

Laab, Juni 2022



Markus Dürnberger  
Naturvermittler und Kräuterpädagoge  
3124 Unterwöbling 95  
Tel Nr. 0677 61632623  
**E-Mail:** [wohlfuehlimpuls@hotmail.com](mailto:wohlfuehlimpuls@hotmail.com)  
Homepage: [www.wohlfuehlimpuls.jimdo.com](http://www.wohlfuehlimpuls.jimdo.com)



Alant - Korbblütler

*Inula* sp.

Die Wurzel der Alant-Arten enthält Inulin, ein Kohlehydrath, dass Zuckerkrankke als Süßungsmitteln dient. Die Wurzel kann als Süßigkeit kandiirt werden. Ihre Heilanwendung ist die Teeanwendung bei Husten, aber auch bei Verschleimungen des Darms leistet sie gute Dienste. Weiters wirkt der Tee harntreibend und blutreinigend.



Beifuss *Artemisia vulgaris*

Korbblütler

Wirkt als Tee bei Magenstörungen mit Mundgeruch, Darm-Galle- und Leberleiden verwendet. Die Tinktur aus der Wurzel wird bei Epilepsie verwendet und verstärkt die Heilkraft anderer Kräuter in der Mischung überdies stärkt sie die Hirnanhangdrüse. Es wirkt weiters verdauungsanregend. Das Kraut der Hebammen half früher die Nachgeburt schneller abzustoßen. Bei Blasen- oder Eierstockentzündung gut wirksam, wenn man den Tee ins Badewasser gibt. Ein Blatt zu einem fetten Braten getan, lässt diesen leichter verdauen. Die Römer gaben ein Blatt in den Schuh um besser marschieren zu können. Dies wirkt auch heute noch – Beifuss muss Kontakt mit dem nackten Fuß haben, dann hat man auch mehr Kraft und beugt Blasen usw vor. Kann auch bei Fersensporn angewendet haben. Die Samen regen die Fettverbrennung an, vor allem tierischer Fette. Alte Räucherpflanze unserer Ahnen, welche als Schutz vor bösen Mächten diente und eine stimulierende und euphorische Wirkung auslöst. Moxa-Pflanze der Chinesen. Wer Beifuss im Haus hat, dem kann der Teufel nichts anhaben, sagte man früher.



Beinwell - *Symphytum officinale* (Wallwurz, Beinwurz)

Raublattgewächs

Wurzel wird äußerlich als Salbe oder Brei bei verschiedenen Beschwerden des Bewegungsapparates verwendet wie z.B. Zerrungen, Prellungen, Knochenverletzungen, Muskelverletzungen, Sehnscheidenentzündungen, Schleim-Beutelentzündungen etc.. Früher auch innerlich als Tee. Dieser ist wegen angeblicher krebserregender Stoffe die die Pflanze haben soll, nicht mehr in Apotheken erhältlich. Eine Tinktur aus der Wurzel wirkt äußerlich eingerieben bei Gicht, Rheuma. Früher grub man die Wurzel aus brach sie in 2 Teile, bandagierte diese und stellte diese in eine Ecke. Dies sollte jemand der sich Knochen gebrochen hat, helfen. Man sammelt die Wurzel entweder im Frühling vor der Blüte oder im Herbst nach der Blüte.

Junge Blätter geben eine schmackhafte Speise, wenn man diese in Palatschinkenteig herausbackt. Blätter fühlen sich rau an, wodurch man sie von ähnlichen Blättern unterscheiden kann



Blutweiderich – *Lythrum salicaria*  
Weiderichgewächse

Soll aus dem Blut von Johannes dem Täufer entstanden sein und die Gabe haben Blut zu stillen, wenn man mit dem Kraut die Wunde abdeckt. Richtig ist in der Tat, dass es bei (inneren) Blutungen hilfreich ist. Weiters ist der Tee aus dem blühenden Kraut bzw. Tinktur ein gutes Mittel bei Magen-Darmproblemen. Bei Nasenbluten trinkt man den Tee und macht Spülungen damit. Ein Absud ist für Sitzbäder bei Scheidenentzündungen und Hauterkrankungen hilfreich. Bei Krampfadern legt man die frische Pflanze auf, legt einen lockeren Verband darüber und lässt es über Nacht wirken. Blutweiderich stammt aus Europa und wird in Amerika zum Problemfall als Neophyt.



