



Unsere Autorin **ANDREA TELLMANN** ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Sie lebt und arbeitet in Staufen-Wettelbrunn. Eigene Erfahrungen aus einem dreijährigen Indienaufenthalt finden sich auch in ihren Rezepten und Empfehlungen wieder.



Erste Hilfe – ganz natürlich



Drei Tinkturen für alle Fälle:
Arnika-Ringelblumen-Tinktur,
Kräuter für eine Durchfall-Tinktur,
Wettelbrunner Magenbitter

Die Sommerzeit ist die Hoch-Zeit in der Natur. Jetzt haben die Kräuter in Garten und Wiese ihre größte Vitalität erreicht und stellen uns ihre vielseitigen Heilkräfte zur Verfügung. Nun ist die Zeit reif, sich eine selbst zusammengestellte „Grüne Haus- und Wiesenapotheke“ anzulegen!

Ob verdorbener Magen, Sommerdurchfall oder stumpfe Verletzungen, ob Mückenstiche, Sonnenbrand, Husten und Bronchitis: Jetzt ist die beste Zeit, Heilpflanzenschatze zu sammeln, zu verarbeiten und zu konservieren. Die Heilkräfte können wir z.B. in Form von Tinkturen, Balsamen, Teemischungen, Sirupen und Massageölen einfangen. So stellen Sie wirksame Hausmittel her, die zur Vorbeugung von Krankheiten und bei leichten Beschwerden eingesetzt werden können.

Tinkturen sind eine einfache Art, die Wirkstoffe der Pflanzen verfügbar zu machen und zu konservieren. Sammeln Sie frische Heilpflanzen und schneiden diese ganz klein. Hier gilt: Je kleiner, desto besser lösen sich die Inhaltsstoffe heraus. Sie füllen die zerkleinerten Kräuter in ein weithalsiges Glas, z.B. in ein Einkochglas, bis dieses zur Hälfte oder Zweidrittel voll ist. Füllen Sie nun mit 40 %-igem Alkohol (Wodka, Doppelkorn) auf. Verschließen Sie das Glas am besten mit Einkochring, Glasdeckel und zwei Einweck-Klammern und stellen es an einen hellen, warmen Platz – jedoch nicht in die Sonne. Den Ansatz schütteln Sie täglich, damit sich Alkohol und Kräuter mischen und sich die aromatischen und wirksamen Inhaltsstoffe im Alkohol lösen.



Berg-Arnika
(Arnica montana)

Nach 3 Wochen filtrieren Sie die Kräuter ab und füllen die Tinktur in braune Tropfflaschen um. Beschriften nicht vergessen!

Drei Tinkturen für alle Fälle!

ARNIKA-RINGELBLUMEN-TINKTUR

ZUTATEN:

Wiesenarnika und Ringelblumen zu gleichen Teilen!

40 %-iger Alkohol (z.B. Doppelkorn oder Wodka).

Ein Einkochglas je zur Hälfte mit zerkleinerter Wiesenarnika (aus dem Garten) und Ringelblumen füllen. Mit dem Doppelkorn oder Wodka auffüllen.

Herstellung der Arnika-Ringelblumen-Tinktur wie links beschrieben.

!

„Die Arnika ist nicht mit Gold zu bezahlen“, schreibt Johannes Kneipp über die Heilkraft der Arnika. Da die würzig-aromatische Berg-Arnika (Arnica montana), die uns beim Wandern auf den Almen mit ihren gelben Augen entgegenleuchtet, unter Naturschutz steht, darf sie nicht gesammelt werden. Sie können sich aber ihre kleine „Schwester“ in den eigenen Garten holen. Auch die Wiesenarnika (Arnica chamissonis) hat ganz ähnliche Heilkräfte und Einsatzgebiete. Sie wirkt entzündungshemmend und ist eine wichtige Pflanze bei unblutigen stumpfen Verletzungen wie z.B. Schwellungen,



Blutergüssen, Zerrungen, Prellungen, Gelenkentzündungen und Quetschungen. Bitte beachten Sie: Diese Tinktur eignet sich nur zur äußerlichen Anwendung, nicht zur innerlichen Einnahme.

So machen Sie einen Arnika-Umschlag:

- Geben Sie $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ l Wasser und 1 EL Arnikatinktur in eine Schüssel.
- Tauchen Sie die Kompresse darin ein, wringen sie leicht aus und legen sie auf das geschwollene Hautareal.
- Solange sie kühlt, belassen Sie die Kompresse auf der Schwellung, dann legen Sie eine neue kühle Kompresse auf.

KRÄUTERTINKTUR BEI DURCHFALL!

ZUTATEN:

Salbei, Schafgarbe, Brom- und Himbeerblätter, Blutwurz-Wurzel,

40 %-iger Alkohol (z.B. Doppelkorn oder Wodka).

Die Kräuter klein schneiden und mit dem Alkohol ansetzen. Weitere Herstellung wie links beschrieben.

- Bei Durchfall und gereiztem Darm 3-mal täglich 20 Tropfen der Tinktur pur oder in einem Glas Wasser einnehmen.

MIT-DER-NATUR

Johanniskraut



WETTELBRUNNER-MAGENBITTER

ZUTATEN:

1 Teil Löwenzahn, 2 Teile Pfefferminze,
1 Teil Schafgarbe, 1 Teil Mutterkraut,
1 kleines Blatt Wermut,
40 %-iger Alkohol (z. B. Doppelkorn
oder Wodka).

Herstellung wie auf Seite 55 beschrieben.

