

Eva Aschenbrenner Rezepte für die Gesundheit

Leseprobe

[Rezepte für die Gesundheit](#)
von [Eva Aschenbrenner](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7548>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Impressum 6
Geleitwort 7

I WISSENSWERTES VORNEWEG 8

Zum Sammeln von Kräutern 10
Die richtige Pflanze finden 11
Über das Aufbewahren 12
Allgemeines zur Teezubereitung 13

2 TEEREZEPTE 14

Abnehmen 16
Blase und Niere 16
Blut 20
Zur Erfrischung 20
Erkältungskrankheiten 22
Für Frauen und Mädchen 24
Gelenke 25
Haare 25
Herz 27
Für Kinder 27
Magen und Darm 28
Für Männer 29
Pubertät 30
Schlafen und Beruhigung 31
Verstimmungen, depressive; Beruhigung 33
Zusätzliche Teerezepte 34



Walnuss
(*Juglans regia*)



Frisch aufgebrühter Kräuter-Tee

3 SPEISEN 36

Suppen 38
Salate 44
Hauptgerichte 50
Aufstriche & Co. 66
Süßes 71
Honige und Sirupe 76
Heilende Getränke 80

Eines meiner Lieblingsrezepte ►
ist das Bärlauch-Pesto (S. 66).



4 BÄDER, ÖLE, HAARWASSER UND SALBEN 84

- Voll- und Teilbäder 86
- Öle 92
- Haarwasser 93
- Salben 94



Kräuterbäder tun Leib und Seele gut.

5 KRÄUTERSCHNÄPSE UND LIKÖRE 96

6 TINKTUREN, AUFLAGEN UND UMSCHLÄGE 104

- Tinkturen 106
- Auflagen und Umschläge 108

7 WEITERE HEILMITTEL 114

- Ängste und depressive Verstimmungen 116
- Nicht erfüllter Kinderwunsch 117
- Inhalieren und Dampfbäder 118
- Extra-Rezepte 119
- Gebete 122
- Übungen und Tipps 123
- Negative Gedanken 124
- Zeit für Kinder 124
- Schlafstörungen 125
- Verhalten in schwierigen Situationen 126



Bärlauch
(*Allium ursinum*)

8 WELCHES REZEPT HILFT 128

- Rezepte-Übersicht dieses Buches 136
- Register 138





Eva Aschenbrenner

Rezepte für die Gesundheit

Wildkräutersalate,
Suppen, Speisen, Tees
und Tinkturen

mit 30 neuen
Rezepten



50

Eva Aschenbrenner

Rezepte für die Gesundheit

Wildkräutersalate, Suppen, Speisen,
Tees und Tinkturen

144 Seiten, kart.
erschienen 2010



bestellen