Fünf-Fingerkraut (*potentilla reptans*)  
Rosengewächse

**Hat eine ähnliche Wirkungsweise wie ihre Verwandten (Gänsefingerkraut und Blutwurz). Der Tee aus der Pflanze festigt lockere Zähne, ist gut bei Hauterkrankungen und Blutungen und bei Magen-Darm-Problemen. Aus alten Kräuterbüchern kennt man**

**auch die Anwendungen bei Krebs. Man verwendet Blätter und Wurzel. War früher ein wichtiges Schutzkraut, dass die bösen Mächte von Haus und Hof vertrieb.**



Gänsefingerkraut – (Anserine, Krampfkraut) *Potentilla anserina*

Rosengewächse

Das Gänsefingerkraut hat seinen Namen von den gefiederten Blättern. Diese werden auch heilmäßig bei Krämpfen verschiedenster Art verwendet. Vor allem im Magen-Darmbereich, Unterleibsbereich, und bei Migräne findet die Pflanze ihre Anwendung. Aber auch bei Wadenkrämpfen, Muskelkrämpfen, Herzkrämpfen und krampfartigem Husten kann sie angewendet werden. Weiters stärkt Gänsefingerkraut das Bindegewebe. Pfarrer Kneipp soll damit sogar einen Wundstarrkrampf das Leben gerettet haben. Man nennt die Pflanze daher auch Krampfkraut. Man stellt aus den Blättern eine Tinktur her oder man kocht die Blätter in Milch und trinkt diese. Auch bei Durchfall bietet es schnelle Abhilfe. Gurgelt man mit Blättersud festigt dies die Zähne. Enthält sehr viel Vitamin C (ca. 400 mg pro 100 g). Ein Blatt im Geldbörsel lässt das Geld nicht ausgehen. Am besten schneidet man dies mit einem alten Erbstück schweigend ohne das Kraut mit der Hand zu berühren und verwahrt es im Geldbörsel. Wurzel diente als Mehlersatz. Wer bei einer Hochzeit es im Schuh trägt, wird in der Ehe die Oberhand gewinnen. Bei Gericht verhilft das Kraut in den Schuhen zum möglichen Gewinn eines Prozesses.



Hauhechel (*Ononis spinosa*)  
Schmetterlingsblütler

Hauhechel symbolisiert Hindernisse die sich einem in den Weg stellen und die es zu bewältigen gilt. Die langen Wurzeln sind so kräftig, dass sie Ochsen beim Pflügen zum stehen brachten. Daher der Name Ochsenbrech.

Die Hauhechel ist ein Wassertreibendes Mittel zur Durchspülungstherapie bei Harnwegsinfektionen. Allerdings muss man, wenn man Hauhecheltee trinkt, zusätzlich sehr viel trinken, da der Körper zusätzlich Flüssigkeit benötigt. Max 2 Wochen anwenden, dann pausieren 2 Wochen. Man verwendet Kraut und Wurzel – Achtung auf keinen Fall kochen bzw. mit kochendem Wasser überbrühen, weil die Wirkstoffe dann schnell mit dem Wasserdampf verschwinden. Mit ca 60 Grad heißem Wasser überbrühen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Die gepulverte Wurzel messerspitzenweise auf einer Oblate eingenommen, hilft Alkoholkranken. Dies ist 3 Tage lange zu machen. Wurde früher bei Feigwarzen verwendet.



