zu beachten!

Die Angabe dazu findet sich bei jeder Heilpflanze.

A

Anis



· **Temperatur:**

· etwas warm

· **Geschmack:**

· etwas scharf,
· aromatisch, etwas süß

· **Funktionskreis:**

· Lunge, MP-Magen

· **MTD: 3g** (Frucht)

· Erkältung

· - Husten

· - heller Schleim

· Verdauungsbeschwerden

· - Blähungen

· Schwache Milchbildung

Rezept-Beispiel

Tee:

1 TL zerstoßener Anis mit

1 Tasse heißem Wasser übergießen,

abdecken, 10' ziehen lassen, abseihen

ev. Honig zum Süßen

Mehrmals täglich eine Tasse



IND: Husten mit hellem Schleim

Astragalus



• **Temperatur:**

• etwas warm

• **Geschmack:**

• etwas süß

• **Funktionskreis:**

• Lunge, MP

• **MTD: 9g** (Wurzel)

• **ADAPTOGEN -**

• Kraftspender!

• Beeinflusst Immunsystem

• Stärkt Abwehrkraft

• Vermindert Schwere von

• Infekten (Erkältungen)

• Antiallergisch

Rezept-Beispiele

„Chinesische Kraftsuppe“

1 Zwiebel (halbiert)

2 Hühnerteile (mit Knochen, ohne Haut)

1/2 Sellerie

2 -3 Karotten

2 Petersilwurzeln

1 Lauchstange (etwa 5cm)

2 Scheiben Ingwer (etwa 1cm, geschält)

5 Pfefferkörner (ev. 1 Lorbeerblatt, 3 Wacholderbeeren)

1 EL Huang Qi (Astragalus)

2 getrocknete Dao Zao (Huang Zao, getrocknete Datteln)

1 EL Gou Qi Zi (Gou Qi Beeren, nicht mehr als einen Esslöffel verwenden)

ev. 2 Shiitake-Pilze (erst gegen Ende begeben)

1 Frühlingszwiebel, Schnittlauch



Als erstes in einem großen Topf den Zwiebel leicht anbräunen, die Hühnerteile zugeben, mit Wasser bedecken, einmal aufkochen, den Schaum abschöpfen. Dann Lauch, Ingwer, Pfefferkörner, Astragalus, Gou Qi's und Da Zao's begeben. 1/2 Stunde später Sellerie, Karotten und Petersilie beifügen. Das Ganze mindestens 1 1/2 Stunden köcheln lassen (bei geschlossenem Deckel).

Danach die Suppe abseihen, das Fleisch und das Gemüse in kleine Stücke schneiden und vor dem Anrichten wieder zufügen. Die Suppe kann mit fein geschnittenem Schnittlauch oder Frühlingszwiebel serviert werden.

„Kraft-Bällchen“

1 Tasse (250ml) geschälte Sonnenblumenkerne

1 1/2 Tassen Kokosraspel

2 EL Erdnussbutter (gesalzen)

1 Tasse Rosinen

2 EL Honig

2 EL Astragaluspulver (in Bio-Märkten erhältlich)



Die Sonnenblumenkerne und die Kokosraspeln separat leicht anrösten, bis sie sich zart braun färben und das köstliche Aroma freigeben und auskühlen lassen.

1 Tasse Kokosraspel mit den Sonnenblumenkernen und dem Astragaluspulver mit der Küchenmaschine (Mult-Zerkleinerer) möglichst fein zerkleinern, die Rosinen begeben und dann die restlichen Zutaten. Mit den Händen kneten bis sich schöne Bällchen (1TL) formen lassen und diese dann mit den restlichen Kokosraspeln umhüllen.

B

Bockshornklee



• **Temperatur:**

• etwas warm

• **Geschmack:**

• etwas süß, etwas
• scharf, aromatisch

• **Funktionskreis:**

• MP/Darm, Niere

• **MTD: 3-18g** (Samen)

• Fördert Appetit

• Günstig bei Diabetes
• mellitus und erhöhtem
• Cholesterinspiegel

• Fördert Milchbildung

• Äußerliche Anwendung:

• Furunkel,

• Nagelbettentzündung

Rezept-Beispiele

„Stilltee“

2-3g Samen mit

1 Tasse kaltem Wasser ansetzen

2-3 Stunden einweichen

aufkochen lassen

abseihen und ev. mit Honig gesüßt trinken



„Breiumschlag“ (Abszess, ...)

