# Siegrid Hirsch
# Kräuter-Rezeptbuch

Extrait du livre
Kräuter-Rezeptbuch
de Siegrid Hirsch
Éditeur : Freya Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b14362

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
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

# Inhalt


Der beste Gesundheitsproduzent 6

Sammeln 9

Trocknen und Aufbewahren 12

Sammeln nach dem Mond 14

Heilpflanzen verwenden 15

Was bedeutet … 20

Tinkturen selbst zubereiten 22

Getrocknete Pflanzen 26

Frische Pflanzen Urtinktur 27

Tinkturen verwenden 29

Hausmittel 32

Kräutersirup 62

Kräuterlimonade, Fruchtsaft und Marmelade 72

Stevia statt Zucker 89

Kräuterwein 92

Feine Liköre 104

Essig ist ein Alleskönner 120

Kräuteröl 128

Auflagen, Bäder und Salben 134

Kräuter als Problemlöser 150

Kinder-Pflanzen 153

Was wir essen dürfen von A bis Z 157

Vor 250 Jahren 181

Index 184

Impressum 192

# Der beste Gesundheitsproduzent – die Natur

Wir haben den Supermarkt, um unsere Nahrungsmittel einzukaufen und wir haben Apotheken, die unseren Bedarf an Heilmitteln decken. Das war nicht immer so. In manchen Familien erzählen Großmutter oder Großvater von Hungerzeiten, in denen nirgends etwas zu bekommen war und berichten, dass man sich, der Not gehorchend, über allerlei wildwachsendes »Unkraut« hermachte. Was damals als »Noternährung« dienen musste schmeckte köstlich, man war pumperlgesund und so schlank, wie es der Wohlstandsmensch von heute mit teuren Diätaufenthalten selten genug zuwege bringt. Kein Wunder, denn in Wildpflanzen befinden sich heilende Inhaltsstoffe in hoher Konzentration, die für unseren Stoffwechsel unverzichtbar sind. Wahrhaft eine »Apotheke Gottes«.

Etwa 12.000 verschiedene Pflanzenarten wachsen derzeit in Europa. Davon sind bislang 1.500, also etwas mehr als 10 % als genießbar und einige hundert als giftig eingestuft. Wir benützen einen Bruchteil dessen, was vor unserer Haustüre wächst. In der Stadt finden wir frisch gepflückte Kräuter manchmal auf den Märkten, am Land gibt es vielleicht einen Biobauern, der Wildpflanzen anbietet. Die unglaubliche Vielfalt der Formen und Farben beinhaltet auch unglaublich viele verschiedene Wirkstoffe, die nur darauf warten, ihr segensreiches Werk zu tun. Alle Pflanzen entwickelten im Laufe der Evolution eigene Schutzstoffe, um gegen feindliche Bakterien und Viren resistent zu sein. Als Nebenprodukt fällt für uns Menschen, wenn wir Pflanzen - in welcher Forma auch immer - zu uns nehmen, Vitalität und Schutz ab. Z. B. durch die enthaltenen Flavonoide, durch Farbstoffe und Enzyme. Bislang vermag niemand nachzubauen, was an Wirkstoffmechanismen in den Pflanzen abläuft. Biochemiker und Molekularbiologen lüfteten viele Geheimnisse der Natur, stellten aber auch immer wieder begeistert fest, dass die Natur der beste Gesundheitsproduzent ist. Im unscheinbarsten Pflänzchen können bioaktive Wirkstoffe enthalten sein, die die Gesundheit positiv beeinflussen, da sie Stoffwechsel und Immunsystem anregen.

Die meisten der in den folgenden Rezepten verwendeten Pflanzen können in der freien Natur gesammelt oder aber im eigenen Garten kultiviert werden. Tees, Tinkturen und Essenzen sind mit geringem Aufwand selbst herzustellen oder, wenn nicht selbst gesammelt wird, eben teuer einzukaufen. Wer selbst sammelt weiß übrigens auch, woher seine Pflanzen stammen und ob sie mit Dünger in Berührung gekommen sind. Er achtet darauf, dass sie schadstofffrei aufwachsen konnten.

Die Herstellung von Kräuteröl, Kräuterweinen, Likören, Schnäpsen oder Säften nimmt nur wenig Zeit in Anspruch. Die neuen Geschmacksdimensionen bringen nicht nur die Bewunderung von Familie und Freunden, sie tun auch der Gesundheit gut.

Die Einbindung von Wildpflanzen und -kräutern in die Ernährung garantiert eine hohe Versorgung mit heilenden Stoffen, egal ob durch den Einsatz von Kräuteröl oder -essig, dem Stamperl nach dem Essen, als Brotaufstrich oder erfrischenden Saft.

Achtung: Alles, was man isst, sollte man vorher kennen! Wer die Pflanzen nicht kennt, der hole sich Hilfe bei fachkundigen Leuten, in Kräutergärten, Kräuterhandlungen und guten Pflanzenbestimmungsbüchern.

# Sammeln von Heilpflanzen

**WAS ?** Als oberster Grundsatz gilt: Pflücken Sie nichts, was Sie nicht genau kennen! Wer kein ausgebildeter Botaniker ist, wird mit den meisten unbebilderten Pflanzenbestimmungsbüchern wenig anfangen können. Die bebilderten Pflanzenführer sind zwar gute Hilfen, trotzdem können Verwechslungen vorkommen, denn die genauen Merkmale des einzelnen Krauts kann man auf einem Foto meist gar nicht darstellen. Um eine Heilpflanze wirklich kennenzulernen, muss man sie in ihrer natürlichen Umgebung sehen, sie riechen, fühlen und schmecken. In den Gärtnereien erkennt man recht gut, wie unterschiedlich die Pflänzchen derselben Familie aussehen können. Deshalb ist es immer eine gute Idee, sich einer geführten Kräuterwanderung anzuschließen und herauszufinden, was die eigene Umgebung an Genießbarem aus Wiese und Flur anzubieten hat.

**WO ?** Sammeln sollte man nur dort, wo es noch gute Luft, ungedüngte Wiesen und wenige Autos gibt, also niemals am Rand einer Straße, so verlockend und üppig die Blüten auch locken mögen. Es gibt eine Reihe von heilkräftigen Kräutern, die aus den gedüngten Wiesen gern auf die nährstoffärmeren Straßenränder ausweichen (es bleibt ihnen nichts anderes übrig). Die Wegwarte zählt dazu, Meldenarten, die Kamille u.v.m. Lassen Sie sie zum Aussamen stehen, sie gehören weder in den Wildsalat noch in Tee oder Tinktur. Aber schon ihr „Da-Sein“ neben der Straße ist ein Beitrag zur Heilung der Natur.

**WANN ?** Die beste Erntezeit für Blüten, Blätter oder das gesamte oberirdische Kraut ist der Vormittag eines sonnigen Tages, nach dem Abtrocknen des Taus. Die Pflanzen sollen dann möglichst schnell verwendet werden, eine Ausnahme sind z. B. Beifuß und Waldmeister, die ihr Aroma erst dann entfalten, wenn sie etwas angewelkt sind.

**WARUM ?** Suchen Sie ein Kraut für ein bestimmtes Problem, so sollten Sie es mitteilen. Früher lachte man noch über die Menschen mit den grünen Daumen, die murmelnd durch ihren Garten gingen, jeden Strauch begrüßten und dem Baum einen liebevollen Klaps gaben. Wie durch ein Wunder erholte sich bei ihnen jedes halbverhungerte Blümchen. Das Gelächter ist längst verstummt. Kommunikation mit Pflanzen ist möglich, wenn auch auf einer anderen Ebene als zu Mitmensch oder

Tier. Sie werden schnell merken, dass Ihr Blick genau auf jenes Kraut fällt, das Sie im Moment brauchen, wenn Sie der Natur mitteilen, was Sie benötigen. Das heißt aber auch, dass Sie das Pflanzensammeln bewusst vornehmen, ohne daneben mit dem Handy zu hantieren oder sich die neuesten Schlager im Walkman anzuhören (was nicht heißt, dass sich nicht auch Pflanzen über ein wenig Musik freuen). Niemand muss fanatisch werden, aber die zielgerichtete Aufmerksamkeit bringt sehr viel.
Die ganz Genauen unter den Sammlern vermischen ihre eigene Energie nicht mit jener der Pflanzen, besonders, wenn sie „Heilung" dann weiterschenken. Sie achten darauf, dass die Pflanze energetisch authentisch bleibt. Das ist leicht zu erreichen, wenn Sie entweder Baumwollhandschuhe tragen oder (besser) alle Teile der Pflanze mit dem Blatt dieses Krautes abnehmen. Wer nur für sich selbst oder die eigene Familie pflückt, muss nicht so penibel sein.

