Jürgen Schneider
Heilen mit pflanzlichen Antibiotika

Extrait du livre

Heilen mit pflanzlichen Antibiotika
de Jürgen Schneider
Éditeur : Kneipp-Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b31725

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Jürgen Schneider

Mit über 200 Rezepturen für Ihre Gesundheit

Heilen mit pflanzlichen Antibiotika

KRÄUTER-MEDIZIN FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE

KNEIPP
VERLAG WIEN

Inhalt

4
Einleitung

6
Sammeln & Verarbeiten von Heilpflanzen

8
Wirkstoffe der Heilpflanzen

10
Heilkräuter & Wildpflanzen

110
Gesunde Kraftpakete aus Küche & Garten

115
Gesunde Honigsorten

116
Wohltuende Tees für jeden Tag

122
Gesunde Tinkturen & Kräuterauszüge

128
Heilpflanzen für eine gesunde & frische Haut

130
Rezepturen für eine schöne & gesunde Haut

136
Was hilft bei welchen Beschwerden?

140
Register der Rezepturen

TIPP · TIPP · TIPP ·

Bei Interesse an Kräutern, Vorträgen, Naturkosmetikkursen oder Kräuterwanderungen für Vereine, Firmen oder Institutionen:
Nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf:
j.schneider.neuenstein@hotmail.com

Verzeichnis der Heilkräuter & Wildpflanzen

A

Anisysop 11
Apfel 12
Arnika 14
Aronia 16

B

Baldrian 17
Bärentraube 18
Bärlauch 19
Beinwell 20
Birke 21
Brennnessel 22

C

Cranberry 24

E

Echinacea 25
Enzian, gelber 26

F

Fenchel 28
Flohsamen 30
Frauenmantel 31

G

Gänseblümchen 33
Ginkgo 34
Goldrute 35
Granatapfel 36
Griechischer Bergtee 37

H

Hafer 38
Hamamelis 40
Holunder 42
Hopfen 44

I

Ingwer 46

J

Johanniskraut 48

K

Kalmus 50
Kamille 51
Kapland-Pelargonie 53
Kapuzinerkresse 54
Knoblauch 56
Kurkuma 58

L

Lavendel 60
Linde, Sommer/Winter 61
Löwenzahn 62

M

Mariendistel 63
Meerrettich 65
Melisse 66
Mistel 68
Moringa 70

N

Nachtkerze 72

P

Passionsblume 74
Petersilie 76
Pfefferminze 78
Propolis 80

R

Rettich, schwarz 81
Ringelblume 82
Rosskastanie 84

S

Salbei 86
Schafgarbe 88
Schwarzkümmel 90
Sennespflanze 91
Spitzwegerich 92

T

Teufelskralle 94
Thymian 96

W

Weißdorn 98

Z

Zinnkraut 100
Zirbe 102
Zistrose 105
Zitronenverbene 107
Zwiebel 108

»Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen«

… schreibt Sebastian Kneipp (1821–1897) in seinen Büchern. Dieser Spruch trifft häufig zu. Die Natur ist eine riesige Apotheke, aus der man reichlich ernten kann. Der Wunsch nach natürlicher, gesunder Ernährung bewirkt, dass das Wissen um den Nutzen von Kräutern einen immer höheren Stellenwert bekommt. Auf dem Land hat die weise Frau, die ihr Wissen über die Heilkräfte der Natur von ihrer Mutter und Großmutter erhalten hat, dieses an die nächste Generation weitergegeben. Heute kann man vieles erklären, was für meine Urgroßmutter noch »wunderbar« war. Die Heilkraft des Johanniskrauts zum Beispiel, von dem sie das rote Blütenöl bei Hautentzündungen, Rheumaschmerzen und innerlich bei Halsschmerzen verwendet hat. Unsere Spaziergänge am Sonntag über Wiesen, Felder und durch Wälder wurden zur Unterrichtsstunde in Pflanzenkunde. »Jürgen, höre und sehe in die Natur und du bekommst auf alles eine Antwort!«, so höre ich sie heute noch.

Meine Urgroßmutter hat ihre Hausmittel frisch hergestellt, z. B. Ringelblumensalbe oder Zinnkrauttee. Dieses Kräuterbuch soll Ihnen zeigen, wie Sie Hausmittel selbst herstellen können oder welche Naturarzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel es in Apotheke, Drogerie und Reformhaus gibt.

