



green
soulsister

Power Book

Basics über die wichtigsten Kräuter und ihre heilenden
Wirkungen für jede Frau.

inkl. Teerezepte

Dein Körper hört
alles, was dein Körper
fühlt.

Inhalt

01. Vorwort s.4

02. nice to know s. 6f

03. Kräuter aus dem Garten s. 8f

- Brennessel (Blasenprobleme) S.10f
- Mutterkraut (Migräne) S. 12f
- Salbei (Halsschmerzen) S. 14f
- Frauenmantel (starke Blutungen) S.16f
- Thymian (Halsbonbons) S. 18f

04. Kräuter zum Wohlfühlen s. 20f

- Zitronenmelisse (Entspannungsbad) S.22 f
- Rose (Hautpflege) S. 24f

05. Tee zum Selbstmachen s.26 f




Kräuter gelten seit Jahrhunderten zu den wichtigsten Formen der Heilung. Sie können bei der Bekämpfung kleinster Verletzungen bis hin zu ausgeprägten psychischen Problemen helfen, sind natürlich im Körper verdaubar und richten keine bleibenden Spätfolgen an.

Doch leider rücken diese kleinen Wundermittelchen mit ihrer einfachen Handhabung in unserer schnelllebigen Welt oft in den Hintergrund und die Wenigsten wissen heutzutage noch, wie man aus ihnen die best mögliche Wirkung erzielen kann. Immer schneller greift man zur Schmerztablette, um das Leiden erträglicher zu machen, doch dadurch wird nur das Symptom und nicht die Ursache bekämpft.

01

Vorwort





Das grüne
Glück beginnt
direkt vor der
eigenen Haustür.



03

Kräuter aus dem Garten



Brennnessel

Anwendungsgebiete:

Hilft bei Stoffwechselstörungen oder Harn- und Blasenbeschwerden (Teemischung siehe Seite 20). Zur Blutreinigung als Frühjahr- oder Herbstkur geeignet.

Wirkung:

leicht harntreibend, schmerzstillend und entzündungshemmend

Anwendungsformen:

Tee, Saft, Tinktur, ätherisches Öl, Gurgelmittel, Waschungen, Bäder, Inhalation

Brennseitinktur & Kopfwasser

Brennseitinktur:

3g frische Brennseitblätter, 100g medizinischer Alkohol

Zubereitung:

1. frisch gezupfte Brennseite in ein dunkles Glas geben und mit medizinischem Alkohol übergießen.
2. die gut verschlossene Flasche in die Sonne oder an einen warmen Platz stellen und ab und zu gut durchschütteln.
3. nach vier Wochen die Tinktur abseihen, dabei die Kräuter gut auspressen. Sie sollte anschließend in einer dunklen Flasche aufbewahrt werden.

Kopfwasser:

40g Brennseitinktur, 60g Hamameliswasser (gibt es in der Apotheke), 3 Tropfen Rosmarinöl

Zubereitung:

alle Zutaten in eine dunkle Flasche füllen und gut durchschütteln.

Anwendung:

bei Schuppen, fettiger und entzündeter Kopfhaut oder Haarausfall den Haaransatz täglich damit einreiben. Das Wasser wirkt durchblutungssteigernd, sanft desinfizierend und klärend.

Urticaceae

(lat. urere = brennen)





Mutterkraut

Tanacetum parthenium

(gr. parthenos = Mädchen)

Anwendungsgebiete:

bei fieberhaften Erkrankungen (bsp. Wochenbettfieber) oder zur Austreibung der Plazenta. Aufgrund der hormonähnlichen Wirkung fördert es den Eisprung und damit das Eintreten der Monatsblutung.

