



Mein
Kräuter
Booster

*Dagmar Helene
Schlanstedt*

*Heilsames für ein gesundes
und langes Leben*

*Leucht
Wort
Verlag*

Dagmar Helene Schlanstedt

*Mein
Kräuter-Booster
Heilsames für ein gesundes und langes
Leben*

(Inspiziert von wahren Begebenheiten)

*Leucht
Wort
Verlag*

Zum Buch:

»Mein Kräuter-Booster« - entdecke die stille Kraft der Natur

Dagmar Helene Schlanstedt bricht mit dem Mythos, dass Heilung kompliziert sein muss. Sie erzählt von bewegenden Begegnungen mit Menschen, die durch Kräuter neue Hoffnung und Genesung fanden. Mit Leidenschaft berichtet sie über die erfolgreiche Wirkung von Pflanzen, zeigt, wie man Heilkräuter richtig erntet, lagert und effektiv nutzt, und wie aus ihnen Tees, Salben und Tinkturen entstehen. Auch Fragen wie „Was hat Juckreiz mit der Leber zu tun?“ und „Wie wende ich Kräuter wirksam gegen Kopfschmerzen an?“ werden verständlich und praxisnah beantwortet.

»Mein Kräuter-Booster« ist mehr als ein Ratgeber. Er ist Wegweiser, Inspiration und Einladung, die vergessene Apotheke der Natur neu zu entdecken – für jene, die verlernt haben, der Natur zu vertrauen.

Wer bereit ist, altes Wissen neu zu entdecken, wird mit praxisreichem Know-how und einer ordentlichen Portion Kräuterpower belohnt. (Literaturmagazin »Schreib Was«)

Wichtiger Hinweis:

Dieses Buch dient der Unterhaltung und der Weitergabe von traditionellem Pflanzenwissen sowie persönlichen Erfahrungen der Autorin. Die beschriebenen Anwendungen und Wirkungsweisen von Kräutern beruhen auf Überlieferungen und individuellem Erfahrungsschatz; sie stellen keine medizinischen Diagnosen, Heilversprechen oder Therapieempfehlungen dar. Die Inhalte ersetzen ausdrücklich nicht die professionelle Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker.

Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte immer an medizinisches Fachpersonal.

Von der Eigenmedikation mit frischen Efeublättern wird aufgrund der Reizwirkung und möglicher allergischer Reaktionen abgeraten.

*Für all jene, die mit Kräutern heilen,
trösten und stärken - leise, geduldig und
mit offenem Herzen.*



*Und für Jutti, meine Großmutter.
Oma - du bist noch hier, nur anders.*

Zur Autorin:

Dagmar Helene Schlanstedt, ein Kind der kreativen Sechziger, brennt für alles Künstlerische, vom malerischen Gestalten angefangen bis hin zur Lyrik und – voller Leidenschaft – zum Schreiben von Romanen. Ihr ursprünglicher Beruf als Kommunikationstechnikerin machte ihr lange Zeit Freude, bis das Schicksal sich ihrer Liebe zur Natur erinnerte und sie mit einem Kräuterlädchen einen Neuanfang wagte. Endlich angekommen, unterstützt sie seitdem Ratsuchende mit ihren Kräuter- und Energie-Heilungen. Heute lebt sie zusammen mit ihrer rennradverrückten Familie an einem bezaubernden See inmitten duftender Wildkräuterwiesen im schönen Sachsen-Anhalt.

Dagmar befasst sich seit vielen Jahren mit dem Thema Kräuter. Auch in ihrem bereits erschienenen Buch „Kräuter gut – Alles gut – Wundersames aus dem Leben einer Kräuterfrau“ widmet sie sich der Anwendung und Wirksamkeit von Heilkräutern.