Kräuter wurden immer wieder in den Schriften von Hildegard von Bingen, Sebastian Kneipp, Kräuterpfarrer Künzle sowie in noch früherer Zeit von Paracelsus oder Hippokrates empfohlen. Sie waren die Vorbilder für Mönche und Nonnen, die erste Kräutergärten angelegt haben. »Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein«, war der Leitspruch des griechischen Arztes Hippokrates. Für Hildegard von Bingen gehörte Dinkel zu den wichtigsten und wertvollsten Nahrungsmitteln. Sie wusste, dass er besonders mineralstoffreich ist. In einem Dinkelbrot stecken die gesunden Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Kalium und Eisen. Einige ihrer Lieblingspflanzen waren Bertram, Galgant, Quendel, Ysop oder Thymian, den sie bei Atemwegserkrankungen einsetzte. Die Wirkung auf die Atemwege bei Husten und Bronchitis wurde in Studien verschiedener Thymianarzneimittel bestätigt. Kneipp war wie Paracelsus für die Heilkraft der Kräuter, Pflanzen und des Wassers in Form von Wassergüssen, Heilkräutertees und Kräuterbädern, die noch heute in Kurorten wie Bad Wörishofen (Bayern / Deutschland) angewendet werden. Es gibt auch Kneipp-Vereine und Kneipp-Kindergärten, die sein Wissen über die Schätze der Natur weitergeben.

Den Arztbesuch kann dieses Buch auf keinen Fall ersetzen. Bei stärkeren Beschwerden, Fieber oder anderen deutlichen Krankheitssymptomen ist es unbedingt erforderlich, die Ärztin oder den Arzt rechtzeitig zur Diagnose aufzusuchen sowie den Verlauf einer schweren Krankheit gewissenhaft kontrollieren zu lassen. Die Verwendung von pflanzlichen Arzneimitteln ist mit ihr bzw. ihm zu besprechen. Bei Kräutern und Arzneimitteln ist der Beipackzettel zu beachten.

Meine Kenntnisse über Heilkräuter habe ich durch eine Ausbildung als Drogist und Heilkräuterexperte mit jahrelanger Erfahrung und Weiterbildung in der Schweiz, wo ich im Wallis und im Rheintal tätig war, erworben. Die Ferien

verbrachte ich oft bei meiner Urgroßmutter, einer weisen Frau mit großem Kräuterwissen, die dieses Wissen bis ins hohe Alter anwandte. Von ihr lernte ich, wie wichtig eine gesunde Ernährung sowie die Anwendung von Heilkräutern für die Gesundheit sind.

Ihnen wünsche ich von ganzem Herzen, dass Sie Ihre Gesundheit erhalten oder zurückgewinnen und neue Lebensqualität und Lebensfreude erfahren. Ich habe alle meine Erfahrungen und Kenntnisse in dieses Kräuterbuch eingearbeitet, um Ihnen den Nutzen für Ihre Gesundheit zur Vorbeugung und Behandlung von Alltagsbeschwerden zu bringen.

»Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken.«

Paracelsus

Das umfassende Inhaltsverzeichnis wird Sie zu den richtigen Heilpflanzen führen und auf einen gesunden Weg leiten. Als Kräuterexperte gebe ich Ihnen mein über 30-jähriges Wissen zum Wohle Ihrer Gesundheit weiter.

Kräuterexperte Jürgen Schneider

Die Anwendung von Heilpflanzen setzt Ihre sichere Kenntnis der Pflanzen voraus. Verwenden Sie nur die beschriebenen Arten und beachten Sie bei Arzneimitteln die Packungsbeilage. Konsultieren Sie immer Ärzte, stellen Sie niemals selbst eine Diagnose und führen Sie keine Eigenbehandlung durch. Heilpflanzen sind nur zur Behandlung von leichten Gesundheitsstörungen, die keiner ärztlichen Behandlung bedürfen, zu empfehlen. Den Arztbesuch kann dieses Buch auf keinen Fall ersetzen. Dies gilt besonders dann, wenn Sie unter einer schweren oder langanhaltenden Vorerkrankung leiden, schwanger sind oder stillen sowie bereits andere Medikamente einnehmen. Verwenden Sie ätherische Öle (nicht bei Babys oder Kleinkindern) und pflanzliche Arzneimittel sowie Kräutermedizin nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt und erhöhen Sie nicht ohne ärztliche Rücksprache die angegebenen Dosierungen. Bei meiner Recherche zu diesem Buch habe ich mich neben dem Wissen der Volksheilkunde und Homöopathie auch auf die Empfehlungen der Kommission E berufen. Die Kommission E ist eine wissenschaftliche Sachverständigenkommission, die das deutsche Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte unter anderem bezüglich der Registrierung traditioneller Arzneimittel berät und detaillierte Steckbriefe zugelassener Arzneipflanzen erstellt. Alle Angaben in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner beauftragten Firma für Sach-, Personen- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

