



MELANIE WENZEL

MEINE BESTEN HEILPFLANZEN- REZEPTE

FÜR EINE GESUNDE FAMILIE

GU

INHALT

5 Vorwort

DIE GRÜNE APOTHEKE

8 KLEINE GESCHICHTE DER NATURHEILKUNDE

- 8 Die Anfänge der Medizin
 - 12 Die Rückkehr der »Naturapotheke«
 - 15 Gesundheit aus der eigenen Küche
-

16 DIE WICHTIGSTEN

ANWENDUNGSFORMEN

- 16 Naturheilmittel selbst herstellen
- 16 Nur die beste Qualität
- 18 Tee
- 20 Tinktur
- 21 Heilessig
- 22 Inhalation
- 23 Wickel
- 24 Kräuterbad
- 25 Aromatherapie
- 26 Die wichtigsten Utensilien

- 53 Wundreiniger
 - 54 Salbeibonbons
 - 56 Franzbranntwein
 - 58 Fichtennadel-Badesalz
-

60 HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT

- 62 Meerrettich-Hustensaft
 - 64 Fenchelhonig
 - 66 Meersalz-Schnupfenspray
 - 67 Mischung zum Inhalieren
 - 68 Gurgellösung
 - 70 Grippeteer
 - 71 Schleimlösertee
 - 72 Reizhustentee
 - 73 Nebenhöhlentee
 - 74 Zitronenwickel
 - 76 Thymiancreme
-

78 STRESS LASS NACH!

- 80 Herz-Nerven-Tonikum
 - 81 Heilessig
 - 82 Rosen-Riechpulver
 - 84 Anti-Stress-Tee
 - 85 Bockshornklee-Auszug
-

86 ALLES MIST!

- 88 Johanniskraut-Tinktur
 - 90 Melissengeist
 - 91 Frühlingstee
 - 92 Lavendelöl
 - 94 Anti-Kater-Tee
 - 95 Hallo-Wach-Öl
-



96 FRAUENSACHEN

- 98 Lavendel-Roll-on
 - 99 Bärentraubenblätter-Tee
 - 100 Goji-Beeren-Muffins
 - 102 Mönchspfeffer-Heilessig
 - 103 Schlanköl
 - 104 Traubensilberkerzen-Tinktur
-

106 EIN BABY KOMMT!

- 108 Ingwerbonbons
 - 110 Kartoffelsud
 - 112 Hautöl
 - 114 Dammöl
 - 115 Stilltee
 - 116 Schafgarbensalbe
-

118 MÄNNERSACHEN

- 120 Liebeslikör
 - 122 Virilitätstee
 - 123 Haarwasser
 - 124 Brennnesselwein
-

126 GENERATION 50 PLUS

- 128 Knoblauchtrunk
 - 130 Rosmarinwein
 - 132 Rheumatinktur
 - 133 Granatapfelsaft
 - 134 Kraut-der-Unsterblichkeit-Tee
-

136 WAS MAN SONST NICHT BRAUCHT

- 138 Feigensirup
- 140 Anti-Herpes-Salbe

REZEPTE AUS DER NATUR

30 »ZWergen-APOTHEKE«

- 32 Petersilienkissen
 - 33 Majoransalbe
 - 34 Rosengel
 - 36 Vier-Winde-Tee
 - 37 Nelkenkissen
 - 38 Blutwurztee
 - 39 Anti-Läuse-Shampoo
 - 40 Holunder-Honig-Sirup
 - 42 Augentrost-Kompresse
 - 43 Stiefmütterchen-Umschlag
-

44 ICH BIN SCHON GROSS

- 46 Gewinnerfrühstück
- 48 Johanniskrautöl
- 50 Beinwellsalbe
- 52 Heilerdemaske

- 141 Teebaumöl-Mundwasser
- 142 Magenbitter
- 144 Flohsamen
- 145 Moringa-Smoothie
- 146 Heusäckchen

