
ABC

... der kleinen Wiesen- und Garten-Kräuter-
Hausapotheke



Dr. Gabi Peham

1. Ausgabe

Einführung	6
<i>Was bedeutet (Wild-)Kräuterapotheke?</i>	6
<i>Weshalb TCM?</i>	6
<i>Gibt es Rezepte?</i>	6
„(Wild-) 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>Augentrost</i>	7
Rezept-Beispiel	7
B	8
<i>Brennnessel</i>	8
Rezept-Beispiel.....	8
C	9
<i>Chinesische Medizin</i>	9
Diagnose nach TCM:	9
Einteilung der Pflanzen:	9
D	10
<i>Dille</i>	10
Rezept-Beispiele	10
E	11
<i>Engelwurz</i>	11
Rezept-Beispiel.....	11
F	12
<i>Frauenmantel</i>	12
Rezept-Beispiel	12
G	13
<i>Gartenbohne (Schale)</i>	13

Rezept-Beispiel	13
H	14
<i>Himbeerblätter</i>	14
Rezept-Beispiel	14
I	15
<i>Isländisches Moos</i>	15
Rezept-Beispiel	15
J	16
<i>Johannisbeere, schwarze</i>	16
Rezept-Beispiel	16
K	17
<i>Kamille</i>	17
Rezept-Beispiel	17
L	18
<i>Löwenzahn</i>	18
Rezept-Beispiel	18
M	20
<i>Mädesüß</i>	20
Rezept-Beispiel	20
N	21
<i>Nelkenwurz</i>	21
Rezept-Beispiel	21
O	22
<i>Odermenning</i>	22
Rezept-Beispiel	22
P	23
<i>Petersilie</i>	23
Rezept-Beispiele	23

Q.....	24
„Quälgeist“ - Unkraut - Beikraut - Heilkraut?	24
Gibt es Unkraut?.....	24
R.....	25
Ringelblume	25
Rezept-Beispiele	25
S	26
Spitzwegerich.....	26
Rezept-Beispiele	26
T	27
Taubnessel (weiße).....	27
Rezept-Beispiele	27
U	28
Umdenken	28
„Pille und Kraut“.....	28
V	29
Vogelmiere	29
Rezept-Beispiele	29
W.....	30
Wegwarte.....	30
Rezept-Beispiele	30
X	31
„X’sund“	31
YIN & YANG	32
Z	33
Zinnkraut (Ackerschachtelhalm)	33
Rezept-Beispiel.....	33
... das Wissen möge hilfreich sein	34

Einführung

Was bedeutet (Wild-)Kräuterapotheke? Weshalb TCM? Gibt es Rezepte?

„(Wild-) Kräuter-Apotheke“

Viele haben eine Menge an „Heilmitteln“ zu Hause im Garten oder am Balkon ohne sich darüber bewußt zu sein. Viele Heilkräuter sind bei Spazieren 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 Kräuter hier alphabetisch aufgelistet und sie mit sehr einfachen, im Alltag leicht anwendbaren Rezepten versehen.

Bei jeder Pflanze sind Angaben zu ihrem Geschmack, dem Temperaturverhalten und in welchem Organsystem die vorrangige Wirkung liegt. Zudem findet man eine kurze Liste der wichtigsten Einsatzgebiete.

Allergische Reaktionen und Unverträglichkeiten können auch bei der Verwendung der Hausapotheke auftreten. Wichtig ist vor allem wo sammelt man und eine Sorgfältige Reinigung des Sammelgutes. Insbesondere ist auch die MTD (die maximale Tagesdosis) zu beachten!

Die Angabe dazu findet sich bei jeder Heilpflanze.

A

Augentrost



• **Temperatur:**

• neutral-kühl

• **Geschmack:**

• sauer, scharf,

• adstringierend, bitter

• **Funktionskreis:**

• Augen, Nase, Ohren,

• Lunge, Magen,

• Leber/Gallenblase

• **MTD: 10g** (Kraut)

• Entzündung der Augen

• und Nasennebenhöhlen

• Allergie

• Gerstenkorn

• „Müde“ Augen

• „Trockene“ Augen

Rezept-Beispiel

Augen-Kompresse

1 TL (getrocknetes) Kraut mit

1 Tasse heißem Wasser übergießen und

10 Minuten ziehen lassen und abfiltrern

(wichtig!, damit alle größeren Teilchen entfernt werden).

In sterilem Gefäß, kühl für 2 Tage lagerbar.

Kann zum Spülen und für Kompressen verwendet werden.