TIPP · TIPP · TIPP

Achtung! Verschiedene Kräuter dürfen nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden, dazu zählen beispielsweise Rosmarin, Salbei, Beinwell. Sollten in der Schwangerschaft oder während der Stillzeit sowie bei Kindern gesundheitliche Probleme auftreten, müssen Sie sich immer ärztliche Hilfe holen.

Sammeln & Verarbeiten von Heilpflanzen

Nicht immer treffen die Voraussetzungen zu, selbst Heilkräuter zu sammeln und zu verarbeiten. So möchte ich Sie darauf hinweisen, dass fast alle in diesem Buch angeführten Heilpflanzen in Form von Tees, Pulvern, Tinkturen, Frischsäften, Kräuterölen, Kräuterbädern sowie als pflanzliches Arzneimittel in Apotheken, Drogerien oder Reformhäusern erhältlich sind.

WER ABER SELBST HEILPFLANZEN SAMMELN MÖCHTE, SOLLTE FOLGENDE HINWEISE BEACHTEN:

- Umfassende Kenntnisse der Heilkräuter sind Voraussetzung. Besitzen Sie diese, ist es wichtig, die Kräuter an schönen, sonnigen Tagen bei trockenem Zustand zu sammeln und ein Pflanzenbestimmungsbuch mitzunehmen (zum Beispiel Margon Spohn u. a.: »Was blüht denn da« oder ähnliche Ratgeber).
- Sie können Blüten, Blätter, Früchte und Samen in der freien Natur sammeln, solange Sie für den Eigenverbrauch bestimmt sind und Sie die Naturschutzbestimmungen beachten. Pflücken Sie niemals seltene oder auf der Roten Liste befindliche gefährdete Arten. Information finden Sie auf den Webseiten www.bfn.de, www.bafuadmin.ch oder unter www.umweltbundesamt.at.
- Sammeln Sie keine Pflanzen in der Nähe von gedüngten Äckern, stark befahrenen Straßen, Autobahnen, Feldrändern oder in der Nähe von Fabriken. Diese könnten mit Unkrautvernichtungsmitteln oder Kunstdünger behandelt oder mit Abgasen belastet sein.
- Sammeln Sie nur gesunde Pflanzen und legen Sie sich einen kleinen Vorrat an, der höchstens 1 bis 2 Jahre reicht. Lieber jedes Jahr frisch sammeln. Die besten Heilerfolge bringen nämlich frisch gepflückte Kräuter dank eines höheren Wirkstoffgehalts.
- **Wichtig:** Lassen Sie immer so viele Pflanzen stehen, dass der Fortbestand gesichert ist.

»Das Beste steht nicht immer in den Büchern, sondern in der Natur, nur haben die Menschen oft nicht die Augen, es zu sehen.«

Adalbert Stifter

WANN IST DIE BESTE SAMMELZEIT?

- Bei Blättern ist die beste Sammelzeit vor und während der Blütezeit von Frühling bis Herbst. Um eine zweite Ernte zu erhalten, schneidet man die Pflanzen nur halb zurück und kann in wenigen Wochen an der gleichen Stelle wieder ernten.
- Die Blüten werden, sobald sie sich öffnen, zur Mittagszeit gepflückt.
- Bei den Früchten ist der Sammelzeitpunkt gekommen, sobald sie reif sind. (Dies ist an der Farbe zu erkennen.)
- Samen sammelt man dann, wenn sie reif und trocken werden, und zwar bevor sie sich aus der Samenhülse lösen.
- Die Wurzeln werden im Herbst oder zeitigen Frühjahr gesammelt, denn da sind die meisten Wirkstoffe in den Wurzeln gespeichert.