Wirkung:

schmerzlindernd, krampflösend, fiebersenkend, blutungsfördernd, antimikrobiell und entzündungswidrig (bsp. bei Arthritis), reduziert überschießende Freisetzung von Serotonin, Prostaglandin und Histamin, die bei Migränekopfschmerzen eine Rolle spielen, wirkt regulierend auf unregelmäßigen Menstruationszyklus, lindert aufgrund der krampflösenden Eigenschaft Periodenschmerzen

Anwendungsformen:

Tee, Tinktur

Anti-Migräne-Tee

getrocknete Zutaten:

Frauenmantelkraut, Gänsefingerkraut, Mädesüßkraut, Mutterkraut, Weidenrinde

Zubereitung:

1. alle Zutaten miteinander mischen
2. davon 2 Teelöffel in 200 ml kochendes Wasser überbrühen und 10 min ziehen lassen, abseihen

Anwendung:

vorbeugende täglich 1 bis 2 Tassen trinken oder kurzmäßige Anwendung im Akutfall über den Tag verteilt bei Neigung zur Migräne, bsp. zyklusbedingte monatliche Attacken 3 bis 5 Tassen trinken



Salbei

Anwendungsgebiete:

Salbei enthält einen hohen Anteil Thujon und Campher in seinem ätherischen Öl und ist deswegen für Kleinkinder ungeeignet. Das Hauptanwendungsgebiet von Salbei ist eine Entzündung der Mund- und Rachenschleimhaut. Als Gurgelmittel lindert er Halsschmerzen und Schluckbeschwerden. Von einem langfristigen und hoch dosierten inneren Gebrauch wird Aufgrund des hohen Thujongehaltes dringend abgeraten.

Wirkung:

antimikrobiell, abstringierend, entzündungs- und schweißhemmend, beruhigend da leicht krampflösend, schmerzstillend

Anwendungsformen:

Tee, Tinktur, ätherisches Öl, Gurgelmittel, Waschungen, Bäder, Inhalation

Salvia officinalis (lat. salvare = heilen)



Gurgelmittel bei Halsschmerzen

entzündungshemmend, schmerzstillend,
beruhigend

Zutaten:

Salbeiblätter, Kamillenblüte, Thymiankraut

Zubereitung:

1. 3EL jeder Zutat in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen
2. 2TL der Mischung mit 300 ml kochend heißem Wasser überbrühen
3. circa 10 min kochen und weitere 10 min abgedeckt ziehen lassen
4. abseihen und abkühlen

Anwendung:

Mit dem kühlen Sud gurgeln, kann mehrmals täglich angewendet und wiederholt werden



Frauenmantel

Alchemilla vulgaris (Zauberkraut)



Alchemilla-Urtinktur

Zutaten:

frisches Frauenmantelkraut, Trinkalkohol
40%, Braunfläschchen á 50 ml (Apotheke)

Zubereitung:

1. das frisch gesammelte Kraut sorgfältig verlesen, waschen, trocken tupfen und mit einem Messer möglichst klein schneiden
2. den Pflanzenschnitt in ein sauberes Schraubglas geben und bis zum Rand mit Alkohol auffüllen (Mischungsverhältnis 1:1)
3. das verschlossene Glas für mind. 6 Wochen an einen dunklen Ort stellen und dabei mehrfach schütteln
4. danach die fertige Tinktur abseihen, in saubere Braunfläschchen abfüllen und beschriften
5. dunkel und kühl gelagert hält die Tinktur mind. ein Jahr

Anwendung:

bei starken Blutungen oder Tonusschwäche von Gebärmutter oder Blase kurmäßig über 6 bis 8 Wochen 2 mal täglich 10 Tropfen pur oder in Wasser einnehmen

Anwendungsgebiete:

Anregung des Eisprungs, Erhöhung der Empfängnisfähigkeit, beugt starke Regelschmerzen vor und lindert diese auf sanfte Weise, zur Kräftigung der Geburtsorgane und Vermeidung von Fehlgeburten, kurmäßig angewendet hilft der Frauenmantel bei östrogenbedingten Beschwerden wie Myome oder Eierstockzysten (Vaginalinfekten)

Wirkung:

krampflösend, entzündungshemmend, antireumatisch, antibakteriell, antiviral, fungizid und bluterinnungsfördernd. Ihre progesteron ähnliche Wirkung macht sie zur bewährten Helferlin für Zyklusbeschwerden aller Art.



