

Skript „Fit mit Kräutern“ Teil 2

Diese Aufstellung basiert auf einem Kurs im Frühjahr 2006 des BUND Darmstadt in Kooperation mit der Volkshochschule Darmstadt

Teerezepte und andere Rezepte mit den vorgestellten Heilkräutern

Knoblauch	Schafgarbe
Bärlauch	Tausendgüldenkraut
Koriander	Engelwurz
Schöllkraut	Thymian
Wegwarte	Fenchel
Löwenzahn	Anis
Erdrauch	Brennnessel
Odermenning	Spitzwegerich
Literatur zum Thema	

Knoblauch

„Kleine Knoblauchkur“

Freitagabend: 2 Zehen essen

Samstag 4 Zehen

Sonntag FRÜH 1 Zehe

Tipp: Nach 20h verfliegt der Geruch von Knoblauch

Knoblauch-Essig Mus gegen

Arteriosklerose

0.5 Knolle und eine Gemüsezwiebel fein hacken, Wasser dazu geben und zu einem Mus kochen. Anschließend mit Apfelessig und Honig abschmecken. 1 Löffel 3 x tgl. vor den Mahlzeiten.

Knoblauchbad gegen Arthrose,

Bronchial- und

Wechseljahrsbeschwerden

1 Tasse Knoblauchöl und einen gehäuften Teelöffel Thymiantee in ein Vollbad geben. Anschließend nicht länger als 15 Minuten baden!

Knoblauch-Tee bei

Durchblutungsstörungen

Weißdorn	20,0
Mistel	20,0
Ackerschachtelhalm	20,0
Brennnessel	20,0
Gemahlener Knoblauch	20,0

1 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 5 Minuten ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich

Knoblauchtinktur

Eine halbe Knolle in dünne Scheiben schneiden und in ein Gefäß mit 45%

Alkohol luftdicht verschließen. Das Gefäß 2 Wochen an einem warmen Ort lagern und ab und zu schütteln. Dann abfiltrieren und in dunkle Flaschen füllen. Davon 20 Tropfen bei Bedarf zu sich nehmen.

Bärlauch

Bärlauch Milch

2-3 zerkleinerte Zwiebeln in warmer Milch 2-3h ziehen lassen und warm trinken

Ansonsten rate ich zu Bärlauch Frischpresssaft und viel frischem Bärlauch in der Saison.

Bärlauch Tee

2 TL zerschnittene, frische Blätter mit 250ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Mehrere Tassen täglich trinken.

Salatrezepte z.B. in „Wildkräuter und Wildgemüse, erkennen-sammeln-genießen“, s. Literaturangaben im Anhang.

Koriander

„Koriander-Dolden-Magentee“ (nach: Theilacker)

Kümmel	15,0
Fenchel	15,0
Anis	15,0
<u>Koriander</u>	<u>15,0</u>

Tipp: Die Teedrogen anstoßen damit sich die ätherischen Öle entfalten können.

2-3 TL auf 250ml kochendes Wasser, 5 Minuten ziehen lassen. 2-3 Tassen tgl. trinken bei Magenbeschwerden.

Mischgewürz für Bratkartoffeln, Eierspeisen und Schmalzbrot

Koriander	20,0
Kümmel	20,0
Thymian	10,0
Pfeffer	10,0
<u>Basilikum</u>	<u>20,0</u>

Alle Gewürze fein mahlen und fest verschlossen aufbewahren

Schöllkraut

Magen-Darm anregender Tee

Schöllkraut	10,0
Kümmel	5,0
Pfefferminze	10,0

Wermut 5,0

2TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 2x tgl. 1 Tasse. Kurmäßig über 2-3 Wochen.

Wegwarte

„Tee der großen Drüsen“

Wegwartenkraut + -wurzel	20,0
Löwenzahnkraut + -wurzel	20,0
<u>Pfefferminzblätter</u>	<u>10,0</u>

2 TL auf 250 ml kaltes Wasser, zum Sieden erhitzen, abseihen. 3-6 Wochen, 1-2x tgl. 1 Tasse

Löwenzahn

Tee zur Anregung der Leberfunktionen

Löwenzahnkraut + -wurzel	50,0
Erdrauchkraut	25,0
Tausendgüldenkraut	25,0

1 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 3x tgl. vor den Mahlzeiten 1 Tasse.