Heilziest (Betonie) – *Betonica officinalis*

Lippenblütler

Der lateinische Name verrät bereits dass es sich um eine große Heilpflanze handelt. Im alten Griechenland schätzte man die Pflanze so sehr, dass man sagte: verkauf deinen Mantel und kauf Betonienkraut dafür. In der Tat ist die Pflanze sehr vielseitig verwendbar: sie stärkt das zentrale Nervensystem, wirkt bei Spannungskopfschmerz, Gicht, Rheuma, Harnsäureleiden, Schilddrüsenproblemen, Magenleiden, Lungenleiden. Überdies ist die Pflanze auch ein Wundheilmittel. Bei Trigeminusneuralgie und anderen Schmerzen kann sie gute Dienste erweisen. Weiters wirkt sie beruhigend und stärkend. Auch auf die Psyche hat sie einen positiven Einfluss.



Hornklee – *Lotus corniculatus*

Schmetterlingsblütler

Der auf Wiesen sehr häufig zu findende Hornklee gehört auch zu den vergessenen Heilpflanzen, die durch eine Verwechslung als Heilpflanze entdeckt wurde. Eine Frau verwendete diese anstelle des sehr heilkräftigen Steinklees. Der Tee aus den Blüten wirkt bei nervösen Zuständen, Angstzuständen, Schlafstörungen, zur Beruhigung des Herzens und krampflösend. Es dürfen nicht mehr als 2 Tassen pro Tag ca. 1 Woche getrunken werden, da der Tee nicht unproblematisch ist.

Man verwendet ca. 1g pro Tasse, also weniger als gewöhnlich bei Tees. Mit dem Tee kann auch eine Augenkomresse gemacht werden, der positiv bei Bindehautentzündungen wirkt. Blüten in Öl angesetzt helfen bei Verbrennungen.

Johanniskraut – *Hypericum perforatum*

Hartheugewächse

Eine wichtige Heilpflanze für 2 Bereiche: Psyche und Bewegungsapparat. Man erkennt das echte Johanniskraut – nur dieses ist heilkräftig – an kleinen Löchern in den Blättern. Dies sind die Öldrüsen. Die Blüten enthalten ein rotes Öl, das heilkräftig bei Problemen des Bewegungsapparates ist. Es dringt bis in die Bandscheiben ein und wird daher auch bei diversen Massagen verwendet. Johanniskraut ist ein wichtiges Heilkraut für die Nerven für die Psyche und für den Bewegungsapparat. Als Tee oder in Kapselform wirkt Johanniskraut beruhigend, stimmungsaufhellend und antidepressiv. Das aus den Blüten gewonnene Öl wirkt bei Verbrennungen und Sonnenbrand lindernd. Das Öl wirkt bei vielen Beschwerden des Bewegungsapparates, sowie bei Entzündungen, Wunden und Narben heilend. Vor allem bei Kreuzschmerzen, Prellungen, Blutergüssen, Rheuma, Ischias und Muskelschmerzen wirkt es wohltuend. Da Johanniskraut die Haut lichtempfindlicher macht, sollte man sich nicht zu lange der Sonne aussetzen. Es gibt mehrere Johanniskraut-Arten. Das wirksamste ist das Tüpfel-Johanniskraut, dass man an den Blättern erkennt, die wenn man sie gegen das Licht hält, kleine Löcher haben. Dabei handelt es sich allerdings um die Öldrüsen. Achtung: Johanniskraut kann die Wirkung der Pille und anderer Medikamente herabsetzen, da es Medikamente schneller ausschwemmt.

Der Teufel ärgerte sich über die Heilkraft des Johanniskrauts und wollte es mit 1000 giftigen Pfeilen für die Menschen unbrauchbar machen. Gott sah die Pfeile aber rechtzeitig und lenkte sie auf die Blätter des Johanniskraut. Die Pfeile durchbohrten die Blätter und konnten dem Johanniskraut aber nichts mehr anhaben. Seitdem sind die Blätter des Johanniskrauts mit vielen Löchern versehen.



