

BEWUSST WAHRNEHMEN

Für die Sinne

Wer kennt ihn nicht, diesen Spruch: „Du hast sie ja nicht mehr alle!“ Gemeint sind damit unsere fünf Sinne – Sehen, Riechen, Hören, Schmecken und Tasten. Auch sie wollen gut behandelt werden

Unsere Sinne helfen uns die Welt zu erkunden, uns in ihr zurechtzufinden, in Kontakt zu gehen, Gefahren zu erkennen, vernünftig und verantwortlich mit ihnen umzugehen. Damit dies immer reibungslos funktioniert, ist es gut, wenn wir unsere Sinne pflegen und trainieren. Hier finden Sie einige Möglichkeiten, Ihren „Wegweisern“ etwas Gutes zu tun.

MIT DEM MUND – SCHMECKEN

Für einen angenehmen Geschmack im Mund, frischen Atem und festes Zahnfleisch leisten Salbei und Pfefferminze gute Dienste. Beide desinfizieren den Mundraum, haben einen frisch-aromatischen Geschmack, wirken entzündungshemmend und hautpflegend. Während die Pfefferminze kühlt, hat Salbei eine eher zusammenziehende, trocknende und blutstillende Wirkung.



Hydrolat für eine Mundspülung

Mund-Hydrolat

ZUTATEN:

- 1 Teil Salbeiblätter (frisch oder getrocknet),
- 1 Teil Pfefferminzblätter (frisch oder getrocknet).

AUSSERDEM:

Espressokocher.

Die frischen oder getrockneten Blätter zerkleinern und das Sieb der Espressokanne locker damit füllen. Wasser in das Unterteil des Espressokochers füllen und das Sieb einsetzen. Aufkochen und Hydrolat in einem Glas, z. B. ein WECK-Schmuckglas von 220 ml Inhalt, abkühlen lassen.

Anwendung: Mehrmals täglich den Mund damit spülen. Das Hydrolat ist gut einsetzbar bei Zahnfleischentzündung, Zahnfleischbluten, nach Zahnextraktionen sowie Halsschmerzen.

MIT DEN OHREN – HÖREN

Dieses altbewährte Kräuterrezept empfiehlt sich gegen Ohrenschmerzen:

Ohrentropfen

ZUTATEN:

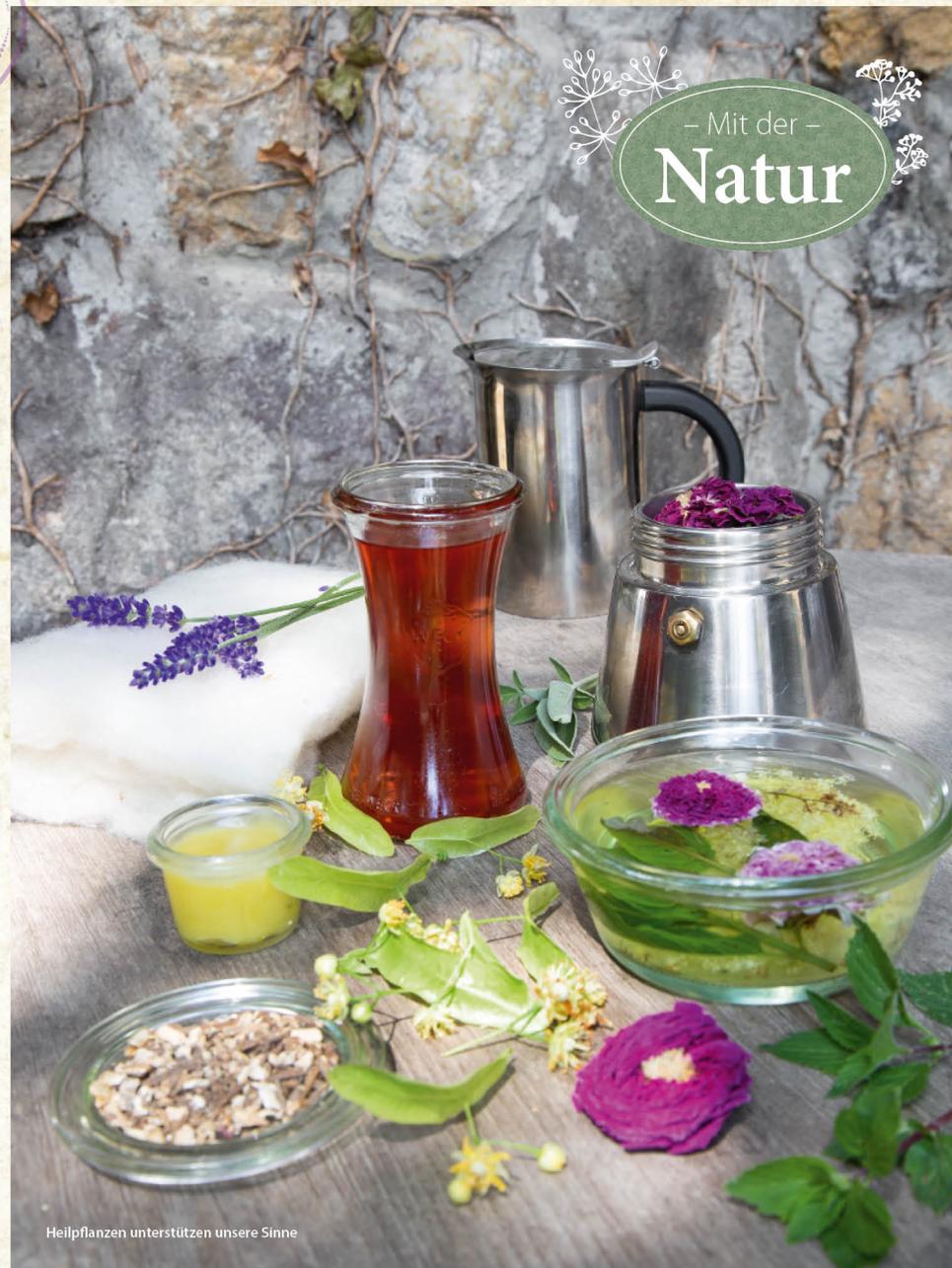
- 3 EL Lavendelblüten,
- 90 ml Johanniskrautöl.