Augentrost-Tee bei Allergien

1/2 TL (getrocknetes) Kraut mit

1/2 TL Hollerblüten + 1/2 TL Brennnesselkraut mit

1 Tasse heißem Wasser übergießen und

10 Minuten ziehen lassen und abseihen, trinken.



B

Brennnessel



- **Temperatur:**
- warm-kühl
- **Geschmack:**
- scharf
- **Funktionskreis:**
- Lunge, Darm, Blase
- **MTD: 12g**
- (getrocknetes Kraut, Samen)
- Harnwegsinfekte
- Prostataentzündung
- „Rheuma“
- Allergien
- Blutarmut
- Haarausfall
- Abgeschlagenheit

Rezept-Beispiel

Haarspülung - „Glanzhaar“

1 Hand voll frischer Brennnesselblätter und Rosmarinblätter mit

1/2l kochendem Wasser übergießen

2-3 Stunden abgedeckt ziehen lassen, abseihen und

1/4l Apfelessig zufügen.

Pur oder 1:2 verdünnt in die Kopfhaut einmassieren

ca. 1/2 Stunde einwirken lassen

Brennnessel-Essig - „Eisenreich“

850 ml Apfelessig in ein Glasgefäß geben,

1 Tasse getrocknete, kleinzerriebene Brennnesselblätter

(ev. gemischt 1:1 mit getrocknetem Vogelmierenkraut) zufügen,

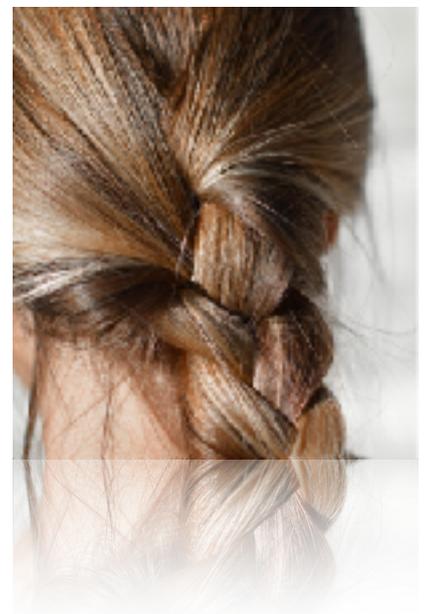
an einem dunklen Platz 6 Wochen ziehen lassen,

dann abseihen und in sterile Flaschen füllen.

Hält im Kühlschrank mindestens 1 Jahr.

MTD: 1-3EL täglich, oder einfach zu Salaten, ...

Achtung: falls das Glasgefäß einen Metalldeckel hat ein Wachspapier dazwischen geben!



C

Chinesische Medizin

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gibt es verschiedene Wege zu einer Diagnose zu kommen. Als praktischer Zugang, der auch für jeden der die TCM nicht studiert, gut anwendbar ist, ist die Klassifizierung nach der 5-Elemente-Theorie.

Die alten Weisen sind durch genaue Beobachtung der Natur ein System erstellt mit dessen Hilfe sie Entwicklungen von Krankheiten, Lebensabläufe, ... beschreiben können.

Den 5 Elementen (Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall) sind Organe, Jahreszeiten, Lebensphasen, Geschmäcker, Emotionen, Farben, ... und vieles mehr zugeordnet. Sie stehen aber nicht isoliert jedes Element für sich, sondern können sich gegenseitig beeinflussen (z.B. stärken oder schwächen).

Aus der ursprünglichen Anordnung, wo die Erde im Zentrum stand, ist sie später in den **5-Elemente** Kreislauf eingegliedert worden und steht nun zwischen den Elementen Feuer und Metall. Die Erde symbolisiert die „Mitte“, die für die Umwandlung der Dinge die wir in uns aufnehmen und damit auch für unsere Energie und Abwehrkraft wesentlich verantwortlich ist. Die Pfeile im Bild zeigen einige Möglichkeiten wie die Elemente untereinander kommunizieren.



Diagnose nach TCM:

Die wichtigsten Diagnosemittel in der TCM sind abgesehen von der genauen Befragung des Erkrankten und der Beobachtung, die Untersuchung der **Zunge** und des **Pulses**.

Einteilung der Pflanzen:

Abgesehen von der traditionellen Einteilung der Kräuter in 18 Gruppen mit speziellen Wirkungen (was einiges an Studium notwendig macht!), wird jede Heilpflanze speziell nach **Geschmack**, **Temperatur**, **Wirkrichtung** und **Organbezug** beurteilt. Dies ermöglicht eine sehr gezielte Anwendung der Kräuter bezogen auf das Krankheitsbild und den individuellen Patienten. Diese Grundkenntnisse der TCM werden auch heute in China noch von vielen Hausfrauen als „Hausmedizin“ im Alltag angewendet.