Thymian

Thymus vulgaris

Halsbonbons

Schluckbeschwerden, Halskratzen und heiser Stimme

Zutaten:

100 g Xylitol (in den meisten Supermärkten oder online erhältlich)

2 EL frische oder 1 EL getrocknete Salbei- und Thymiankräuter

Zubereitung:

1. Kräuter fein hacken oder mörsern
2. Das Xylitol bei mittlerer Stufe erwärmen, bis es zu einer transparenten Flüssigkeit wird.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Kräuter einrühren
4. Die Masse in Bonbongröße auf ein Backpapier tropfen oder in eine Silikonform für Bonbons füllen und für ca. eine Stunde abkühlen lassen.
5. Sobald sie abgekühlt sind, vom Papier bzw. aus der Form lösen und in ein geschlossenes Gefäß geben.

Anwendungsgebiete:

Vor allem bei Problemen der oberen Atemwege, Keuchhusten, und Bronchitis zählt Thymian innerlich und äußerlich angewendet zu den wirksamsten Heilkräutern. Die Verwendung als Gewürz dient der Vorbeugung vor Erkältungen, ein starker Tee als Gurgelmittel eingesetzt, lindert Halsschmerzen rasch.

Thymian ist das Kraut Nr. 1 bei Erkältung.

Wirkung:


auswurfördernd, schleimlösend, krampflindernd, antioxidativ, antibakteriell

Anwendungsform:

Tee, Tinkur, ätherisches Öl, Gurgelmittel, Badesalz, Inhalation, Gewürz

04

Tu deinem Körper
etwas Gutes, damit
deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.





Kräuter zum Wohlfühlen



Zitronenmelisse

Melissa officinalis

(lat. melitta = Biene)

Anwendungsgebiete:

Linderung von Menstruationsbeschwerden, Herpes-Infektionen
(Lippe oder Genitalbereich)

Wirkung:

beruhigend, entspannend, sanft schilddrüsenregulierend, nerven- und magenstärkend, krampflösend und antiviral

Anwendungsform:

Tee, Bademittel

Entspannung

Das herrliche Aroma, das durch die ganze Wohnung zieht, wenn man ein Bad mit Zitronenmelisse bereitet, hebt sofort die Stimmung.

Vor allem wenn man tagsüber vielen Eindrücken ausgesetzt war oder einige Aufregungen hinter sich hat, weiß man den süßen und harmonischen Duft des Heilkrauts zu schätzen. Einfach eine Kanne Tee zubereiten und ins Badewasser geben. Beruhigt und beschwingt gleichermaßen.



Rose

Rosa centifolia

(lat. centifolia = 100 Blätter)

Anwendungsgebiete:

Haut und Schleimhaut, harmonisierende und ausgleichende Qualitäten machen sie zu einem wertvollen Heilmittel für empfindliche und leicht irritierte Haut

Wirkung:

herz- und nervenberuhigend, krampflösend, entzündungshemmend, zusammenziehend, blutstillend, aufheiternd und desodorierend

Anwendungsform:

Tinktur, Salbe, Öl

Rosen-Tagescreme

Zutaten für 100 ml:

- 85ml Mandelöl
- 2 TL gelbes Bienenwachs
- 3 TL Lamecremepastillen
- 8 ml Rotklee
- 4 ml Vitamin-A-Fluid
- 10 Tropfen Rosenöl
- 5 Tropfen Rosengeranienöl

Zubereitung:

1. Mandelöl, Bienenwachs und Lamecremepastillen in ein sauberes Glas geben und im Wasserbad unter ständigem Umrühren langsam erwärmen.
2. nach Auflösen alle anderen Zutaten dazu geben
3. Creme in ein sauberes salbendöschen einfüllen und beschriften
4. im Kühlschrank einige Monate verwendbar

Bodybutter mit Rose

Zutaten für 2 Muffinförmchen:

- getrocknete Rosenblätter (ungespritzt)
- 3 EL Sheabutter
- 2 EL Kokosöl
- 1/2 EL Rosenwachs
- 1 1/2 EL Beerenwachs
- einige Tropfen ätherischer Rosenöle