Inhalt

[Vorwort](#)

[Schnittlauch, oder wie zufällige Linderung manchmal daherkommt](#)

[Basilikum trifft auf Walnuss – nichts ist besser für unsere Haare](#)

[Kinderwunsch – Sich regen bringt Segen](#)

[Rotklee – Lässt die Lunge aufatmen](#)

[Der Heilzauber des Salbeis – Die vertauschte Socke, ein Missgeschick mit Folgen](#)

[Aus Omas Trickkiste – für ein gutes Gedächtnis](#)

[Schuppenflechte – Was wirklich hilft](#)

[Indische Buntnessel \(Coleus forskohlii oder auch Synonym: Plectranthus barbatus\) – Das Nervenkraut mit dem Stoffwechsellurbo](#)

[Beinwell](#)

[Was Juckreiz mit der Leber zu tun hat](#)

[Gürtelrose – Eine unglaubliche Geschichte](#)

[Weißdorn und Co. – Die natürlichen Herzschrittmacher](#)

[Kopfschmerzen – auf die Ursache kommt es an](#)

[Nachwort und Danksagung](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Eine Kräuterfrau zu sein, ist ebenso facettenreich wie erfüllend. Es bedeutet, Pflanzen nicht nur zu kennen, sondern sie zu lieben – all das, was der lebendige Boden unter unseren Füßen hervorbringt. Dabei ist es zweitrangig, wo man lebt oder wie gut man sein Dasein meistert. Entscheidend ist die Freude, die sich entfaltet, wenn das Auge wild blühende Kräuter erblickt und das Herz in Ehrfurcht schwingt – in einer stillen, geistigen Verbindung mit dem Wesen der Pflanzen.

Die Aufgabe, den überlieferten Wissensschatz vieler Generationen zu bewahren und weiterzugeben, erfüllt mich mit Dankbarkeit. Mit jedem Jahr wächst dieser Schatz, und mit ihm die Erkenntnis, wie reich uns die Natur beschenkt. Es gibt kaum etwas Schöneres als den Duft frisch gepflückter Kräuter, deren Aromen von würzig über frisch bis süßlich reichen und Körper wie Geist beleben. Sie besitzen Heilkräfte, die das Wohlbefinden auf sanfte Weise fördern.

Doch in unserer modernen Welt fällt es nicht immer leicht, sich ganz auf die Natur zu besinnen. Zu laut sind die Versprechen der schnellen Lösungen. Dabei könnten sich pflanzliche und schulmedizinische Wege wunderbar ergänzen – wenn wir der Natur wieder Vertrauen schenken würden. Heilung beginnt mit Achtsamkeit: mit dem Bewusstsein, dass selbst in einfachen Blättern, Blüten und Wurzeln große Kraft ruht.

Ich erlebe immer wieder, dass Beschwerden milder verlaufen oder ganz verschwinden, wenn Kräuter begleitend zur Anwendung kommen. Unser Körper reagiert auf ihre Schwingung – auf das, was aus derselben Erde stammt, die uns trägt. Chemische Präparate können Symptome lindern, doch die Natur berührt tiefer: Sie erinnert uns an unsere Verbindung mit allem Lebendigen.

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper, und viele greifen aus Unsicherheit zu Medikamenten. Nicht immer ist das notwendig. Ein

achtsamer Umgang mit sich selbst, Vertrauen in die eigene Heilfähigkeit und in die Gaben der Erde sind oft die besseren Begleiter.

Natürlich ersetzt dieses Buch keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Es möchte Mut machen – die Angst vor Krankheit und Arztbesuch lindern – und zeigen, dass beides nebeneinander bestehen darf: Wissenschaft und Pflanzenkraft, Vernunft und Vertrauen.

Jede Pflanze, die hier vorgestellt wird, trägt ihre eigene Geschichte. Sie erzählt von Heilung, Hoffnung und Wandlung. Ich lade Sie ein, sich von diesen Geschichten berühren zu lassen und dem Zauber der Kräuter mit offenem Herzen zu begegnen.

Herzlichst

Dagmar Helene Schlanstedt

*Schnittlauch,
oder wie zufällige Linderung manchmal daherkommt*



Schnittlauch ist nicht nur ein Klassiker unter den Küchenkräutern, sondern auch ein echtes Multitalent für die Gesundheit. Nur wenige wissen, dass er krampflösend wirkt und – laut einigen Experten – sogar Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinspiegel regulieren kann.