**WIE ?**

Niemals rupfen! Wo von einem echten Kräuterfreund gesammelt wurde, sieht man es nachher nicht. Nur das nehmen, was unbedingt nötig ist und kein Blatt (keine Blüte) mehr! Unbedingt daran denken, dass auch im nächsten Jahr etwas wachsen soll, also nicht alles mit Putz und Stängel ausrotten, sondern Pflanzen zum Aussamen stehen lassen. Vorher mit den Pflanzen sprechen und ihnen sagen, wozu Sie sie brauchen. Auch kleine „Grünlinge" wollen leben und opfern ihre eigene Existenz für Sie. Das ist doch wirklich ein Grund, um „Danke" zu sagen. Mit einer Keramikschere oder einem Keramikmesser abschneiden. Kräutergut soll nicht mit Metall in Berührung kommen. Der scharfe Schnitt mit einem Keramikmesser tut außerdem weniger weh als das Abreißen.

- Anschließend in einer Papiertasche oder dem traditionellen Korb transportieren und ganz schnell verarbeiten.
- Junge Pflanzen schmecken nicht nur am besten, sie ergeben auch die besten Säfte, Tinkturen, Essige oder Weine. Von älteren nimmt man nur Triebe und Herzblätter.
- Schon beim Pflücken sauber arbeiten, nur gesunde Blätter und Früchte nehmen, an Ort und Stelle verlesen und reinigen.
- Die kräftigsten Heilpflanzen findet man in den Bergen!

# Was bedeutet

## ESSENZ

so steht es im Fremdwörterlexikon, ist das „Wesen“ einer Sache. Auf Pflanzen bezogen heißt das, es sind nicht die einzelnen Enzyme, Vitamine oder Mineralstoffe in so einer Essenz enthalten, sondern die Aussage der Pflanze, das Wesentliche, also alles das, was wirklich von Bedeutung ist.

Essenzen stellt man in erster Linie aus Blüten her, entweder nach der Sonnenmethode oder nach der Kochmethode. Die Blüten werden entweder in Quellwasser oder einer leichten Sole ausgezogen, die Essenz wird anschließend mit Alkohol konserviert. Es gibt auch spagyrische Essenzen, die nach den Regeln der alten Alchemisten zubereitet werden. Es sind aufwändige Verfahren nötig, um ein spagyrisches Heilmittel herzustellen. Die Pflanze wird fermentiert, destilliert und verascht, dazu fehlen in der Regel im privaten Haushalt die Ressourcen.

## EXTRAKT

ist eigentlich auch der normaler Tee oder der Filterkaffee, den Sie zum Frühstück trinken. In der Kräuterkunde versteht man unter Extrakt aber ein Konzentrat bestimmter Wirkstoffe einer Pflanze. Stellen Sie sich das so vor: Blätter, Blüten und Stängel einer Pflanze werden zu einem Pflanzenfrischsaft gepresst. Dann kommen (je nach Pflanzenteil unterschiedliche) chemische Stoffe dazu, die dabei helfen, die gewünschte Substanz zu „extrahieren“. Lösungsmittel für die Kräuterteile sind entweder Wasser, Alkohole oder auch Öl. Ein Extrakt deutet immer darauf hin, dass hier die Wirkstoffe hoch konzentriert enthalten sind. Meist kommen die Extrakte in Kapseln oder Dragees, in flüssiger Form heißen sie Fluid-Extrakte.

## ÄTHERISCHE ÖLE

sind die Geruchsstoffe einer Pflanze, die durch Wasserdampfdestillation oder andere, oft aufwändige Verfahren, aus großen Mengen Pflanzen gewonnen werden. Sie im Haushalt herstellen zu wollen, ist nur den „Hobby-Chemikern“ mit Laborausrüstung möglich.

## TINKTUR

ist ein Auszug, im vorliegenden Buch von Pflanzen, in Alkohol. Nach einer bestimmten Zieh-Zeit gehen die alkohollöslichen Stoffe aus der Blüte, dem Blatt, dem ganzen Kraut, der Wurzel oder Rinde in den Alkohol über, in dem das Heilkraut angesetzt wurde. Man bereitet Tinkturen aus getrockneten oder aus frischen Pflanzen. Für eine Tinktur aus frischen Pflanzen hat sich der Ausdruck „Urtinktur“ durchgesetzt. Aus solchen „Urtinkturen“ werden in der Regel die homöopathischen Arzneien bereitet.
Der Gehalt an Wirkstoffen ist bei Tinkturen aus frischen Pflanzenteilen eindeutig schwächer als in Tinkturen aus getrockneten Pflanzenteilen. In unserer Zeit, mit ihrer neuen Energie, gibt es trotz der geringeren Inhaltsstoffe eine Tendenz zur Tinktur aus der frischen Pflanze, weil hier die Schwingungsmuster des einzelnen Heilkrautes ausgeprägt vorhanden sind. Gute Tinkturen, ob aus getrockneten oder aus frischen Kräutern, sollten Sie liebevoll herstellen. Was Sie sorgfältig und unter großem Zeitaufwand gesammelt haben, bedarf noch vieler weiterer Handgriffe, ehe es seine Heilgeheimnisse an Sie weitergibt.

## ALKOHOL

muss gute Qualität haben und soll hochprozentig sein, mit mindestens 40, höchstens 90 %. Nichts gegen den billigen Obstbrand aus dem Supermarkt, aber zu einer wertvollen Tinktur gehört auch wertvoller Obst- oder Kornbrand, natürlich aus dem Biobetrieb oder von einem Schnapsbrenner des Vertrauens. Den „Geist“ des Alkohols sollte niemand unterschätzen, auch er trägt sein Scherflein zur Heilkraft einer Tinktur bei.

# Hausmittel

## Arnikatinktur

Nur äußerlich anwenden bei Insektenstichen, Steifheit der Gelenke, Verstauchungen, Blutergüssen u. ä.

Die getrocknete, gepulverte Wurzel wird im Verhältnis 1:20 mit starkem Weingeist angesetzt, täglich geschüttelt und 2 bis 3 Wochen in die Wärme gestellt. Die Blüten werden 1:5 angesetzt, es wird ebenso vorgegangen. Danach wird gefiltert.

Sammelzeit: Wurzel im Frühling, Blüte Juli, August

## Baldriantinktur

Schon 10 bis 12 Tropfen helfen gegen Nervosität.

200 g getrocknete Wurzeln werden kleingeschnitten und mit 1 l hochprozentigem (40% bis 50%) Kornschnaps oder Obstbrand übergossen. Die Flasche wird gut verkorkt und etwa 4 Wochen an einen warmen Ort gestellt. Nach dem Durchseihen in einer dunklen Flasche aufbewahren.

Sammelzeit: Wurzel im Frühling vor der Blüte oder im Herbst

## Bärenklautinktur

Bärenklautinktur wirkt anregend als Massagelotion oder Badezusatz, ist aber auch gesundheitsfördernde Würze für Salate und deftige Gerichte.

2 Teile Bärenklaublätter, 1 Teil Bohnenkraut, 1 Teil Brennnesseln, ½ Teil Lavendelkraut und Blüten werden klein geschnitten und mit 1 Liter Kornschnaps übergossen. Das verschlossene Gefäß 3 Wochen an einen mäßig warmen Ort stellen. Dann abseihen und in Gläschen füllen.

Sammelzeit: Juni, Juli

## Bärlauchtinktur

bei allgemeiner Schwäche und Altersbeschwerden

2 Hand voll frische Bärlauchblätter werden zerkleinert, in eine weithalsige Flasche gefüllt und mit 1 l Alkohol und ½ l Wasser übergossen. 3 Wochen in der Küche stehen lassen und anschließend abseihen. Die Tinktur wird teelöffelweise eingenommen.