50 g des Samenpulvers mit

250 ml Wasser vermischen

5 Minuten kochen

Mit dem Sud einen warmen Breiumschlag zubereiten

auf die betroffenen Hautstellen auflegen

C

Chili, Cayennepfeffer



• **Temperatur:**

• heiß

• **Geschmack:**

• scharf

• **Funktionskreis:**

• MP/Darm, Niere,

• Herz, Lunge

• **MTD: ½ -1TL**

• (0,5-1g Pulver)

• **Innerliche Anwendung:**

• Durchblutungsstörung

• Halsschmerzen

• **Äußerliche Anwendung:**

• Rheuma

• Kreuzschmerzen

• **Maximal 3 Tage lokal!**

Rezept-Beispiele

Gurgellösung - „Halsweh“

250ml Salbei-Tee (Salvia officinalis)

2 EL Essig

2 EL Honig

2 EL Meersalz

1 TL Chilipulver

mehrmals täglich zum Gurgeln



Chili-Salbe - „Muskel-Schmerzen“

125 ml Chili-Öl

- 15 g Chilipulver im Wasserbad mit 125ml Olivenöl anwärmen und am besten einige Stunden ziehen lassen; das Öl durch sehr feinen Filter oder Mull abfiltrieren

15 g Bienenwachs

Das Bienenwachs (bei 60°C, im Wasserbad) schmelzen, das Chiliöl begeben

und immer wieder etwas umrühren bis zum Auskühlen. Dann in saubere,

sterile Gefäße abfüllen. Beschriften.

Salbe maximal 3 Tage lokal anwenden! Hautreizend!

Vorsicht vor Kontakt mit Augen und Schleimhäuten!

D

Dattel, DA ZAO - 大枣



Temperatur:

warm

Geschmack:

süß

Funktionskreis:

MP/Magen, Darm

MTD: 3-12 Stk

(Datteln)

Schwäche

Müdigkeit

Blutarmut

Unruhe

Hoher Vitamin-C-Gehalt!

Rezept-Beispiele

Frühstücks-„Congee“

1 Tasse Reis mit

6 Tassen Wasser zustellen,

etwas Meersalz sowie

30 g gehackte Chinesische Datteln

1 EL geriebener Ingwer

etwas Zimt, Kardamom beifügen



Zubereitung:

Den Reis für das Congee ca. 3-4 Stunden lange köcheln, bis er zu einem Brei wird.

Als Frühstück (v.a. im Winter) servieren,

ev. mit gerösteten Mandeln oder Walnüssen bestreuen.

E

Eibisch



- **Temperatur:**
- kühl
- **Geschmack:**
- etwas bitter, süß
- **Funktionskreis:**
- Magen/Darm, Niere,
- Lunge
- **MTD: 6g**
- (getrocknete Wurzel)
- Trockenheit
- Trockene Schleimhäute
- Hals-/Rachenentzündung
- Trockener Husten
- Trockener Stuhl
- Gastritis
- Magengeschwür
- Entzündungen der
- Harnwege

Rezept-Beispiel

Eibisch-Tee

1 TL Eibischwurzeln mit

1 Tasse **kaltem** Wasser übergießen

1-2 Stunden stehen lassen, hin und wieder umrühren

abseihen

nur leicht angewärmt trinken



Eventuell den Tee mit Süßholzwurzel (MTD 5g) trinken

- 1TL Süßholzwurzel mit 1 Tasse Wasser etwa 20' leicht köcheln, dieses Dekokt kann man zu dem Kaltauszug der Eibischwurzel zugeben und so die entzündungshemmende Wirkung an den Schleimhäuten verbessern

F

Fenchel



Temperatur:

etwas warm

Geschmack:

etwas scharf,

aromatisch

Funktionskreis:

Magen/Darm, Lunge,

Uterus

MTD: 7,5g (Früchte)

Verdauungsbeschwerden

Blähungen

Krämpfe

Husten / Bronchitis

Schwache Milchbildung

Rezept-Beispiel

Fencheltee - „Blähungen / schleimiger Husten“

Zerquetschte Früchte (Dosierung je nach Lebensalter, siehe unten) mit

1 Tasse heißem Wasser übergießen und

10' ziehen lassen, abseihen.