Verantwortlich dafür sind sein hoher Gehalt an Chlorophyll, Vitamin C sowie eine besondere Schwefelverbindung: Isoalliin. Diese Kombination unterstützt den Körper dabei, Schadstoffe aus Adern, Arterien und Knochen auszuleiten und trägt so zur natürlichen Entgiftung bei.

Gemeinsam mit natürlichen Entzündungshemmern wie Quercetin und Kämpferol stärkt Schnittlauch außerdem das Immunsystem und wirkt auf sanfte Weise belebend und schützend.

Die folgende Geschichte offenbart mehr:

Lange bevor ich an meine Selbstständigkeit dachte und mein eigenes Kräuterlädchen eröffnete, arbeitete ich in der Telekommunikationsbranche – genauer gesagt, ich reparierte Telefone.

Besonders in Erinnerung geblieben ist mir die Zeit als Jungfacharbeiterin.

Unser Team zeichnete sich durch einen Zusammenhalt aus, wie ich ihn später nie wieder erlebt habe. Dazu gehörten gemeinsame Ausflüge und der regelmäßige gemeinsame Kochnachmittag an jedem letzten Freitag im Monat in unserer Werkstatt. Gekocht wurde stets unser aller Lieblingsgericht: Quark-Schnittlauch-Nudeln.

Jeder hatte seine Aufgabe. Die Kollegen aus dem Außendienst, die meist in ländlichen Gegenden unterwegs waren, brachten wilden Schnittlauch mit, der nur an einer bestimmten Stelle am Ortsausgang von Großörner wuchs.

Rosi, die Älteste, übernahm das Kommando am Herd. Ich, frisch ausgelernt und so alt wie ihre Tochter, ließ mich von ihr anleiten.

„Oh nein!“, rief ich, als mir das Sieb mit den gekochten Nudeln aus der Hand rutschte. Ich war gestolpert, nachdem ich sie unter dem Wasserhahn abgeschreckt hatte – nun lag alles auf dem Boden.

Fluchend ging ich in die Hocke. „Schöner Mist!“, sagte ich zu Rosi, die hinter mir auftauchte und neugierig über meine Schulter blickte.

Rosi blieb gelassen. „Passiert ist passiert. Schnell aufsammeln und zurück ins Sieb“, wies sie mich knapp, aber bestimmt an. „Wir spülen sie einfach noch mal ab.“

Ich sah sie unsicher an. „Soll ich nicht lieber eine neue Packung Nudeln kochen?“

„Ach was.“ Rosi winkte ab. „Dafür reicht die Zeit nicht mehr. Und Dreck reinigt den Magen.“ Sie grinste schelmisch. „Wir geben einfach mehr braune Butter dazu und schneiden die doppelte Menge Schnittlauch rein. Wenn wir nichts verraten, merkt es keiner.“

Unser Ritual war folgendes: Wir gaben die Nudeln in eine große Schüssel, streuten den in Wasser gekochten und gut ausgepressten krümeligen Quark darüber (er muss krümelig sein), würzten mit Salz, Pfeffer und frisch geschnittenem Schnittlauch, und zum Schluss träufelten wir langsam die geschmolzene braune Butter darüber, damit die trockene Quarkmasse das Fett gut aufsaugte.

Es war ein kalter, grauer Frühlingstag, der Boden war aufgeweicht vom stundenlangen Regen. Dem Außendienstkollegen, der den Schnittlauch gebracht hatte, war deutlich anzusehen, dass er sich freute, ins Trockene zu

kommen. Die drei anderen trafen gerade noch rechtzeitig ein, bevor ein weiterer Platzregen niederging.

„Was für ein Mistwetter“, schimpften sie unisono, während sie sich an unserem Tisch niederließen, auf dem Rosi gerade die dampfende Schüssel platzierte.

„Greift zu, ihr Lieben!“, sagte sie gut gelaunt. „Heute haben wir uns besonders viel Mühe gegeben.“

Ich setzte mich schnell neben Rosi, bevor der Platz besetzt war. Mit Absicht hatte sie die Schüssel so gedreht, dass die heruntergefallenen Nudeln auf der gegenüberliegenden Seite lagen.

Mit flauem Gefühl im Magen sah ich zu, wie alle zulangten und das Essen lobten. Die Stimmung war bestens.

„Nächstes Mal müsst ihr den Schnittlauch gründlicher waschen“, meinte Toni und sah in unsere Richtung. „Der knirscht ja zwischen den Zähnen wie Kieselsteine.“

Ich stieß scharf die Luft aus. Rosi hatte die Nudeln wohl nicht gründlich genug gewaschen, und Toni hatte eine Portion von den „Bodennudeln“ erwischt. Peinlich berührt senkte ich den Blick auf meinen Teller.

„Ach was!“, hörte ich Rosi sagen. „Du hast bestimmt noch Mandeln von den Brockensplintern zwischen den Zähnen, die du vorhin gegessen hast.“ Ich ahnte, dass sie versuchte, ihre Scham zu überspielen. „Du solltest uns lieber dankbar sein für unsere Mühe.“

Ich beobachtete Toni, suchte in seinem Gesicht vergeblich nach Anzeichen für Ärger. Da die anderen Kollegen nichts bemerkten, aß ich beruhigt weiter.

Plötzlich erhob sich Rosi, kaum, dass sie ihren Teller geleert hatte. Sie räusperte sich und blickte in die Runde. „Leute!“, rief sie und schob ihre Brille hoch. „Ich muss euch etwas sagen.“

Jetzt kommt's, dachte ich nervös, sicher, dass sie die Sache mit den Nudeln beichten wollte.

„Es ist etwas Schönes, etwas Gutes“, fuhr Rosi ungewohnt sanft fort. Alle blickten gespannt zu ihr. „Wie ihr wisst, hatte ich einen Herzinfarkt und nehme Blutverdünner. Aber immer, wenn wir unser Gemeinschaftsessen haben, geht es mir hinterher besser als sonst. Ich glaube, das liegt an uns, an unserem Zusammenhalt. Dafür möchte ich euch danken.“

Das also wollte sie loswerden – und ich hatte eine Nudelbeichte befürchtet.

Ich musste schmunzeln, denn ihre Erklärung hinkte etwas. Klar konnte ein gutes Team der Aufhänger für mehr Wohlbefinden sein, aber hier kam noch etwas viel Wichtigeres hinzu.

„Du hast fast recht, Rosi – ein starkes Gemeinschaftsgefühl am Arbeitsplatz macht schon einen Unterschied, ist aber nicht alles, um sich gesünder zu fühlen“, sagte ich, als sie sich setzte.

Rosi sah mich skeptisch an. „Warum nicht? Ich habe das schon gespürt, da warst du noch gar nicht dabei.“ Sie zuckte mit den Schultern. „Vielleicht ist das nicht wissenschaftlich belegbar, aber so ist es eben. Wir sind ein tolles Team.“

Ich lächelte. „Es ist der wilde Schnittlauch, Rosi“, erklärte ich. „Erinnere dich: Beim Schneiden hast du geweint. Das war das Allicin, ein natürlicher Wirkstoff mit antibiotischer Kraft. Er entsteht in dem Moment, in dem die Zellstruktur der Pflanze durch das Schneiden oder Zerdrücken zerstört wird.“

Rosi sah mich erstaunt an. „Was du nicht sagst.“ Sie schien zu überlegen.

„Wusstest du“, fuhr ich fort, „dass Schnittlauch sämtliche Organe entspannt, desinfiziert, Drüsen und Blutgefäße stärkt und das Immunsystem ankurbelt? Das Allicin steckt in allen Lauchgewächsen – Knoblauch, Bärlauch, Zwiebellauch. Sie alle wirken blutdrucksenkend und blutverdünnend. Und heute war der Schnittlauch besonders frisch und üppig.“

Rosi stützte den Ellenbogen auf den Tisch und legte den Kopf in die Hand. „Hört, hört!“, meinte sie ironisch. „Woher hast du diese Weisheiten?“ Mit einem Zwinkern fügte sie hinzu: „Unser Küken kennt sich wohl aus – zumindest klingt es so. Aber ein bisschen vollmundig ist das schon.“

Ich atmete tief durch – ich mochte es nicht, „Küken“ genannt zu werden. „Ich bin bei meiner Oma aufgewachsen“, entgegnete ich ruhig. „Sie ist kräuterkundig und kennt sich ziemlich gut mit Heilpflanzen aus. Sie stellt Tees, Salben und Tinkturen aus selbst gesammelten Kräutern her. Die Leute kommen zu ihr, wenn sie Hilfe benötigen. Sie sagt immer: Was heilt, wächst zu deinen Füßen. Du musst dich nur bücken.“

„Kluge Oma.“ Rosi schien nicht ganz überzeugt, aber war nachdenklich. „Warum hast du das nie erzählt?“

„Rosi, ehrlich – du wirkst nicht so, als wolltest du über Kräuter fachsimpeln. Außerdem hat sich das nie ergeben. Von deinem Infarkt und den Blutverdünnern wusste ich ja auch nichts.“

„Na gut“, sagte Rosi. „Angenommen, das stimmt – warum hat mir das kein Arzt gesagt?“

„Weil mit Kräutern kein Geld zu verdienen ist“, antwortete ich. „Aber du hast nun selbst erlebt, wie gut dir der Schnittlauch tut.“

„Schöne Vorstellung, wenn es so wäre. Kannst du das garantieren?“

„Eine Garantie ist wie ein Versprechen – beides kann ich dir nicht geben.“

„Na gut. Auf jeden Fall klingt es spannend. Ein Versuch schadet nicht. Schnittlauch schmeckt ja auch. Aber ich hoffe, du ziehst hier keine Show ab, Kleene.“

„Kräuter wirken natürlich nicht so schnell wie eine Aspirin-Pille“, fügte ich hinzu. „Man sollte lange Spucke haben, bevor eine spürbare Besserung eintritt. Aber mit Regelmäßigkeit eingenommen, helfen sie.“

Der übergewichtige Rudi nickte zustimmend. Seine wettergegerbte Haut verriet, dass der Ruhestand nicht mehr fern war. „Da ist was dran“, sagte er. „Ich habe Bluthochdruck und nach unserem Nudessen ist er immer normal. Ich messe ihn jedes Mal, wenn ich nach Hause komme. Dass das am Schnittlauch liegen könnte, hätte ich nie gedacht.“ Er lehnte sich zurück und grinste Rosi an. „Wir werden das beobachten, oder?“

Rosi zuckte mit den Schultern und runzelte die Stirn. „Wenn es dir wie mir geht, auf jeden Fall“, erwiderte sie, während sie Schnittlauchröllchen naschte. „Vielleicht kann ich die Blutverdünner sogar reduzieren. Ich glaube, sie tun meinen Gelenken nicht gut. Auch meine Haare sind dünner geworden. Das kann nicht gesund sein.“ Ihr Blick wurde weich. „Wenn du recht hast, Kleene, sollten wir uns wirklich mal darüber unterhalten.“

Mein Herz machte einen Sprung. Rosi war eine Institution im Team, und ich, als Jüngste, wurde selten ernst genommen. Plötzlich hatte ich eine Stimme und konnte mitreden.

Ich hatte noch einen Tipp: „Lasst den Zucker weg. Wenn ihr Süße braucht, nehmt Honig – der enthält Antioxidantien, die die Gefäße erweitern und den Blutdruck ebenfalls senken. Auch Apfelessig, Zitrone,

Ingwer oder Chili wirken unterstützend. Wenn der Blutdruck mal richtig hoch ist: Magnesium einnehmen, hinlegen, entspannen und tief durchatmen. Und nicht zu vergessen, Rudi: Schon 4 bis 5 Kilo weniger auf der Waage, machen sich ebenfalls positiv beim Blutdruck bemerkbar.“

„Kompliment!“, sagte Rosi mit einem Lächeln und tätschelte meine Hand. „Da haben wir ja richtig Glück mit dir.“

Ein warmes Gefühl durchströmte mich. Ich hätte vor Freude Luftsprünge machen können.

An diesem Tag änderte sich alles. Ich wurde im Team wertgeschätzt und akzeptiert. Meine Meinung zählte plötzlich – und das alles wegen des Schnittlauchs.