Sammelzeit: April, Mai

## Bibernelltropfen

Ein wunderbares Mittel gegen Heiserkeit und Vorbeugung bei Erkältungskrankheiten.

1 Teil zerkleinerte Wurzel mit 5 Teilen hochprozentigen Kornschnaps oder Obstler etwa 14 Tage an einen warmen Platz stellen, dann abfiltern. Mehrmals täglich 20 Tropfen auf etwas Zucker einnehmen

SAMMELZEIT: MAI, JUNI, NACH DER BLÜTE IM HERBST

## Blütenessenzen selbst herstellen

Der Entdecker, Dr. Bach, dem diese Essenzen auch ihren Namen verdanken, verwendete 2 klassische Herstellungsmethoden, die auch heute noch üblich sind: Einen Auszug durch Kochen (Kochmethode) oder durch die Sonne (Sonnenmethode). Durch die beiden Methoden wird die Schwingung der Blüte auf Wasser übertragen und dann darin stabilisiert. Blütenessenzen dienen vor allem dazu, Blockaden zu lösen und so den inneren Heiler in Gang zu setzen. Sie harmonisieren.

### Folgende Bachblüten-Essenzen werden nach der Sonnenmethode hergestellt:

Enzian, Bleiwurz, Drüsentragendes Springkraut, Eiche, Einjähriger Knäuel, Eisenkraut, Gefleckte Gauklerblume, Waldrebe, Sonnenröschen, Heidekraut, Odermennig, Olive, Rosskastanie, Stechginster, Sumpfwasserfeder, Tausendgüldenkraut, Waldrespe, Wegwarte, Weinrebe.

### Sonnenmethode:

An einem sonnigen Tag um die Mittagszeit (ab 10 bis 11 Uhr) die jeweiligen Blüten vorsichtig mit einem Blatt der jeweiligen Pflanze abnehmen (damit die persönliche Schwingung nicht übertragen wird). In eine Schüssel aus Kristallglas geben, die mit reinem Quellwasser gefüllt ist. Die gesamte Wasseroberfläche sollte dicht mit den Blüten bedeckt sein. Jetzt muss die Schale mindestens 3 Stunden in voller Sonne stehen, am besten nahe der Pflanze. Nach der Ziehzeit die Blüten entfernen, dies muss vorsichtig mit einem Zweig der betreffenden Pflanze geschehen. Die Blütenessenz mit einem naturreinen Obstbrand oder Kornbrand bester Qualität vermengen. Auf 1 l Quellwasser kommt 1 l 40 %iger Alkohol. Nun sofort in dunkle Flaschen abfüllen. Diese Uressenz wird später etwa 1:20 mit Quellwasser verdünnt und ergibt damit die fertige Blütenessenz. Achtung: Nur mit Keramiklöffeln umrühren, Keramiktrichter zum Einfüllen verwenden. Ausschließlich in dunkle Glasflaschen abfüllen.

# Kräuter-Sirup herstellen

## Eibisch-Hustensirup

Besonders für Kinder zu empfehlen!

Einige zerkleinerte Eibischwurzelstücke (im Mörser grob zerkleinern) gibt man in einen Kaffeefilter. Man übergießt mit einer Mischung aus ½ Kaffeelöffel Weingeist und 100 ml Wasser. Das ablaufende Wasser auffangen und sofort wieder über die Eibischwurzeln gießen. Diese Prozedur etwa eine Stunde wiederholen. Die zurückbleibende Flüssigkeit verrührt man mit 100 g Zucker, der sich unter Rühren auflösen soll. Anschließend kocht man den Sirup auf und füllt ihn in eine Flasche. Er ist äußerst wohlschmeckend, hält aber nicht lange und muss kühl gelagert werden.

## Gerstenwasser

Ist ein gutes Hustenmittel, das auch von Kindern gerne genommen wird.

Etwa ¼ kg Gerste (aus biologischem Anbau) mit 2 TL getrocknetem Thymian und 1 l Wasser kochen, bis die Gerste weich ist. Das Wasser abseihen, mit etwas Honig süßen. Das Gerstenwasser bei Husten, der sich gar nicht lösen will, laufend trinken.

## Honig-Karotten-Sirup

Ein schleimlösendes Mittel gegen Husten, auch bei Heiserkeit und Mundfäule anzuwenden. Dieser Sirup hilft bei chronischer Bronchitis und bringt Linderung bei Asthma.

1 vollen EL Honig (wenn nötig, im Wasserbad verflüssigen) mit 2 EL frischem Karottensaft verquirlen. Kühl und dunkel stellen. Tagsüber in kleinen Portionen einnehmen.

## Huflattichsirup

Er hilft bei Husten und wird auch von Kindern gerne genommen.

Huflattichblüten oder kleingeschnittene, junge Huflattichblätter (beides zusammen ist nie verfügbar, da Huflattichblüten vor den Blättern wachsen) werden

schichtweise mit Rohzucker in ein Glas gefüllt. Gut verschließen. Über einen Zeitraum von 8 Wochen in der Erde vergraben oder in den Keller stellen. Nach dem Ausgraben wird der Sirup aufgekocht und abgefüllt.

## Hustenaufstrich

125 g Magertopfen (Magerquark), 125 g Schlagobers (süße Sahne), ½ frische geriebene Krenwurzel (Meerrettich), 1 bis 2 EL Weinessig oder Zitronensaft, 1 bis 2 EL Galgantpulver, je eine Prise Pfeffer, Kardamom, Ingwer und Bertram, 1 Prise Salz. Den Topfen mit Schlagobers, den Kräutern und Gewürzen gut vermischen, den geriebenen Kren unterrühren und mit Salz und etwas Zitronensaft oder Weinessig abschmecken. 1 bis 2 EL mehrmals täglich auf einem Stück Brot.

## Hustensaft

Zutaten: Je 2 gehäufte EL Anis, Fenchel, Dillsamen und Dillkraut, dieselbe Menge an Salbei und Thymian, ½ l Wasser, 500 g Bienenhonig. Anis, Fenchel, Dillsamen und Dillkraut im Mixer pürieren, mit etwas Wasser aufkochen lassen. Ebensoviel Salbei und Thymian im restlichen Wasser aufkochen und abseihen. Kräuterpüree und Tee mischen, mit dem Bienenhonig aufkochen, gut durchrühren und heiß in Flaschen abfüllen. 1 bis 2 EL mehrmals täglich.

## Hustensirup, einfach

Maiwipfel (frische Triebe der Fichte oder Tanne), Huflattichblätter und Spitzwegerichblätter lagenweise übereinanderschichten. Dazwischen immer eine Schicht braunen Rohrzucker geben. Das Glas 14 Tage in die Sonne stellen. Kraut entfernen, Sirup kühl lagern.

# Kräuterlimonade Fruchtsaft & Marmelade

Fruchtsäfte sind die haltbar gemachte Flüssigkeit, die man den Früchten auf unterschiedlichste Weise entzieht. Etwa durch Dampf, durch Auspressen, durch Passieren, durch Übergießen mit kochendem Wasser, durch Stehenlassen unter Zusatz von Wasser und Zitronen- oder Weinsteinsäure.
Am wenigsten Arbeit macht das Entsaften mit einem Dampfentsafter.

## Grundrezept für einen Blütensirup

Etwa ½ kg Blütenblätter (ohne Blütenansätze und Stängel) in einen Topf geben und mit ½ l Wasser übergießen. Langsam bis zum Kochen erhitzen. Den Topf von der Platte nehmen und zugedeckt über Nacht (mindestens aber 1 Stunde) stehen lassen. 300 bis 350 g Zucker hinzufügen, nochmals erhitzen und 10 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Nun durch ein feines Sieb gießen, in kleine Flaschen füllen und verschließen. Der Sirup ist ½ Jahr haltbar, wenn sauber gearbeitet wurde. Dieser Grundsirup hat, je nach Blüten oder Kräuterart, wunderbare Farbtöne. So ist er bei Veilchen leicht lila, bei Lavendelblüten blau, bei Rosenblättern rosa bis rot, gelblich bei Holunder, knallgelb bei der Königskerze, rot bei Indianernessel und grünlich bei Pfefferminze (Blätter und Blüten nehmen), Melisse (Blätter und Blüten nehmen) oder Schafgarbe (auch hier ohne weiteres außer Blüten auch Blätter nehmen).