Zupfen Sie die Lavendelblüten in ein Glas, z. B. ein WECK-Delikatessenglas von 100 ml Inhalt, und füllen dies mit 90 ml Johanniskrautöl auf. Lassen Sie die Mischung an einem hellen, nicht sonnigen Fenster 3 Wochen ziehen. Nach dem Abseihen geben Sie das Öl in ein dunkles Pipettenfläschchen.

Anwendung: Bei Ohrenschmerzen oder -entzündung geben Sie 1–2 Tropfen des Öls in den Gehörgang. Reiben Sie das Öl auf den halbmondförmigen Knochen hinter dem Ohr. Zum Warmhalten legen Sie eine Schafwoll- oder Wattekompressen auf das Ohr. Diese können Sie mit einem Schal oder Stirnband zusätzlich fixieren.



Selbstgemachte Ohrentropfen



Heilpflanzen unterstützen unsere Sinne

MIT DEN AUGEN – SEHEN



Hydrolat mit Rosen- und Holunderblüten

Im Wonnemonat Mai blüht nicht nur der Holunder, auch die ersten Duftrosen verströmen ihr zartes Aroma. Eine wunderbare Mischung für Augen, Gesicht und Seele. Einfach zubereiten können Sie diese beiden Pflanzen als Hydrolat, das Sie in einem Espressokocher herstellen.

Hydrolat 'Frühlingserwachen'

ZUTATEN:
einige Rosenblütenblätter,
einige Holunderblüten.

AUSSERDEM:
Espressokocher.

Für das Hydrolat benötigen Sie einen Espressokocher. Füllen Sie das Unterteil des Espressokochers mit Wasser und setzen Sie das Sieb darüber. Dies befüllen Sie locker mit den Blütenblättern von Rose und Holunder. Sie können das Hydrolat auch mit getrockneten Blüten zubereiten.

Lassen Sie das Ganze auf dem Herd aufkochen. Durch den Wasserdampf und Druck beim Kochen lösen sich mehr Duftstoffe im Wasser als bei einem einfachen Tee-Aufguss.

Füllen Sie das Hydrolat in eine Flasche, z. B. eine WECK-Saftflasche von 290 ml Inhalt, und lassen es abkühlen.

Anwendung: Lauwarm, kalt aufgelegt oder auf die Augenpartie aufgesprüht berührt und harmonisiert es Körper und Geist.

Sind Ihre Augen von zu wenig Schlaf oder zu viel Zeit vor dem Bildschirm müde, gerötet oder trocken? Gönnen Sie ihnen eine kleine Erholungspause mit einer wohltuenden Augenauflage.

Augenauflage 'Sommernachtstraum'

ZUTATEN:
1 TL Fenchelsamen,
je ½ TL Kornblumen-, Linden- und Veilchenblüten.