3 x tgl. eine Tasse trinken.

Erwachsene: 1,5-2,5 g / Portion 3 x täglich (= Tagesdosis 7,5 g)

Kinder 4-12 Jahre: 5g Früchte / Tag verteilt auf 3 x täglich ((= Tagesdosis 5 g)

Säuglinge: am besten erst ab dem 6. Monat; 1-2g / Tag; 3-5 TL vom Tee vor den Mahlzeiten oder 2-3 EL zur Flaschennahrung

G

Gundelrebe



• **Temperatur:**

• neutral-kühl

• **Geschmack:**

• etwas scharf, bitter

• **Funktionskreis:**

• Lunge, Leber (Augen)

• **MTD: 7g** (getr. Kraut)

• Bronchitis (unterstützend)

• Augenprobleme

• Juckreiz

• Abszesse

• Früher auch statt Hopfen

• zur Biererzeugung

• verwendet.

Rezept-Beispiele

Gesichtswasser - Akne

1 Hand voll Kraut mit

1/2 l kochendem Wasser überbrühen

kurz aufkochen, abseihen

Gundelreben-Bad - Ekzem, Juckreiz

3 Hand voll Gundelrebenkraut

1 Hand voll Kamillenblüten

1 Hand voll Schafgarbenkraut in

5 Liter Wasser aufkochen

abseihen

dem Badewasser zusetzen



H

Honig - Feng Mi - 蜂蜜



Temperatur:

neutral

Geschmack:

süß

Funktionskreis:

Lunge, MP/Dickdarm

MTD: 15g

(TCM bis 30g)

· Müdigkeit, Energielosigkeit

· Husten (trockener)

· Desinfizierend -

· Geschwüre im Mund und

· Magen

· Bauchschmerzen

· „Natürliches Antibiotikum“

· Gutes Lösungsmittel für

· ätherische Öle!

· **Nicht für Kinder unter**

· **12 Monaten geeignet!**

Rezept-Beispiel



Hustensaft - mit Spitzwegerich

25 g frische Spitzwegerichblätter, waschen, klein schneiden und in

500 ml Wasser kurz aufkochen, 30' ziehen lassen.

Nach dem Abkühlen auf Handwärme

180 g Honig zufügen.

3 x täglich 1 EL

(hält ca. 1-2 Wochen im Kühlschrank)

I

Ingwer



Temperatur:

warm - heiß

Geschmack:

scharf

Funktionskreis:

Lunge, MP/Dickdarm

MTD: 2-4g

· Akuter Infekt / Erkältung

· Fördert Magensaftbildung

· Hemmt Brechreiz

· (Reisekrankheit!)

· Darmkoliken

Rezept-Beispiel

Ingwer-Tee - akuter Infekt / Erkältung

1 cm dicke Scheibe Ingwer (schälen, fein schneiden), mit

1 Tasse Wasser 20' köcheln

Saft 1/2 Zitrone und

1 Messerspitze Zimt begeben

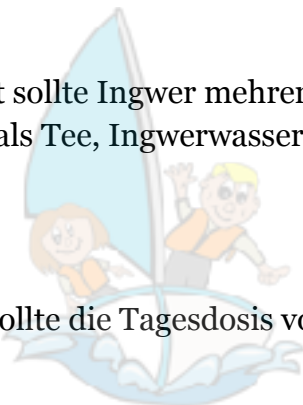
Ev. mit 1 TL Honig süßen



Ingwer als Mittel gegen Reise-/Seekrankheit

Zur Bekämpfung der Seekrankheit sollte Ingwer mehrere Stunden vor Reisebeginn eingenommen werden. Entweder als Tee, Ingwerwasser oder fertige Kapseln, die es im Handel gibt.