## Berberitze, Sauerdorn-Marmelade

Heilnahrung für die Leber

Ergeben hervorragende Marmelade. Man kocht ½ kg Beeren mit etwas Wasser bis sie weich sind, passiert durch ein Sieb, mischt ½ kg Zucker dazu und lässt nochmals aufwallen. Das wirkt gut gegen Übelkeit und Schwangerschaftserbrechen. Berberitzengelee bereitet man aus 0,7 l Saft. Mit 2 TL Agar-Agar und ¼ kg Honig oder Rohrzucker erhitzen, 5 Minuten köcheln lassen, in Marmeladegläser füllen.

## Kalter Brombeersaft

Der Saft ist ein gutes Mittel bei Fieber, Heiserkeit und Schluckbeschwerden. Brombeeren haben einen bemerkenswert hohen Vitamin A Gehalt. Sie enthalten außerdem Vitamin C, Kalium, Magnesium und Kupfer.

3 l Beeren werden zerdrückt und mit 2 l Wasser und 40 g Zitronensäure (Weinsteinsäure) vermischt. Man lässt die Früchte zugedeckt stehen und rührt ein paarmal mit einem Holzlöffel um. Nach 24 Stunden filtriert man den Saft und fügt pro Liter Saft ¾ kg Zucker bei, den man gut auflöst. Dann gießt man den Saft in keimfreie Flaschen, die man verschließt. Auf dieselbe Art kann man Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, entkernte Kirschen oder Johannisbeeren haltbar machen. Die Vitamine bleiben weitgehend erhalten.

## Ebereschenmus

Hat den höchsten Vitamin C Gehalt aller Früchte. Ein Mittel gegen Durchfall, aber auch ein Lungenheilmittel.

Vogelbeeren werden mit wenig Wasser weichgekocht, anschließend werden sie durch ein Sieb gestrichen. Diese Masse wird gewogen und mit der gleichen Menge Zucker einige Minuten gekocht, anschließend in Gläser abgefüllt. Es lohnt sich auch die Zubereitung kleiner Mengen.

## Ebereschensaft

bei Stoffwechselleiden

Die Beeren werden entweder im Dampfentsafter, durch Passieren und Stehenlassen, durch Übergießen mit kochendem Wasser oder durch Kochen in Wasser oder durch Stehenlassen unter Zusatz von Zitronen- oder Weinsteinsäure haltbar gemacht. *(Siehe Saftzubereitung bei Brombeeren und Himbeeren.)*

## Eichelkaffee

gesund für Kinder, stärkend, drüsenanregend

Die Früchte der Eiche werden schonend getrocknet und von der Schale befreit. Man röstet sie entweder im Backrohr oder – wie Maroni – in einer Pfanne, bis sie braun sind. Nachdem sie in der Kaffeemühle gemahlen wurden, bereitet man sie wie Malzkaffee zu. Man nimmt 1 TL Eichelkaffee, stellt mit ¼ l Wasser zu, kocht auf und seiht anschließend durch eine Filtertüte.

## Hagebuttenmarmelade

Leber und Nieren werden gestärkt

1 Kilo Hagebutten waschen und entkernen. Die Hälfte der Früchte in einen Topf geben, mit Wasser knapp bedecken und 30 Minuten kochen. Kochwasser

# Kinder-Pflanzen

Kinder sprechen in der Regel auf Heilpflanzen gut an. Manchmal kennen sie die Pflanze die für sie geeignet ist bereits, dann wirkt sie umso besser. Fast alle Arzneipflanzen sind auch für Kinder geeignet, mit einigen Ausnahmen. Dazu gehören z. B. mentholhaltige Pflanzen – auch die Pfefferminze mit ihrem Mentholgehalt zählt hier dazu. Bis zum Schulalter sollte auf die Pfefferminze weitgehend verzichtet werden. Ätherische Öle sollten ebenfalls ein Tabu sein. Sie werden noch nicht vertragen. Abführende oder drastisch wirkende Pflanzen, wie z. B. Senna, Faulbaum oder Rizinus sollten auch vermieden werden.

Die Dosis macht den Erfolg aus. Benötigt ein 80-kg-Mensch den Tee aus 1 Teelöffel Kraut und 1 Tasse Wasser, so ist es beim Kleinkind mit 20 kg ¼ der Menge, also ¼ Teelöffel Kraut.

Tinkturen, bzw. Urtinkturen, enthalten Alkohol. Sind sie somit für Kinder ungeeignet? Diese Frage kann nicht mit Ja oder Nein beantwortet werden.

Wer einem Kind einen Löffel voll Tinktur in den Mund presst, der tut das Falsche und mutet seinem Kind in jugendlichem Alter eine zu große Menge Alkohol zu, die gefährlich sein kann. Wer die Tinktur – wie es sein soll – aber tropfenweise gibt (1/4

bis ½ Erwachsenenmenge), verteilt auf ein Stückchen Zucker oder einen kleinen Löffel Zucker, bei dem verflüchtigt sich der enthaltene Alkohol durch die große Oberfläche schnell. Deshalb ist das Stückchen Zucker zum Versüßen der bitteren Medizin hier eigentlich notwendig.

| | |
|---|---|
| Alant – | Tee zur Erhöhung der Immunabwehr, bei Erkältungen, ab dem 1. Lebensjahr |
| Andorn – | Tee bei starkem Husten (teelöffelweise) |
| Anis – | Tee bei Blähungen, schon für Babys |
| Apfelschalen – | Tee bei Nervosität und Schulstress |
| Brombeerblätter – | Tee zur Steigerung der Abwehrkräfte, bei Fieber, ab dem 1. Lebensjahr |
| Eibisch – | Tee zur Stärkung des Immunsystems, bei Husten und Heiserkeit, ab dem 1. Lebensjahr |
| Eisenkraut – | mehrmals täglich 1 TL Tee bei Krupp, ab dem 1. Lebensjahr |
| Fenchel – | Tee bei Blähungen, schon für Babys krampfstillend |
| Hagebutte – | Tee bei Erkältungen, ab dem 1. Lebensjahr |
| Heidelbeere – | Tee aus den getrockneten Früchten bei Durchfall, bereits für Kleinkinder |
| Hibiskus – | Durstlöscher ab dem 3. Lebensjahr |
| Himbeere – | Blättertee zur Steigerung der Abwehrkräfte, ab dem 1. Lebensjahr |
| Holunder – | Blütensaft oder Tee als Fiebersenker, ab dem Kleinkindalter |
| Hopfen – | Tee zur Beruhigung, schon ab dem Vorschulalter |
| Johanniskraut – | Tee oder Saft bei Bettnässen im Vorschulalter, als Tee bei Schwierigkeiten in der Schule |
| Kamille – | Tee bei Erkältungen, ab 1 Jahr |
| Königskerzenblüten – | Tee bei Windpocken |
| Kümmel – | Tee bei Blähungen, schon für Babys |
| Labkraut – | Tee, fiebersenkend bei Masern und Windpocken |
| Lavendel – | Tee, äußerlich bei Röteln oder Windpocken |
| Lemongras – | Tee stärkt die Vitalität, bereits ab dem Kleinkindalter |
| Lindenblüten – | Tee oder Blütensaft als Fiebersenker, ab dem Kleinkindalter |

| | |
|---|---|
| Löwenzahn – | Tee nach Impfungen, zur Entgiftung, ab dem 1. Lebenjahr |
| Mädesüß – | Tee, fiebersenkend bei Erkältungskrankheiten |
| Majoran – | Salbe für Babys bei Blähungen |
| Melisse – | Tee oder Sirup ab dem Kleinkindalter, zur Hebung der Laune und fürs Gehirn |
| Ringelblume – | Tee zur Abwehrsteigerung, ab dem 1. Lebensjahr |
| Salbei – | Tee zum Gurgeln bei Infektionskrankheiten |
| Schafgarbe – | Tee nach Impfungen, ab dem 1. Lebensjahr |
| Spitzwegerich – | Sirup mit Honig für Kleinkinder, ab dem 1. Lebensjahr bei Husten |
| Sonnenhut – | Tee zur Unterstützung des Immunsystems |
| Stiefmütterchen – | Waschungen und Badezusätze bei Milchschorf, Tee bei Hauterkrankungen bei Kleinkindern |
| Süßholzwurzel – | natürlicher Süßstoff in Tees (in kleinen Mengen) bereits ab dem 1. Lebensjahr |
| Tausengüldenkraut – | ½ Tasse Tee vor dem Essen, bei Appetitlosigkeit, ab 3 Jahren |
| Thymian – | Sirup oder gesüßter Tee bereits für Kleinkinder bei Husten, auch als Badezusatz |
| Veilchen – | leichter Tee beim Zahnen oder bei Husten |
| Weidenrinde – | leichter Tee zur Schmerzstillung bei Erkältungskrankheiten und zur Fiebersenkung ab dem Kleinkindalter |
| Ysop – | Tee zur Erhöhung der Widerstandskraft, ab dem Kleinkindalter |
| Zinnkraut – | Tee zum Erlernen der Blasenkontrolle |