Löwenzahnkraut + -wurzel 30,0

Brennnesselwurzel 10,0

Brennnesselblätter 27,0

Alpensilbermantel 14,0

Beifuss 5,0

Duftende Verbene 9,0

2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 15 Minuten ziehen lassen, 6 Wochen lang 3x tgl. 1 Tasse

Entgiftungstee

Erdrauch

Gallenblasenleiden

Erdrauch	20,0
Pfefferminzblätter	20,0
Andornkraut (weiß)	20,0
<u>Löwenzahnwurzel</u>	<u>20,0</u>

2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, tgl. 1-2 Tassen

Löwenzahnwurzel + -kraut 10,0

Faulbaumrinde 10,0

Melissenblätter 10,0

2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 2-3 Tassen tgl. über 3-6 Wochen

Frühjahrskur Tee

Erdrauch	10,0
Birkenblätter	10,0
Brennnesselblätter	10,0
Ackerschachtelhalm	10,0
Stiefmütterchen	10,0

Frühlingssalat

Feldsalat

65%

Löwenzahnblätter, Schafgarbenblätter (jung), Schnittlauch 30%

Johanniskrautblätter, Erdrauch

5%

Odermenning

Tee gegen Gallensteine und Gallengriß

Wermut	10,0
<u>Odermenning</u>	<u>20,0</u>

1 geh. TL auf 250 ml kochendes Wasser, 2 Minuten ziehen lassen, abseihen, schluckweise und möglichst warm 1-2 Tassen tgl. trinken.

Stoffwechsellanregung

Odermenning	20,0
Löwenzahnkraut + -wurzel	20,0
Schafgarbenkraut	20,0
<u>Tausengüldenkraut</u>	<u>20,0</u>

2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 3 Tassen tgl.

Schafgarbe

Tee für eine Ausscheidungskur

Schafgarbenkraut	20,0
Johanniskraut	20,0
Tausendgüldenkraut	20,0
Faulbaumrinde	20,0
<u>Bockshornkleesamen</u>	<u>20,0</u>

1 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 2-3 Tassen tgl.

Magen-Darm-Gallebeschwerden

Schafgarbe	30,0
Kamille	50,0
<u>Pfefferminze</u>	<u>50,0</u>

2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 15 Minuten ziehen lassen, 2-3x tgl. 1 Tasse mäßig warm trinken

Tausendgüldenkraut

Tee bei Blutarmut

Tausendgüldenkraut	20,0
Wermutkraut	20,0
<u>Hagebuttenfrüchte</u>	<u>20,0</u>

3 TL auf 250ml kaltes Wasser, zum Kochen erhitzen und 2 Minuten kochen lassen, 10 Minuten ziehen lassen. Mit Honig über den Tag 2 Tassen. Das ganze 4-6 Wochen lang

Tee bei Magen-Darm Beschwerden

Tausendgüldenkraut	20,0
Bitterklee	20,0
<u>Kalmuswurzel</u>	<u>20,0</u>

Fuß- und Handbäder bei Migräne

100g getrocknete Blüten und Blätter mit 2l kochendem Wasser übergießen, einige Stunden ausziehen lassen, auf Körpertemperatur erwärmen, Hände und Füße darin baden.

Schafgarbentinktur

20g des frischen oder getrockneten Krauts in 100g 45% Alkohol 3-4 Tage ausziehen lassen und anschließend auspressen, die Flüssigkeit filtern und abfüllen.
Morgens und abends einen EL zu sich nehmen

Kräutersaft nach Dresdener Vorschrift

Schafgarbe	25,0
Löwenzahnblätter	25,0
Brunnenkressekraut	25,0
Gartenkerbelkraut	25,0

Frisch pressen und morgens einen EL zu sich nehmen.

1 EL auf 500 ml kaltes Wasser. Bei geringer Hitze aufkochen lassen, abseihen. Vor den Mahlzeiten 1 Tasse. VORSICHT: Ziemlich bitter.

Arzneiwein

Pfefferminze	30,0
Tausendgüldenkraut	30,0
<u>1 unbehandelte Zitrone</u>	

Alle Zutaten klein hacken (Zitrone + Schale). Das ganze in 1 l Moselwein geben, 10 Tage stehen lassen, abseihen und umfüllen. 1 Glas tgl. vor den Mahlzeiten

Engelwurz

Tee bei nervösen Magenbeschwerden

Engelwurz	20,0
Kalmus	20,0
Melissenblätter	10,0
Erdbeerblätter	10,0

1 geh. EL auf 250 ml kochendes Wasser, 15 Minuten ziehen lassen, nach Mittag- und Abendessen 1 Tasse.