DIE WICHTIGSTEN HEILPFLANZEN

150 PFLANZENPORTRÄTS VON A-Z

- 152 Anis
- 153 Augentrost
- 154 Australischer Teebaum
- 155 Baldrian
- 156 Bärentraube
- 158 Beinwell
- 159 Birke
- 160 Blutwurz
- 162 Bockshornklee
- 163 Brennnessel
- 164 Echter Ehrenpreis
- 165 Efeu
- 166 Feige
- 168 Fenchel

- 170 Fichte
- 171 Flohsamen
- 172 Gelber Enzian
- 173 Gewürznelke
- 174 Goji-Beere
- 176 Granatapfel
- 178 Gundermann
- 179 Holunder
- 180 Hopfen
- 182 Ingwer
- 184 Johanniskraut
- 186 Kartoffel
- 187 Knoblauch
- 188 Koriander
- 190 Kraut der Unsterblichkeit
- 192 Kümmel
- 193 Lavendel
- 194 Lein
- 196 Linde
- 197 Löwenzahn
- 198 Mädesüß
- 200 Majoran
- 202 Meerrettich
- 203 Melisse
- 204 Moringa

- 206 Niembaum
- 207 Petersilie
- 208 Pu-Erh
- 209 Ringelblume
- 210 Rose
- 212 Rosmarin
- 214 Salbei
- 216 Schafgarbe
- 218 Schlüsselblume
- 219 Schöllkraut
- 220 Stiefmütterchen
- 221 Tausendgüldenkraut
- 222 Thymian
- 224 Traubensilberkerze
- 226 Tulsi
- 227 Veilchen
- 228 Zitrone
- 230 Weitere Heilkräuter
für die Rezepte

ZUM NACHSCHLAGEN

- 234 Bücher, die weiterhelfen
- 234 Adressen, die weiterhelfen
- 236 Sachregister
- 239 Rezeptregister
- 240 Impressum





REZEPTE AUS DER NATUR

•

Naturheilmittel müssen nicht aus der Apotheke kommen. Sie können die Kraft der Heilpflanzen ganz einfach auch zu Hause nutzen und zum Beispiel selbst Tees mischen, Cremes anrühren oder Öle und Tinkturen ansetzen. Um Ihnen den Einstieg möglichst leicht zu machen, habe ich meine Lieblingsrezepte für alle Lebenslagen zusammengeschrieben. Jedes dieser Mittel ist völlig unkompliziert herzustellen. Probieren Sie selbst!



LAVENDELÖL

.



Lavendel – die einen denken bei diesem Wort an ein wogendes Blütenmeer in der Provence, die anderen an das Wäschesäckchen ihrer Oma. Aber alle erinnern den gleichen Duft. Er bewirkt, dass unser Gehirn vermehrt das »Glückshormon« Serotonin ausschüttet, dass wir uns entspannen und die »Alles-Mist«-Stimmung ganz einfach verduftet.

WO HILFT'S?

Bei Einschlafschwierigkeiten, Stimmungstiefs und emotionaler Anspannung.

DAS BRAUCHEN SIE

- 2 Hände voll frische Lavendelblüten
(oder ca. 100 g getrocknete Blüten)
- 200 ml Mandel- oder Distelöl
- 1 großes Schraubglas
- 1 Sieb
- 1 Schüssel
- 1 Trichter
- 1 dunkle Flasche (250 ml)

SO WIRD'S GEMACHT

1. Zupfen Sie die einzelnen Lavendelblüten in ein Schraubglas und bedecken Sie sie mit dem Öl.
2. Schließen Sie das Gefäß und stellen Sie es für 6–8 Wochen an einen warmen, sonnigen Platz.

3. Schütten Sie das Öl durch ein Sieb, pressen Sie die Blüten noch einmal aus und füllen Sie das fertige Öl anschließend mithilfe eines Trichters in eine dunkle Flasche.