# Was wir essen dürfen

Geht man von den Überlieferungen aus, so sind die meisten unserer Pflanzen essbar. Zum Beispiel hat man aus den „etwas“ giftigen Sumpfdotterblumen-Knospen Jahrhunderte lang in Essig und Salz eingelegtes Gemüse für den Winter bereitet und die Wurzeln zu Gemüse verkocht. Die Frauen, die damals für ihre Familien sorgten, kannten ihre Umgebung genau und wussten, wie deren Kräuter beschaffen waren. Für uns Heutige wird das in den seltensten Fällen zutreffen. Der Anteil an Pflanzeninhaltsstoffen (auch den giftigen) kann von Gegend zu Gegend schwanken, auch hängt die Giftwirkung von der Menge ab, die konsumiert wird. In der folgenden Liste finden Sie deshalb nur die ungefährlichen Vertreter unserer Wildpflanzen. Schmeckt Ihnen eine Wildpflanze zu bitter, können diese Bitterstoffe durch Einwässern vermindert oder überhaupt herausgefiltert werden.

Die klassischen Wildkräuter im Frühling sind die sogenannten „neun Stärker“ Giersch, Brennnessel, Vogelmiere, Bärlauch, Schafgarbe, Löwenzahn, Sauerampfer, Gundelrebe und Tripmadam (Mauerpfeffer).

Am Anfang des Frühlings gehören Blätter der Wildkräuter in Salate und zu Gemüsegerichten. Sie passen z. B. zu jedem grünen Salat, zum Kartoffelsalat, in Spinat, als Pizzaauflage, in Gemüsestrudel, gebacken, gebraten, gekocht oder als Würze. Zu den „9 Stärkern“ kommen im Frühling zusätzlich Gänseblümchen (Blätter und Blüten), Scharbockskraut (vor der Blüte, nachher ist das Hahnenfußgewächs zu giftig)), junge Blattrosetten des Hirtentäschels, Veilchen und Stiefmütterchen (Blätter und Blüten), Walderdbeeren (Blätter und Blüten), Wild- und Edelobstblüten, Taubnesseln und Melden dazu.

Die jungen Blätter von Wiesensalbei und Brennnesseln, später die Hollerblüten in Palatschinkenteig und herausgebacken, schmecken wunderbar.

# Von A-Z

| | |
|---|---|
| Ackerschachtelhalm<br>Equisetum arvense | die weichen Teile am Beginn der Vegetationsperiode als Suppe, Gemüse, auch frisch in Salaten; Wurzeln als Gemüse; Tee; Tinktur (Achtung, die anderen Schachtelhalme sind giftig, also genau bestimmen) |
| Ahorn<br>Acer<br>alle Arten | Blüten, junge Triebe und Blätter roh in den Salat, getrocknet als Würze in Gemüse oder Suppe; unreife, noch weiche Früchte in Essig einlegen; getrocknete innere Rinde kann einen Teil Getreidemehl ersetzen; Tee; Tinktur |
| Alant<br>Inula helenium | Blätter als Gemüse; Blütenblätter als Salatzutat; geschälte Wurzeln als Gemüse und in Suppen; Kräuteressig; Tee; Tinktur |
| Andorn<br>Marrubium vulgare | frische Blättchen als bitteres Gewürz; Kräuterlikör; Tee; Tinktur |
| Apfel<br>Malus<br>alle Arten | Blüten und Früchte sind in allen Varianten zu verwenden; als Sirup; Tee; Marmelade; Saft; Tee; Tinktur; Kräuterwein; Kräuteressig |
| Aster<br>Aster alle Arten | Blüten und zarte junge Blätter für Salate und Gemüsegerichte |
| Baldrian Valeriana<br>alle Arten | junge Blätter zu Gemüse; Wurzeln als Gemüse; Tee; Tinktur |
| Barbarakraut<br>Barbarea<br>alle Arten | Knospen, Blüten und junge Blätter frisch in Salaten und Gemüsegerichten; ältere Blätter zu gekochtem Gemüse; Samen sind für die Ölpressung geeignet; Tinktur |
| Bärenklau<br>Heracleum<br>sphondylium | junge Blätter, Blütenknospen und Blüten zu Salaten oder Gemüsegerichten, zu Eier- und Kartoffelspeisen; getrocknete Wurzel und Samen als Gewürz; Tinktur; Tee (Riesenbärenklau mit Vorsicht begegnen, kann Hautreizungen hervorrufen) |
| Bärentraube<br>Arctostaphylus<br>alle Arten | die roten Beeren zu gekochtem Fruchtsaft verarbeiten (Achtung, Verwechslung mit Rosmarinheide Andromeda polifolia = giftig, möglich) |

| | |
|---|---|
| Bärwurz<br>Meum athamanticum | Blätter und Blüten frisch zu Gemüse oder Suppen; Wurzel als Gemüse; Tee; Tinktur |
| Basilikum<br>Ocimum basilicum | Kraut und Blüten als Würze zu Tomaten, Sugo, Gemüse, Eiern; Kräuteressig; Kräuteröl; Tinktur |
| Beifuß<br>Artemisia<br>alle Arten | außer Wermut: sehr junge Blätter in Gemüse- oder Eiergerichte; Kraut mit Blüten getrocknet oder frisch als Gewürz zu fetten Speisen; Kräuterlikör; Kräuterwein; Kräuteröl; Kräuteressig; Tee; Tinktur |
| Beinwell<br>Symphytum<br>alle Arten | kleine Mengen geschälte Stängel zu Gemüse; junge Blätter zu Spinat oder in Gemüsestrudel; Blätter in Teig herausgebacken; Blüten kandieren oder zu Blütensirup, auch als essbare Dekoration zum Salat; Tee; Tinktur |
| Berberitze<br>Berberis<br>alle Arten | frische Früchte zu Marmelade oder Saft verarbeiten; Kräuteressig; Kräuteröl; Kräuterlikör; getrocknet zum Tee; Tinktur |
| Berufskraut<br>Conyza canadensis | Blättchen und Blüten in kleinen Mengen zu Salaten oder Gemüse; Tinktur |
| Bibernelle<br>Pimpinella<br>alle heimischen Arten | Blüten als Gewürz; kleine Blättchen als Zugabe zu Salat und Gemüse; Kräuterlimonade; Kräuterlikör; Tee; Tinktur |
| Bingelkraut<br>Mercurialis annua | die bitteren Blättchen gekocht (ohne Kochwasser) zu Gemüse |
| Birke<br>Betula<br>alle Arten | die innere Rinde ergibt gute Gemüse; frische Blätter in kleinsten Mengen zu Salat oder Käse (weil bitter); Blutungssaft zu Sirup oder frisch; getrocknete Blätter ergeben ein Mehl (als Ersatzmenge) und sind ein Gewürz; Tee; Tinktur |
| Blaubeere<br>Vaccinium<br>alle heimischen Arten | Blüten für Blütensirup oder Kräuterlimonade; Blätter als Gewürz zu Suppen; Früchte als Marmelade, Kompott, roh, als Saft; getrocknet in Kräuteressig; Kräuteröl; Kräuterlikör; Tee; Tinktur |
| Blutweiderich<br>Lythrum salicaria | junge Pflanzenteile als Gemüse kochen; Blüten als Beigabe zu Blütensirup; Tee; Tinktur |