D

Dille



• **Temperatur:**

• warm

• **Geschmack:**

• scharf, süß,

• aromatisch

• **Funktionskreis:**

• MP/Darm, Niere,

• Herz

• **MTD: 3g** (Samen)

• Verdauungsbeschwerden

• Blähungen

• Krämpfe

• Schwache Milchbildung

• Unruhe

• **Ätherisches Öl:**

• beruhigend

• Stress reduzierend

Rezept-Beispiele

Dill-Tee - „Unruhe, Verdauungsbeschwerden“

½ TL Samen (leicht gemörsert) mit

1 Tasse heißem Wasser aufgießen

abgedeckt 10' ziehen lassen

Schlaftee für Kinder - „Gute Nacht“

Dillfrüchte 10 g

Melissenblätter 20 g

Passionsblumenkraut 20g

Kamillenblüten 20 g

Lindenblüten 20 g

Pomeranzenschalen 10 g

1 TL der Mischung mit

150 ml heißem Wasser aufgießen, 5 Minuten ziehen lassen.

Abends 1 Tasse vor dem Schlafengehen trinken.



E

Engelwurz



• **Temperatur:**

• warm

• **Geschmack:**

• scharf, bitter, aromatisch

• **Funktionskreis:**

• MP/Darm, Lunge, Herz

• **MTD: 4,5g**

• (Wurzel)

• Appetitlosigkeit

• Verdauungsbeschwerden

• Blähungen

• Krämpfe

• Schlaflosigkeit

• Erkältung/innere Kälte

• Fehlende Monatsblutung

• **Ätherisches Öl:**

• Angst

• Durchblutungsstörung

Rezept-Beispiel

Angelika-Liqueur - „gute Verdauung“

60 gr Engelwurz

1 TL Fenchelsamen

1 TL Koriandersamen

1 TL getrocknete Orangenschalen

1 EL Pfefferminzblätter

1/2 Zimtstange

3 Gewürznelken, 3 Pimentkörner

5 Wacholderbeeren

250 g Zucker

auf 1L Kornschnaps (38%)

6 Wochen in geschlossenen Gefäß ziehen lassen,
öfter schütteln, abseihen, in Flaschen füllen.



**Vorsicht - die Pflanze enthält Stoffe die Hautreizungen verursachen können im UV-Licht!
Sonnensbäder meiden!**

F

Frauenmantel



Temperatur:

· kühl

Geschmack:

· adstringierend, etwas

· bitter

Funktionskreis:

· MP/Darm, Leber

· **MTD: 10g**

· (Kraut)

· Durchfall

· (reich an Gerbstoffen!)

· Entzündungen im Becken

· Weißer Ausfluss

· Blasenentzündung

· Regelschmerzen

· PMS

· Menopausebeschwerden -

· Hitzewallungen

Rezept-Beispiel

Frauenmantel-Tee - „Durchfall“

3 TL Kraut mit

3 Tassen kaltem Wasser ansetzen

3 Stunden ziehen lassen

maximal 3 Tassen am Tag!

Bei länger anhaltenden Durchfällen - Arzt aufsuchen!

Frauenmantel - „Sitzbad“ (Ausfluss)

3-5 EL getrocknetes Kraut in

1L Wasser kochen, 10 Minuten ziehen lassen

abseihen, zum Sitzbad geben.

Ca. 10 Minuten baden.



G

Gartenbohne (Schale)



Temperatur:

neutral

Geschmack: süßlich,
fad, etwas bitter, leicht
adstringierend

Funktionskreis:

Niere, Blase

MTD: 15g
(Schale)

Infektionen der Harnwege
Schmerzhaftes,
erschwertes Harnlassen
Gicht
Bluthochdruck

Therapie begleitend!

Rezept-Beispiel

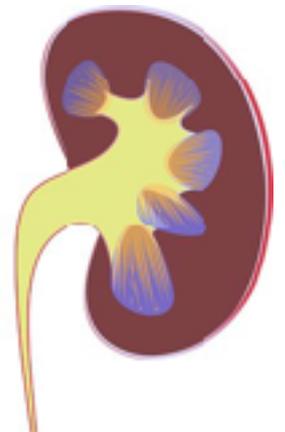
Bohnenschalen-Tee - „Harnwegsinfekt“

3 g Bohnenschalen mit

1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.

Bis zu 5 Tassen am Tag trinken!

Kann mit 1 TL Goldrutenkraut und 1 TL Brennnesselkraut kombiniert werden.



H

Himbeerblätter



Temperatur:

neutral-kühl

Geschmack: bitter,
sauer, adstringierend

Funktionskreis:

MP/Darm, Gebärmutter

MTD: 5g

(Blätter)

· Durchfall (Kinder)

· Ausfluss (Frauen)

· Starke Monatsblutung

· Geburtserleichterung

· (ab der 37. SSW)

· Entzündungen im Mund-

· und Racheneraum

· Halsschmerzen (Gurgeln

· mit Himbeeressig)

· Reich an Vitamin C, Eisen,

· Kalzium

Rezept-Beispiel

Himbeerblätter-Tee - „Geburtsvorbereitung“

1 TL getrocknetes Kraut mit

1 Tasse heißem Wasser übergießen

10 Minuten ziehen lassen.



Himbeeressig

100g Himbeeren

300ml Essig

1 Woche durchziehen lassen

abseihen

Schmeckt gut zu Salaten und kann

zum Gurgeln bei Halsschmerzen verwendet werden.