Wilde Karde (*Dipsacus sylvestris*)  
Kardengewächse

Die Blätter der wilden Karde bilden ein Becken, in dem sich das Wasser bei Regen sammelt und dies noch einige Tage danach speichert. Da Frauen dieses Wasser verwendeten um Schönheit zu erlangen, nennt man es auch „Venusbad“. Die Tinktur aus der Wurzel soll bei Borreliose wirken (Signaturenlehre: Die Blüten der Karde blühen kreisförmig wandernd nach oben und unten wie bei einer Borreliose-Erkrankung). Der Tee aus der Wurzel wirkt innerlich bei Hautunreinheiten und Abszessen. Weiters sollen sie krebshemmend wirken. Die Köpfchen werden zum Aufrauh von Lodenmänteln verwendet.



Pracht- Königskerze – (*Verbascum speciosum*)

Braunwurzgewächse

Alte Heilpflanze bei Husten und Heiserkeit. Man verwendet die Blüten welche milde Saponine enthalten. Der Schleim der Blüten ergibt ein gutes Mittel bei Ohrenschmerzen. Die Blumen leicht abgebrüht, und ein Leinentuch darin getränkt, dient als Auflage bei Augenentzündungen. Ebenso lindernd und heilend wirkt dies bei Hautentzündungen und Hämorrhoiden. Der Tee innerlich ist auch bei Rheuma ein gutes Mittel. Ebenso bei Harntröpfeln.

Die Blüten dienen auch als Färbemittel für blondes Haar, dadurch wird es glänzend. Bei Harntröpfeln wirken Königskerzen fast Wunder. Fördert Aufnahme von Kalzium. Da die Pracht-Königskerze stark verholzt, wurde diese früher zur Herstellung von Spazierstöcken verwendet. Wenn die Pflanze vertrocknet ist, wird der holzige Teil dafür verwendet. Diese Stöcke sind sehr stabil und halten lange. Die Königskerze rettete einem König und seinem Sohn das Leben, als sie sich in den römischen Katakomben verirrtten, entzündete sich die mitgebrachte Pflanze zu einer hellen Kerze und brachte Vater und Sohn wieder sicher ins Freie.



Echtes Labkraut – *Galium verum*

Rötegewächse

Das echte gelbblühende Labkraut wurde früher verwendet um Milch zum Gerinnen zu bringen. In manchen Ländern kommt es in den Käse und verleiht diesen eine kräftige Farbe. Als Tinktur oder Tee ist es ein hautpflegendes Mittel. Aber auch bei Nierenproblemen und Depressionen hilft es. Es hat eine stimmungsaufhellende Wirkung. Als Liebfrauenbettstroh soll es die Unterlage in der Krippe von Jesus gewesen sein. Verbrennt man es, soll es eine narkotische Wirkung haben. Duftet es besonders stark, muss man sehr bald mit Regen rechnen. Aus dem echten Labkraut kann man ebenso wie aus dem Giersch einen „Wiesendudler“ herstellen (Rezepte siehe unten).

Dazu verwendet man das blühende Kraut (man kann auch das Wiesen-Labkraut verwenden – dies sieht ähnlich aus, hat aber weiße Blüten, siehe Bild) Früher wurde Labkraut auch in der Krebsheilung verwendet. Vor allem bei Brustkrebs und Lymphdrüsenkrebs kann es unterstützend verwendet werden.



Wiesen-Labkraut (*Galium mollugo*)

Rötegewächse

Das Wiesen-Labkraut kann gut als Wiesendudler (ähnlich wie Giersch) verwendet werden. Die junge Pflanze ist für Salate, Suppen, Aufläufe usw. verwendbar. Aus der Wurzel hat man früher roten Farbstoff gewonnen. Als Tee des blühenden Krautes reinigt die Pflanze das Blut und die Lymphe durch ihren Mix an verschiedenen Inhaltsstoffen wie Kieselsäure und Flavonoide.