TIPP · TIPP · TIPP ·

Die beste Ausrüstung zum Sammeln

- Korb oder Papiertüte
- kleine Schere
- Pinzette
- mittlere Schaufel
- Arbeitshandschuhe
- Messer

TROCKNEN

Die zum Trocknen bestimmten Kräuter sollen nicht gewaschen werden. Sie werden als Kräutersträußchen auf den Dachboden gehängt oder werden frisch geschnitten auf einem Leinentuch oder Backpapier ausgebreitet und an einem schattigen, luftigen und trockenen Platz gelagert, bis sie »knistertrocken« sind. Nicht in die Sonne hängen, sonst verflüchtigt sich das Aroma. Wenn man die Kräuter anschließend in luftdichte Gefäße, Büchsen oder Papiertüten füllt und dunkel und trocken aufbewahrt, bleiben sie ca. 2 Jahre verwendbar.

TIPP · TIPP · TIPP ·

Die Gefäße mit den getrockneten Kräutern gleich beschriften. Auch die selbst hergestellten Salben und Tinkturen immer etikettieren, um die verschiedenen Gläschen nicht zu verwechseln.

HEILKRÄUTER EINFRIEREN

Sie können Ihre geernteten Kräuter auch einfrieren. Die sauberen und geschnittenen Kräuter (z. B. Melisse) werden dazu in kleinen Portionen in Alufolie verpackt. Geben Sie sie in einen Gefrierbeutel, etikettieren Sie sie (Datum der Ernte nicht vergessen!) und ab in die Tiefkühltruhe. Die tiefgefrorenen Kräuter erst kurz vor der Verwendung in eine Teekanne geben, mit siedendem Wasser überbrühen und so einen köstlichen Tee zubereiten.

Wirkstoffe der Heilpflanzen

Ein Überblick über die wichtigsten Inhaltsstoffe, die in Pflanzenextrakten und Tees für die Wirksamkeit verantwortlich sind.

Ätherische Öle	Bioaktive Öle in Kräutern, Gewürzen mit einem meist starken und wohlriechenden Duft. Diese Öle werden vor allem in der Aromatherapie in Form von Kräuterbädern angewendet. Sie sind in Wasser nicht löslich, können aber in Alkohol, Pflanzenöl (z. B. Olivenöl, Sonnenblumenöl), Sahne (Schlagobers), Honig und Milch zu einem Kräuterbad verwendet werden. Ätherische Öle werden durch eine Wasserdestillation gewonnen, sind sehr kostbar und werden auch in der Parfümindustrie eingesetzt.
Ätherische Ölpflanzen	Anis, Arnika, Bärlauch, Baldrian, Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Dill, Dost, Eukalyptus, Gewürznelke, Gundermann, Holunder, Hopfen, Ingwer, Kalmus, Kamille, Kerbel, Knoblauch, Kümmel, Lavendel, Liebstöckel, Linde, Majoran, Melisse, Petersilie, Pfefferminze, Quendel, Ringelblume, Rose, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Sellerie, Thymian, Wacholder, Wermut, Ysop, Zwiebel
Cholin	Fördert die Fettverbrennung und stärkt das Immunsystem.
Cholinhaltige Pflanzen	Hirtentäschel, Löwenzahn, Mistel
Antrachinon	Ein Pflanzenwirkstoff, der als Abführmittel verwendet wird.
Antrachinonhaltige Pflanzen	Aloe, Faulbaum, Rhabarber, Sennesblätter
Bitterstoffe	Immunstärkend, blutbildend, wirken gegen Müdigkeit und Schwäche. Für bessere Energie – Bitterstoffe sind gut fürs Herz, da die Herzkranzgefäße besser durchblutet werden.
Bitterstoffhaltige Pflanzen	Beifuß, Bitterklee, Dost, Engelwurz, Enzian, Frauenmantel, Gänseblümchen, Heidelbeere, Hopfen, Isländisch Moos, Löwenzahn, Majoran, Odermennig, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Walnuss, Wegwarte, Wermut