Tee bei Stress und Nervosität

Melissenblätter	20,0
Engelwurz	20,0
Gartenrautenkraut	20,0
Kamillenblüten	20,0
<u>Orangenblüten</u>	20,0

2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 2 Tassen tgl.

Thymian

Magentee

Thymiankraut	20,0
Kümmelfrüchte	10,0
Pfefferminzblätter	10,0
<u>Tausendgüldenkraut</u>	10,0

2 geh. TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, nicht süßen und 3 Tassen tgl. trinken

Thymianbad

Leinensäckchen mit Thymiankraut in 36-38° warmes Wasser geben. Darin 15 Minuten baden
Vorsicht bei akuten Hautverletzungen, hohem Fieber und/oder starker Herzschwäche.

Bronchialtee

Thymiankraut	20,0
Schlüsselblumenwurzel	10,0
Anisfrüchte	10,0
Spitzwegerichblätter	10,0
<u>Sonnentau</u>	10,0

2 geh. TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, nicht süßen und 3 Tassen tgl. trinken

Vollbad gegen Rheuma und zur allg. Stärkung

Thymian aeth. Öl
Oregano aeth. Öl
Rosmarin aeth. Öl
Lavendel aeth. Öl
Wenige Tropfen jeden Öls in etwas Alkohol auflösen und dem Bad zugeben. Badezeit ca. 10 bis 15 Minuten

Fenchel

Tee für die schlanke Linie

Fenchelrüchte	10,0
Anisfrüchte	10,0
<u>Quendelkraut</u>	10,0

3 TL oder 9-12g auf 1l kochendes Wasser, 15 Minuten ziehen lassen, 2-3 Tassen tgl.

Durchblutungsförderndes Fenchel

Hautwasser, auch gegen fettige Haare
4 EL gestoßene Fenchelrüchte mit 750 ml kochendem Wasser überbrühen, 30 Minuten ziehen lassen, abseihen, 250 ml 70% Alkohol dazugeben, in braune Flaschen abfüllen, gut schütteln, kühl und dunkel lagern.

Anis

Alkoholischer Auszug bei Magenbeschwerden und zur allg. Stärkung

Lapachorinde	15,0
Alantwurzel	15,0
Anissamen	15,0

Wermutkraut 15,0

Alle Zutaten zerkleinert oder gestoßen in 1l Brantwein geben, 2 Wochen stehen lassen und anschließend abseihen. In dunklen Flaschen kühl und trocken lagern und je nach Bedarf trinken.

Brennnessel

Brennnesselsuppe für 2 Personen

1 Hand voll frischer Triebe
300g Gemüsebrühe
0.5 Zwiebel
1 EL Butter
1 EL Mehl
250 ml Milch
Salz, Pfeffer
1 EL saure Sahne
Petersilie

Die Blätter mindestens 10 Minuten köcheln lassen.

Tee bei Bluthochdruck

Brennnesselblätter	50,0
Kamillenblüten	50,0
Ackerschachtelhalm	40,0
<u>Birkenblätter</u>	30,0

1 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 3 Tassen tgl.

Spitzwegerich

Spitzwegerichhonig

2 Handvoll Blätter waschen und klein hacken. 500g Honig vorsichtig auf 60°C erwärmen und die Blätter anschließend einrühren. 10 Minuten das ganze umrühren und anschließend in kleine Gläser füllen.

Bei Erkältung alle 2-4h 1 TL.

Gute Laune Wildkräuterbutter

1 EL Brennnessel
1 EL Giersch
1 EL Klettenlabkraut
1 EL Löwenzahn
1 EL Sauerampfer
1 EL Spitzwegerich
1 EL Vogelmiere
1 kleine Zwiebel
1 TL Kräutersalz

Einige Spritzer Zitrone

Die fein gehackten Kräuter nach und nach in die schaumig gerührte Butter geben, mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken.

Literatur:

- Norbert Treutwein, Übersäuerung – Krank ohne Grund, Weltbild
- Omas Lexikon der Kräuter und Heilpflanzen, Weltbild
- Brunhilde Bross-Burkhardt, Wildkräuter und Wildgemüse, Umschau
- Max Wichtl, Teedrogen und Phytopharmaka, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart
- M. Pahlow, Das große Buch der Heilpflanzen, Weltbild
- Peter Kaufhold, Phytomagister Basisband, Pflaum Verlag
- Jörg Theilacker, Kursbuch Heiltees, südwest
- Rainer Matejka, Treib die Krankheit aus dem Körper, Haug
- Rainer Matejka, Norbert Haberhauer, Die neue Aschner Fibel, Haug
- Ruediger Dahlke, Entschlacken, Entgiften, Entspannen, rororo