Mädesüss (*Filipendula ulmaria*)

Rosengewächs

Das Knollige Mädesüss wächst auf Trockenrasen (im Gegensatz zu ihrer Verwandten, dem echten Mädesüss, das feuchte Böden vorzieht). Beide Mädesüssarten enthalten Salicylsäure, welche bei Fieber, Rheuma, Gicht und versch. Schmerzen eingesetzt wird. Man verwendet die Blüten. Der Tee wirkt auch blutreinigend und entgiftend. Äußerlich ist ein Fußbad bei geschwollenen Füßen gut. Aus dem Mädesüss wurde ein Vorgänger des heutigen Aspirin hergestellt. Auch Spierstaude, Wiesen-Geißbart oder Wiesenkönigin genannt. Hat einen süßlichen Duft. Der Name leitet sich übrigens von „Met“ ab. Man kann einen Likör herstellen, der sich Herrngold nennt.



Wilde Möhre . *Daucus carota*

Doldenblütler

Die wilde Form unserer Karotte. Auch Sie hat eine karottenförmige Wurzel, die allerdings im 2. Jahr sehr stark verholzt. Im Zeitigen Frühjahr kann man diese noch ernten und verwenden. Die Samen sind als Tee

verwendbar und helfen bei der Vitamin A Aufnahme, bei Nieren- und Blasenleiden, zu hohem Augendruck und bei Blähungen. Die Blätter als Würze für Salate, Suppen usw. Tee nicht in der Schwangerschaft verwenden ! Der Schwarze Punkt in der Mitte der Blüte ist kein Insekt, sondern eine Blüte, die sogenannte Mohrenblüte – ein sicheres Erkennungsmerkmal. Nach der Blüte bilden die Samenstände eine Art Körbchen Die Samen kann man auch als Gewürz verwenden. Aus den Samen der Karotte, wird das ätherische Öl gewonnen (man nimmt es beim Zerreiben eines Samens sehr deutlich wahr). Unter der Dolde befinden sich Büschel, ein weiteres Erkennungsmerkmal der Möhre. Die Samen sollen auch bei zu hohem Augendruck wirksam sein.



Feld-Thymian, Quendel (*Thymus pulegioides*)

Lippenblütler

Der Quendel diente früher im Stall für das Vieh Schutz vor Krankheiten und bösen Geistern.

Als Gewürz kann es gleichwertig wie der gewöhnliche Thymian verwendet werden.

Bei Husten wo Schleim zäh festsitzt, und allen Problemen der Atemwege wirkt Quendel sehr gut. Überdies wird es auch bei Frauenleiden, Nervenleiden, Schlaflosigkeit, Blutarmut, Wechseljahrsbeschwerden und Depressionen verwendet.

Überdies ist Quendel ein ausgezeichnetes Magenmittel und wirkt kräftigend.

Kinder, die geschwächt sind, sollte man Thymianöl auf die Fußsohlen reiben. Durch seine antivirale und antiseptische, antifungizide und antirheumatischen Eigenschaften in seinem ätherischen Öl, kann Quendel bzw. Thymian auch die Viruslast im Körper senken, dies wirkt sich positiv bei Hashimoto, MS, Arthritis, Schwindel, Tinnitus und Fybromyalgie aus. Dazu trinke man jeden Tag morgens eine Tasse, dies über eine längere Zeit lang (mit Pausen).

Weiters soll es krebsvorbeugend wirken.



