

## **Kräuterführung - „Für alles ist ein Kräutlein gewachsen“** mit Silja Horak (OGV Elsbethen)

### **Teemischungen:** Anregungen für den Hausgebrauch:

- Frauentee bei Regelschmerzen:  
zB Kamille, Schafgarbe, Frauenmantel, Hirtentäschel, Gänsefingerkraut, Melisse, Heilziest
- Zyklustee bei unregelmässigem Zyklus:  
1. Hälfte:  
Himbeerblätter, Rosmarin, Beifuss, Salbei, Holunderblüten  
2. Hälfte:  
Frauenmantel, Schafgarbe, Brennessel  
Mönchspfeffer zur Regulation (Kapseln, Tabletten)
- Wechseljahr-Beschwerden-Tee:  
Melisse, Schafgarbe, Rotkleeblüten, Weissdornblüten, Löwenzahnblatt, kleine Mengen Salbei
- Einschlaftee:  
Lavendel (kleine Mengen!), Passionsblume, Melisse, Baldrianwurzel, Hopfen, Orangenblüten, ev Johanniskraut
- Blasen- und Nierentee zur Durchspülung der Harnwege:  
Bärentraube, Goldrute, Liebstöckel, Birkenblatt, Brennessel, Schachtelhalm, kl. Mengen Tausendguldenkraut
- Hustentee-Mischung: lösend und beruhigend  
Fenchel, Eibisch, Thymian, Königskerze, Primelblüten, Spitzwegerich zB
- Milder Magentee bei Sodbrennen/Reizmagen:  
Eibischwurzel, Kamille (kleine Mengen), Ringelblume, Malvenblatt und -blüte, kleine Mengen Süssholzwurzel (nie länger als 3 Wochen am Stück trinken, cave BD)

### **Räuchern:**

Wermut, Beifuss, Wacholderfrüchte, Meisterwurz, Lippenblütler wie Salbei, Lavendel, uvm

### **Massageöle:**

neutrale Öle wie Jojobaöl, Mandelöl, Nachtkerzenöl, Sesamöl – Lichtschutz!  
ätherische Öle immer nur sehr verdünnt anwenden: Richtwert: 1-2 Tropfen ÄÖ pro 10ml Öl  
Einreibung der Fusssohlen und Lendenbereich mit Johanniskrautöl oder Lavendelauszugsöl bei nervl. Belastung. und Nervenschmerz, Unruhe, Nervosität

### **Badezusätze:**

Anwendung von ÄÖ im Badewasser:  
3-5 Tr. vermischt mit einem EL neutralem Öl, einem EL Honig und einem Schuss Schlagobers als Emulgator. Milder sind abgekühlte Tees als Badezusatz (Rosmarin, Lavendel, Thymian, Ringelblume etc)

### **Sitzbäder bei (Schleim)hautreizungen:**

Ringelblume, Malvenblatt, Kamille, Stiefmütterchen, Eichenrinde, Walnussblätter – Tee Kochen, gut abkühlen lassen. Geht auch für Hautumschläge (zB bei Sonnenbrand, Neurodermitis) oder Spülungen, zB im Mundraum  
Taubnessel- und Schafgarben-Zusatz bei Entzündungen (zB Vaginalentzündungen)

**Verdauungsfördernde Kräuter:** am besten frisch oder getrocknet zum Würzen verwenden!

Basilikum, Bohnenkraut, Origano/Dost, Majoran, Koriander, Thymian/Quendel, Salbei, Rosmarin, Ysop, Dill, Beifuss uvm; Fenchel, Kümmel und Anis bei Blähungen. Ev Herstellung von Kräutersalz.

**Einfache Salbengrundlagen-Rezeptur:**

90 ml (Auszugs-)Öl und 6 gr Bienenwachs  
oder:

90 ml (Auszugs-)Öl und 3 gr Bienenwachs und 12gr Wollwachs\*

→ vorsichtig auf dem Wasserbad (ca 60°C) schmelzen und langsam kaltrühren. Bei Bedarf 10-20 Tr. ÄÖ zusetzen.

Weitere Zusätze:

\*Wollwachs (Cera lanæ anhydricum): für wasserhaltige Salben verwenden, ist Emulgator - Achtung u.U. Allergien, Salbe wird sehr reichhaltig/klebrig!

Kakaobutter: nur bis 35°C erwärmen!! Kokosfett, Sheabutter uvm als Alternative  
wasserfreie Salben halten mindestens 1 Jahr.

**Tinkturen- und Ölauszugs-Herstellung:**

- Tinkturen: getrocknete Kräuter (35-40°C, rascheltrocken) verwenden (keine Schimmelgefahr!):

1 Teil Kräuter, 5-10 Teile Alkohol 70% (gut bedeckend)

5-10 Tage warm und ohne Sonnenlicht aufstellen, dicht verschlossen, täglich schwenken. Filtrieren durch Sieb und Papierkaffeefilter. Lichtgeschützt aufbewahren.

Dosierung: 10-20 Tr. verdünnt mit Wasser, 1-3 x täglich bei Bedarf. Oder als Zugabe zu Salben.

Alternativ: Obstbrand/Korn mit ca 40% Alkohol verwenden.

- Öl-Auszüge: Öl (s.o.) anfangs leicht erwärmen, trockene Kräuter dann beifügen. Analog zu Tinktur herstellen, durch feines Küchensieb/Tuch filtern! Lichtgeschützt und kühl aufbewahren.

Schleimhaltige Kräuter wie zB Eibisch sind nicht geeignet!

**Körnermischung bei Mundgeruch:**

getrockneter (leicht geröstet) Anis, Wacholder, Fenchel und Koriander: 1 EL (geschrotet) nach dem Essen kauen;

alternativ 1-2 Salbeiblätter kauen

**Sirupe:**

zB (Gold-)Melisse, Lavendel, Löwenzahnblüten, Thymian, Spitzwegerich, Apfelminze...

Kräuter (frisch oder getrocknet) gut mit Wasser bedecken und aufkochen, über Nacht ziehen lassen.

Abseihen und pro Liter Flüssigkeit mit 300gr Zucker und 1 Prise Zitronensäure/Zitronensaft einkochen, heiß abfüllen.

**Weitere Tipps:**

schleimhaltige Pflanzen wie Eibisch und Malve: kalt für 6-12 Std. ansetzen, dann abseihen und aufkochen, wirken dann reizlindernd

Wurzeln und Rinde: 10 Minuten sprudelnd kochen

Kräuter mit ÄÖ: immer zugedeckt ziehen lassen, nicht sprudelnd kochen

**viel Spass beim Experimentieren in der Kräuterküche!**