ANWENDUNG UND HALTBARKEIT

- Wenn Sie den Alltagsstress hinter sich lassen und sich das Einschlafen erleichtern wollen, empfehle ich ein Lavendelbad. Verrühren Sie dazu 10 Tropfen Lavendelöl und 2 Esslöffel Sahne (dadurch verbindet sich das Lavendelöl mit dem Wasser und die Sahne pflegt auch noch toll die Haut) und geben Sie diese Mischung ins warme Wasser.
- Reiben Sie bei Husten oder Bronchitis die Brust mit Lavendelöl ein.
- Als Stimmungsaufheller für zwischendurch riechen Sie bei Bedarf einfach an der Flasche. Sie können auch ein Taschentuch mit Lavendelöl beträufeln und hin und wieder daran schnuppern.
- Ein paar Tropfen in der Duftlampe erfüllen den Raum mit beruhigendem und betörendem Duft.
- Das Öl hält sich mindestens 1 Jahr.

ENTSPRECHENDES »FERTIGPRÄPARAT«

Lavendel Entspannungöl (Weleda) aus dem Drogeriemarkt oder der Apotheke.



1. Einzelne Blüten abzupfen. 2. In ein Glas geben und mit Öl bedecken. 3. In eine dunkle Flasche umfüllen.

ANTI-KATER-TEE

Man sagt Pu-Erh, einem sehr alten, traditionellen chinesischen Tee, viele positive gesundheitliche Eigenschaften nach; ich persönlich kann ihn vor allem gegen die typischen Begleiterscheinungen einer durchfeierten Nacht empfehlen.

Und so begleitet er mich alle Jahre wieder durch die Kölner Karnevalszeit.

WO HILFT'S?

Gegen »Kater«-Symptome nach zu ausgiebigem Alkoholenuss.

DAS BRAUCHEN SIE

1 TL Pu-Erh-Tee (in Bioqualität)
1 Teetasse
1 Tee-Ei oder Teesieb

SO WIRD'S GEMACHT

1. Geben Sie den Pu-Erh-Tee in ein Tee-Ei oder Teesieb, hängen Sie dieses in eine Tasse und gießen Sie mit 200 ml kochendem Wasser auf.
2. Lassen Sie den Tee je nach Geschmack zwischen 3 und 5 Minuten ziehen.

ANWENDUNG UND HALTBARKEIT

- Sie können den Tee bis zu 3-mal neu aufgießen.
- Wegen des enthaltenen Koffeins sollten Sie nicht mehr als 3 Tassen Pu-Erh-Tee am Tag trinken.
- In einer Teedose hält Pu-Erh mindestens 1 Jahr.

Untersuchungen haben ergeben, dass viele handelsüblichen Pu-Erh-Tees einen zu hohen Pflanzenschutzmittel-Rückstand aufweisen. Greifen Sie daher unbedingt auf Bio-Ware zurück.



1. Tee in ein Tee-Ei füllen. 2. Mit kochendem Wasser überbrühen. 3. Nach 3–5 Minuten ist der Tee fertig.

HALLO-WACH-ÖL

•

Mit diesem Rezept können Sie gleich zwei Effekte nutzen: Durch die über die Nase aufgenommenen ätherischen Öle schaltet das Gehirn im Nu auf hellwach. Und die Ohrmassage aktiviert jene Reflexpunkte, die unsere Konzentration steigern. So haben Sie, wenn es darauf ankommt, alle Sinne beisammen.

WO HILFT'S?

Bei Konzentrationsschwäche.

DAS BRAUCHEN SIE

- 2 ml ätherisches Zypressen-Öl
- 1 ml ätherisches Rosmarin-Öl
- 3 ml ätherisches Grapefruit-Öl
- 2 ml ätherisches Lemongras-Öl
- 1 kleine dunkle Pipettenflasche (10 ml)
- 1 kleiner Messbecher
- 1 kleiner Trichter

SO WIRD'S GEMACHT

1. Füllen Sie nacheinander alle Öle in eine dunkle Pipettenflasche.
2. Verschließen Sie die Flasche und schütteln Sie sie mehrmals kräftig, damit sich die Öle verbinden.