Bei Unwohlsein, Völlegefühl, verdorbenem Magen oder Antriebslosigkeit 3-mal täglich 20 Tropfen der Tinktur pur oder in einem Glas Wasser einnehmen.

„Warum sollen die Menschen sterben, wenn Salbei in ihren Gärten wächst?“ So steht es in alten Kräuterbüchern, und noch heute wissen viele Menschen um seine Heilkraft. Neben seinen keimhemmenden Eigenschaften gegen Bakterien, Viren und Pilze, seinen Gerbstoffen mit zusammenziehenden, entzündungshemmenden Kräften bei leichten Haut- oder Schleimhautblutungen besitzt der Salbei auch Bitterstoffe. Diese regen unsere Verdauungssäfte an und helfen, die Nahrung besser zu verdauen. „Bitter“ tut uns gut, regt unseren Körper und Geist an, macht wach und stärkt unser Immunsystem.



Johanniskraut

Im Juni/Juli blüht eine weitere große Sonnenpflanze, das Johanniskraut. Auch *Arnika der Nerven* genannt, kann es – äußerlich angewendet – erfolgreich bei Gürtelrose, scharfen und stumpfen Verletzungen, zur Narbenpflege, bei Verbrennungen und Muskelschmerzen eingesetzt werden.

ÖL-MAZERAT MIT JOHANNISKRAUT

Hierzu sammeln Sie das obere Drittel des blühenden Johanniskrauts – ruhig auch schon bereits verblühte Blüten, die sich zu Kapseln umwandeln. Dazu füllen Sie ein Einkochglas locker mit dem leicht zerkleinerten Johanniskraut und gießen so viel kalt gepresstes Olivenöl darüber, dass alles Kraut von Öl bedeckt ist. Das angesetzte Öl lassen Sie 3 Wochen an einem warmen hellen Ort mazerieren (ziehen) und gießen es anschließend durch ein Sieb.

- Um ein Schimmeln des Olansatzes zu verhindern:
- Lassen Sie das geerntete Johanniskraut zunächst über Nacht anwelken.
- Da meist noch kleine Wasserreste in den Kräutern enthalten sind, drücken Sie die letzten Tropfen Öl nicht zu fest aus den Kräutern.
- Füllen Sie das fertige Johanniskraut-Öl in dunkle Flaschen ab und verbrauchen Sie es innerhalb eines Jahres.

HUSTEN-SIRUP MIT SPITZWEGERICH



Um ohne Husten durch den nächsten Winter zu kommen, sammeln Sie jetzt die sauberen, grünen, kräftigen, lanzettförmigen Blätter des Spitzwegerichs. In ihnen befinden sich unter anderem beruhigende, Hustenreiz lindernde und entzündungshemmende Schleimstoffe sowie keimhemmendes und reizmilderndes Aucubin.

So wird's gemacht:

In ein Einkochglas schichten Sie klein geschnittenen Spitzwegerich im Wechsel mit flüssigem Sommerhonig aus Ihrer Region. Der Spitzwegerich muss von Honig bedeckt sein. 3 Wochen durchziehen lassen, dann leicht erwärmen und filtrieren. Den Husten-Sirup kühl und dunkel lagern. Bei Bedarf dreimal täglich 1 TL pur oder in Tee einnehmen.

Spitzwegerich



Fotos: WJ, Darja, euthymia, Scisetti/Alfa-fo.it/la.com

MIT-DER-NATUR

Unterstützend zum Hustensirup können Sie sich einen aromatischen Brustbalsam aus Kräutern wie Majoran, Dost, Salbei, Thymian und/oder Gundermann herstellen.

BRUSTBALSAM

ZUTATEN:

100 g Olivenöl,
10 g Bienenwachs,
20 g frische Kräuter, z. B. Majoran, Dost, Salbei, Thymian
(ersatzweise 10 g getrocknete Kräuter).

Sie zerkleinern die Kräuter, geben sie in das Olivenöl und lassen sie 30–60 Minuten im Wasserbad simmern (nicht kochen oder frittieren). Die Kräuter abfiltrieren, dann das Bienenwachs unter Rühren in das warme Öl geben, bis es sich aufgelöst hat. Den Balsam in ein verschließbares Glas, z. B. WECK-Schmuckglas von 220 ml Inhalt, füllen und abkühlen lassen. Dabei wird der Balsam streichfähig.

Bei trockenem Reizhusten oder Erkältung reiben Sie den Balsam auf Brust und Rücken ein und trinken warme Hustentees dazu.



Auch für Insektenstiche oder Sonnenbrand ist ein kühlendes Kraut gewachsen:

ALOE-GEL

ZUTATEN:

Pfefferminzblätter, Wasser,
1 Blatt einer Aloeepflanze.

Die Pfefferminzblätter locker in das Sieb der Espressokanne geben, ins Unterteil Wasser füllen. Wie beim Espressokochen auf dem Herd erhitzen und ein Pfefferminz-Hydrolat herstellen. Die innere Gelschicht eines Aloe-Blattes vorsichtig herausfiltrieren, ohne dass der gelbe Saft unter der dicken äußeren Blattschicht austritt.

Das Gel mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren. In ein Glas geben, z. B. ein Delikatessenglas von 200 ml Inhalt, und mit dem Pfefferminz-Hydrolat mischen. Das Aloe-Gel ist wunderbar erfrischend, kühlend und schmerzlindernd bei Sonnenbrand, juckenden Mückenstichen und bei kleinen Schwellungen.

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 „verletzungsfreien“ und erholsamen Sommer 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.

