



Eva Tragner

Leben mit Kräutern



Ich lebe meinen
TRAUM

Mein Leben mit
KRÄUTERN

Leitfaden

- Es gibt in unserer Natur eine große Vielfalt an Wild-, Heil-, Garten- und Gewürzkräutern. Dieses Buch beinhaltet eine Auswahl der wichtigsten Kräuter aus Natur und Garten, und ihre jeweilige Wirkung bzw. Bedeutung für uns Menschen von Kopf bis Fuß.
- Jede Körperfunktion bzw. jedes Organ ist in einer Heilfarbe laut TCM eingeteilt. In den einzelnen Farbkapiteln sind die zugeordneten Heilkräuter zu finden.
- Manche Kräuter sind mehrfach angeführt, d.h. sie werden in verschiedenen Organen mit unterschiedlicher Wirkung erwähnt. Bei all diesen Kräutern finden sie einen zusätzlichen Farbmarkierungspunkt als Nachschlaghilfe.
- Auch auf den fließenden Übergang zu „Nahrungs-, Pflege- und Heilmittel“ möchte ich besonders hinweisen. Denn die Kräuter aus der Apotheke Gottes sind immer nährend, pflegend und heilend.

Symbole/Zeichenerklärung:



Tee-Tasse:

Kräutertee, Smoothie, Sirup, Getränk



Mörser:

Naturheilmittel, Tinktur, Heilessig, Medizinalwein, Verreibung, Oxymel



Besteck:

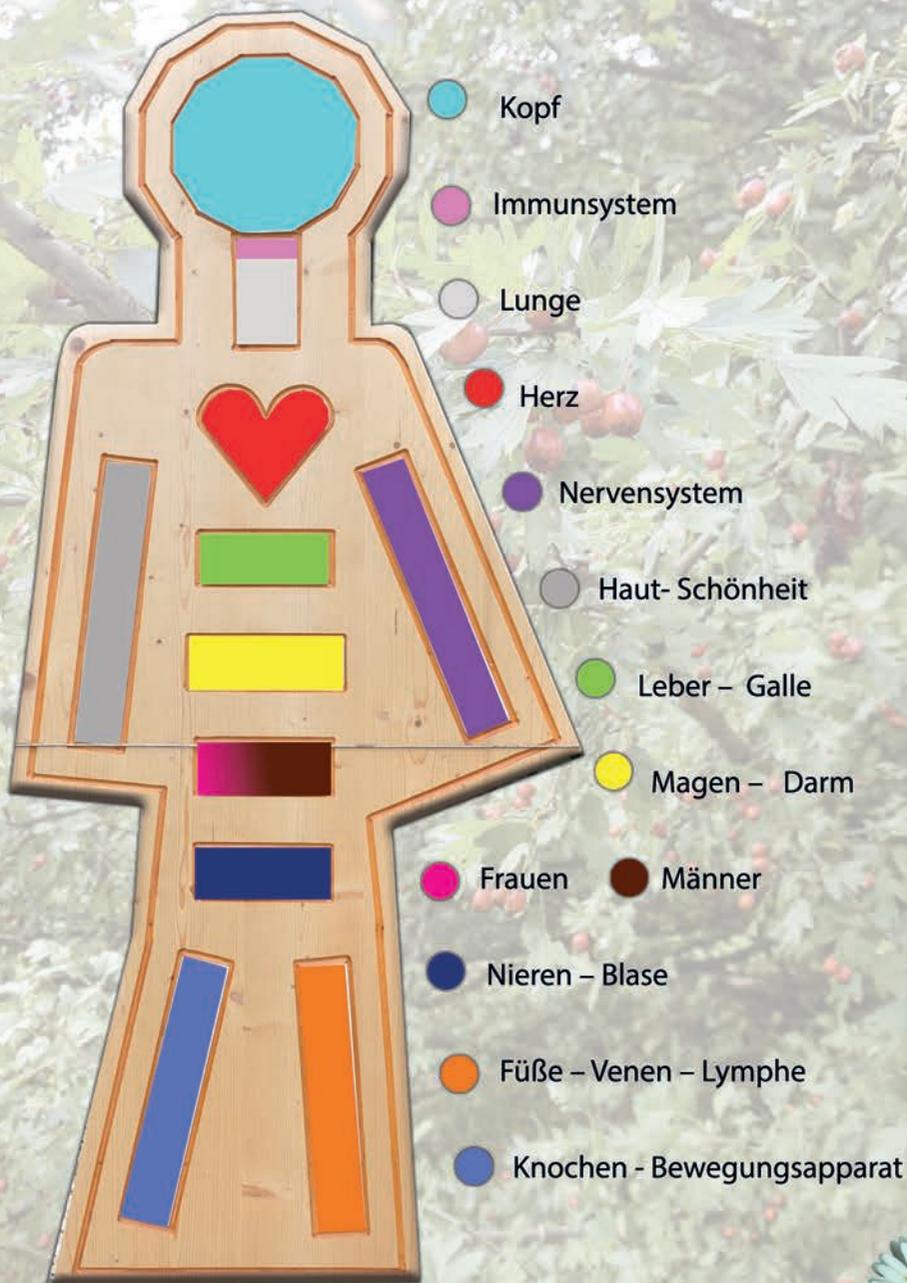
Wildgemüse, Kräutersuppe, frisch, kulinarisch, dekorativ, essbar