I

Isländisches Moos

	<p>Temperatur:</p> <ul style="list-style-type: none">• kühl <p>Geschmack: bitter, leicht süßlich, fade</p> <p>Funktionskreis:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lunge, Darm, Niere <p>MTD: 1-2 TL (3xtgl) (Kaltauszug)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Bronchitis• Trockener Husten• Trockene Schleimhäute• Halsschmerzen• Verdauungsschwäche• Erschöpfung
---	--	--

Rezept-Beispiel

Hustensirup - „trockener Husten“

6 TL isländisches Moos mit kaltem Wasser zustellen
2 Stunden stehen lassen, abseihen (das bitterstoffreiche Wasser
weggeben) - nochmals mit ca.150ml Wasser langsam zum Kochen bringen und
100g Kandiszucker
je 1 TL Anis- und Fenchelfrüchte (gemörsert) und 1 EL Spitzwegerich zufügen
ca. 5 Minuten köcheln, etwas abkühlen lassen, abseihen
in eine Braunglasflasche abfüllen.

Dieser Sirup ist ca. 1 Jahr haltbar.



J

Johannisbeere, schwarze



Temperatur:

· kühl

Geschmack:

· Blatt: leicht süß/bitter/
· scharf

· Beere: süß-sauer, herb

Funktionskreis:

· Niere, Leber, Darm,
· Haut

· **MTD: 1 EL (Blatt)**

· **1-3 Gläser/Tag (Beere)**
· (Blätter, Beeren)

Blatt/Knospen:

· entzündungshemmend
· antiallergisch, harntreibend

Beeren:

· Abwehr stärkend, Durchfall
· hemmend, harntreibend

Öl der Samen:

· entzündungshemmend,
· cholesterinsenkend
· (reich an Kalium + Vitamin C!)
· Schmelzpunkt Vitamin C 190-192 °C.

Rezept-Beispiel

Cassis - „Erkältungsprophylaxe“

500 g Johannisbeere schwarz

5 grüne Johannisbeer-Blätter

1/2 Liter Korn (38%)

1/2 Vanilleschote

1 kleine Zimtstange

1 Stück Ingwer frisch (0,5 cm)

Schale 1/2 Zitrone

250 g Kandiszucker

In einem Glasgefäß (alles muss vom Alkohol bedeckt sein!), abgedeckt, an einen hellen und warmen Ort stellen, immer wieder etwas durchbewegen.

Nach ca. 4 Wochen durch Tuch absehen.

Dosis: 2 cl am Tag



Johannisbeersaft

Frische Beeren , Schale 1/2 Zitrone, mit etwas Wasser aufkochen

Saft durch ein Tuch gießen, in Flaschen abfüllen und bei mässiger Temperatur 10-15 Min sterilisieren. So kann der Saft etwas länger aufbewahrt werden!

<http://de.wikihow.com/Flaschen-und-Gläser-sterilisieren>

K

Kamille



• **Temperatur:**

• kühl

• **Geschmack:**

• etwas bitter, etwas

• aromatisch

• **Funktionskreis:**

• Magen, Darm, Herz,

• Leber

• **MTD: 6-12g**

• **getrocknete Blüten**

• Übelkeit

• Blähungen

• Magenschmerzen

• Verdauungsstörung

• Entzündungen der Haut und

• Schleimhäute

• Vorsicht kann bei zu langer

• Anwendung trocknend

• wirken!

Rezept-Beispiel

Kamillentee - Mundspülung

1 EL Kamillenblüten mit

1 Tasse heißem Wasser übergießen und

10 Minuten ziehen lassen, durch feines Sieb abseihen.



Kamillentee - Verdauungsproblem

1 EL Kamillenblüten

1/2 TL Fenchel

1/2 TL Anis mit

1 Tasse heißem Wasser übergießen und

10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

3 Tassen pro Tag.



© E.-B. Her - Fitola.com

#0157907

Kamillenhydrolat - „einfach im Topf“

1 Tasse Kamillenblüten, 250ml Wasser

1 Kochtopf mit Deckel, Dämpfeinsatz, 1 Tasse, Plastiktüte mit Eis

Dämpfeinsatz in Kochtopf, darauf die Blüten, darüber 250ml Wasser, in die Mitte 1 Tasse stellen, Deckel verkehrt drauf (damit Dampf über griff in Tasse abfließen kann), Wasser und Eis auf Deckel, ca 45 Minuten köcheln...

<https://youtu.be/Gz-W11hZ4bA> - praktische Anleitung!