Anschrift des Referenten:

Michael Laufer, Am Karlshof 8, 64287 Darmstadt,
Telefon 06151 9676559,
eMail michael.h.laufer@gmx.de



Bund für
Umwelt und
Naturschutz
Deutschland

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)
Landesverband Hessen e.V., Ortsverband Darmstadt

BUNDtreff Darmstadt, Lauteschlägerstraße 24, 64289 Darmstadt
Telefon 06151 3539504 mobil 0176 62098962
eMail bund.darmstadt@bund.net
Internet www.bund-darmstadt.de

Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) ist ein
Mitgliederverband auch vor Ort. Werden auch Sie jetzt Mitglied!

Nutzen Sie die aktuelle Sonderaktion zum Mitglieder werben und Mitglied werden!

Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so lassen Sie sich werben (es genügt, den Namen
des Mitglieds, dem Sie die Prämie zukommen lassen wollen, im zweiten Abschnitt
einzugeben).

Mehr Informationen im Internet:

www.bund-darmstadt.de

>Aktiv werden

www.bund-hessen.de und www.bund.net

Gewinnen Sie Ihre Freundinnen und Freunde für den BUND

Die Natur braucht Freundinnen und Freunde – je mehr, desto besser. Je stärker wir sind und je mehr Menschen unsere Arbeit unterstützen und hinter uns stehen, desto besser können wir uns für den Natur- und Umweltschutz stark machen.

Die Vorteile einer BUNDmitgliedschaft: • 4 x im Jahr kostenlos das BUNDmagazin • Führungen, Vorträge + Seminare bundesweit • vergünstigte BUNDreisen + Versicherungen • ökologische Service-Leistungen • Ihr Beitrag ist steuerlich absetzbar.

Machen Sie mit und werben Sie Mitglieder für den BUND. Sie unterstützen unsere gemeinsame Sache und können sich auf ein kleines Dankeschön freuen.

Nutzen Sie den »Mitglieder-werben-Mitglieder«-Coupon und kreuzen Sie dort Ihre Wunschprämie an. Nach Eingang des ersten Mitgliedsbeitrags erhalten Sie Ihr Präsent.

Für Rückfragen: 0180 332 63 26 (Ortstarif) · info@bund.net

Mitglieder werben Mitglieder, damit die BUNDFamilie weiter wächst.

Ich wurde geworben

Ja, ich mache mich für den Natur- und Umweltschutz stark und werde jetzt BUNDmitglied. Ich wähle folgenden Jahresbeitrag:

- Einzelmitglied (mind. 50 €)
- Familienmitgliedschaft (mind. 65 €)
- Schüler, Azubi, Studentin (mind. 16 €)
- Erwerbslose, Alleinerziehende Kleinrentner (mind. 16 €)
- Lebenszeitmitglied (mind. 1.500 €)

Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

Beruf Geburtsdatum

Telefon E-Mail

Wenn Sie sich für eine Familienmitgliedschaft entschieden haben, tragen Sie bitte die Namen Ihrer Familienmitglieder hier ein. Familienmitglieder unter 25 Jahren sind automatisch auch Mitglieder der BUNDjugend.

Name/Geburtsdatum

Name/Geburtsdatum

Name/Geburtsdatum

Ja, ich zahle per Einzugsgenehmigung

und spare Papier- und Verwaltungskosten, die dem Umwelt- und Naturschutz zugute kommen. Bitte ziehen Sie den Betrag ab dem _____ bis auf Widerruf von meinem Konto ein.

KontoinhaberIn

Konto-Nr. Bankleitzahl Bank

Datum Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten)

XM0106

Ich habe ein Mitglied geworben.

Ich habe ein neues BUNDmitglied geworben und meine Wunschprämie angekreuzt.

Name/Vorname

Adresse

Beruf Geburtsdatum

Telefon E-Mail

Mitgliedsnummer Unterschrift



BUNDladen-Gutschein

Sie suchen sich im www.bundladen.de ihre Prämie im Wert von 20 Euro lieber selbst aus.

Isolierkanne mit BUNDLogo

Der unverzichtbare Begleiter für BUNDmitglieder in der kalten Jahreszeit.



Sehnsucht nach Wildnis

Beate Seitz-Weinzierl bringt uns Natur ganz nah – in Bildern, Berichten, Rezepten und Gedichten.

Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für Vereinszwecke elektronisch erfasst und – ggf. durch Beauftragte des BUND e.V. – auch zu vereinsbezogenen Informations- und Werbezwecken verarbeitet und genutzt.