Gerbstoffe	Wirken adstringierend gegen Entzündung, schützen die Haut vor Viren, Bakterien und Pilzen, sind gut für Magen und Darm, bei Halsschmerzen, z. B. Salbei.
Gerbstoffhaltige Pflanzen	Bärentraube, Beinwell, Birke, Borretsch, Brombeere, Dost, Eiche, Frauenmantel, Gundelrebe, Heidelbeere, Himbeere, Holunder, Katzenpfötchen, Odermennig, Preiselbeere, Salbei, Schafgarbe, Schlehe, Walnuss, Weide, Wermut
Glykoside	Insbesondere die Senfölglykoside, haben stark antibakterielle Eigenschaften und stärken die Abwehrkräfte.
Glykosidhaltige Pflanzen	Arnika, Augentrost, Bärentraube, Baldrian, Beinwell, Bitterklee, Bohne, Brunnenkresse, Eisenkraut, Enzian, Hauhechel, Hirtentäschel, Kalmus, Meerrettich, Mistel, Preiselbeere, Ringelblume, Schafgarbe, Schlehe, Spargel, Spitzwegerich, Tausendgüldenkraut, Weißdorn
Kieselsäure	Wirkt heilend bei Entzündungen der Haut.
Kieselsäurehaltige Pflanzen	Bohne, Brennnessel, Hauhechel, Isländisch Moos, Lungenkraut, Odermennig, Zinnkraut
Salizylsäure	Wird heute noch als Schmerzmittel bei Rheuma verwendet, wirkt entzündungshemmend und bei fieberhaften Infekten.
Salizylsäurehaltige Pflanzen	Mädesüß, Ringelblume, Schlüsselblume, Stiefmütterchen, Veilchen, Weide
Saponine	Wirken entzündungshemmend und entschlacken den Körper.
Saponinhaltige Pflanzen	Bibernelle, Birke, Bitterklee, Gänseblümchen, Hauhechel, Königskerze, Ringelblume, Rosskastanie, Schlüsselblume, Spargel, Süßholz, Taubnessel, Veilchen, Weißdorn, Zinnkraut sowie Hülsenfrüchte und Gemüse
Schleimstoffe	Schützen Haut oder Schleimhaut bei Magen-Darm-Entzündung.
Schleimstoffhaltige Pflanzen	Beinwell, Borretsch, Eibisch, Eisenkraut, Huflattich, Isländisch Moos, Königskerze, Lein, Lungenkraut, Quecke, Quitte, Ringelblume, Taubnessel, Leinsamen, Flohsamen. Bei Reizhusten Eibisch, Wegerich
Fette Öle	Werden sowohl in der Küche zur Speisezubereitung sowie als Hautpflegemittel bei trockener und rissiger Haut verwendet.
Fette Ölpflanzen	Erdnuss, Lein, Mandel, Mohn, Olive, Senf, Walnuss, Argan, Sonnenblume, Raps

Wirkung & Anwendung

Heilkräuter & Wildpflanzen

Agastache rugosa L.

Anisysop

Wirkung	Verwendbare Pflanzenteile	Sammelzeit
Stärkt die Verdauung und beugt Übelkeit vor	Das ganze Kraut und die Blätter	Von Mai bis Juli werden Kraut und vor allem Blätter vor der Blüte gesammelt

Inhaltsstoffe	Fertigprodukte
Anethol, Estragol, Anisaldehyd, Linalool	Anisysop-Blattware (Kräutergarten Pommerland)

ANWENDUNG IN DER KRÄUTERMEDIZIN

Der Anisysop, auch Duftnessel genannt, wird schon seit über 1000 Jahren in den asiatischen Ländern, z. B. in China, Japan, aber auch in Indien, verwendet. Der Tee ist angenehm im Geschmack und wird bei Appetitlosigkeit sowie bei Übelkeit getrunken. Als Abkochung kommt er bei Durchfall zum Einsatz. Auch als Wellnesstee ist Anisysop sehr beliebt, man kann ihn auch zur Geschmacksverbesserung von Hustentee verwenden.

ANISYSOPTEE

1 EL Anisysop mit 250 ml Wasser übergießen, 6 bis 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. 1 bis 3 Tassen Tee über den Tag verteilt trinken.

TEE BEI DURCHFALL

Teemischung aus Anisysop und Brombeerblättern zu gleichen Teilen. 1 EL Tee der Mischung mit 250 ml Wasser aufkochen, 8 bis 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Schluckweise 2 Tassen Tee trinken.

HUSTENTEE

20 g Spitzwegerich, 30 g Thymian, 10 g Anisysop mit siedendem Wasser übergießen, 6 bis 8 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. 2 bis 3 Tassen Tee mit Waldhonig gesüßt trinken.

BEI FUSSPILZ ZUR ZUSÄTZLICHEN ANWENDUNG

In 150 ml Olivenöl 10 Tropfen ätherisches Anisysopöl und 10 Tropfen Teebaumöl geben, kurz durchrühren. Diese Mischung 2-mal täglich auf die betroffenen Hautstellen auftragen.