L

Löwenzahn



• **Temperatur:**

• kühl - kalt

• **Geschmack:**

• bitter (süß)

• **Funktionskreis:**

• Leber, Gallenblase, Niere,

• Magen, Darm

• **MTD:**

• **15g getrocknete Wurzel**

• **bzw. Kraut**

• Leber-, Gallebeschwerden

• Fettunverträglichkeit

• Magenbeschwerden

• Appetitmangel

• Blähungen

• Völlegefühl

• Verstopfung

• Entzündungen der

• Harnwege

Rezept-Beispiel

Löwenzahn-Kapern

2 handvoll Löwenzahnknospen (die ganz kleinen geschlossenen),

gut waschen und über Nacht in Salzwasser einlegen,

am nächsten Tag abgießen und

in ein Glas geben

Essig aufkochen (Wein- oder Apfelessig) und

über die Knospen gießen.

Variante: zusätzlich Bärlauchknospen oder Lorbeerblätter, Pfefferkörner, ... Kühl lagern!

Löwenzahn-Salat

Als Frühlingsalat die Löwenzahnblätter mit

Giersch, Kresse und Blüten mischen.

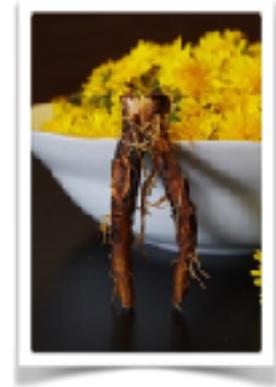
Marinade mit Apfelessig, Leinöl, Zitrone, Salz und ev. einer Prise Zucker.



Löwenzahn-Tinktur - „zur Verdauung“

3 Stück Löwenzahnwurzeln in
1/2 L Korn (38%) ansetzen und
nach 6 Wochen abseihen und
in Flasche füllen.

2cl 1x täglich



Löwenzahn-Honig

3 Handvoll Löwenzahnblüten
1 L Wasser
1 Kg Zucker
1 Bio-Zitrone

Das Grüne weitgehend entfernen

2 Stunden im Wasser ziehen lassen

Im Wasser einmal kurz aufkochen, langsam abkühlen und mit den Zitronenscheiben über Nacht stehen lassen

Am nächsten Tag abseihen und unter häufigem umrühren (am besten in der Küchenmaschine) 1-2h offen köcheln lassen, damit der Dampf entweicht und der „Honig“ die gewünschte Konsistenz erhält.



M

Mädesüß



Temperatur:

· kühl

Geschmack:

· sauer, adstringierend

Funktionskreis:

· Magen, Darm, Harnblase

MTD:

· **1-5g getrocknetes Kraut**

· Beginn eines Infektes

· „Rheuma“

· Gelenkschmerzen

· Magenschmerzen

· Entzündungen der Haut,

· Juckreiz

Rezept-Beispiel

Mädesüß-Tee - „beginnende Erkältung“

1 EL Mädesüßkraut

1 TL Hollerblüten

1 TL Lindenblüten mit

1 Tasse heißem Wasser übergießen

10 Minuten ziehen lassen, abseihen und warm trinken.



N

Nelkenwurz



Temperatur:

warm

Geschmack:

bitter, aromatisch, würzig,
adstringierend

Funktionskreis:

Magen, Leber

MTD:

1-5g getrocknetes Kraut

Appetitlosigkeit

Durchfall

Blutungen

Hämorrhoiden

Zahnfleischblutungen

Entzündungen der

Mundschleimhaut

Rezept-Beispiel

Nelkenwurz-Tinktur - „Zahnfleischentzündung“

Schraubglas (Marmeladeglas)

2/3 mit der Wurzel befüllen, darüber

Ansatzkorn (80%) dann

an einem warmen Ort stehen lassen, öfters durchschütteln

nach 2 Wochen abseihen, in eine Braunglas-Tropfflasche geben.

Direkt die betroffenen Stellen betupfen.



Nelkenwurzwine

1 Flasche Rotwein

2 Handvoll fein geschnittene

und 8 Tage ziehen lassen

2cl vor den Mahlzeiten



O

Odermenning



• **Temperatur:**

• neutral

• **Geschmack:**

• etwas bitter, sauer,

• adstringierend

• **Funktionskreis:**

• Darm, Leber/Gallenblase,

• Niere, Blase

• **MTD:**

• **1-4g getrocknetes Kraut**

• Appetitlosigkeit

• Blähungen

• Bauchkoliken

• Verdauungsschwäche

• (blutiger) Durchfall

• chronische Halsentzündung

• „Sängerkraut“

• Harnwegsinfekt

Rezept-Beispiel

Odermenning-Tee - „Halsweh“

1TL getrocknetes Kraut mit
1 Tasse kochend heißem Wasser übergießen,
nach 10 Minuten abseihen.