Schafgarbe – *Achillea millefolium*  
Korbblütler

Die Schafgarbe ist eine alte Heilpflanze. Sie enthält ein blaues ätherisches Öl, das eine entkrampfende Wirkung hat. Deswegen wird die Schafgarbe (das blühende Kraut) vor allem bei Magen-Darmbeschwerden und Unterleibsbeschwerden (Tee trinken und 1 l Tee dem Badewasser für ein Sitzbad zufügen) angewandt. Überdies sorgen sie dafür dass die Blutgefäße nicht brüchig werden. Die Blätter verleihen versch. Gerichten einen herbwürzigen Geschmack und werden als blutstillendes Mittel verwendet. Liebesorakel (Blatt in Nase stecken und an den liebsten denken und 3 mal drehen – blutet die Nase wird man geliebt). Achilles war der Erste der mit dieser Pflanze geheilt hat. Schafgarbe heißt sie deswegen, da ein Hirte beobachtet hat, dass seine Schafe, die an einer Kolik litten, durch das Fressen geheilt wurden. Aus den Blüten lässt sich ein schmackhafter Sirup ansetzen der dem Hollersirup ähnelt. Wer eine OP vor sich hat, soll 10 Tage davor jeden Tag lang Tee von der Schafgarbe trinken. Wirkt wie ein natürliches Antibiotikum. Enthält fast 30 Mineralstoffe/Spurenelemente und darunter alle Schüssler Salze.  
Nachts ein Strauß neben das Bett gelegt reinigt die Aura.



Seifenkraut - *Saponaria officinalis*  
Nelkengewächs. Wurzel wird oft als Bestandteil von Hustentees verwendet (Wurzel kalt ansetzen für

ca. 2 Stunden dann aufkochen und mit Honig süßen). Vor allem bei Bronchitis ist sie ein Mittel erster Wahl. Auch bei Verdauungsbeschwerden und Leberstauungen ist sie ein gutes Mittel. Seifenkrautlauge reinigt Gold und Silber und verleiht schönen Glanz. Abkochung des Krautes oder Wurzel ergeben eine gute Waschlauge die bei Pilzkrankungen der Haut hilft. Die Hauptanwendung des Seifenkrauts ist allerdings die Anwendung als Waschmittel: Die Saponine in der Wurzel tragen zur Reinigung bei.

Vorsicht: Ein Liebespaar dass sich gegenseitig Seifenkraut schenkt bewirkt, dass sich die Liebe verflüchtigt.



Steinklee – *Melilotus officinalis*

Schmetterlingsblütler

Der Steinklee, der in weiß und gelb vorkommt, enthält den Inhaltsstoff Cumarin. Dieser wirkt blutgefäßerweiternd. Daher ist der Steinklee als Tee oder als Tinktur ein ausgezeichnetes Venenmittel. Bei beginnenden Krampfadern und Venenproblemen leistet er gute Dienste. Auch bei Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit hilft die Tinktur.

Heilmäßig wird nur der gelbe Steinklee verwendet.

Durch das Welken der Pflanze wird dieser Inhaltsstoff freigesetzt. Gibt man die Pflanze in Leinensäcken und legt diese in den Schrank bilden sie ein gutes Mottenmittel.



Vogelknöterich (*Polygonum aviculare*)

Knöterichgewächse

Diese kleine Pflanze wird oft übersehen, noch mehr ihre kleinen zarten Blüten. Die oberen Teile der Pflanzen wurden früher heilmäßig verwendet: Kein Wunder, enthalten sie doch Schleimstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe und Kieselsäure. Die Pflanze findet als Heilpflanze Verwendung bei Katarrhe

der oberen Atemwege, als auswurförderndes Mittel und bei Mundschleimhautzündungen sowie Hauterkrankungen und Nierenleiden. Überdies wirkt der Tee blutreinigend und strafft das Gewebe. Umschläge oder Bäder helfen bei offenen Beinen. Das blühende Kraut wird getrocknet und überbrüht. Die Pflanze wird auch Hansl am Weg genannt. Hänsel und Gretel waren ein Liebespaar, deren Eltern dagegen waren, weshalb sie sich das Leben nehmen wollte. Eine Fee versprach Ihnen ewige Verbundenheit, jedoch nicht in Menschengestalt. Sie verwandelte die beiden in Pflanzen. So wurde aus Hänsel der Hansel am Weg und aus Gretel die Gretel in der Stauden.



