

Vogelsberger Kräuterhaus/Kräuterschule Botanikum

Inh.: Dipl.-Ing. agr. Anja Seipel
Tel.: 06046/958733; 0172/9850064
Mail: anja.seipel@t-online.de
www.vogelsberger-kraeuterhaus.de

Wohlfühlen mit der Kraft der Natur!

Massageöl aus Wacholderbeeren

Zutaten:

20 g getrocknete Wacholderbeeren

200 ml Johanniskraut-Rotöl oder ein anderes Öl (Oliven-, Sonnenblumen-, Rapsöl)

1 Glasgefäß mit Deckel

Zubereitung:

Die Wacholderbeeren werden angemörstert und in ein Schraubglas gefüllt. Mit dem Johanniskrautöl aufgießen, das Glas verschließen und kräftig schütteln. Das Öl sollte ca. 2 Wochen an einem warmen Ort stehen bleiben und täglich geschüttelt werden. Danach wird das Mazerat abgeseiht und in dunkle Flaschen gefüllt. Das so entstandene Wacholder-Massageöl ist ca. 6-12 Monate haltbar.

Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:

Wacholderöl kann äußerlich bei leichten Muskel- und Gelenkschmerzen eingesetzt werden. Es soll durchblutungsfördernd, wärmend und leicht schmerzlindernd wirken.

Hinweis! Bei äußerlicher Anwendung des Wacholderöls kann es gelegentlich zu allergischen Hautreaktionen kommen! Nicht in der Schwangerschaft anwenden, da es Wehen auslösen kann!

Bei der Verwendung von Johanniskrautöl ist zu beachten, dass die Haut durch Johanniskraut lichtempfindlicher wird, d.h. nach der Anwendung des Massageöls nicht in die Sonne oder ins Solarium gehen!

Arzneiwein - Frühlingsfit

Zutaten:

1 Handvoll frische Frühlingskräuter (z.B. Gänseblümchen, Giersch und Gundermann)

250 ml Bio-Weißwein

1 helle Flasche oder ein entsprechend großes Glas mit Verschluss

Zubereitung:

Die frisch geernteten Frühlingskräuter gut zerkleinern und die Flasche bzw. das Glas füllen. Mit dem Weißwein aufgießen und kräftig schütteln. Das Ganze wird 7 Tage an einem warmen Ort stehen gelassen und täglich geschüttelt. Danach wird der so entstandene Arzneiwein abgeseiht und gut verschlossen im Kühlschrank gelagert.

Wer Bitterstoffe nicht so gerne mag, kann etwas flüssigen Honig untermischen. Der Arzneiwein ist 3-4 Monate haltbar.

Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:

Empfohlen werden 1-3 EL/Tag dieses Arzneiweines zur ausleitenden Frühjahrskur, um den Körper zu entschlacken und den Stoffwechsel anzuregen.

Hinweis! Dieser Arzneiwein enthält Alkohol und ist deshalb für Schwangere, Stillende, Kinder und alkoholempfindliche Personen nicht geeignet! Beim Vorliegen von Ödemen infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit sollte eine Durchspülungstherapie / Ausleitungskur nicht durchgeführt werden. Von einer Kombination mit synthetischen entwässernden Arzneimitteln (Diuretika) wird abgeraten.

Fichtenspitzen Franzbranntwein

Jetzt im Mai sieht man an verschiedenen Nadelbäumen die jungen, hellgrünen Triebspitzen. Diese vitaminreichen Spitzen werden als Maitriebe bezeichnet. Das Sammeln von Maitrieben draußen in der Natur ist mit Bedacht durchzuführen. Es sollten nur ein paar einzelne Triebspitzen an verschiedenen Bäumen entnommen werden. Wer größere Mengen ernten will, braucht dazu eine Genehmigung!

Zutaten:

8-10 Maitriebe von Fichte, Tanne oder Lärche (*Vorsicht, keine giftige Eibe sammeln!!!*)

2-3 Stiele Pfefferminze

Evtl. 10 Tropfen ätherisches Öl (Kiefer, Lärche oder Fichte)

150 ml Doppelkorn oder Wodka (38-40%)

Zubereitung:

Maitriebe und Pfefferminze klein schneiden und in ein helles Marmeladenglas füllen. Mit Alkohol aufgießen und kräftig schütteln. Das Ganze wird 2-3 Wochen an einem warmen Ort stehen gelassen und täglich geschüttelt. Danach durch einen Kaffee- oder Teefilter in eine dunkle Glasflasche absieben und anschließend die ätherischen Öle hinzugeben. Der Franzbranntwein hält mindestens 1 Jahr.

Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:

Zur äußerlichen Anwendung / Einreibung bei Beschwerden des Bewegungsapparates. Auch gegen Muskelkater, Prellungen, Verrenkungen, Quetschungen. Der Franzbranntwein wirkt schmerzlindernd, kühlend und entzündungshemmend.

Hinweis! Nicht anwenden bei Allergien gegen enthaltene Bestandteile. Haut immer wieder eincremen, da der Alkohol austrocknend wirken kann.

Herzstärkender Weißdorntee

Zutaten:

- 1 EL getrocknete Weißdornfrüchte
- 2 EL frische Weißdornblätter und -blüten
- 1 Liter Wasser

Zubereitung:

Die getrockneten Weißdornfrüchte mit 250 ml kaltem Wasser in einem Topf über Nacht ansetzen. Am nächsten Morgen kurz aufkochen und 5-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die frischen Weißdornblätter/-blüten werden gut zerkleinert und in eine Teekanne gegeben. Dann 750 ml heißes Wasser dazu geben und 15 Minuten ziehen lassen. Danach können die Kräuter in eine Thermoskanne abgeseigt und mit dem Sud aus Weißdornfrüchten vermischt werden. Nach Belieben mit Honig süßen.

Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:

3-4 x täglich wird eine Tasse Tee zwischen den Mahlzeiten getrunken.

Laut der „Deutschen Gesellschaft für Phytotherapie“ werden Teezubereitungen aus Weißdornblättern,-blüten und -früchten bei nervösen Herzbeschwerden, leichten Stresssymptomen, zur Unterstützung der Herz-Kreislauffunktion und als Einschlafhilfe angewendet.

Allgemeiner Hinweis:

Alle oben genannten Kräuterempfehlungen / Rezepturen beruhen größtenteils auf volksheilkundlichen Überlieferungen. Sie ersetzen jedoch nicht den Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker. Gehen Sie bei gesundheitlichen Problemen immer erst zu einem Arzt oder Heilpraktiker!