Während einer Schwangerschaft sollte die Tagesdosis von 1g nicht überschritten werden!



J

Johanniskraut



Temperatur:
neutral
Geschmack:
sauer, süß, bitter,
adstringierend
Funktionskreis:
Niere, Herz
MTD: 2-4g
(getrocknetes Kraut)

Tee:
leichte depressive
Verstimmung
nervöse Unruhe
Lokal:
Halsschmerzen (gurgeln)
Äußerlich:
Muskelschmerzen
Prellungen
Verbrennungen,
Sonnenbrand

Rezept-Beispiel

„Rotöl“ - Mazerat / öliger Auszug

250ml Schraubglas

1/3 Johanniskraut
- (frisch geerntet, Blüten/Grün, gut zerkleinert)

2/3 Pflanzenöl (Olivenöl, Mandelöl, ...)

6-8 Wochen in der Sonne, abgedeckt ziehen lassen,

abseihen, in Flaschen abfüllen und beschriften (hält ca. 1 Jahr)

Rotöl kann man pur verwenden oder man kann auch Salben und Cremes machen.

Wichtig:

Erntezeit: Mitte Juni bis Ende Juli; an sonnigen Tagen (Kraut trocken und reich an Wirkstoffen!)

Johanniskraut steigert die Lichtempfindlichkeit!

Nicht vor Sonnenbädern verwenden!



K

Koriander



Temperatur:

warm

Geschmack:

scharf, leicht bitter,
aromatisch

Funktionskreis:

Magen, Leber, Blase

MTD: 1-3g

(getrocknete Samen)

Zerstossene/pulverisierte

Samen:

Magenschmerzen

Appetitlosigkeit

Blähungen

Harnwegsinfekte

Ätherisches Öl:

irritierte, wunde Haut

Bauchkrämpfe

Rezept

Bauchweh-Öl für Kinder

50ml Johanniskrautöl mischen mit folgenden ätherischen Ölen -

2 Tropfen Koriander, 1 Tropfen Kreuzkümmel. 1 Tropfen Fenchel (süß)

Damit sanft den Bauch im Uhrzeigersinn massieren.

Gastritis-Tee

Kamillenblüten 30g

Pfefferminzblätter 20g

Melissenblätter 20g

Fenchelsamen 10g

Korianderfrüchte (zerstoßen) 10g

Süßholzwurzel 10g

1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, mehrmals täglich 1 Tasse trinken.



© iStockphoto.com

#100724804

L

Lavendel



Temperatur:

etwas warm

Geschmack:

etwas scharf, bitter,
aromatisch

Funktionskreis:

Herz, Leber, Darm

MTD: 1,5g

(Blüten)

Reizdarm

Krämpfe

Angst, Unruhe

Herzklopfen

Ätherisches Öl (ÄÖ)

innerlich:

2 Tropfen mit Honig oder

Zucker 2-3 x täglich

ÄÖ lokal: Verbrennung (pur)

Rezept

Mazerat - Lavendel-Öl

250ml Schraubglas

1/3 getrocknete Lavendelblüten

2/3 Traubenkernöl

6-8 Wochen zugedeckt ziehen lassen,

abseihen, in Flaschen abfüllen und beschriften
(hält ca. 1 Jahr)



Lavendel als Badezusatz - „Entspannungsbad“

2 Hand voll Lavendelblüten in

2-3l Wasser kurz aufkochen, etwas ziehen lassen und
dem Badewasser zufügen.



M

Melisse



Temperatur:

etwas warm

Geschmack:

etwas scharf, bitter,
aromatisch

Funktionskreis:

Herz, Leber, Darm

MTD: 10-12g

(Kraut)

Einschlafstörung

Unruhe

Herzklopfen

Ätherisches Öl lokal:

Herpes - Fieberblasen

Rezept

Melissensalbe - „Herpes“

10 g Olivenöl langsam erwärmen (nicht zu heiß werden lassen)

2 g Bienenwachs darin auflösen, etwas abkühlen

5 Tropfen Melissenöl dazugeben.

Noch flüssig in ein kleines Gläschen mit Schraubdeckel geben. Die Salbe aber immer mit einen frischen Wattetupfer entnehmen. Mehrmals täglich auf der betroffenen Stelle auftragen.