ANWENDUNG UND HALTBARKEIT

- Für eine Ohrmassage beträufeln Sie Mittel-, Zeigefinger und Daumen mit etwas Öl. Beginnen Sie nun, das Ohrläppchen zu kneten, bis es sich warm und gut durchblutet anfühlt. Arbeiten Sie sich langsam knetend am äußeren Ohrrand nach oben. Insgesamt reicht schon 1 Minute aus, damit Ihr Ohr warm und Ihr Geist wieder rege ist.
- Sie können auch einfach nur an der Ölmischung riechen. Oder Sie geben 2–3 Tropfen in eine Duftlampe. Der Effekt ist weniger stark, aber der Duft ist sehr erfrischend.
- Die Ölmischung hält sich ungefähr 1 Jahr.

ENTSPRECHENDES »FERTIGPRÄPARAT«

Citrus Erfrischungöl (Weleda) aus dem Drogeriemarkt oder der Apotheke.



1. Ätherische Öle mischen. 2. Fläschchen kräftig schütteln. 3. Schnelle Entspannung: Ohrmassage.

HOPFEN

Humulus lupulus

VORKOMMEN

Ursprünglich in Europa und Nordamerika beheimatet, wird Hopfen heute als Kulturpflanze in vielen Ländern auf der ganzen Welt angebaut.

AUSSEHEN

Ausdauernde Schlingpflanze mit einjährigen Trieben, die jedes Jahr aufs Neue bis zu 7 m hoch wachsen. Die Blätter erinnern in ihrer Form an Weinblätter, haben jedoch einen stark gesägten Rand. Die Blüten der weiblichen Pflanze erscheinen zwischen Juli und August und vergrößern sich im Herbst zu hübschen grüngelben Zapfen (Hopfenzapfen).

WAS WIRD VERWENDET?

Die Hopfenzapfen

WAS KANN DIE PFLANZE?

Hopfen wirkt, ähnlich wie Baldrian (siehe Seite 155), äußerst entspannend, beruhigend und schlaffördernd, weshalb beide Heilpflanzen gerne zusammen eingesetzt werden. Er enthält zudem östrogenähnliche Stoffe und ist daher bei der Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden sehr beliebt.

WAS KANN ICH DAMIT MACHEN?

Herz-Nerven-Tonikum (siehe Seite 80). Sehr beliebt sind auch Hopfenkissen: kleine Baumwollsäckchen, die mit Hopfenzapfen gefüllt sind und einen guten, erholsamen Schlaf fördern.

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT DAZU?

Zahlreiche Studien zur Kombination von Hopfen und Baldrian belegen die positive Wirkung der Pflanze auf die Schlafqualität. Kommission E und ESCOP empfehlen Hopfen bei nervöser Unruhe, Angst und Schlafstörungen ebenfalls. Studien zur Wirkung auf Wechseljahrsbeschwerden stehen leider noch aus.

VORSICHT

Hopfen wirkt anders als Baldrian nicht nur beruhigend, sondern einschläfernd und kann daher das Reaktionsvermögen beeinträchtigen. Daher sollten Sie entsprechende Präparate nicht einnehmen, wenn Sie Auto fahren oder an einer Maschine arbeiten müssen.



PU-ERH

Camellia sinensis



VORKOMMEN

Stammt ursprünglich aus dem Gebiet um die Stadt Pu'er in der chinesischen Provinz Yunnan.

AUSSEHEN

Kompakte, reich verzweigte große Sträucher oder kleine Bäume mit ledrigen, glänzend dunkelgrünen, an der Unterseite teils behaarten Blättern. Je nach Standort erscheinen im Spätwinter, im Sommer oder Herbst weiße Blüten mit gelben Staubfäden.