Malus domestica L.

Apfel

Wirkung	Verwendbare Pflanzenteile	Sammelzeit
Der Muntermacher ist ein Cholesterinsenker	Frucht	Im Garten von Juli bis Oktober

Inhaltsstoffe	Fertigprodukte
Pektine, Gerbstoffe, Kalium, Magnesium, Polyphenole usw. und über 25 Vitamine darunter Vitamin A und C, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie zahlreiche lösliche Ballaststoffe u. a.	Apfelcholest Tabletten, Reform Bergland Apfelessigkapseln zum Abnehmen unterstützt die Diät, Schoenenberger Apfel Ingwer Mix Biosaft, Apfelpektin Pulver für Gelee, Beutelsbacher Demeter Bio Apfelessig, byodio Apfelessig naturtrüb, Hensel Apfelessig Acerola naturtrüb

ANWENDUNG IN DER KRÄUTERMEDIZIN

Äpfel helfen die Verdauung anzuregen, die Ballaststoffe quellen im Verdauungstrakt auf und binden überschüssige Säure. Auch bei Durchfallerkrankungen leisten ein geriebener Apfel und Zwieback gute Dienste. „Ein Apfel am Tag und der Doktor wird nicht gebraucht“, heißt das wahre Sprichwort. Essen Sie einen Apfel am Abend, dann schlafen Sie besser ein. Äpfel sind durch ihren Kaliumgehalt gut für Herz und Kreislauf, senken den Cholesterinspiegel und die Blutfettwerte. Der Rote Boskop hat am meisten Polyphenole. Aber es gibt tausende Apfelsorten, ca. 70 davon werden für den Handel angebaut bzw. kultiviert: Schon Sebastian Kneipp war von der Wirkung des Apfels überzeugt. Die Mineralstoffe wirken entzündungshemmend und Stärken die Abwehrkräfte.

Wirkung des Apfels auf unsere Gesundheit:

- Schützt alle Körperzellen
- Stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und das Immunsystem
- Schützt gesunde Blutgefäße
- Verjüngt die Haut, Antioxidantien regen die Zellerneuerung an
- Reguliert Cholesterinwerte (LDL)
- Schützt Herz und Kreislauf

Heilpflanzen für eine gesunde & frische Haut

Die Haut ist flächenmäßig das größte Organ des Menschen. Der Gesundheit der Haut sollte deshalb besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt werden. In diesem Kapitel werden bewährte Hautpflegemittel vorgestellt, die dank besonderer Öle einen sehr positiven Einfluss auf die Haut haben. Diese Pflegemittel helfen, die Haut gesund, jung und elastisch zu erhalten.

Arganöl

Arganöl stammt aus den Samen des marokkanischen Arganbaums. Besonders seine 80 % aktiven ungesättigten Fettsäuren, wie die Olein- und Linolsäure, wirken gesundheitsfördernd auf den Stoffwechsel des gesamten Organismus. Das gesunde Öl ist neben der Anwendung als Hautpflege auch für eine cholesterinbewusste Ernährung wichtig, da es das schädliche Cholesterin (LDL) senken kann.

Arganöl kann in Salatdressing, im Müsli oder pur gegessen werden. Wenn man zum Frühstück oder Abendessen 1 bis 2 TL Arganöl isst, kurbelt das den Verdauungsstoffwechsel (besonders bei Verstopfung) an. Die äußerliche Anwendung ist ideal bei anspruchsvoller und trockener Haut sowie bei Hautproblemen, da das Öl vor hautschädigenden freien Radikalen schützt und vorzeitiger Hautalterung vorbeugt. Arganöl kann auch als Basispflege bei Neurodermitis angewendet werden.

»Frohsinn und Zufriedenheit sind große Verschönerer und berühmte Pfleger von jugendlichem Aussehen.«

Charles Dickens

Johanniskrautöl

Die gelben Blüten werden in Olivenöl eingelegt (für die Rezeptur von Johanniskrautöl siehe Seite 49). Nach wenigen Wochen färbt sich das Öl in einem kräftigen Rot. Nun ist es fertig und wirkt beruhigend auf die Haut. Cremes und Lotionen mit Johanniskrautextrakten werden als Basispflege und zur Linderung bei Neurodermitis eingesetzt. Johanniskrautprodukte können, wenn sie (innerlich) angewendet werden, lichtempfindlich machen. Äußerlich angewendet kann man sie nach einem ausgiebigen Sonnenbad (Sonnenbrand!) oder bei Rheuma / Gelenkschmerzen anwenden.