Schlaftee - „Gute Nacht“

Melissenblätter 20g

Lindenblüten 10g

Passionsblume 10g

Lavendelblüten 5g

Pomeranzenblüten 5g

1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, abgedeckt 10' ziehen lassen, abseihen.

1 Tasse abds vor dem Schlafengehen trinken.



N

Nelken, Gewürznelken



- **Temperatur:**
 - warm
- **Geschmack:**
 - scharf,
 - aromatisch
- **Funktionskreis:**
 - MP, Magen, Niere
- **MTD: 3** Nelken
- Zahnschmerzen
- Zahnfleischentzündung
- Mundgeruch
- Blähungen
- Appetitlosigkeit
- Ätherisches Öl lokal:
- Zahnschmerzen

Rezepte

Notfall Zahnschmerz

Da das ätherische Öl der Nelken antiseptisch wirkt und lokal schmerzstillend, kann man im äußersten Notfall versuchen mit 1 Gewürznelke, die man etwas ankaut und dann an den schmerzenden Zahn bringt, die Zeit bis man einen Zahnarzt erreicht überbrücken.

Falls vorhanden könnte man auch das ätherische Öl mit einem Wattetupfer an den Zahn bringen.



Mundwasser

10 g Anissamen

5 Gewürznelken mit

120 ml heißem Wasser überbrühen und abgedeckt 10' ziehen lassen, die letzten 2' noch

1 Hand voll Minzblätter und Salbeiblätter mitziehen lassen, abseihen und zuletzt

45 ml 36%iger Alkohol (Korn) zufügen.

Das Mundwasser in eine dunkle Flasche abfüllen.

Anwendung: 1 TL Mundwasser auf ein Glas Wasser, zum Gurgeln und Spülen des Mundes.

O

Oregano, wilder Majoran, Dost



Temperatur:

· warm

Geschmack:

· scharf, leicht bitter,

· aromatisch

Funktionskreis:

· MP, Magen, Darm, Lunge

· **MTD: 3** Nelken

· Verdauungsschwäche

· Appetitmangel

· Blähungen

· Erkältung

· Schleimiger Husten

· Abwehrschwäche

Rezept

Organo-Wein

2-3 Oreganozweige in

1 Flasche Weißwein geben

10 Tage ziehen lassen, abgießen

1 kleines Glas als Aperitif trinken

Haltbarkeit: 2-3 Monate.



© Agence - Fotolia.com 475651125

„Inhalation“ - Husten

1 EL Oregano

1 EL Thymian mit heißem Wasser übergießen

ev. einige Tropfen ätherisches Öl von Eukalyptus citriodora
zufügen und

mit geschlossenen Augen inhalieren



P

Pfefferminze



• **Temperatur:**

• warm-kühl

• **Geschmack:**

• scharf, aromatisch

• **Funktionskreis:**

• MP, Magen, Darm, Lunge,
• Leber

• **MTD: 3-6g**

• (getrocknetes Kraut)

• Völlegefühl

• Übelkeit

• Kopfschmerzen

• Abstillen

• Ätherisches Öl:

• **Nicht für Säuglinge und
• Kleinkinder geeignet!**

Rezepte

Pfefferminztinktur

5 TL (ca. 10g) getrocknete Minzblätter in

30ml Ansatzkorn 80% und

20ml stilles Mineral in einem Schraubglas ansetzen und

4 Wochen ziehen lassen

abfiltern, in dunkle Flasche füllen und beschriften (Minze, 1:4, 45% und Datum)



Pfefferminztee

2 TL getrocknete Minze mit

1 Tasse heißem Wasser überbrühen und

zugedeckt 10' ziehen lassen.