# Index

## A


Abführmittel 39
Abkochung 15
Abmagerungskur 81
Absud 15
Abwehrkräfte 103, 113
ADS-Kinder 90
Ahornsirup 17
Akne 54, 142
*Alantwein 96*
Alkohol 21, 28
Allergien 99, 116
Aloe 49, 53
Altersbeschwerden 33, 46, 96, 100, 119
Altershaut 135
Alterszucker 50
*Angelika-Magenbitter 105*
*Angelikawein 96*
Angelikawurzel 49, 53
Angstzustände 84
Anis 65
*Anislikör 105*
anregend 82
Ansatz 28
antiseptisch 79, 108
*Apfelessig 122*
*Apfellikör 105*
*Apfellikör aus Apfelsaft 106*
*Apfelwein 94*
appetitfördernd 105
Arnika 135, 150
Arnikablüten 143
*Arnikatinktur 33*
Arnikawurzel 143
Aroma 12
*Aronstabelixier 56*
Arterien 111
Arterienverkalkung 67, 130
Asthma 64, 69 100, 109
Atemwege 122
Ätherische Öle 18, 21, 129
Aufguss 15
Aufregung 61
Aufstoßen 99
Augeninnendruck 42
Ausschlag, juckender 149
Ausschläge 137


## B


Bad 19
Badezusatz 33
*Baldriantinktur 33, 40*
Balsampappel 135
*Bärenklauöl 129*
*Bärenklautinktur 33*
*Bärlauchöl 129*
*Bärlauchtinktur 33*
*Bärlauchwein 96*
Basilikum 129
*Basilikumessig 122*
*Basilikumwein 96*
Bauchweh 57
Bauernpenicillin 44
Baumwollhandschuhe 11
*Beerenschnaps 106*
Beifuß 9
*Beifußaperitif 97*
*Beifußwein 96*
Beine, schwere 149
Beinwell 135, 150
*Beinwellbalsam 137*
*Beinwellcreme 137*
belebend 102
*Benedictine 106*
Berberitze 77
beruhigend 61, 100, 112, 124, 132
*Bibernelltropfen 34*
Bienenwachs 19
Bingelkraut 147
Blähungen 48, 123
Blasenleiden 98, 108, 124
Blasensteine 41, 56
Blätter, frische 21, 27
Blätter, getrocknet 26
Blätter sammeln 14
Blatttag 14
Bleizucker 40
Blutbild 124
Blutdruck, hoher 43, 44, 50, 111
Blutdruckregulierung 57, 126
Blüten, frische 21, 26, 27
Blüten, getrocknet 26
Blütenessenzen 14, 34
*Blütenessig 123*
Blüten sammeln 14
*Blütensirup 77*
Blütentag 14
*Blütenwein 95*
Blutergüsse 33
Blutgefäßmittel 43
Blutreinigung 56, 85, 88, 103, 130
blutstillend 43, 97
*Blutwurztinktur 36*
Blutzuckerwerte 40, 90
Bohnenkraut 33, 129, 142

*Bohnenkrautöl 130*
*Bohnenkrauttonikum 36*
*Borretsch-Weintinktur 36*
Branntweinessige 121
*Braunwurzwein 97*
Brennnesseln 33, 147
*Brennnesselspiritus 137*
*Brombeerlikör 106*
*Brombeersaft 77*
*Brombeerschnaps 107*
Bronchialleiden 36, 69, 71, 88
Bronchitis 144
Brustschmerzen 99
Brustwarzen, rissige 147

C

Candida 90
Cholesterin, hohes 36

D

Dampfbad 15
Dampfentsaften 73
Darmmittel 48, 80
Darmschleimhaut 79
Dekokt 15
Depression 36, 56, 84, 111
*Depressionstropfen 61*
Diabetes 39, 50, 129
Dicksaft 17
*Dillessig 123*
Dillsamen 65
Dragees 20
drüsenanregend 78
Durchblutungsstörungen 52, 54, 60, 111, 122
*Durchblutungstropfen 60*
Durchfall 55, 78, 85, 97, 108

E

*Ebereschenmus 78*
*Ebereschensaft 78*
*Eberrautenessig 123*
*Eberwurztinktur 36*
*Eberwurzwein 97*
*Ehrenpreistinktur 36*
*Eibisch-Hustensirup 64*
*Eibischtinktur 37*
*Eichelkaffee 78*
Eicheln 147
Einreibemittel 124, 137, 146
Ekzem 37
Empfängnisbereitschaft 54
Engelwurz 143
*Engelwurztinktur 37*
Entschlackung 59
*Entschlackungspulver 59*
Entzündungen Mund und Rachenbereich 36
entzündungshemmend 117
*Enzianschnaps 107*
*Enziantinktur 37*
*Enzianwein 97*
Enzianwurzel 49, 53, 143
*Erdrauchtinktur 37*
Erfrierungen 146
erfrischend 85, 86, 98, 114
Erkältungshusten 144
Erkältungskrankheiten 34, 44, 71,116, 122
Erntezeit 9
Erschöpfung 41, 139
*Escheneinreibung 38*
*Eschentinktur 37*
Essenz 20
Essigmutter 121
Estragon 129
*Estragonöl 130*
*Estragontinktur 38*
*Eukalyptuskompresse 137*
Extrakt 20

F

*Farnkrauttinktur 38*
*Faulbaum-Weintinktur 38*
*Faulbaumtinktur 39*
Fenchel 65
*Fenchelessig 123*
Fettabbau 81
Fichte 135
Fichtenwipfel 65, 138
Fieber 36, 77, 99
Fieberblasen 140
fiebersenkend 69, 88
Flecken im Gesicht 39
Fliederblätter 61, 146
Fliederblüten 146
Fluid-Extrakte 20
*Franzbranntwein 138*
Frauenkrankheiten 51, 115, 139
Frostbeulen 141
Früchte sammeln 14
Fruchttag 14
Frühgeburt 96
Frühjahrskur 102
Furunkel 51

# Index

## G


Galgant 55
Galle 101, 123, 150
Gallebeschwerden 37, 49, 51, 55, 68, 70
Gallenfluss, anregend 53
*Gamanderessig 124*
*Gamandertinktur 39*
*Gänsefingerkraut-Weintinktur 39*
*Gänsefingerkraut-Essenz 39*
Gastritis 96
Gedächtnis, gutes 40, 52
Gefäßmittel 67
*Geißrautentinktur 39*
Gelenke 33, 135, 140
Gelenke, schmerzende 56, 103, 131, 132, 138, 143, 146
Gemüsesuppe 18
*Gerstenwasser 64*
Geruchsstoffe 21
Gesichtslotion 126
Gesichtswasser 125
Gewebe 135
*Gewürzöl 130*
Gicht 52, 85, 110, 137, 139, 143
*Gingko-Mischung 40*
Gingkoblätter 49, 60
*Gingkotinktur 40*
*Ginsengtinktur 40*
Ginsengwurzel 49
Glaukom 42
Gliederzittern 146
*Gnadenkrauttinktur 41*
*Goldrutentinktur 40*
Grippe 41, 44, 87, 89, 107, 118
Gundelrebe 143


## H


Haarausfall 48, 137
Haarerkrankungen 45
Haarspülmittel 125, 126
Haartinktur 48
Haarwasser 149
Hafer 41
*Haferstrohbad 139*
*Hagebuttenlikör 107*
*Hagebuttenmarmelade 78*
*Hagebuttentinktur 41*
*Hagebuttentrank 41*
Hahnemann 27
Halsschmerzen 99
Haltbarkeit 28
Hamblin 31
Hämorrhoiden 144, 145
*Hämorrhoidensalbe 141*
Hände, aufgesprungene 51
*Hanftinktur 41*
Harnfluss 37
Harnwegsentzündung 137
Harz 144
Harzsalbe 144
Harz sammeln 14
*Haselnussbrei 139*
*Hauswurzsaft 146*
*Hauswurzsalbe 139*
Haut, trockene 145
Haut, unreine 126, 127
Hautausschlag 37, 97, 145
Hautentzündungen 147
Hauterkrankungen 45, 54, 88, 116, 135, 139
*Heckenrose-Blütenlikör 108*
*Heidekrauttinktur 42*
*Heidekrauttrunk 108*
*Heidelbeerlikör 108*
*Heidelbeersaft 79*
Heilnahrung 82
Heilöl 131
*Heilziestessig 124*
Heiserkeit 34, 64, 77, 99
Hepatitis 49
*Herpessalbe 140*
*Herzbeerenlikör 109*
*Herzbeerenmarmelade 79*
*Herzbeerensaft 79*
Herzbeschwerden 42, 57, 69, 100, 119
*Herzgespanntinktur 42*
Herzklappenfehler 79
*Heublumenauflagen 140*
*Heublumenbad 140*
Heublumenhemd 140
Hexenschuss 146
*Himbeergelee 80*
*Himbeerlikör 109*
*Himbeermarmelade 80*
*Himbeersaft 80*
*Himbeersaft mit Essig 81*
Hinterkopfschmerz 145
*Hirschzungenelixier 109*
*Hirschzungenöl 141*
*Hirtentäscheltinktur 42*
*Hirtentäschelwein 97*
*Holunder-Karottenmarmelade 81*