Stoßen Sie die Fenchelsamen im Mörser an, damit sich das volle frische Aroma der Samen entfalten kann. Diese geben Sie anschließend zusammen mit den frischen, kleingezupften Blüten in ein Glas, z. B. ein WECK-Glas in Sturzform von 200 ml Inhalt, und übergießen diese mit heißem Wasser. Lassen Sie den Aufguss zugedeckt 8 – 10 Minuten ziehen. Klopfen Sie das Kondenswasser vom Deckel in den Aufguss zurück. So haben Sie die volle Wirkung der Inhaltsstoffe im Aufguss.

Anwendung: Tränken Sie zwei Watte pads in der lauwarmen Flüssigkeit und drücken Sie diese sanft aus. Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und genießen Sie die warmen, entspannenden und befeuchtenden Kompressen auf Ihren Augen.

Sie werden anschließend wieder gestärkt aufstehen und die Welt mit „neuen“ Augen sehen.

Sind ihre Augen einmal geschwollen oder leicht entzündet, übergießen Sie einen Schwarztee-Teebeutel in einem Glas oder einer Tasse mit wenig kochendem Wasser. Den abgekühlten Teebeutel auf das geschlossene Augelid legen und 10 Minuten wirken lassen.

Im Mai, wenn die Linden blühen, ist es ein alter Brauch, frische Lindenblätter auf die Augen zu legen. Unter einen Lindenbaum zu liegen, seinen süßen Honigduft aufzunehmen, dem Summen der fleißigen Bienen zu lauschen und dabei an etwas Schönes zu denken ist ebenso eine Wohltat für alle Sinne.



Hilfe bei gestressten Augen:
beruhigende Auflagen

MIT DER NASE – RIECHEN

Auch die Nase funktioniert nur gut, wenn ihre Schleimhaut befeuchtet und gepflegt ist. Trockene Nasenschleimhäute sind sehr unangenehm und haben häufig die Tendenz zu oberflächlichem Nasenbluten. Ein pflegender Nasenbalsam sorgt hier für Abhilfe.

Nasenbalsam

ZUTATEN:
2 EL getrocknete, geschnittene Engelwurz-
Wurzel (auch Samen),
100 ml Oliven- oder Mandelöl,
10 g ungebleichte Bienenwachs-Pastillen,
1 – 2 Tropfen ätherisches Engelwurzöl/
Angelikaöl.

Die Wurzeln und Samen im Mörser anstoßen und mit dem Olivenöl in ein Glas, z. B. ein WECK-Glas in Delikatessenform von 100 ml Inhalt, geben. In einem Wasserbad für 20 – 30 Minuten erwärmen und ausziehen lassen. Das warme Öl durch ein Sieb gießen und das Bienenwachs zugeben. So lange rühren, bis das Wachs komplett geschmolzen ist.

Um die Wirkung zu erhöhen, geben Sie 1 – 2 Tropfen ätherisches Engelwurzöl (lat. *Angelica archangelica*) hinzu. Füllen Sie den Balsam in ein kleines Glas, z. B. ein WECK-Mini-Sturzglas von 35 ml Inhalt, und lassen Sie den Balsam erkalten.

Anwendung: Pflegen Sie Ihre Nasenschleimhäute regelmäßig bei Erkältung, Nasennebenhöhlenentzündung oder Schnupfen mit dem Balsam. Verteilen Sie ihn sanft auf Nasenflügel, Stirn und Wangen. Schnell spüren Sie, wie die Nase wieder frei wird und Sie gut durchatmen können.



Get durchatmen mit Nasenbalsam und einer Inhalation

Nehmen Sie sich Zeit für ein Dampfbad. Bei leichtem Schnupfen kann die warme, feuchte Luft helfen die Nase zu befreien.

Inhalation

ZUTATEN:
1 TL Holunderblüten,
1 TL Rosenblütenblätter,
1 TL Pfefferminzblätter.

Die frischen Blüten klein zupfen und in einer Schale, z. B. einem WECK-Gourmetglas von 300 ml Inhalt, mit 200 ml heißem Wasser übergießen.

Anwendung: Mit geöffneten oder geschlossenen Augen inhalieren. Genießen Sie die feuchte, sanft duftende Wärme – sie ist eine Wohltat für Augen, Nase und Mundschleimhaut. Dabei löst sich feststehender Schleim in der Nasennebenhöhle und die Dämpfe wirken entspannend.

In diesem Sinne – alles Gute und bleiben Sie gesund!

Ihre Andrea Tellmann



Fotos: W/L, Adobe Stock, anilomija

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

Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch in einer ärztlichen Praxis. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat von Fachleuten. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.