Kleinblütiges Weidenröschen – *Epilobium parviflorum*  
Nachtkerzengewächs

Von Maria Threben als bestes Mittel bei Prostatabeschwerden entdeckt, sollte jeder Mann ab 50 einmal jährlich eine Weidenröschenkur machen um seine Prostata zu stärken. Wirkt auch nieren- und blasenstärkend. Man nimmt dafür das blühende Kraut. Die junge frische Pflanze kann wie Vogelsalat gegessen werden und schmeckt auch ähnlich. Sehr gut ist diese auch als Spinat zubereitet. Weidenröschen dient auch als Notverband, wenn man die gequetschte Pflanze auf die Wunde gibt. Wird auch Brunzerl genannt.

Andere Weidenröschenarten (außer das Bergweidenröschen, welches gleichwertig ist) haben eine schwächere Wirkung.



Weinberg-Lauch (*Allium vineale*)

Amaryllisgewächse

In Österreich sind alle wilden Laucharten essbar. Der typische Lauchgeschmack ist sowohl in den Brutzwiebeln als auch in den Stängeln wahrnehmbar und gut für die Blutgefäße.



Wirbeldost - Clinopodium vulgare  
Lippenblütler

Ein völlig vergessenes Heilkraut, das vor allem antibakterielle und antivirale Wirkung hat, aber auch stopfend, schweißtreibend und herzstärkend wirkt. In Bulgarien wird die Pflanze auch zur Wundheilung verwendet und auf ihre wachstumshemmende Wirkung bei Tumoren untersucht und getestet. Aroma ähnlich dem Dost nur etwas schwächer. Verwendung finden vor allem die Blätter, aber auch die Blüten.

#### **Zubereitung von Tees:**

**Blüten und Blätter einer Pflanze mit kochendem Wasser überbrüht und 5 – 10 Minuten ziehen gelassen. Stängel, Rinde und andere harte Teile einer Pflanze werden einige Minuten gekocht. Wurzel, wird über Nacht kalt angesetzt und dann am kommenden Tag leicht erwärmt (oder gekocht) Ausnahmen bestätigen jedoch die Regel.**

**Pflanzen werden im Raum getrocknet an einem schattigen Platz. 90% aller Tees wird aus getrockneten Pflanzen hergestellt. (Ausnahmen bilden z.B. Gundelrebe, Salbei, Brennessel, Minzen, Melisse, Vogelmiere) Teekuren macht man max 4-5 Wochen, danach 1-2 Wochen pausieren.**

**Tinkturen werden entweder von frischen oder getrockneten Pflanzen hergestellt in dem ein Glas mit 2/3 Pflanzen anfüllt, mit Alkohol ansetzt und an einen dunklen Ort ca 1 Monat ziehen lässt. Auch hier gibt es natürlich Ausnahmen. Man verwendet entweder 40% oder hochprozentigen Alkohol (bei letzterem muss bei innerlicher Einnahme die Tinktur mit Wasser verdünnt werden). Tinktur nimmt man tropfenweise ein. Kurmäßig etwa 3 x 20 Tropfen tgl. einige Wochen.**

#### **Oxymel:**

Oxymel ist eine alkoholfreie Tinktur.

1 Teil Pflanzenmaterial nach Wahl zerkleinern und in ein Glas geben. Darüber kommt ein Teil guter biologischer Essig und 3 Teile Honig vom Imker. Diese Mischung stellt man ca. 1 Monat an einen dunklen Platz. Danach verwendet man täglich einen Eßlöffel, bei Bedarf auch öfters.

#### **Wiesendudler**

1 L Apfelsaft, 2 Zitronen, ½ Flasche Mineralwasser, 2 Handvoll aromatische und duftende Blüten: z.B:

Giersch (Blüten oder Blätter), Labkraut-Arten, Mädesüß, Thymian, Dost, schwarzer Holunder.

Blüten beliebig nach der Jahreszeit gemischt in den Apfelsaft geben, mit den Händen kräftig zerdrücken und mindestens 3 Stunden kühl ziehen lassen. Anschließend die Limonade durch ein Sieb abgießen und wenn nötig filtrieren. Danach den Zitronensaft und eine Handvoll

Blüten zufügen. Vor dem Servieren mit Mineralwasser aufgießen.