3 Tassen pro Tag schluckweise trinken oder zum Gurgeln verwenden



Odermenning-Salbe - „kleine Wunde“

1 Schraubglas mit
2 Handvoll leicht angetrocknetem, zerkleinertem Kraut befüllen
mit Jojobaöl übergießen
1-3 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen,
immer wieder schütteln, abfiltern

70 ml (1/2 Tasse) Kräuter-Öl mit
30 g (3 gestrichene EL) nativem Kokosfett und
6 g (2 TL) Bienenwachs im Wasserbad erwärmen
in saubere Gläser füllen und kühl aufbewahren



P

Petersilie



Temperatur:

war-kühl

Geschmack:

etwas scharf, aromatisch

Funktionskreis:

Niere, Blase, Milz/Magen,
Darm, Leber, Gebärmutter

MTD:

6 g getrocknetes Kraut

- Infekt der Harnwege
- „Durchspültherapie“ - regt
- Harnausscheidung an
- Regelbeschwerden
- Achtung: v.a. das Samen-**
- und Wurzel-Öl (Apiol,**
- Myristicin) nicht in der**
- Schwangerschaft -**
- Abortgefahr!**
- Kann phototoxische**
- Reaktion auslösen!**

Rezept-Beispiele

Petersilien-Tee - „Durchspültherapie“

2 TL getrocknetes Kraut/Wurzel mit
1 Tasse kochendem Wasser übergießen,
10 Minuten ziehen lassen, abseihen
3 x täglich 1 Tasse vor dem Essen - 1 Woche!



Tabouleh - „Vitamin C-Bombe“

1/2 Tasse feinen Bulgur oder Couscous in heißem Wasser 1/2 Stunde quellen lassen
2 Stk Frühlingszwiebeln (kleingeschnitten)
3 Stk feste, große Tomaten (kleingeschnitten)
2 kleine feste Gurken (kleingeschnitten)
1 Bund glatte Petersilie und
ev. etwas frische Minze fein hacken
50 ml Olivenöl, Saft von 1 Zitrone, Salz, etwas Pfeffer

Den gequollenen Bulgur mit den restlichen Zutaten vermengen,
das Ganze 30 Minuten ziehen lassen. Guten Appetit!



Q

„Quälgeist“ - Unkraut - Beikraut - Heilkraut?



Temperatur:

?

Geschmack:

?

Funktionskreis:

?

MTD:

?

· Unterschiedlichste
· Wirkungen

· Nahrung
&
· Heilmittel

Gibt es Unkraut?

Man spricht heute eigentlich von Beikraut!

In den letzten Jahren zeigt sich glücklicherweise bei vielen Menschen eine zunehmende Toleranz den „wilden“ Kräutern gegenüber.

Viele Kräuter sind nicht wissenschaftlich erforscht (es gibt keine Studien, keine Monografien), aber dennoch werden sie seit Jahrhunderten in der Volksmedizin eingesetzt.

Seit ich begonnen habe mich intensiver für die Heilpflanzen unserer Heimat zu interessieren gehe ich mit viel mehr Achtsamkeit über Felder und Wiesen und bin immer wieder erstaunt in welcher Hülle und Fülle wir von essbaren und teilweise sogar sehr heilkräftigen Pflanzen umgeben sind, die man langläufig oft schlechthin als „Unkraut“ bezeichnet.

Ist einmal das Interesse geweckt wird plötzlich jeder Spaziergang zu einem Besuch einer riesigen „Kräuterapotheke“. Richtig eingesetzt und angewandt haben ganz viele uns umgebende Pflanzen eine nährnde oder heilsame Wirkung.



R

Ringelblume



· **Temperatur:**

· kühl

· **Geschmack:**

· bitter

· **Funktionskreis:**

· Magen, Darm

· (Haut)

· **MTD: 3 g getrocknete**

· **Blütenblätter**

· Vorwiegend äußerlich

· Anwendung!

· Entzündungen von Haut

· und Schleimhäuten

· Wunden

· Verbrennungen

· **Vorsicht bei Korbblütler-
Allergie!**

Rezept-Beispiele

Ringelblumen-Tee - „Mundspülung“

2 TL getrocknete Blüten mit

1 Tasse heißen Wassers übergießen

10 Minuten ziehen lassen, abseihen, mehrmals täglich gurgeln/spülen



Ringelblumensalbe - „Wundsalbe“

1) Ölauszug herstellen aus

10g Ringelblumenblüten

150g Olivenöl

2) 125 ml Ölauszug mit

je 25 g Bienenwachs und Sheabutter im Wasserbad schmelzen

2-3 Tropfen Vitamin E-Acetat dazugeben



S

Spitzwegerich



• **Temperatur:**

• kühl (kalt)

• **Geschmack:**

• sauer, adstringierend,

• bitter, etwas salzig

• **Funktionskreis:**

• Lunge, Darm, Blase

• **MTD: 4 g getrocknetes**

• **Kraut**

• Katarrhe der Atemwege mit

• zähem Schleim

• Krampflösend

• Durchfall

• Blasenentzündung

• Lokal bei Insektenstichen!