Qu

Quendel, *Feldthymian*



• **Temperatur:**

• warm-kühl

• **Geschmack:**

• leicht bitter, etwas

• aromatisch

• **Funktionskreis:**

• MP, Darm, Lunge

• **MTD: 6g**

• (Kraut)

• Verdauungsschwäche

• Appetitmangel

• Reizhusten

• Menstruationskrämpfe

• Schlafstörung

• Ätherisches Öl:

• stark antiseptisch,

• kann Schleimhaut

• reizen - max. 0,5-1%

Rezept

Quendel - Hustentee

2 TL Kraut (klein geschnitten) mit

1 Tasse heißem Wasser übergießen

10' abgedeckt ziehen lassen, abseihen, mit

1 TL Honig süßen

3 x täglich 1 Tasse

Quendel-Salz

50 g Meersalz mit

12 g getrocknetem, fein vermahlenem Quendel mischen und

in einem Schraubglas aufbewahren



R

Rosmarin



Temperatur:

warm

Geschmack:

bitter, etwas scharf,
aromatisch

Funktionskreis:

MP, Darm, Leber, Herz

MTD: 6-10g

(Blätter)

• Durchblutungsstörung

• Angina pectoris

• Kreislaufschwäche

• Verdauungsschwäche

• Ätherisches Öl:

• Durchblutungsstörung

• Lernschwäche - max.

• 0,5-1%

• **Nicht bei Bluthochdruck,**

Schwangerschaft!

Rezept

Rosmarin-Wein - „Love&Power“

0,7 l Flasche guter Weißwein

20 g Rosmarinnadeln

1 Woche an einem sonnigen Platz, verschlossen ziehen lassen.

1 x täglich schütteln.

Abfiltern, bis 2 x täglich 1 kleines Glas trinken.

Fußbalsam

50ml Olivenöl im Wasserbad erwärmen (ca. 60°C)

10g Kaokaobutter (Biomarkt) und

10g Bienenwachs zufügen,

immer wieder umrühren bis alle Bestandteile eingeschmolzen sind,

abkühlen auf ca 40°C dann

30 Tropfen Rosmarinöl (ct Cineol) zufügen und in sauberes Gefäß abfüllen, kühl lagern.



S

Senfsamen



© iStockphoto.com

#12800421

Temperatur:
warm
Geschmack:
scharf
Funktionskreis:
Magen/Darm, Lunge
MTD: 3-5g
äußerlich: 60-240g
(Samen)

Schleimiger Husten
Bronchitis
Durchblutungsstörung

Als Senf innerlich, sonst
meist nur äußerlich als
Wickel und Bäder
verwendet!
**Vorsicht empfindliche
Haut und Schleimhäute!**

Rezept-Beispiele

Senfmehl- Fußbad - „beginnende Erkältung“

Senfkörner fein mahlen

2 EL Senfmehl in

5 l 37°C warmem Wasser auflösen

Erwachsene 10 Minuten, Kinder (ab 5 Jahren) 5 Minuten baden, danach
die Haut gut abspülen, trocknen.

„Selbstgemachter“ Senf

125 ml Senfsamen (ev. zu Senfmehl gemahlen) mit

125 ml Apfelessig und

125 ml Wasser in ein Schraubglas geben und

mit Wachspapier (Essig!) und Deckel verschließen

2 Tage ziehen lassen, dann mit

1-2 TL Honig

1/2 TL Curcuma und

1 TL Salz im Mixer fein pürieren,

in sauberes Glas abfüllen.

Haltezeit: im Kühlschrank ca. 2 Monate



© iStockphoto.com

#12800421

T

Thymian



• **Temperatur:**

• warm-kühl

• **Geschmack:**

• leicht bitter, etwas

• aromatisch

• **Funktionskreis:**

• MP, Darm, Lunge

• **MTD: 6-10g**

• (Kraut)

• Chronische, immer

• wiederkehrende Infekt

• Abwehrschwäche

• Nach Antibiotikatherapie

• Schwäche

• Konzentrationsstörung

• Verdauungsschwäche

Rezept

Zitrus-Thymian-Ingwer-Honig

Schale von je 1/2 unbehandelten Orange und Zitrone in Zesten schneiden und mit

1 EL Thymian mit

1/2 TL Fenchel (etwas zerquetscht) und

1 cm Ingwer (frisch, geschält, fein geschnitten)

bei 40°C im Wasserbad mit

300g flüssigem Blütenhonig einige Minuten erwärmen, abkühlen

2 Tage ziehen lassen, dann abseihen und in saubere Gläser füllen.

Mehrmals täglich 1 kleiner Löffel



U

„Unkraut“

Gibt es eigentlich Unkraut?



