

Maria Treben

Gesundheit aus der Apotheke Gottes

Leseprobe

[Gesundheit aus der Apotheke Gottes](#)

von [Maria Treben](#)

Herausgeber: Ennsthaler Verlag



<http://www.unimedica.de/b7538>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Allgemeiner Teil

Vom richtigen Sammeln, Aufbewahren und Zubereiten der Heilkräuter

Sammeln

Für das Sammeln ist die Kenntnis der Heilkräuter Voraussetzung. Besitzen wir diese, kommt es darauf an, dass wir die Heilkräuter zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und in der richtigen Art und Weise sammeln.

Die besten Heilerfolge bringen erfahrungsgemäß die frisch gepflückten Kräuter, die bei schweren Erkrankungen für einen Erfolg auch unbedingt erforderlich sind. Frische Kräuter kann man im zeitigen Frühjahr, manchmal schon von Ende Februar an bis in den November hinein, selbst pflücken. Einige findet man sogar während des Winters unter der Schneedecke, sofern man sich ihren Standort gemerkt hat (z. B. Schöllkraut).

Für den Winter legt man sich einen nicht zu großen Vorrat an getrockneten Kräutern an. Dafür holen wir sie uns zum Zeitpunkt ihres größten Wirkstoffgehaltes.

Bei den BLÜTEN ist dies zu Beginn der Blütezeit -

bei den BLÄTTERN vor und während der Blütezeit.

Die WURZELN werden im zeitigen Frühjahr oder im Herbst ausgegraben.

Die FRÜCHTE werden zur Zeit der Reife gesammelt.

Dabei beachte man folgende Hinweise: Nur gesunde, saubere Pflanzen, die frei von Ungeziefer sind, pflücken! Die Kräuter an sonnigen Tagen in trockenem Zustand, wenn der Tau vergangen ist, sammeln.

Kein Ort zum Sammeln sind chemisch gedüngte Felder, Wiesen, Ufer von schmutzigen, verseuchten Gewässern, Bahndämme und die Nähe von verkehrsreichen Straßen, Autobahnen und Industrieanlagen.

Schone die Natur! (Reiße die Pflanzen nicht mit den Wurzeln aus, richte keinen Schaden an!) Manche Pflanzen stehen unter Naturschutz. Es gibt genügend Heilpflanzen mit derselben Wirkkraft, die nicht unter Naturschutz stehen (z. B. Aurikel — Schlüsselblume).

Blüten und Blätter beim Sammeln nicht drücken und keine Plastiktüten und -taschen zum Sammeln verwenden! Die Kräuter beginnen zu schwitzen und werden später beim Trocknen schwarz.

Trocknen

Die Kräuter werden vor dem Trocknen nicht gewaschen, jedoch klein geschnitten. Das Sammelgut legt man locker auf Tücher oder unbedrucktes Papier und trocknet es im Schatten oder in luftigen, warmen Räumen (Dachboden) möglichst rasch. Bei Wurzeln, Rinden oder sehr saftigen Pflanzenteilen ist oft eine Trocknung mit künstlicher Wärme angezeigt. Dabei darf jedoch die Temperatur 35 Grad nicht übersteigen. Wurzeln, die man gründlich wäscht, Misteln und Weidenröschen soll man am besten vor dem Trocknen schneiden.

Nur krachttrockene Kräuter können für den Winter aufbewahrt werden. Dafür eignen sich am besten Gläser oder verschließbare Kartons. Man vermeidet Plastikbehälter und Blechdosen! Die Kräuter sollten vor Licht geschützt werden (färbige Gläser verwenden, grüne sind am geeignetsten).

Versorgen Sie sich nur für einen Winter! Die Kräuter verlieren mit der Zeit ihre Heilkraft. Jedes Jahr schenkt uns neuen Kräutersegen.