Schafgarbensaft: 3 Liter Wasser mit 3 kg Zucker aufkochen,

2-3 Hände Scharfgarbenblüten, 3 Zitronen (unbehandelt, in Scheiben geschnitten und 50 g Zitronensäure dazugeben, dann 36 Stunden stehen lassen. Danach abseihen, filtern und in Flaschen abfüllen.

### **Johanniskraut-Öl**

Ab Ende Juni sammelt man Blüten und Knospen (am besten zu Johannis – 24.6.), quetscht sie leicht an und gibt sie in ein Gefäß aus Glas. Die Blüten werden soweit mit Öl (am besten, Oliven, Raps oder Leinsamenöl) übergossen, bis keine Blüte mehr aus dem Öl herausragt (wichtig, sonst Schimmelgefahr !). Dieses Öl stellt man dann an einen sonnigen Platz etwa 6 Wochen auf (bei einem verregneten Sommer kann man es auch in Ofennähe aufstellen). Das Öl wird von Tag zu Tag roter, nach etwa 6 Wochen entfernt man die Blüten und füllt das Öl in ein dunkles Glas um es länger haltbar zu machen.

Das Öl wirkt hervorragend bei Verstauchungen, Verspannungen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Entzündungen, Hexenschuss, Ischias, Rheuma, Rückenschmerzen, Verletzungen, Blutergüsse, Leibschmerzen (bei Säuglingen) zur Narbenbehandlung. Achtung: Die Stellen, die mit dem Öl eingerieben werden, müssen nachher vor der Sonne geschützt werden, da das Öl lichtempfindlich macht.

LITERATURVERZEICHNIS:

Brigitte Klemme/Dirk Holterman: 3 Bände:

- DELIKATESSEN AM WIESENRAND
- DELIKATESSEN AM WALDESRAND
- DELIKATESSEN AM WEGESRAND

Je Verlag Mädlar, Edition Rau

Steffen Guido Fleischhauer/Jürgen Guthmann/Roland Spiegelberger

- Essbare Wildpflanzen – 200 Artenbestimmen und verwenden AT Verlag

Renato Strassmann - Baumheilkunde Mens Sana Verlag

- Alles aus Wildpflanzen – Coco Burckhardt Verlag Ulmer

- Unsere essbaren Wildpflanzen Verlag Kosmos Naturführer

- Vergessene Heilpflanzen Verlag AT
- beide Rudi BEISER

Siegrid Hirsch & Felix Grünberger

- Die Kräuter in meinem Garten

Siegrid Hirsch

- Kräuter-Rezeptbuch beide Verlag Freya

Dr. Ursula STUMPF:

Unsere Heilkräuter Verlag Kosmos

SCHAUER/CASPARI

Der BLV Pflanzenführer für unterwegs Verlag BLV

Miriam WIEGELE

Geschichten von Blumen und Kräutern Verlag Bacopa

Cornelia STERN

Die Heilkraft der Pflanzenknospen Verlag Trias

Christine Schneider:  
Wildkräuter finden !Verlag Ulmer

Elisabeth Mayer  
- Wildfrüchte -gemüse -kräuter  
- Noch mehr Wildfrüchte -gemüse, -kräuter  
- Noch mehr WildfruchtrezepteLeopold Stocker Verlag

Rita PILASKE  
Heilkraft der BäumeFachverlag Fraud

Gottfried AMANN  
Bäume und Sträucher des WaldesVerlag Neumann

Gabriela NEDOMA  
Knospen und die lebendige Kraft der BäumeVerlag FREYA

Maria Treben  
Gesundheit aus der Apotheke GottesEnnstaler Verlag

Ellen Huber Pflanzenschätze der AhnenFreya Verlag

Gottfried Hochgruber  
Heilkräuter Die Apotheke der NaturVerlag Edition Longo

Irene Hager/Alice Hönigschmid/Astrid Schönweger  
Die Kraft der Kräuter nutzenVerlag Löwenzahn