Wenn man „googelt“ nach Unkraut findet man solche Bilder!

Eigentlich sind diese Naturschönheiten aber alle Bestandteile unserer Naturapotheke!

Rezept-Beispiel:

Als „Gewürz“ eignen sich zum Beispiel wunderbar **getrocknete Brennnesselsamen**.

Sie schmecken wunderbar zu Salaten oder über Speisen gestreut.

Und ... sie sind einfach zu gewinnen und lassen sich gut aufbewahren.

Wer diese Köstlichkeit kennt, wird nie mehr verächtlich an den Brennnesseln vorbeigehen.

Einfach von den „reifen“ Brennnesseln, die Blätter abschneiden, dann kann man die Samen leicht abstreifen (am Besten zieht man dafür Handschuhe an!). Die Samen röstet man dann leicht an, damit sie zur Aufbewahrung gut getrocknet sind, trennt sie mit einem Sieb von Kräuterresten, füllt sie in Gläser.



V

Vanille



• **Temperatur:**

• warm

• **Geschmack:**

• süß

• **Funktionskreis:**

• Magen, Milz-Pankreas,

• Leber

• **MTD: Mark 1/2 Schote**

• Kopfschmerzen

• Angst

• Unruhe

• Ätherisches Öl:

• Schlafstörung

• Bauchkrämpfe

• Schmerzen

• TCM: innerer Wind

Rezept

Vanille-Tee - „Kopfschmerz“

1 Tasse (warmes) Wasser mit

1 TL Vanilleextrakt mischen

... fertig ist das Kopfschmerzmittel !



Vanille-Extrakt mit /ohne Alkohol

1) 3 Vanilleschoten (der Länge nach eingeschnitten) für 2 Wochen in 250 ml Wodka oder Rum ziehen lassen.

2) 40g Zucker in Pfanne erwärmen

1/2 Tasse (ca. 100ml) Wasser zufügen, immer umrühren

2-3 Vanilleschoten (eingeschnitten, Mark herausgelöst) begeben und

ca. 10 Minuten köcheln und nach dem Abkühlen in ein sauberes Schraubglas abfüllen.

W

Wacholder



• **Temperatur:**

• etwas warm

• **Geschmack:**

• aromatisch, leicht
• scharf, etwas sauer
• und adstringierend

• **Funktionskreis:**

• MP, Darm, Lunge,
• Niere, Blase

• **MTD: 4-10g**
• (Beeren)

• Verdauungsschwäche

• Regelschmerzen

• Rheuma

• Gegenanzeige:

• Schwangerschaft

• chronische Nierenkrankheit

• Ätherisches Öl:

• Zellulitis

• Rheuma

• Haarpflege

• Nervöse Anspannung

Rezept-Beispiel

Wacholder-Öl - „Schmerzen“

5 g Wacholderbeeren (zerstoßen) in

125 ml Oliven- oder Mandelöl geben, 2 Wochen ziehen lassen,

in dunkles, sauberes Fläschchen (aus Apotheke) abfüllen. Bei Bedarf zum Einreiben!



Wacholder-Tinktur - „Schmerzen“

5 g Wacholderbeeren (zerstoßen) in

125 ml Kornschnaps geben, 4 Wochen ziehen lassen, abseihen

in dunkles, sauberes Fläschchen (aus Apotheke) abfüllen.

Bei Bedarf verdünnt zum Einreiben oder zum Herstellen einer Creme verwenden!



X

„X’sund“

Österreichisch: gesund

Gesund im Sinne der WHO (Weltgesundheitsorganisation)!

"Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen."

Gesund im Sinne der TCM!

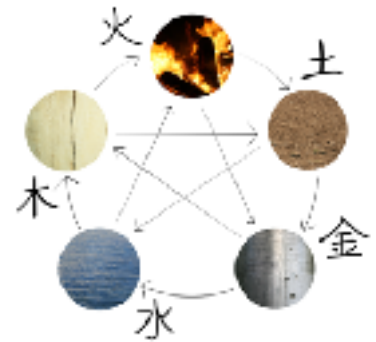
Im Wesentlichen ein Zeichen von Balance zwischen den Elementen, Yin&Yang, Qi&Blut und eine Harmonie im Bereich der Emotionen!