Pumpflasche:

Einreibung, Salbe, Creme, Ölauszug, Gel, Schüttellotion, Haut- und Körperpflege, Kosmetik

Erklärung der Farbkapitel





Herz

Das Herz wird als der Sitz unserer Seele und der Gefühle angesehen, hier „erblüht“ unser Bewusstsein. Es lässt uns Ruhe und Ausgeglichenheit bewahren, steht man jedoch unter Stress oder ist ständig ängstlich, kann es zu Spannungen im Brustbereich führen oder man verspürt Schmerzen unter dem linken Schulterblatt. In der Zeit von 11:00h – 13:00h und mit der roten Farbe lässt sich das Herz gut stärken. Ist das Herz in Balance, erlebt man Freude und inneren Frieden. (G. Kirschmann)



Hauswurz • *Sempervivum tectorum*



Die Hauswurz, eine meiner Lieblingspflanzen, ist früher als Schutzsymbol auf Hausdächern und in Gärten gepflanzt worden. Ihre Blattanordnung hat etwas von der göttlichen Symmetrie, wie ich finde. Sie soll Blitz, Donner und alles Böse abwehren. Sie wirkt **entzündungshemmend, kühlend, wundheilend, schmerzstillend, abschwellend, feuchtigkeitsspendend, klärend, hautgenerierend, zusammenziehend, beruhigend und hautstraffend**. Man bezeichnet sie als **heimische Aloe Vera**. Bei schmerzhafter **Gürtelrose** ist sie als Ölauszug oder Breiaufgabe anwendbar. Bei Ohrenschmerzen war sie ein altes Hausmittel, aber auch bei Überbein oder Schleim-Geschwülsten (Hygromen). Die Hauswurz enthält Apfelsäure, die besonders bei **Schuppenflechte** Linderung bringen kann. Bei Geschwüren, schlecht heilenden Wunden, Verletzungen, Insektenstichen und Verbrennungen wird die Hauswurz gerne verwendet. Bei **Gesichtsflecken** und **Sommersprossen** kann man den Hauswurz-Auszug ebenfalls anwenden.

Sammelgut: Blätter - ganzjährig

Verwendung: frisch auflegen, Tinktur, Tee, Kompressen, Ölauszug, Salbe, Kosmetik, Hautsmoothie - äußerlich

Tipps!

Pflege für die Handtasche:

Frische Hauswurz mit 100ml Mineralwasser und 2 EL Öl und 1 EL Wodka mixen, aufkochen, filtrieren und in eine Zerstäuberflasche füllen, vor der Anwendung schütteln. Anzuwenden als feuchtigkeitsspendende, hautstraffende sommerliche **Tages-Pflege**.