Rezept-Beispiele

Spitzwegerich - „Husten-Sirup“

25 g Spitzwegerichblätter (frisch, klein geschnitten) in
250 ml Wasser kurz aufkochen, auskühlen, abseihen, mit
250 g Kandiszucker nochmals ca. 20' köcheln, bis der sich löst
in sterile Flasche füllen, kühl lagern
bei Bedarf 1-3 TL pro Tag



Spitzwegerich - „Insektenstich“

- 1) akut - ein Blatt vom Spitzwegerich andrücken oder
etwas zu Brei kauen und auf die Stichstelle geben
Stillt Juckreiz ziemlich schnell
- 2) Spitzwegerich-Salbe:
Ölauszug herstellen aus
10g Spitzwegerichblätter (kleingeschnitten) in
150g Jojobaöl
2 Wochen ziehen lassen
125 ml Ölauszug mit
je 25 g Bienenwachs und Sheabutter im Wasserbad schmelzen
ev. 2-3 Tropfen Vitamin E-Acetat dazugeben



T

Taubnessel (weiße)

	<ul style="list-style-type: none">• Temperatur:• kühl• Geschmack:• süß, etwas salzig, adstringierend,• Funktionskreis:• Niere, Blase, Milz, Leber, Gebärmutter• MTD: 1 g getrocknete Blüten	<ul style="list-style-type: none">• Entzündungen der Mundschleimhaut• Trockene Scheide• Ausfluss• Reizung der Harnwege• Schlafstörung
---	---	---

Rezept-Beispiele

Taubnesselblüten - Sitzbad

Äussere Anwendung:

5 g Taubnesselblüten mit heißem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und für ein Sitzbad mit kaltem Wasser entsprechend temperieren.



Taubnesseltee - „Magenfreund“

2 TL Taubnesselblüten ev. mit
1 EL Melissenblättern mit
1 Tasse heißem Wasser übergießen
Abgedeckt ca. 10' ziehen lassen



U

Umdenken



„Pille und Kraut“

Was soll das heißen?

Wir neigen heute leider dazu schnell zu **Pillen** zu greifen. Der stressige Berufsalltag zwingt uns „**Sofortlösungen**“ zu suchen. Es gibt doch Pillen gegen jedes Problem. Ein Griff in die Apothekenlade, ein Glas Wasser und ... das Problem ist gelöst!

Ist es das?

Viel zu oft wird heute noch zu Antibiotika gegriffen, obwohl namhafte Ärzte vor den Gefahren des unbedachten Einsatzes mit zunehmenden Resistenzen warnen. Auch sonst gehen wir im hektischen Alltag oft nicht sehr achtsam mit uns um und vertrauen darauf dass irgendeine Pille „es“ schon wieder richten wird.

Vielleicht wäre ein wenig innehalten, sich mit der **Natur** und den wunderbaren Heilkräften etwas zu befassen ein guter Weg für die Zukunft. Es gibt heute schon Studien zum Thema „**Gesundheitswirkung** von Waldlandschaften“ und in Japan ist „Waldbaden“ eine Methode zur Vorbeugung von Krankheiten. Spaziergänge in der Natur können Stress reduzieren und das Immunsystem stärken. Dabei kann man auch viele heilsame Kräuter finden und sammeln und sich selber eine kleine „Hausapotheke“ zusammenstellen.

Man sammelt so nicht nur ein „Heilkraut“ sondern der Vorgang des Spazierens in der Natur, die **Achtsamkeit** mit der man beim Sammeln vorgeht sind alleine Wegbereiter zu einem gesünderen Leben.

Die Beschäftigung mit den Kräutern trainiert auch wieder unsere Sinne - vor allem Geruch und Geschmack. Der **bittere Geschmack** z.B. fehlt heute weitgehend, dabei trägt gerade er viel zu einer gesunden Verdauung bei. **Darm gesund - Mensch gesund!**

V

Vogelmiere



• **Temperatur:**

• kühl - kalt

• **Geschmack:**

• etwas salzig, leicht süß

• **Funktionskreis:**

• Lunge, Magen, Darm,

• Leber

• **MTD: frisches Kraut oder**

• **3 g getrocknetes Kraut**

• Halsentzündung

• Trockener Husten

• Zäher Schleim

• Augen-Trockenheit

• Müdigkeit

• Lokal: Hautentzündungen,

• Akne, Ekzeme, Juckreiz,

• Psoriasis, Wunden, ...

Rezept-Beispiele

Vogelmieren-„Pesto“

3 Tassen (gut gewaschene, geschnittene) Vogelmiere

2(-3) Knoblauchzehen

220ml (kleine Tasse) Olivenöl (ca.)

1 Tasse Walnüsse (oder Pekanüsse)

1/2 TL Salz

1/2 Tasse geriebener Parmesan



Alles zusammen mixen, in Gläser füllen. Hält im Kühlschrank ca.1 Woche (ev. einfrieren).

Vogelmierensalbe - „Hautfreund“

1 Handvoll (klingschnittene) Vogelmiere in

90 ml Jojobaöl kurz anwärmen

3 Tage ziehen lassen

dann nochmals im Wasserbad anwärmen und

40 g Sheabutter beifügen, umrühren bis gelöst

in saubere Gefäße abfüllen, kühl lagern.