*Holunderbeersirup 82*
*Holunderessig 124*
*Holunderlikör 110*
*Holunderlimonade 81*
*Holunderperlwein 82*
*Holundersaft, Blüten 82*
*Holundersekt 98*
*Holunderwein 98*
*Holunderwhisky 110*
homöopathischen Arzneien 21
*Hopfentinktur 43*
Hormonhaushalt 109
Huflattichblätter 65
*Huflattichsirup 64*
*Huflattichtinktur 43*
Husten 37, 43, 64, 67, 68, 70, 71, 89
Husten, Kinder 64, 69
*Hustenaufstrich 65*
Husten im Alter 47
Hustenmittel 47, 68
*Hustensaft 65*
*Hustensaft bei Fieber 67*
*Hustensirup 66*
*Hustensirup, einfach 65*

## I

*Immergrüntinktur 43*
Immunsystem, stärkend 40, 41, 54, 87
Infus 15
*Ingwer als Wärmepflaster 141*
Ingwerwurzel 61, 146
Inhalatation 19
Inhaltsstoffe 21
Insektenstiche 33
Intuition 30, 31
*Ischias–Einreibemittel 142*
*Isländisch Moostinktur 43*

## J

*Johannisbeer-Blattschnaps 110*
*Johannisbeer-Likör 110*
*Johannisbeer-Schnaps 111*
*Johannisbeermarmelade 82*
*Johannisbeersaft 83*
Johanniskraut 135, 149
*Johanniskraut-Schnaps 111*
*Johanniskrautöl 130, 142*
*Johanniskrauttinktur 44*

## K

Kakaobutter 19
*Kalmuspuder 142*
*Kalmustinktur 44*
Kalmuswurzel 53, 143
Kaltwasserauszug 15
Kamille 135, 150
*Kamillentinktur 44*
Kampfer 138, 143
Kapseln 20
*Kapuzinerkresseessenz 44*
*Karotten-Pomade 142*
*Karotten-Sirup 64*
*Käsepappelsirup 67*
Kastanien 143
*Kastanien-Kräuteransatz 143*
Katarrhe 116
keimtötend 44, 114
Keramikmesser 11, 27, 28
Keramikschere 11
Keuchhusten 44, 69
Kiefer 138
Kinder-Pflanzen 153
Kinderekzeme 149
Kinderkaffee 78
*Kirschkerntinktur 45*
Kirschstängel-Tee 51
*Klettentinktur 45*
*Klostersalz 45, 46*
Knoblauch 129
*Knoblauchschnaps 111*
*Knoblauchsirup 67*
*Knoblauchtinktur 46*
Knochen 135
Knochenabnutzung 143
Kochmethode 20
Koliken 97, 116
Königskerzenblättersaft 47
*Königskerzentinktur 46*
Konzentrationsschwäche 87
Kopfbereich 47
Kopfschmerzen 50, 60, 87
*Kopfschmerzen-Salbe 143*
*Kopfschmerztropfen 47*
Koriander 129
Koriandersamen 146
Korinadersamen 61
*Korinandertinktur 47*
Kosmetik 123
Kräftigung 59, 100
Krämpfe 39, 48, 142
krampflösend 117, 124, 137
Krankenkost 80
*Kräuterdressing, Winter 131*
*Kräuteressig 121*

# Index


Kräuteröl 17, 129
*Kräuteröl, Sommer 131*
Kräutersalben 135
*Kräutersirup 83*
*Kräuterwein 95*
Kreislauf, unterstützend 115
kreislaufregulierend 57
Kreislaufstörungen 58
*Krentinktur 47*
*Krenwein 98*
*Kreuzschmerzen-Salbe 144*
Kristallsalz 45
*Kümmellikör 111*
*Kümmeltinktur 48*
*Kürbismarmelade 83*
Kurkumawurzel 53

## L

Lärche 135, 138
*Lärchensalbe 144*
Lärchenschwamm 49, 53
Lavendel 129, 135
Lavendelkraut 33, 138
*Lavendelöl 144*
*Lavendeltinktur 48*
Lavendelzweige 61, 146
*Lebenselixier 48, 107*
Lebensverlängerung 40
Leberbeschwerden 49, 52, 53, 97, 101, 103, 109, 142, 150
Lebermittel 37, 49, 50, 52, 55, 56, 68, 70, 77, 78
*Leinkrautsalbe 144*
Lernfähigkeit 40
Lianen 30
*Liebstöckelwein 99*
Likör 18
Lilienblüten 135
*Lindenblütenöl 145*
Lippenpflege 142
*Löwenzahnsirup 68*
*Löwenzahntinktur 49*
Lungenheilmittel 78
*Lungenkrautwein 99*

## M

*Mädesüß-Bier 84*
*Mädesüßlotion 145*
Magen, schwacher 51
Magen, verdorbener 108
Magenbeschwerden 55, 67, 80, 96
*Magenbitter 112*
Magendrücken 105
Magenmittel 37, 38, 44, 80, 110
Magennerven 86
magenstärkend 112, 113
Maiwipfel 65
Majoran 129, 142
Margeriten 147
*Marienblattlotion 145*
*Mariendisteltinktur 49*
*Mariendistelwein 99*
*Marmeladen mit Stevia-extrakt 91*
Massagelotion 33
Mazerat 15
*Meisterwurztinktur 49*
*Meisterwurzwein 99*
*Melissenbowle 100*
*Melissenessig 124*
*Melissengeist I 112*
*Melissengeist II 113*
*Melissenlikör 112*
*Melissensaft 84*
*Melissensirup 84*
*Melissentinktur 50*
Menstruation, ausbleibend 41
Menstruation, fördernd 38
Menstruation, zu stark 39
Menstruationsbeschwerden 50, 102, 116
Migräne 52
Mittelohrentzündung 146
Mohnöl 132
Mond, zunehmend 14
Mondlicht 29
Mörser 28
Mundfäule 64
Muskelkater 143
Muskelschmerzen 56, 103, 138
Muskelstärkung 107
Myrrhe 49
*Myrrhen-Tinktur 50*

## N

Nachtblindheit 79
Nachtschweiß 100
Narbenbehandlung 131, 132, 141
*Nelkenwurztinktur 50*
*Nelkenwurzwein 100*
Nervenmittel 107, 114, 117, 119, 139
Nervenschwäche 41, 146
Nervosität 33, 50, 52, 142

neue Energie 30
Neun-Stärke 157
Nierenleiden 108, 124
Nierenmittel 40, 78, 98, 110
Nierensteine 41, 56
*Nussanwendungen 145*
*Nussgeist 113*
*Nusshonig 85*
*Nusskern-Likör 113*
*Nusstinktur 50*

## O

Obstweine 94
Ohnmachtsanfall 123
Ohrgeräusche 60, 148
ÖL 17
Ölauszüge 19
Oregano 129
Organmittel 59

## P

*Pappelsalbe 146*
Parkinson 146
Petersilie 129
*Petersilienöl 133*
*Petersilienöl, echtes 133*
*Pfefferminz-Longdrink 114*
*Pfefferminzdrink 86*
Pfefferminze 129, 138
*Pfefferminzlikör 114*
*Pfefferminzmarmelade 85*
*Pfefferminzsaft 85*
*Pfefferminzsirup 86*
*Pfefferonibrei 146*
Pflanzen, frische 27
Pflanzen, getrocknet 26
Pflanzenbestimmungsbücher 9
Poren, große 145
Potenzsteigerung 36, 45
Prellungen 138, 141
Prostataentzündung 133
*Prostatatinktur 51*
Pulver 18