Zubereitungsarten

Teebereitung

Abbrühen oder Aufguss: Die frischen Kräuter werden zerschnitten und in der vorgeschriebenen Menge in einen Glaskrug oder anderen nicht metallischen Behälter gegeben. Wasser wird zum Kochen gebracht, weggezogen und über die vorbereiteten Kräuter gegossen. Die frischen Kräuter nur sehr kurz ziehen lassen (eine halbe Minute genügt)! Der Tee muss ganz hell sein: hellgelb oder hellgrün. Getrocknete Kräuter lässt man etwas länger ziehen (ein bis zwei Minuten). Ein so zubereiteter Tee ist wesentlich bekömmlicher und auch für das Auge schöner anzusehen.

Wurzeln stellt man mit der angegebenen Menge Wasser kalt zu, lässt kurz aufkochen und drei Minuten ziehen.

Die Tagesmenge Tee in eine Thermosflasche füllen und nach Angabe tagsüber schluckweise trinken. Im Allgemeinen nimmt man 1 gehäuften Teelöffel Kräuter auf $\frac{1}{4}$ Liter Wasser (= 1 Tasse), sonst laut Angabe bei den einzelnen Pflanzen.

Kaltauszug: Manche Kräuter (z. B. Käsepappel, Mistel oder Kalmus) dürfen nicht überbrüht werden, da sie ihre Heilkraft durch die Einwirkung der Hitze verlieren würden. Ein Tee von diesen Kräutern wird durch Kaltauszug gewonnen. Man lässt die bei den einzelnen Pflanzen angegebene Menge in kaltem Wasser 8 bis 12 Stunden (meist über Nacht) auslaugen, wärmt dann nur kurz an (Trinktemperatur!) und bewahrt die Tagesmenge in einer Thermosflasche, die man vorher mit heißem Wasser ausgespült hat, auf.

Kaltauszug gemischt mit Aufguss gilt jedoch als die beste Nutzungsform von Heilpflanzen: Die Kräuter mit der Hälfte der angegebenen Menge Wasser über Nacht kalt ansetzen, am Morgen abseihen. Den Kräuterrückstand nun mit der anderen Hälfte der Wassermenge heiß überbrühen und wieder abseihen. Kaltauszug und Absud werden jetzt gemischt. Durch diese Teebereitung erhält man die Wirkstoffe, die entweder nur im kalten oder nur im heißen Wasser löslich sind.

Tinktur (Essenz)

Tinkturen sind ebenfalls Auszüge, die mit 38—40%igem Korn- oder Obstbranntwein gewonnen werden. Eine Flasche oder ein anderes verschließbares Gefäß wird bis zum Hals locker mit den jeweiligen Kräutern gefüllt und mit Obst- oder Kornbranntwein übergossen. Gut verschlossen an einem warmen Platz (ca. 20 Grad) 14 Tage oder auch länger stehen lassen, öfters schütteln, dann abseihen und den Rückstand auspressen. Tinkturen werden innerlich tropfenweise, verdünnt mit Tee, genommen, äußerlich zu Umschlägen oder Einreibungen verwendet.

Frischsaft

Frischsäfte von Kräutern eignen sich zum tropfenweise Einnehmen oder zum Betupfen von kranken Körperstellen. Sie werden mit der Haushaltszentrifuge gewonnen, die die Pflanzen zerkleinert und zugleich auspresst. Die Säfte sollten täglich frisch gemacht werden. In kleine Flaschen gefüllt und gut verschlossen halten sie sich einige Monate, wenn man sie im Kühlschrank aufbewahrt.

Pflanzenbrei

Stängel und Blätter werden auf einem Holzbrett mit dem Nudelwalker (Nudelholz) zu einem Blätterbrei zerrieben. Auf ein Leinentuch streichen, auf die kranke Körperstelle legen, mit einem Tuch verbinden und warm halten. Dieser Breiumschlag kann über die Nacht bleiben



Maria Treben

[Gesundheit aus der Apotheke Gottes](#)

Ratschläge und Erfahrungen mit
Heilkräutern

120 Seiten, kart.
erschienen 2009



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de