Zubereitung:

1. getrocknete Rosenblüten in die Förmchen geben
2. Sheabutter, Kokosöl und Wachs zusammen im Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen
3. sobald Masse flüssig ist, etwas abkühlen lassen, dann Öl unterrühren
4. Masse in Förmchen gießen und mind. 4 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen
5. Butter hält im Kühlschrank aufbewahrt mehrere Monate

7 Teesorten

für alle Fälle

Warum fertige Teemischungen kaufen, wenn man sie auch ganz einfach mit regionalen Zutaten selbst machen kann? Tee hilft bei vielen ‚Wehwehchen‘. Das Schöne ist, dass man die Kräuter für den Tee nicht unbedingt kaufen muss. Viele gesunde Kräuter findet man entweder umsonst auf Feld und weiter Flur (wenn erlaubt), oder sie lassen sich prima im eigenen Garten, auf dem Balkon oder sogar auf der Fensterbank anbauen.

Teemischungen selbst zu machen, hat den großen Vorteil, dass sich die Lieblingssorte ganz nach dem eigenen Geschmack auf Vorrat zusammenstellen lässt. Zudem weiß man, wo und wie die Kräuter gewachsen sind. Und was nicht selbst gesammelt werden kann, findet man in guter Qualität in der Apotheke, im Bioladen oder in Kräutlerläden.

Ein Erntekalender für Wildpflanzen hilft, den Überblick über die besten Ernstezeiten für Kräuter zu bekommen.

So bereitest du jeden einzelnen der verschiedenen Rezepte zu:



100 Grad



5 - 10 min

Bei allen Teemischungen werden die Zutaten zu gleichen Teilen verwendet.

1. gegen Frühjahrsmüdigkeit

Teemischung kurbelt den Stoffwechsel an und reinigt das Blut

getrocknete Kräuter:

- Gänseblümchen
- Salbei
- Schafgarbe
- Holunderblüten

gegen verschleimte Atemwege ,optional Brombeerblätter und/oder Schlüsselblumenblüte dazugeben

2. Hustentee

Teemischung löst Schleim, hilft ihn abzu husten, lindert Hustenreiz und Heiserkeit

getrocknete Kräuter:

- Thymian
- Spitzwegerich
- Schlüsselblumenblüten

Um die schleimlösende Wirkung zu erhöhen, Anissamen oder Veilchen hinzugeben. Gegen Reizhusten und Heiserkeit hilft Königskerze oder Eibisch.

3. Entspannungs- und Schlaftee

Den Tee am besten vor dem Schlafen oder tagsüber zum Entspannen trinken.

getrocknete Kräuter:

- Melissenblätter
- Hopfenzapfen
- Baldrianwurzel

05

4. Frauentee

Bei Menstruationsbeschwerden, PMS und bei Beschwerden zu Beginn der Menopause ist er am besten geeignet.

getrocknete Kräuter:

- Frauenmantel
- Schafgarbe
- Melissenblätter

Für einen extra Energieschub Brennessel-Samen hinzufügen.
Er hilft bei allgemeiner Unruhe.

5. Blasenentzündung

Tee wirkt entzündungshemmend und hilft, Bakterien aus Harnwegsorganen zu spülen.

getrocknete Kräuter:

- Brennesselblätter
- Goldrutenblüten
- Mädesüßblüten- und blätter

Für eine harntreibende Wirkung Ackerschachtelhalm und Birkenblätter dazu geben. Bei Blasenentzündung empfiehlt es sich, über den Tag verteilt mindestens drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, um Harnwege gründlich durchzuspülen.

Bitte Beachten: Menschen mit Wassereinlagerungen im Körper, die auf Herz- und Nierenfunktionsstörungen zurückgehen, dürfen diesen Tee nicht trinken.