## Q

Quellwasser 20
*Quendelblütenessig 125*
*Quendeleinreibung 146*
*Quendeltinktur 51*
*Quendelwein 100*
Quetschungen 147
*Quittenkäs 86*
*Quittenlikör 114*
*Quittenmarmelade 87*

## R

*Rainfarntinktur 51*
reinigend 59, 106
Rhabarberwurzel 49, 53
Rheuma 38, 39, 48, 52, 110, 119, 124, 135, 137, 139, 143, 146
*Rheumaöl 146*
*Rheumasalbe 138*
Rheumaschmerzen 61
*Rheumatropfen 61*
Rinde 21
Rinde sammeln 14
Ringelblume 135, 143, 150
*Ringelblumenöl 147*
*Ringelblumensalbe 147*
*Ringelblumentinktur 51*
Rittersporn 51
Rohkost 18
Rose 150
Rosmarin 129, 142
Rosmarinblätter 48, 138
*Rosmarinessig 125*
*Rosmarinlikör 115*
*Rosmarintinktur 52*
*Rosmarinwein 100*
Rosmarinzweige 61, 146
Rosskastanie 60, 149
*Rosskastanientinktur 52*

## S

Säckchenauflagen 15
Safran 49, 53
Saft 18
Saft sammeln 14
Salbei 65, 129, 142
*Salbeiessig 126*
*Salbeiwein 100*
Salben 19
*Salben-Grundrezept 135*
Samen sammeln 14
Sammeln 9, 11
*Sanddorngelee 87*
*Sanddornlikör 115*
*Sanddornmarmelade 87*
*Sanddornmus 87*
*Sanddornsaft, vergoren 88*
*Sauerdorn-Marmelade 77*
Säureschutzmantel der Haut 122
Schafgarbe 31

# Index

*Schafgarben-Schnaps 115*
Schafgarbenkraut 149
schlaffördernd 43, 61, 69, 112, 123
Schlaflosigkeit 41, 84
Schlankheitskur 59
Schlehdorn 116
*Schlehenlikör 116*
*Schlehenpunsch 116*
*Schlehenschnaps 116*
Schleimhäute, entzündete 50
Schleimhauterkrankungen 116
Schluckbeschwerden 77
*Schlüsselblumensirup 68*
*Schlüsselblumentinktur 52*
*Schlüsselblumenwein 101*
*Schmerz – Salbe 147*
Schmerzen 119, 124, 135, 143, 144
Schöllkraut 150
*Schöllkrauttinktur 52, 140*
*Schöllkrautwasser 53*
Schuppenflechte 148
Schwäche 33, 44, 96, 102, 116
*Schwarzdorn-Wasser 116*
*Schwedenkräuter 53*
Schweineschmalz 19
Schwermetalle ausleiten 47
Schwingungsmuster 21
Schwitzen 100
Seelenkräfte 30
Seitenstechen 69
*Senf- Ohrenmittel 148*
Sirup 17, 63
Sodbrennen 55, 99
Sole 20
Sonnenbrand 131, 145, 148
*Sonnenhut-Heilsalbe 148*
*Sonnenhuttinktur 54*
Sonnenmethode 20, 34
spagyrische Essenzen 20
Spitzwegerichblätter 65
*Spitzwegerichsaft 68*
Star, grüner 42
stärkend 78, 81, 125
Stärkungsmittel 37
Steifheit 33
*Steinkleesalbe 148*
*Steinkleetinktur 54*
Stevia 89, 90
*Steviaextrakt 91*
Stevia rebaudiana 89
Stevionid 89
*Stiefmütterchenessig 126*
*Stiefmütterchensirup 88*
*Stiefmütterchentinktur 54*
Stillen 147
Stoffwechselaktivator 122
Stoffwechselerkrankungen 70, 78, 139
stopfend 106
*Storchschnabeltinktur 54*
Strahlenbelastung 42
Stuhlgang 37
Suppenbeilage 18
Süßholz 55
Süßstoff, natürlicher 89

## T

Tanne 138
*Tannennadelgelee 88*
*Tannenwipfelsirup 68*
*Taubnessellikör 117*
*Tausendgülden-Bittersüß 117*
Tausendgüldenkraut 17, 48
*Tausendgüldenkrauttinktur 55*
*Tausendgüldenkrautwein I 101*
*Tausendgüldenkrautwein II 101*
Teeauszug 19
Teekur 17
*Teepunsch 88*
Teezubereitung 15
Thrombosen 148
Thuja 135
Thujentinktur 140
Thymian 65, 129, 142
*Thymianlikör 117*
*Thymiansirup 68*
*Thymianwein 102*
Tinktur 17
Tinktur 21, 28, 30
Tinkturen verwenden 29
Tinnitus 60
*Topinamburtinktur 55*
Trockenzeit 12
Trocknen 12

## U

Übergewicht 55
Umschläge 19
Unterschenkelgeschwüre 149
Urinieren, schmerzhaft 133
Urtinktur 21, 27, 153

## V

Vaginalbereich, entzündet 145
*Veilchen-Essig-Bad 149*
*Veilchen-Sirup I 69*
*Veilchen-Sirup II 69*
*Veilchenelixier 55*
*Veilchenessig 126*
*Veilchengelee 89*
*Veilchenlikör 117*
*Veilchenmarmelade 89*
*Veilchenöl 133*
Veilchensaft 143
*Veilchenwein 102*
Venenbad 149
Venenbeschwerden 52, 149
Verbrennungen 137, 144, 145, 146
Verdauung 97, 98, 105, 117
verdauungsfördernd 43, 44, 85, 96, 111, 112, 113
Verdauungsschwäche 85, 107
Verdauungsstörung 96
Verjüngungstrank 119
Verletzungen 144
Verschleimung 85, 96
Verstauchungen 33, 139, 147
Verstopfung 116
Viruswarzen 140
*Vogelbeerlikör 118*
*Vogelbeerwodka 118*
*Vogelmierensalbe 149*
Völlegefühl 48, 99, 105
Vollmond 14

## W

Wacholderbeeren 146
*Wacholderschnaps 119*
*Wacholdertinktur 55*
Wacholdertriebe 61
*Wacholderwein 102*
Wacholderzweig 146
Waldmeister 9
*Waldmeisterbowle 102*
*Waldmeisterlikör 119*
*Waldmeistertinktur 56*
*Waldmeisterwein 103*
Wasserdampfdestillation 21
*Wasserlilientrank 56*
Wechseljahre 51, 55, 109
*Wechseljahrelixier 56*
Wegerich 147
*Wegerichsirup 70*
*Wegwartenhonig 70*
Wein 18
Weinessig 122
Weingeist-Essig 122
Weinraute 143
*Weinrautentinktur 56*
*Weinrautenwein 103*
*Weißdornelixier 57*
*Weißdornlikör 119*
*Weißdorntinktur 57*
*Weißdornwasser 57*
Weißfluss 50
Wermut 48
*Wermut-Trank 59*
Wermutkraut 143
Wermuttee 17
*Wermuttinktur 58*
*Wermutwein 103*
Wirbelschmerzen 143
Wirkstoffe 20, 21
Wochenbettbeschwerden 50
Wundbalsam 149
Wunden 131, 135, 137, 141
Wundheilmittel 144
Wundliegen 44, 142
Wurzeln, frische 12, 21, 29
Wurzeln, getrocknet 27
Wurzeln sammeln 14
Wurzeltag 14

## Y

Ysop 142
*Ysop-Essig 126*

## Z

Zahnbelag 90
Zähne, lockere 97
Zäpfchen 19
*Zaunrübentinktur 60*
Zeitpunkt, richtiger 29
Zellerneuerung 137
Zerrungen 138
Zinnkraut 143
Zitronenmelisse 48
Zitwerwurzel 49
Zwiebelsaft 71
*Zwiebelsirup 71*
*Zwiebelwein 103*
*Zwiebelzuckerl 71*

Siegrid Hirsch

Kräuter-Rezeptbuch

Hausmittel, Cremen, Pflanzenauszüge, Öle, Tinkturen, Blütenessenzen, Marmeladen und Mus, Teemischungen und Speisen

192 pages, relié

acheter maintenant

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