

– Mit der –  
**Natur**

Unsere Autorin  
**ANDREA  
TELLMANN**  
ist Krankenschwester,  
Heilpraktikerin und  
Dozentin für Heil-  
pflanzenkunde. Eigene Erfahrungen  
aus ihren Indien-Aufenthalten finden  
sich auch in Rezepten und Empfeh-  
lungen wieder.



FETTE UND  
ÄTHERISCHE ÖLE

# Streicheleinheiten



Massage-Öl ‚Ein Hauch von Sommer‘

*Nun wird es Zeit, unsere  
geernteten und getrockneten  
Kräuter, Früchte, Gewürze  
und Samen vielseitig  
weiterzuverarbeiten. Eine  
Möglichkeit ist es, die Düfte  
und Heilkräfte in kreativen  
Öl-Auszügen einzufangen und  
zum Beispiel für Massagen  
und Auflagen, als  
Salbengrundlage oder für  
Salate zu verwenden*



Gelenk-Schmerzöl

**D**as beruhigende *Massageöl* „Ein Hauch von Sommer“ ist ein wahrer Haut- und Seelen-Streichler. Als Grundlage verwenden Sie ein heimisches kaltgepresstes Bio-Sonnenblumenöl. Seine gelbliche Farbe und der neutrale Duft machen es zu einem guten Basisöl, in dem Kräuter und Gewürze mazeriert (ausgezogen) bzw. ätherische Öle zugegeben werden können.

## MASSAGEÖL „EIN HAUCH VON SOMMER“

### ZUTATEN:

5 EL getrocknete echte Kamillenblüten (*Matricaria recutita*),  
3 – 4 EL getrocknete Lavendelblüten (*Lavandula angustifolia*),  
500 ml Bio-Sonnenblumenöl (kaltgepresst, heimisch).

### Wussten Sie schon:

Bei Unruhe und Einschlafschwierigkeiten können Sie 1 EL dieses Massageöls auf ein handgroßes Baumwolllappchen (z. B. ein Taschentuch) geben. Stecken Sie dieses in eine Butterbrottüte aus Papier und erwärmen es zwischen zwei Wärmflaschen. Nach 10 Minuten testen Sie die Temperatur des Öl-Tuches zuerst vorsichtig am Unterarm. Wenn die Temperatur angenehm ist, legen Sie sich das Tuch direkt auf die Brust und fixieren es mit einem engen Unterhemd oder T-Shirt am Körper. Der milde Duft nach Sommer und die wohlthuende Wärme auf der Haut helfen wunderbar, um zu entspannen und gut einzuschlafen.

In ein verschließbares Glas, z. B. eine WECK-Saftflasche von 530 ml Inhalt, füllen Sie die getrockneten Kamillenblüten und die getrockneten Lavendelblüten. Mit dem Sonnenblumenöl auffüllen, das Glas verschließen.

Stellen Sie das Glas an einen hellen und warmen Ort, an dem es aber vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt sein sollte. Belassen Sie den Öl-Auszug dort für 3 – 4 Wochen. Schwenken Sie ihn täglich hin und her, damit sich die hautpflegenden, entspannenden und entzündungshemmenden Inhaltsstoffe besser im Öl lösen können. Abschließend können Sie das Öl noch einmal für 15 Minuten in einem Wasserbad erwärmen und dann durch ein feines Sieb in ein trockenes, ausgekochtes Glas abgießen.

### Mein Tipp

Sie können das Öl „Hauch von Sommer“ für jeden Hauttyp verwenden. Besonders bei Anspannung haben Kamille und La-

velndel beruhigende und angstlösende Wirkung, sowohl auf der körperlichen wie auf der seelischen Ebene.

Wer unter entzündeten und schmerzenden Gelenken leidet, kann sich ein schmerzlinderndes, durchblutungsförderndes und entzündungshemmendes Öl ansetzen. Die Mädesüß-Blüten – unser heimisches pflanzliches Schmerzmittel – und die Pappel (enthält ebenfalls Salicylderivate) sowie der durchblutungsfördernd wirkende lange Pfeffer vereinigen in diesem *Schmerz- und Entzündungsöl* vier sehr wirksame Heilpflanzen.

## GELENK- SCHMERZÖL

### ZUTATEN:

50 ml Hagebuttenkernöl,  
50 ml Olivenöl,  
3 getrocknete Hagebutten mit  
Kernen,  
1 – 2 Prisen langer Pfeffer  
(*Piper longum*),  
2 EL Mädesüß-Blüten  
(*Filipendula ulmaria*),  
1 EL zerleinerte Pappelknospen und  
-rinde (*Populus tremula*).

Alle getrockneten Zutaten klein schneiden oder mörsern und in ein verschließbares Glas geben. Mit dem Hagebuttenkernöl aufgießen und an einem warmen hellen Platz (nicht in die Sonne) für ►►



MIT DER NATUR



Ringelblumen-Mazerat

drei Wochen ziehen lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren. Abschließend im Wasserbad erwärmen und abfiltrieren. Abfüllen und dunkel aufbewahren.