Sanddorn • *Hippophae rhamnoides*

Mit seinen **entzündungshemmenden** Eigenschaften bietet das Sanddornöl eine Linderung bei chronischen Hauterkrankungen, wie Schuppenflechte, Neurodermitis, Allergien, Strahlungsschäden und Geschwüren. Die **Abwehr- und Schutzmechanismen der Haut** werden **gestärkt**. Die wundheilenden, entzündungshemmenden, reizmildernden und antiseptischen Wirkstoffe nähren und pflegen die Haut und gelten als hervorragendes Antioxidans. Die Haut wirkt belebt, die **Faltenbildung** wird **reduziert**, **Pigmentstörungen** werden **vorgebeugt**. Sanddorn wird auch vorbeugend bei Sonnenallergie, als Radikalfänger und **natürlicher Sonnenschutz**, vor und nach der Sonneneinstrahlung verwendet.

Tipp!

Sanddorn-Öl

selbstgemacht:

Sanddornbeeren, eine Prise Salz und Sonnenblumenöl mit dem Mixstab mixen, aufkochen und über Nacht ziehen lassen, filtrieren und dunkel lagern. Dieses Öl mit **hohem Vitamin C Anteil** schmeckt gut zu Salaten, ist aber auch eines der besten Hautpflegemittel und durch die natürliche Fruchtsäure als **Anti-Age Creme** besonders nach dem Sommer geeignet.

Sammelgut: Knospen, Blätter, Beeren

Verwendung: Tinktur, Oxymel, Heilessig, Ölauszug, Salbe, Kosmetik, Kulinarik, frisch, Smoothie, Sanddornfruchtfleischöl



Kamille • *Matricaria recutita* L.



Es gilt als erwiesen, dass Kamillenblüten mit ihrem enthaltenen ätherischen Öl (Blauöl- Chamazulen) **antibiotische Wirkstoffe** enthalten, die **Bakterien und Pilze im Wachstum hemmen**. Deshalb gilt sie als wichtiges Frauenheilmittel bei bakteriellem Ausfluss oder bei akuter Scheidenpilzinfektion. Anwendungen sind empfohlen als Spülung oder Sitzbad, um **Entzündungen und Juckreiz zu lindern**. Diese treten oft nach Antibiotikaeinnahme auf. Man könnte auch die verdünnte Tinktur oder einen Tropfen ätherischen Blauöls und zwei Esslöffel Joghurt mit einem Tampon verwenden. Auch die Verwendung bei **krampfartigen Regelbeschwerden junger Mädchen** als Tee oder Tinktur ist empfehlenswert. Die Kamille ist das **Kräutlein das tröstet und mütterliche Geborgenheit vermittelt**.

Als Essenz ist die Kamille besonders für jene Menschen, die ein **überempfindliches Schmerzempfinden** haben, geeignet. Diese sind äußerst sensibel, selbst bei kleinsten Wehwehchen und man kann den Betroffenen auch nichts recht machen (Launenhaftigkeit, Reizbarkeit, cholerische Ausbrüche).

Sammelgut: Blütenköpfchen bei Sonnenschein

Verwendung: Tee, Spülung, Tinktur, Bad, Verreibung, Blütenessenz, Salbe





Salbei gilt als **schweiß- und milchbildungshemmend** sowie antibakteriell, pilzhemmend, entzündungshemmend und wundheilungsfördernd. Wenn man während der **Wechseljahre stark schwitzt** oder allgemein unter **Nachtschweiß** leidet, reduziert Salbei die Schweißsekretion. Wichtig ist, dass dieser Salbeitee nicht zu stark eingekocht und **kalt oder lauwarm getrunken** wird. Als heißer Tee fördert er das Schwitzen und eignet sich daher sehr gut bei Erkältungskrankheiten.