WAS WIRD VERWENDET?

Die Blätter

WAS KANN DIE PFLANZE?

In China darf er bei einem reichhaltigen Essen aufgrund seiner verdauungsfördernden Eigenschaft bis heute nicht fehlen. Weil er die Leber reinigt, schätzt die traditionelle chinesische Medizin Pu-Erh auch nach Alkoholgenuss. Zudem soll er helfen, den Cholesterinwert im Blut zu senken.

WAS KANN ICH DAMIT MACHEN?

Anti-Kater-Tee (siehe Seite 94)

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT DAZU?

Nicht für jede Wirkung, die man dem Tee nachsagt, finden sich auch wissenschaftliche Belege. Das gilt zum Beispiel für die Behauptung, Pu-Erh würde die Fettverbrennung ankurbeln. Auch die cholesterinsenkende Eigenschaft ist bisher nur im Tierexperiment nachgewiesen. Als gesichert gilt dagegen der hohe Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, die nachweislich vor Radikalen schützen, das Immunsystem stimulieren und Entzündungen hemmen.

VORSICHT

Pu-Erh-Tee enthält zwar nicht so viel Koffein wie Kaffee, sollte aber trotzdem nicht übermäßig konsumiert werden (maximal drei Tassen täglich trinken).

RINGELBLUME

Calendula officinalis



VORKOMMEN

Stammt ursprünglich aus Osteuropa, ist heute aber als Kulturpflanze weltweit verbreitet.

AUSSEHEN

Meist einjährige Pflanze mit 30 bis 50 cm hohem, aufrechtem und kurz behaartem Stängel. Die eiförmigen, ebenfalls flaumig behaarten Blätter sind hell- bis mittelgrün. Von Juni bis in den Oktober hinein bildet die Pflanze ausdauernd leuchtend gelbe bis orangefarbene Blütenkörbchen.

WAS WIRD VERWENDET?

Die Blüten und Blätter

WAS KANN DIE PFLANZE?

Die ätherischen Öle der Ringelblume wirken entzündungshemmend und unterdrücken das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Weil ihre Wirkstoffe bei verletzter Haut und Schleimhaut den Heilprozess beschleunigen und Infektionen verhindern, ist

die Blume längst ein Klassiker in der Naturapotheke. Innerlich wird sie trotzdem nur noch selten angewandt, obwohl sie eine regulierende Wirkung auf die Menstruation hat.

WAS KANN ICH DAMIT MACHEN?

Wundreiniger (siehe Seite 53), Meersalz-Schnupfenspray (siehe Seite 66)

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT DAZU?

Kommission E und ESCOP befürworten die äußerliche Anwendung bei (Schleim-)Hautentzündungen und zur Wundheilung.

VORSICHT

Bei einer Allergie gegen Korbblütler dürfen Ringelblumenpräparate nicht verwendet werden. Ansonsten sind keine Nebenwirkungen bekannt.

GESUNDHEIT AUS DER NATUR

Immer mehr Menschen wollen nicht gleich starke Medikamente einnehmen, wenn der Hals kratzt, der Kopf brummt oder der Bauch schmerzt. Viel lieber möchten sie ihren Körper auf sanfte Art kurieren und vertrauen dabei auf die Heilkraft der Pflanzen.

Dieses Buch erklärt Schritt für Schritt, wie Sie Haus- und Heilmittel unkompliziert selbst herstellen können.

•
Über 60 einfache Rezepte zeigen, wie Sie Beschwerden schnell und wirksam zu Leibe rücken können.

•
Hier finden Sie das passende Mittel für jede Beschwerde und jedes Alter – vom Baby bis zur Generation 50 plus.

•
Mit großem Lexikon: Die wirksamsten Heilpflanzen aus aller Welt – und was die Wissenschaft dazu sagt.



G|U

WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-2616-0



9 783833 826160



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de