Die Mischung kann auf schmerzende Gelenke und Verspannungen einmassiert, als warme Auflage angewendet oder als Basis für einen Schmerzbalsam verwendet werden. Frische Hagebutten sind eine gute Prophylaxe für Erkältungskrankheiten, denn ihr Fruchtfleisch ist unter anderem reich an Vitamin C. Wenn die Früchte jetzt reif und weich sind, essen Sie täglich 1 – 2 Früchte frisch von Strauch. Sie schmecken leicht säuerlich (herb) und stärken Ihr Immunsystem für die kommende Erkältungszeit.

Ganz einfach und ein „Muss“ nach jedem Sommer ist das Ansetzen eines **Ringelblumen-Mazerats** (Auszugs). Die Ringelblume ist die bekannteste Haut- und Wundpflanze. Der Ölauszug macht die Haut geschmeidig und weich, lässt Narben besser abheilen, beruhigt entzündete Wundränder. Bei sensibler, trockener, empfindlicher und gereizter Haut in Kosmetik verwendet, pflegt sie ebenfalls Baby- und Altershaut.

## RINGELBLUMEN-MAZERAT

### ZUTATEN:

½ Glas frische oder getrocknete Ringelblumenköpfe,  
kalt gepresstes Olivenöl.

### Winteröl



Mindestens vier Sonnentage sollten Sie abwarten, bis Sie die Ringelblumenköpfe ernten. Die ganze Blüte der Ringelblume, auch Blütenboden, Röhren- und Zungenblüten, werden klein gezupft und in ein verschließbares Glas, z. B. ein WECK-Glas, gegeben. Anschließend mit kalt gepresstem Olivenöl übergießen, an einen hellen warmen Platz, aber ohne direkte Sonneneinstrahlung, stellen und für 3 – 4 Wochen ausziehen lassen. Nach dieser Zeit das Mazerat abfiltrieren und in dunkle Fläschchen umfüllen.

Wenn die Tage kürzer und kälter werden und wir nach dem Spaziergang frösteln, kann uns ein durchblutungsförderndes Öl wieder aufwärmen und beleben. Wer immer unter kalten Füßen und Händen leidet, kann sich diese mit dem **Winter-Öl** erwärmen.

## WINTERÖL

### ZUTATEN:

600 ml Sonnenblumen- oder Olivenöl,  
15 g getrockneter Thymian,  
1 Zimtstange, 5 Kardamomkapseln,  
5 schwarze Pfefferkörner.

Alle Zutaten in ein entsprechend großes, verschließbares Glas geben und 3 – 4 Wochen an einem hellen, aber nicht sonnigen Platz ziehen lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren. Danach für 1 – 2 Stunden in einem Wasserbad simmern lassen, dann abfiltrieren.



Aromatisches Erkältungsöl

Das Winteröl als Hand- und Fußmassage nach einem warmen Bad einmassieren. **Übrigens**, Sie können dieses würzige, leicht scharfe Öl auch innerlich als Öldressing für Salate, Ofengemüse oder deftige Speisen verwenden. Es wirkt verdauungsfördernd, entblähend, desinfizierend auf Verdauungstrakt und Atemwege. Wer einen sensiblen Magen hat, soll sich langsam an die Mischung tasten.

Um für den Winter gewappnet zu sein noch zu guter Letzt ein aromatisches **Erkältungsöl**, das von außen und innen ein gutes „Phytobiotikum“ und eine sinnvolle Gesundheits-Prophylaxe für die kommende Erkältungszeit ist. Beim Zer-

stoßen des Königskümmels können Sie sehr schön die Schärfe des thymolhaltigen ätherischen Öls wahrnehmen, das ebenso schleimlösend, desinfizierend, keimhemmend und krampflösend wirkt wie Thymian.

## ERKÄLTUNGSÖL

### ZUTATEN:

10 g Königskümmel (Ajowan, *Trachyspermum ammi*),  
je 10 g Anis- und Fenchelsamen,  
15 g getrockneter Thymian,  
400 ml Olivenöl.

Kümmel-, Anis- und Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Die zerstoßenen Samen

### Für eine freie Nase: Ein Tipp aus Indien

Geben Sie etwa einen EL Ajowan (indischer Königskümmel) auf die Mitte einer quadratischen Mullkompressen, rafften Sie alle vier Ecken zu einem kompakten Säckchen und binden Sie es oben fest zusammen.

Bei Bedarf nehmen Sie das Säckchen und schlagen es auf eine feste Unterlage, dann halten Sie es an ein Nasenloch, während Sie das andere Nasenloch zuhalten. Nehmen Sie so eine tiefe Brise, dann wiederholen Sie das auf der anderen Nasenseite. Sie merken schnell, wie Nase und Nasennebenhöhlen wieder frei werden.

mit dem getrockneten Thymian in ein verschließbares, entsprechend großes Glas, z. B. eine WECK-Saftflasche von 530 ml Inhalt, geben und mit dem Olivenöl auffüllen. Wie bei den anderen Ölen beschrieben an einen hellen Platz stellen und 3 – 4 Wochen ziehen lassen. Danach abfiltrieren. Dunkel aufbewahren.

Liebe Leserin, lieber Leser, wenn Sie Fragen zu meinen Anleitungen haben, dann schreiben Sie mir doch eine E-Mail (LandJournal@weck.de), die Redaktion leitet sie an mich weiter.

Einen entspannten Herbst wünscht Ihnen Ihre Andrea Tellmann

### Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat eines Fachmannes. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.