Pflanzen für die Wechseljahre:

Frauenmantel, Schafgarbe, Rotklee, Hopfen, Mönchspfeffer, Traubensilberkerze



Salbeissig:

Dafür setzt man in 250ml Apfelessig ca. 1 Hand voll gut zerkleinerten Salbei an, lässt ihn 2-4 Wochen stehen, filtriert ihn und lagert ihn dunkel.

Vor der **Anwendung** ca. 2 EL Salbeissig mit ca. 250 ml Quellwasser verdünnen und mit einem Waschlappen den **Körper abreiben**.

Diese Mischung könnte man auch als Haarspülung für **glänzendes, kräftiges Haar** verwenden oder als Gesichtstonic bei unreiner, fetter Haut.

Als antibakterielle **Intimpflege** 2 x täglich verdünnt anwenden.

Man sieht, wie man mit nur einer Zubereitung viele verschiedene Anwendungsmöglichkeiten hat.

Sammelgut: Blatt, Blüten

Verwendung: Tee, Tinktur, Salbe, Spülung, Heilessig, Medizinalwein, Oxyml







Esche • *Fraxinus excelsior*

Die Inhaltsstoffe der jungen Eschenblätter als Tee wirken entgiftend, schmerzstillend und bewirken die **Ausleitung von Harnsäure und Cholesterin**. Sie stärken die Niere und fördern die **Bindegewebsentgiftung**.

Eschenlaubzubereitungen werden auch bei Weichteilrheuma (Muskeln, Sehnen und Bänder) und bei **Beschwerden des Bewegungsapparates** empfohlen. Als Tinktur verwendet man junge Eschentriebe mit Weihrauch (oder Fichtenpech) als entzündungshemmende Substanz innerlich, oder als Einreibung äußerlich.



Tipps!

Lebenselixier Frenette - "Trank der 100 Jährigen"

1 Hand voll rötlich überlaufene Eschenblätter und eine Zimtrinde in 0,7 Lt Weißwein 2 Wochen ansetzen. Als stärkendes Lebenselixier täglich 1 Likörgläschen trinken.

Sammelgut: Knospen, junge Blattaustriebe, Rinde

Verwendung: Tee, Tinktur, Pulver, Heilwein, Verreibung, Heileisig, Oxymel



Die Esche ist im Frühling gut an ihren schwarzen Knospen zu erkennen.



Allgemein wirken Nadelbäume in der Knospenmedizin und Baumheilkunde für den Bewegungsapparat und bei Erkältungen. Sie sind **entzündungshemmend bei Schmerzen und chronischem Rheumatismus der großen Gelenke, Hüfte, Knie und Rückenwirbel**. Die jungen Triebe kann man auch als Einreibung zur besseren Durchblutung für Muskeln und Gelenke, als Wald-Franzbranntwein, in Alkohol ansetzen. Das Pech der Fichte wird als Weihrauchersatz und als wertvolle Zugabe für Salben verwendet.

Die **Tanne** ist für die Knochenbildung, bei Problemen mit Gelenksknorpel, Bandscheiben, Osteoporose, Karies und bei Wachstumsschmerzen bei Kindern zu verwenden.



Wald-Franzbranntwein:

Fichten-, Kiefern-, Zirben-, Latschen-, Lärchen- und Wacholdernadeln mit 500ml Alkohol ca. 1 Monat ansetzen, immer wieder schütteln, abseihen und 1 Löffel Kampferpulver dazugeben.

Die **Maiwipferl** werden mit Rohzucker zu einem Hustensaft angesetzt. Man verwendet diesen bei Bronchitis, Husten, Verkühlung und bei Erkältung. Die jungen Wipferl enthalten besonders viel Vitamin C. Die Nadeln dienen ganzjährig als Erkältungsbad, zum Inhalieren und zur Desinfektion der Raumluft.

Sammelnut: junge Triebe, Pech (Harz)

Verwendung: Tee, Sirup, Tinktur, Wein, Salbe, Essig, Oxymel, Bäder