Nachtkerzenöl und Borretschöl

Die Samen der beiden Heilpflanzen liefern besonders wertvolle Öle, die reich an Gamma-Linolsäure sind. In der Schutzschicht der Haut ist diese essenzielle Fettsäure besonders wichtig. Personen, die an Neurodermitis erkrankt sind, haben nicht genug hauteigene Gamma-Linolsäure, hier kann Nachtkerzenöl gut helfen. Durch die Nachtkerze (mehr zur Nachtkerze siehe Seite 72) kann der Hautschutz verstärkt und der Juckreiz gelindert werden. Auch bei sehr trockener, rissiger und schuppiger Haut wird durch dieses Öl die Haut geschmeidiger und erhält mehr Elastizität. Zusätzlich ist die innere Anwendung von täglich 2 bis 3 Nachtkerzenölkapseln (oder Borretschöl-Kapseln) zu empfehlen.

Kräuteröle

Bei Heilölen unterscheidet man zwischen kalter und heißer Herstellung. Ringelblume (siehe Seite 82) aber auch Öle aus Anis, Brennnessel, Dill, Kamille (siehe Seite 52) werden kalt hergestellt. Das Kräuteröl aus Beinwell, Lavendel und Rosmarin hingegen wird noch besser, wenn man das Öl auf 35 bis 40 °C erhitzt, bevor die Kräuter darin eingelegt werden.

TIPP · TIPP · TIPP

RINGELBLUMEN-KAMILLENÖL

2 Tassen getrocknete Ringelblumenblüten und 20 g getrocknete Kamille in eine Weithalsflasche geben, mit ca. 0,7 l kalt gepresstem Olivenöl übergießen, an einen warmen Platz, aber nicht in die Sonne stellen. Nach 2 bis 3 Wochen wird nun das gelb gefärbte Öl durch ein Tuch gefiltert und die gelben Blüten werden ausgepresst. Nun in saubere Flaschen füllen, mit 10 Tropfen Rosenöl verfeinern und als Hautpflegemittel verwenden.

Heilkräuterbäder

Mit einem Kräuterbad wird die Haut mit herrlichen Naturstoffen gereinigt und vitalisiert. Je nach Kräutereinsatz können die unterschiedlichsten Wirkungen erzielt werden: Arnika und Wacholder wirken durchblutungsfördernd bei Rheuma sowie muskellockernd bei Verspannung, Weißdorn stärkt Herz und Nerven und Rosmarin belebt den Kreislauf, während Baldrian, Lavendel und Lindenblüten die Nerven stärken sowie beruhigen und Thymian Husten lindert.

TIPP · TIPP · TIPP

HEILKÄUTERBAD

Man nimmt eine Handvoll (ca. 200 g) frische oder 100 g getrocknete Kräuter und setzt diese über Nacht mit 1 l Wasser kalt an. Am nächsten Tag die angesetzte Flüssigkeit 20 Minuten kochen. Wenn man möchte, kann man noch 1 EL Meersalz zufügen. Dann abfiltern und dem Badewasser zufügen. Die Badewanne nur so hoch befüllen, dass die Herzgegend außerhalb des Wassers ist. Nach dem Bad (ca. 20 Minuten) empfiehlt es sich, die Haut mit Johanniskrautöl (siehe Seite 49) oder Arnikaöl (siehe Seite 15) einzureiben und eine halbe Stunde im Bett zu entspannen.

Was hilft bei welchen Beschwerden?

Hier finden Sie die passenden Heilpflanzen für häufig auftretende Alltagsbeschwerden. So findet man schnell die richtige Pflanze mit Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten.