TIPP: Creme mit Holzstäbchen entnehmen - verlängert Haltbarkeit!



W

Wegwarte



· **Temperatur:**

· kühl

· **Geschmack:**

· bitter, leicht süß

· **Funktionskreis:**

· Leber, Galle, Milz, Magen,

· Darm, Niere, Blase

· **MTD: 3 g getrocknete**

· **Droge (Wurzel ev. mit Kraut)**

· Übelkeit

· Appetitlosigkeit

· Verdauungsbeschwerden

· Völlegefühl

· Übergewicht

· Diabetes

· **Vorsicht bei Kobblütler-
Allergie!**

Rezept-Beispiele

Wegwarte - „Kaffe“

Wurzeln in kleine Stücke schneiden, trocknen und langsam (ohne Fettzugabe) rösten.

Die gerösteten Wurzelstücke werden zu „Kaffee“ gemahlen.

Wegwarten-„Tee“

20 g getrocknete, geröstete Wurzeln (ev. gemischt mit Blättern) in 1/2 L kochendes Wasser, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen.



Wegwarten-„Pfannkuchen“

Aus 100 ml Milch

30 g Dinkelmehl oder Buchweizenmehl

1 Ei (mittlere Größe)

1 Prise Salz den Teig mischen, dann

1 Handvoll frische, kleingeschnittene Wegwartheblätter und

1-2 EL geriebenen Käse (eher würzig) zugeben

Butter zum Backen

Guter Appetit!



X

„X’sund“

Österreichisch:[g’sund] - 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.

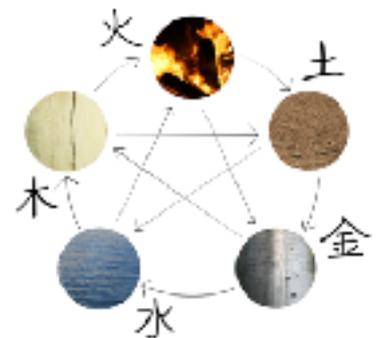
Für die praktische Arbeit im Alltag und die Anwendung der Heilkräuter hat sich das 5Elemente-System bewährt.

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 Kraut sind diese Angaben (Organ, Temperatur, Geschmack) also beigefügt.



YIN & YANG

Vom Leben in Balance



Am Anfang steht das DAO 道!

Das „Unübersetzbare“, ein ewiges Schöpfungsprinzip manche sagen der Weg.
Aus diesem „Eins“ entstanden die „Zwei“ - das Yin und Yang!

☯ Yin (陰) - steht für weiblich, Dunkelheit, Nacht, Tod, gerade Zahlen, ...

☰ Yang (陽) - steht für männlich, Licht, Tag, Leben, ungerade Zahlen, ...

Yin und Yang treten immer paarweise auf.

Das Yin kann ohne das Yang nicht sein.

Ohne Yin wäre aber kein Leben möglich.

Yang und Yin sind Gegensätze.

Yang und Yin verstärken einander.

Unser Leben ist Ausdruck dieses ständigen Wandels
zwischen den gegensätzlichen Kräften.

Gesundheit ist wenn sich Yin und Yang im fließenden Miteinander befinden!

Was dieses Denkmodell für unendliche Möglichkeiten gibt zeigt uns, dass unsere
Computer mit einem Binärstem arbeiten und so grandiose Rechenleistung ermöglichen.

<https://youtu.be/6WsI95NoQKU>

Z

Zinnkraut (Ackerschachtelhalm)



• **Temperatur:**

• kühl

• **Geschmack:**

• fade, leicht bitter, süß, salzig

• **Funktionskreis:**

• Niere, Blase, Lunge, Darm

• **MTD: 6 g getrocknetes
Kraut**

- Durchspültherapie
- Harnwegsinfekte
- Nierengries
- Ödeme
- (Wasseransammlung)
- Bindegewebsschwäche
- Trockenes, sprödes Haar
- Entzündungen der Mundschleimhaut mit Blutungen

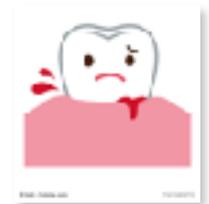
Rezept-Beispiel

Zinnkraut-Tee

3 g Droge werden mit

1 Tasse heißem Wasser übergießen,
10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

Einnahmedauer: maximal 3 Wochen
als Durchspültherapie oder
als Gurgellösung bei Zahnfleischblutungen



Zinnkraut-Haarspülung

1 Handvoll Kraut in

reichlich Wasser mindestens 10 Minuten kochen
(Kieselsäure!)



... das Wissen möge hilfreich sein

Viel Freude mit dem kleinen ABC ...



Gesundheit bekommt man nicht im Handel,
sondern durch den Lebenswandel.

Sebastian Kneipp