6. Verdauungstee

Samen:

- Fenchel
- Anis
- Kümmel

7. gegen Kopfschmerzen

getrocknete Kräuter:

- Kamille
- Schafgarbe
- Mädesüßblüten- und blätter

Bei Kopfschmerzen durch Unruhe oder Nervosität, optional Melisse, Schlüsselblume oder Waldmeister hinzugeben, bei Abgeschlagenheit hilft Rosmarin, Holunder oder Lavendel

Hinweise

... zu allen Rezepten mit Schlüsselblume: Die Schlüsselblume steht unter Naturschutz und darf deshalb in der Natur nicht geerntet werden. Lediglich auf Privatgrundstücken außerhalb von Naturschutzgebieten ist das Sammeln erlaubt. Alternativ ist Schlüsselblumentee in Apotheken oder online erhältlich.

Menschen, die allergisch auf Salicylate (Aspirin) reagieren, dürfen Mädesüß nicht verwenden.





nice to know.

Tipps zur Trocknung und Aufbewahrung selbst geernteter Kräuter

So behalten die Kräuter lange ihre Wirkung:

- Kräuter nicht in der direkter Sonne trocknen, sonst können Wirkstoffe verloren gehen.
- Das Kraut am besten gebündelt aufhängen, Luft kommt dadurch gut an alle Seiten. Wer viele Kräuter oder auch Obst und Gemüse trocknen möchte, ist mit diesem Dörrapparat gut beraten.
- Kräuter gut durchtrocknen lassen, sonst könnten sie schimmeln.
 - in Blechdosen, Stoffsäckchen oder dunklen, gut schließenden Gläsern aufbewahren, Geschmacks- und wirkstoffe bleiben dadurch am besten erhalten.

Basics

Abkochung - löst Wirkstoffe aus Wurzeln, Rinde und harten Blättern
Pflanzenteile grob zerkleinern und mit kaltem Wasser aufsetzen: 1 EL frisches oder 1 TL getrocknetes Kraut auf 200 ml aufkochen und mindestens 10 - 20 Minuten bei starker Hitze köcheln lassen (ggf. Wasser nachgießen), danach abseihen und abkühlen lassen.

Tinktur - alkoholischer Auszug aus frischen oder getrockneten Pflanzen
Wird meist tropfenweise verdünnt angewendet. Frische Pflanzen klein schneiden und anquetschen. In einem Glasgefäß mit Alkohol (am besten 70%iger aus der Apotheke) aufgießen - frische Pflanzen im Verhältnis 1:2, getrocknete 1:5.
Umrühren/schütteln und 2 bis 3 Wochen verschlossen an einem warmen und sonnigen Ort ziehen lassen. Täglich schütteln. Abseihen und in ein dunkles Glasgefäß füllen. Dunkel und kühl gelagert ca. 2 Jahre haltbar.

Abseihen - Trennen von festen und flüssigen Bestandteilen
Ein Sieb mit einem sauberen Baumwoll- oder Leinentuch bespannen und die Masse hineingießen. Feste Bestandteile bleiben im Tuch.

Salbe - fetthaltige Hautpflege ohne Wasserzusatz
100 ml Olivenöl oder Ölauszug nach Wahl in einem sterilisierten Topf im Wasserbad erwärmen (40-60 Grad). 20 g Bienenwachs zugeben und bei ständigem Rühren abkühlen lassen. Vor dem Festwerden ca. 10 Tropfen ätherisches Öl unterrühren. In Tiegel abfüllen, sofort verschließen. Dunkel und kühl gelagert ca. 1 Jahr haltbar.

Bilderverzeichnis

Fotografie: Natalie Weigl
Seite 29: homebakedbliss.com

Quellenangaben

Konzept und Layout: Natalie Weigl

- Recherche: - Zimmermann, D. (2018), *Heilkräuter für Frauen* (4. Aufl.), Knauer Verlag
- Pahlow, M. 1988, *Heilpflanzen - Die wichtigsten Arten und ihre Anwendung* (1. Aufl.), Dr. Werner Jopp Verlag
- Zeitschrift „Landapotheke - Heilen und Pflegen nach alter Tradition“, 2020



green
soulsister