Abgespanntheit	Baldrian, Hafer, Holunder, Johanniskraut, Rosmarin
Abstillen	Salbei, Pfefferminze
Angst	Angelikawurzel, Passionsblume
Appetitlosigkeit	Basilikum, Dill, Fenchel, Kümmel, Liebstöckel, Löwenzahn, Majoran, Rosmarin, Thymian
Aphthen	Kamille, Schwedenbitterelixier
Asthma	Thymian, Sonnentau (Drosera globuli D6)
Augenentzündung	Augentrost
Blähungen	Dill, Fenchel, Majoran, Melisse, Pfefferminze, Tausendgüldenkraut
Blasenbeschwerden	Birke, Petersilie, Sellerie, Goldrute
(Zu hoher) Blutdruck	Weißdorn, Mistel
(Zu niedriger) Blutdruck	Artischocke, Rosmarin
Blutreinigung	Bärlauch, Birke, Brennnessel, Fenchel, Hauhechel, Löwenzahn, Petersilie, Wacholder
(Zu hohe) Cholesterinwerte	Apfel, Hafer
(Leichte) Depression	Johanniskraut
Depressive Stimmung	Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Lavendel, Melisse, Passionsblume
Durchblutungs-störungen	Ginkgo, Rosmarin, Rosskastanie, Weißdorn
Durchfall	Apfel (frisch gerieben), Blutwurz, Heidelbeere, Frauenmantel, Gänseblümchen, Salbeiblätter

Einschlafstörungen	Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Lavendel, Melisse, Passionsblume
Erkältungs-krankheiten	Echinacea (Sonnenhut), Holunder, Kamille, Kapland-Pelargonie (als Extrakt), Lindenblüte, Lungenkraut, Salbei, Spitzwegerich, Weide
Fettleber	Knoblauch, Löwenzahn, Mariendistel (begleitend)
Frauenbeschwerden	Johanniskraut, Kamille, Nachtkerzen, Passionsblume, Salbei, Silber-kerzen
Frühjahrsmüdigkeit	Bärlauch, Birke, Brennnessel, Löwenzahn
Fußschweiß	Eichenrindenfußbad, Salbeitee
Gallenstörungen	Alantwurzel, Artischocke, Kalmus, Kamille, Kurkuma, Mariendistel-frucht, Melisse, Pfefferminze, Ringelblume, Schafgarbe, Tausendgül-denkraut, Wermut
Gürtelrose (Nachbehandlung)	Johanniskraut, Nachtkerzenöl
Gurgelmittel	Eibisch, Fenchel, Odermennig, Salbei
Harnwegsentzündung	Bärentraube, Birke, Cranberry (Moosbeere), Hauhechel, Goldrute, Petersilie, Preiselbeere
Halsentzündung	Gundelrebe, Knoblauch, Lungenkraut, Salbei, Spitzwegerich
Haarausfall oder Haarwuchsmittel	Birke, Brennnessel, Kalmus, Kamille
Hämorrhoiden	Eiche, Hamamelis (Zaubernuss), Kamille, Rosskastanie, Schafgarbe
(Nervöse) Herzbeschwerden	Johanniskraut, Melisse, Mistel, Passionsblume, Weißdorn, Zirbe
Heuschnupfen	Brennnessel, Schwarzkümmel
Herpes	Melisse (Creme)
Husten und Bronchitis	Anis, Eibisch, Fenchel, Huflattich, Isländisch Moos, Kapland-Pelargonie, Königskerze, Spitzwegerich, Thymian
Husten (beruhigend)	Eibischwurzel, Malvenblüten, Isländisch Moos
Infektanfälligkeit	Echinacea, Propolis, Kapland-Pelargonie
Insektenstich	Arnika, Salbei, Zwiebel, Schwedenkräutertropfen
Ischias	Franzbranntwein, Johanniskraut, Kirschkernkissen, Pfefferminze, Wacholder

Nutzen Sie die Kraft der Natur!

Kräuterexperte Jürgen Schneider teilt sein reiches Wissen zur Wirkung und Anwendung von über 60 Heilkräutern und Wildpflanzen mit uns. Egal ob aus Garten, Wald, Apotheke, Drogerie oder Reformhaus – mit Tees, Salben, Tinkturen und vielem mehr hilft Kräutermedizin schnell und effektiv.

Kapuzinerkresse, Spitzwegerich und Zistrose helfen mit ihrer antibiotischen Wirkung.

Kapland-Pelargonie, Salbei und Zirbe sind stark gegen Bakterien.

Fenchel, Pfefferminze und Thymian wirken natürlich antiseptisch.

Hopfen, Johanniskraut und Nachtkerze bringen die beste Entspannung.

ISBN 978-3-7088-0834-5
www.styriabooks.at

Jürgen Schneider

Heilen mit pflanzlichen Antibiotika

Mit 200 Rezepturen für Ihre Gesundheit. Kräutermedizin für starke Abwehrkräfte

144 pages, broché
publication 2023

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr