

Kräuter-Liesel
Liesel Malm

Die Natur- Apotheke

500
Rezepturen
für die ganze
Familie



Kräuter-Liesel
Liesel Malm

Die Natur- Apotheke



Bassermann

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

ISBN 978-3-641-17218-3
V004

© 2017 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Satz, Layout und Producing: Jung Medienpartner GmbH, Limburg

Lektorat: Dagmar Fernholz, Lektorat Gesundheit, Köln

E-Book Herstellung: JB

Projektleitung: Anja Halveland

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht

übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Sammeln und Aufbewahren von Heilpflanzen

Wichtige Hinweise zum Sammeln der Heilpflanzen

Richtiges Aufbewahren der Heilpflanzen

Pflanzen trocknen

Konservieren als Tinktur – Einlegen in Alkohol

Einlegen in Essig

Einlegen in Öl

Gesund leben und Abwehrkräfte stärken

Ausreichend trinken

Vollwertige Ernährung

Körperreinigung

Bewegung im Freien als Vorbeugung

Häufig auftretende Beschwerden und Krankheiten

Allergien

Altersbeschwerden

Depression

Erkältung, grippaler Infekt

Fieber

Herzprobleme

Kopfschmerzen und Migräne

Krebs (Vorbeugung und Therapiebegleitung)

Rückenschmerzen und Hexenschuss

Schlafstörungen

Übergewicht

Hauterkrankungen

Akne und Pickel
Falten
Fußpilz
Gerstenkorn
Gürtelrose (Herpes Zoster)
Haarausfall
Hefepilzinfektionen
Kopfschuppen
Lippenherpes
Nesselausschlag, Nesselsucht
Neurodermitis (Ekzem)
Schuppenflechte (Psoriasis)
Sonnenbrand und Verbrennungen
Warzen
Wundliegen (Dekubitus)

Blutgefäße und Blutwerte

Blutdruck: zu hoch – zu niedrig
Zu hohe Cholesterinwerte
Hämorrhoiden
Kalte Hände und Füße
Krampfadern
Offenes Bein (Ulcus Cruris)
Schlaganfall

Knochen und Gelenke

Arthrose
Osteoporose
Rheuma und Arthritis

Beschwerden der inneren Organe

Aphten und Mundfäule
Blähungen und Bauchschmerzen
Blasenentzündung und Harnwegsinfektion

Bronchitis und Asthma
Darmparasiten
Husten und Keuchhusten
Kehlkopfentzündung
Leberprobleme
Lungenentzündung
Magen-Darm-Erkrankungen
Mundgeruch
Nieren- und Gallensteine
Schilddrüsenprobleme
Sodbrennen
Übelkeit
Verstopfung
Zahnfleischentzündung (Parodontitis)

Geschlechtsspezifische Beschwerden

Menstruationskrämpfe
Wechseljahresbeschwerden
Prostatabeschwerden

Typische Kinderleiden

Schnelle Hilfe bei leichteren Kinderkrankheiten
Krätze
Mandelentzündung (Angina)
Masern
Milchschorf
Mittelohrentzündung
Scharlach
Windpocken
Zahnen

Spezielle Krankheitsbilder

Alzheimer-Demenz
Borreliose
Diabetes mellitus

Multiple Sklerose
Ohnmachtsanfälle
Parkinson
Schwindel

Nachwort
Register der Heilpflanzen und Heilmittel
Register der Krankheitsbilder und Symptome
Bildquellennachweis

*Ein vernünftiger Mensch muss es
verstehen,
sich bei Krankheiten selbst zu helfen,
wohl wissend, dass für die Menschen
die Gesundheit das wertvollste Gut ist.*

Hippokrates (460–375 v. Chr.)





Vorwort

Obwohl wir bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen den Rat eines Arztes oder Heilpraktikers einholen sollten, könnten wir doch mit Kräutern, Kräutertees und Pflanzenheilmitteln unsere Gesundheit optimal unterstützen – egal ob vorbeugend oder bei kleineren und größeren „Wehwehchen“. Natürliche Heilmittel haben keine oder nur minimale Nebenwirkungen.

Ein jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich – er hat es in der Hand, ob er gesund bleibt oder wieder gesund wird. Das Wunschbild ist, jung und leistungsfähig bis ins hohe Alter zu sein. Dafür muss er aber auch etwas tun – bewusst leben und handeln. Ein verantwortungsbewusster Mensch, der nachdenkt und sich informiert, wird den richtigen Weg schon finden und Erfolg haben, denn mit einer gesunden Lebensführung kann der Mensch uralte werden.

Es ist für mich eine spannende Aufgabe, mit selbst hergestellten pflanzlichen Heilmitteln meine Gesundheit und die meiner Familie zu erhalten oder wiederherzustellen. Natürlich muss ich vorher abwägen: Kann ich es verantworten, oder muss ein Arzt zurate gezogen werden? Bei kleineren „Gebrechen“ versuche ich es und habe auch meistens Erfolg. In Heilpflanzen verbergen sich sehr viele gute Eigenschaften. Man muss sie aber kennen und verstehen, um sie richtig anzuwenden. Und Vorsicht ist angeraten. Nicht immer tut es da weh, wo das Problem sitzt. Im Zweifelsfalle sollten Sie immer einen Arzt zurate ziehen.

Dieses Buch soll Ihnen eine Hilfestellung geben, einfache Pflanzen und Naturheilmittel richtig einzusetzen. Das ist aber leichter gesagt als

getan, denn man muss die Heilpflanzen auch erkennen und bestimmen können. Dazu muss man sich sehr intensiv mit den Heilkräutern beschäftigen, Bücher studieren und am besten auch Kräuterseminare besuchen. Dazu kommt dann noch das Wissen um das Konservieren, die Herstellung von Heilmitteln und die richtige Anwendung. Doch es lohnt sich.

Unser modernes Gesundheitssystem und die Pharmazie haben in den letzten Jahrzehnten die guten und hilfreichen Kräuter leider verdrängt und uns damit abhängig gemacht. Früher kannten sich viele Apotheker auch noch sehr gut mit Heilkräutern aus. Das findet man heute nur noch selten. In jüngster Zeit findet aber ein Umdenken statt und viele Menschen, auch junge, interessieren sich für die Heilkraft der Kräuter, deren Anbau und Verwendung. Das ist sehr erfreulich und lässt mich hoffen.

Mit diesem Buch möchte ich einen Beitrag dazu leisten, die Heilmethoden unserer Vorfahren wiederzubeleben und weiterzugeben. Vielleicht gelingt es mir. Mein größter Wunsch wäre, dass die Phytotherapie, die Therapie mit Heilpflanzen, immer populärer wird, da sie keine oder sehr wenige Nebenwirkungen aufweist. Ich bin ein optimistischer Mensch und glaube fest daran, dass es so kommen wird! Beherzigen wir doch, was schon Paracelsus vor über 500 Jahren schrieb: „Gesunde Nahrung ist die beste Medizin.“

Liebe Leserinnen und Leser, Sie werden feststellen, dass die Herstellung und Verwendung der Heilpflanzen-„Medizin“ zwar recht aufwendig sein kann, sich am Ende aber lohnt. Mir haben meine selbst hergestellten Naturheilmittel, seien es Tees, Tinkturen oder Salben, immer geholfen. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Ausprobieren meiner Empfehlungen.

Ihre

Liesel Malin

Sammeln und Aufbewahren von Heilpflanzen

Um Heilpflanzen zu sammeln, muss man sie identifizieren können. Bei manchen ist es einfach, bei anderen kann es zu schlimmen Verwechslungen kommen. Mit ein bisschen Übung gelingt es jedoch schnell. Wichtig ist es auch, zur richtigen Zeit zu sammeln, denn jede Pflanze und jedes Pflanzenteil hat seine optimale Zeit, um gesammelt zu werden.

Nach dem Sammeln müssen die Heilpflanzen richtig aufbewahrt werden, um sie so lange wie möglich nutzen zu können. Im folgenden Kapitel will ich Ihnen zeigen, wie man es macht.



Wichtige Hinweise zum Sammeln der Heilpflanzen

Kräuter sind unsere Freunde, und um diese Freundschaft zu erhalten, müssen wir einige Regeln beachten:

- Wer draußen in der Natur Kräuter und Heilpflanzen sammeln möchte, darf niemals geschützte Pflanzen ernten. Selbst ungeschützte Pflanzen erntet man nicht rigoros, sondern nimmt nur so viel, wie man unbedingt benötigt. Auch ein einzelnes Pflänzchen darf man niemals pflücken, es muss stehen bleiben, um sich vermehren zu können. Wer einen Garten hat, in dem er seine Kräuter kultivieren kann, hat es da wesentlich einfacher: Er kann tun und lassen, was er will.
- Grundsätzlich sollte auf eine optimale Sammelzeit der Heilpflanzen geachtet werden: **Wurzeln** werden am besten bei Vollmond gegraben, zumeist im Herbst, wenn das Oberirdische abgestorben ist, oder im zeitigen Frühjahr, wenn die Pflanzen noch nicht ausgetrieben haben – dann sind die guten Wirkstoffe noch in den Wurzeln vereint. Oder man wählt die Wurzeltage im abnehmenden und absteigenden Mond, was im Oktober, November und Dezember zusammentrifft. Es ist bis heute nicht wissenschaftlich bewiesen, ob der Mond tatsächlich einen direkten Einfluss auf die Natur hat. Doch nach meinen Erfahrungen hat sich sein Einfluss auf Natur, Menschen und Tiere bestätigt. Die beste Pflanzzeit ist während der absteigenden Mondbahn. Die aufsteigende Mondbahn dagegen ist die beste Wachstumsphase.

Wenn auch Sie sich mit dem Einfluss des Mondes intensiver beschäftigen möchten, so empfehle ich die einschlägige Literatur dazu, zum Beispiel das Buch „Vom richtigen Zeitpunkt“ von Paungger und Thomas Poppe, erschienen im Heyne Verlag, München, oder den unter gleichem Titel erscheinenden jährlich neu aufgelegten Kalender der beiden Autoren. Weitere Infos gibt es auch unter „www.paungger-poppe.com“.



Für jede Heilpflanze gibt es die richtige Zeit zum Sammeln



Blüten sammelt man, wenn die Pflanzen in voller Blüte stehen

Blätter werden den ganzen Sommer über, und an wässrigen Blatttagen, bei zunehmendem Mond gepflückt. Man erntet nur an jungen Pflanzen, alte Blätter sind meist von Schadstoffen aus der Luft belastet.

Blüten werden gesammelt, wenn die Pflanzen noch jung sind und gerade in voller Blüte stehen, bei schönem Wetter um die Mittagszeit. Dies sollte bei zunehmendem Mond, an Licht- und Blütetagen oder einfach bei Vollmond erfolgen.

- An Skorpion Tagen gesammelte Kräuter (24. Oktober bis 22. November) besitzen nach meinen Erfahrungen besonders intensive Heilkräfte. Sie enthalten offensichtlich eine besonders starke Konzentration an Wirkstoffen. Eine plausible Erklärung dafür habe ich nicht.



Frisch gesammelte Blüten und Blätter der Goldrute

- Wer einen Kräutervorrat für den Winter anlegen will, sammelt möglichst im abnehmenden und aufsteigenden Mond, da die Blüten dann leichter trocknen.
- Früchte und Samen werden geerntet, wenn sie gut reif sind, das ist meist im Herbst der Fall. Dann sollte die Zeit des aufsteigenden Mondes genutzt und die Fruchttage beachtet werden.

Richtiges Aufbewahren der Heilpflanzen

Es gibt mehrere Methoden, um die Heilkräfte der Kräuter, Samen, Früchte und Wurzeln als Vorrat zu erhalten:

Pflanzen trocknen

- Alles, was zu Sträußen gebunden werden kann, hängt man in einem luftigen, der Sonne abgewandten Raum zum Trocknen auf.
- Sobald die Sträuße rascheln, werden sie, bis auf die harten Stiele, mit einer Schere zerkleinert. Das Trockengut wird in luftdicht verschlossenen Gläsern, die in einen möglichst dunklen, trockenen Raum gestellt werden, gelagert. So kann man sich Tees für ein ganzes Jahr aufbewahren.
- Alle Kräuter, die für Tees gesammelt und nicht aufgehängt werden können (z. B. Blüten), legt man in Körbchen oder Siebe, die mit zartem Papier ausgelegt werden, zum Trocknen aus. Der Tee sollte innerhalb eines Jahres verbraucht werden, danach kann man ihn über den Kompost im Garten verstreuen.



Gebundene Kräutersträuße werden zum Trocknen aufgehängt



In Kräutertinkturen werden die Wirkstoffe der Kräuter mit Alkohol konserviert und lange haltbar gemacht

Konservieren als Tinktur – Einlegen in Alkohol

Eine weitere Möglichkeit des Haltbarmachens ist die Herstellung einer Tinktur, also das Einlegen in Alkohol:

- Grundsätzlich können alle Teile einer Heilpflanze, gemischt oder einzeln, in Alkohol eingelegt werden.
- Die Wurzeln werden gesäubert und zerkleinert. Dann werden sie in weithalsige Gläser oder Flaschen bis knapp zur Hälfte gefüllt und mit 38- bis 42%igem Alkohol übergossen.
- Die Gefäße lässt man dann bei Zimmerwärme

für ca. 6–8 Wochen stehen, danach wird die Flüssigkeit abgefiltert und in etikettierte dunkle Flaschen oder Fläschchen abgefüllt. Fertig ist eine einsatzfähige Tinktur.

- Von allen oberirdischen Kräutern und Heilpflanzen lassen sich Tinkturen herstellen: Blüten und kleinere Blätter werden nicht gewaschen, größere Blätter säubert man vorsichtig, bevor sie zwischen Küchenpapier getrocknet und zerkleinert werden.

Die Tinkturen sind fast unbegrenzt haltbar, da der Alkohol die Substanzen konserviert.



Einlegen in Essig

Auch Essig eignet sich zum Konservieren von Kräutern und Früchten. Es können alle Teile einer Heilpflanze, gemischt oder einzeln, in Essig eingelegt werden. Essig ist ein uraltes Würz- und Heilmittel, das man bereits im Altertum bei den Ägyptern, Babyloniern und Griechen kannte und bis heute vielfältige Anwendung findet.

Ich benutze meist einen guten Bio-Weinessig aus dem Reformhaus, um meine Heilkräuter und deren Wirkstoffe zu konservieren.

Zur Herstellung eines Kräuter- oder Früchteessigs gehe ich so vor:



- Zerkleinerte Kräuter, Samen oder Früchte werden in weithalsige Schraubflaschen oder Schraubgläser gefüllt und mit Weinessig übergossen.
- Das Ganze lässt man für einige Wochen ziehen. Nach dem Abseihen wird der Essig in schöne helle Flaschen abgefüllt, sodass man den von Kräutern und Beeren schön eingefärbten Essig besser sehen kann.
- Mit einem hübschen Etikett und Bändchen verziert, ist so eine Essigflasche auch ein schönes und nützliches Mitbringsel.

Essig ist gesund und heilend

Bereits in der Antike kannte man die Heilkraft des Essigs: Die Ärzte und Heiler reinigten und desinfizierten Wunden mit einer Essiglösung. Die römischen Soldaten mischten ihr Trinkwasser mit Essig, um es länger haltbar zu machen und um eventuelle Keime und Bakterien abzutöten. Im Mittelalter schützten sich die Menschen vor ansteckenden Krankheiten, indem sie sich mit Essig getränkte Tücher vor Mund und Nase banden.

Ich empfehle aber, ausschließlich den guten Weinessig oder Apfelessig zu verwenden. Sie werden in diesem Buch viele Ratschläge zur Anwendung von Essig finden.

Essig wirkt antibakteriell und entzündungshemmend und fördert die Darmflora, bringt den Stoffwechsel in Schwung und fördert die Verdauung. Verdünnt aufgetragen pflegt er auch die Haut, und er kann bei regelmäßigem Genuss in Speisen auch einen erhöhten Cholesterinspiegel senken.

Wie Weinessig entsteht, ist ein ganz natürlicher Prozess, der automatisch abläuft, sobald Wein mit Luft in Berührung kommt. Er beginnt zu gären und wird sauer, also zu Essig. Damit der biologische Prozess der Essigsäure-Gärung optimal verlaufen kann, benötigen die Essigbakterien viel sauerstoffreiche Luft, gleichbleibende Wärme und viel Zeit (ca. 4–6 Wochen). So läuft es in der Natur ab. Wer sich zur gesunden Ernährung bekennt, der sollte grundsätzlich zu handwerklich produzierten Essigsorten greifen, die aus biologischer Gärung gewonnen werden.

Ich verwende Weinessig und Apfelessig auch gern, um meine Heilkräuter in Flaschen zu konservieren. Der so gewonnene Kräuternessig dient mir vielfach zur praktischen Anwendung bei Beschwerden und zum Würzen von Speisen.



Zum Einlegen in Öl verwendet man am besten bereits getrocknete Pflanzen, auch wenn frische Pflanzen optisch schöner sind

Einlegen in Öl

Alle Teile der Kräuter können auch in Öl eingelegt werden. Am besten verwendet man kalt gepresstes Sonnenblumenöl und bereits getrocknete Kräuter. Frische Pflanzen können in Öl leicht schimmeln. Die Flaschen müssen täglich geschüttelt werden. Nach einigen Wochen wird der Inhalt dann in kleinere Flaschen abgeseibt.

Kräuteröl, wie beispielsweise das Königskerzenöl, sollte nicht in großen Mengen hergestellt werden. Am besten zum Abfüllen ein leeres Marmeladenglas oder eine Flasche mit Schraubdeckel verwenden. So ist das Öl etwa ein halbes Jahr haltbar, danach wird es ranzig.

Kräuteröle eignen sich besonders gut zum Ölziehen. Wer das Ölziehen praktizieren möchte, dem empfehle ich, dies [hier](#) genauer nachzulesen.

Wichtig!

Wer einen eigenen Kräutergarten hat, verwendet in der Regel frische Pflanzen oder Kräuter. Für das Einlegen muss man dann allerdings die 2- bis 3-fache Menge nehmen als von getrockneten Kräutern oder Pflanzen (aus der Apotheke oder selbst getrocknet) .

Nicht jeder hat die Zeit oder Gelegenheit, die Kräuter, Pflanzen und Beeren selbst anzubauen und zu pflücken. Um dennoch in den Genuss der eigenen Heilmedizin zu kommen, können Sie diese als Kräuter, Pulver oder Tinktur in der Apotheke oder im Reformhaus kaufen. Somit haben Sie eine Garantie, dass die Produkte nicht radioaktiv oder mit Schwermetallen oder Pestiziden belastet sind. Die in Apotheken verkauften Heilkräuter entsprechen zudem den Reinheitsgeboten und Gehaltsvorschriften des Deutschen Arzneibuchs. Zusätzlich kann man Sie in der Apotheke auch über Wirkung, Zubereitung und Dosierung der Heilkräuter beraten und informieren.

Gesund leben und Abwehrkräfte stärken

Wer ein schwaches Immunsystem hat, ist leicht krankheitsanfällig. Da können bereits geringfügige Auslöser wie ein Wetterumschwung, Stresssituationen oder erkältete Arbeitskollegen zu einer Erkrankung führen.

Um gesund zu bleiben (oder zu werden) und ein starkes Immunsystem zu bekommen, müssen die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt werden.

Lesen Sie in diesem Kapitel, wie Sie Ihr Immunsystem auf natürliche Weise stärken können.



Ausreichend trinken

Zum Gesundbleiben oder Gesundwerden ist es von größter Wichtigkeit, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Unser Körper besteht zu 70% aus Wasser. Ohne Wasser überlebt der Mensch nur wenige Tage. Durch reichliches Trinken werden Abfall- und Giftstoffe, die wir eingeatmet oder mit der Nahrung aufgenommen haben (zum Beispiel Kaffee, Alkohol, zu viel Kochsalz und auch Nikotin), mit dem Flüssigkeitsstrom ausgeschwemmt. Wir sind alle mehr oder weniger dieser Verunreinigung durch schädliche Stoffe ausgeliefert. Diese Verunreinigung kann sich in bleicher, trockener und runzeliger Haut, in schlechtem Geruch aus dem Mund, in Müdigkeit, Schwindel oder Ohrensausen bemerkbar machen. Für all diese Symptome kann ein Flüssigkeitsmangel die Ursache sein und auf eine Selbstvergiftung hindeuten. Indem wir reichlich trinken, können wir all dem gegensteuern und zusätzlich die Widerstandskräfte gegen Husten, Schnupfen, Grippe und andere Viren und Krankheitserreger verstärken.

Wie viel und was sollte man täglich trinken?

Da gehen sogar die Meinungen der Experten auseinander. Einige sagen, man soll trinken, wenn man durstig ist. Das kann aber nicht stimmen, denn ich verspüre nie Durst, weil ich nichts Falsches esse. Also halte ich mich an die Empfehlungen der Experten, reichlich zu trinken, und zwar 2–3 Liter Flüssigkeit am Tag, möglichst Wasser, am besten reines Quellwasser, leichte Kräutertees oder auch eine dünne Gemüsebrühe.