Es gibt in der TCM mehrere Möglichkeiten das Zustandsbild eines Menschen zu beurteilen.

Für die praktische Arbeit im Alltag und die Anwendung der Heilkräuter hat sich das 5Elemente-System bewährt.

Die Elemente stehen nicht unabhängig voneinander im Raum, in der TCM wird „sehr modern“ immer in Netzwerken gedacht.



Jedem Element in diesem Kreis sind unterschiedliche Eigenschaften und Elemente zugeordnet. Das reicht von den Organen, über Farben bis Jahreszeiten und vielem mehr. Natürlich ist auch jedem Element eine Emotion zugeordnet. Die alten „Weisen“ waren sehr genaue Beobachter und haben schon sehr früh erkannt welche wichtige Rolle auch den Gefühlen der Menschen bezüglich ihrer körperlichen Gesundheit zukommt.

In der Kräuterheilkunde ist aber nicht nur der Organbezug wichtig, sondern auch die Temperatur und der Geschmack der Heilpflanzen. Es wäre doch unsinnig jemandem der schon viel Hitze im Körper hat noch „heiße“ Kräuter, ... zuzufügen.

Bei jedem Gewürz sind diese Angaben (Organ, Temperatur, Geschmack) also beigefügt.

Y

Ysop



Temperatur:
warm-kühl
Geschmack:
etwas scharf, bitter
Funktionskreis:
Lunge, Milz-Pankreas,
Darm, Herz
MTD: 2-4g
(getrocknetes Kraut)

• Erkältung
• Trockener Husten
• Darmkoliken
• Blähungen
• Appetitlosigkeit
• Ätherisches Öl: Hoher
• Gehalt an 1,8 Cineol!
• Erkältungskrankheiten
• Konzentrationsschwäche
• Erschöpfung

Rezept-Beispiel

Hustentee mit Ysop

1 TL Ysop-Kraut mit

1/2 TL Thymian und falls vorhanden

1TL Spitzwegerich (getrocknetes Kraut) mit

1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und

ev. mit Honig gesüßt trinken



Z

Zimt



Temperatur:

heiß

Geschmack:

scharf, süß, aromatisch

Funktionskreis:

Niere, Milz-Pankreas,
Darm, Herz

MTD: 0,5-1g

(Pulver)

Erkältung

Innere Kälte

Durchblutungsstörung

Rheuma

Ätherisches Öl:

Rheuma

Erkältung

PMS

Max. 0,5% in Massageöl!

Rezept-Beispiele

Gewürzliqueur - „Gute Verdauung“

700 ml Korn (38 %) mit

120 g brauner Kandis und

1/2 Zimtstange, 1 TL Anissamen,
1 TL Fenchelsamen, 1 TL Koriandersamen,
3 Gewürznelken, 5 Wacholderbeeren, und
1 Orange (Zesten) in einem großen Glasgefäß

an einen sonnigen Platz stellen, hin und wieder schütteln,
nach 6-8 Wochen abfiltern.



Massage-Öl - Muskelschmerz

2 Tropfen Zimtrinde (*Cinnamomum ceylanicum*)
1 Tropfen Nelke (*Syzygium aromaticum*)
5 Tropfen Lavendel extra (*Lavandula angustifolia*)
3 Tropfen Melisse (*Melissa officinalis*)
3 Tropfen Pfefferminze (*Mentha piperata*)
1 Tropfen Wintergrün (*Gaultheria fragrantissima*)
- Vorsicht bei Salicylat-Allergie!
2 Tropfen Cajeput (*Melaleuca cajuputi*)
3 Tropfen Rosmarin *ct* **Kampfer** (*Rosmarinus officinalis*)
in 100 ml Johanniskrautöl



... das Wissen möge hilfreich sein

Viel Freude mit dem kleinen ABC ...



Falsche Gewürze tun ebenso weh wie falsche Töne.

Gioacchino Rossini