

Maria Treben

Heilkräuter aus dem Garten Gottes

Leseprobe

[Heilkräuter aus dem Garten Gottes](#)

von [Maria Treben](#)

Herausgeber: Ennsthaler Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b7540>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Kleiner Schwedenbitter

Dreimal täglich sollte man einen Teelöffel Kleinen Schwedenbitter, mit Brennessel- und Zinnkraut-Tee vermischt, trinken.

Zusätzlich kann man den Kleinen Schwedenbitter auch äußerlich anwenden. Ein mit Kleinem Schwedenbitter befeuchteter Wattebausch wird auf die schmerzende Stelle gelegt. Vorher streicht man die Haut mit Ringelblumen-Salbe ein, damit der Alkohol des Kleinen Schwedenbitters ihr nicht das Fett entzieht.

Rückenschmerzen

Johannisöl

Bei Rückenschmerzen empfehle ich als Einreibungsmittel Johannisöl. Frische Blüten und Knospen des Johanniskrauts füllt man in eine Flasche und übergießt sie mit Öl, bis die Blüten bedeckt sind. Für drei Wochen muß die Flasche nun in der Wärme stehen. Mit der Zeit verfärbt sich das Öl und bekommt eine rote Farbe.

Kastanien- Kissen

FrISCHE Kastanien werden geschält, das heißt die braune Schale wird entfernt, und der weiße Kern wird klein gemahlen. Mit diesem Kastaniengrieß füllt man einen Kissenbezug und legt ihn auf die schmerzende Stelle.

Schafgarbe

Einen gehäuften Teelöffel Schafgarbe pro Tasse mit heißem Wasser abbrühen, eine halbe Minute ziehen lassen, abseihen und schluckweise pro Tag drei bis vier Tassen Tee so heiß als möglich trinken.

Schlafstörungen

Bärlauch

Der Bärlauch beeinflusst unser Magen- und Darmsystem positiv. Und da Schlafstörungen in manchen Fällen auf eine Magenstörung zurückzuführen sind, hilft Bärlauch auch bei Schlaflosigkeit.

Bärlauch kann nur frisch verwendet werden, da er getrocknet seine Heilkraft verliert. Im Frühjahr sammelt man frische Bärlauchblätta; die gewaschen und kleingeschnitten roh gegessen werden. Man kann sie auch wie Petersilie verwenden, als Garnierung auf allen möglichen Speisen. Man kann den Bärlauch auch als Salat anmachen.

Bärlauch-Essenz

Um sich die Heilkraft des Bärlauchs das ganze Jahre über zu sichern, setzt man Bärlauch-Essenz an. Die im Frühjahr gesammelten Blätter werden klein geschnitten - im Herbst kann man auch die Zwiebeln sammeln und genauso verwenden wie die Blätter - und in eine Flasche gefüllt, die man mit 38- bis 40%igem Kornbranntwein übergießt, bis die Kräuter bedeckt sind. Die Flasche muß mindestens zwei Wochen in der Wärme stehenbleiben. Die Bärlauch-Essenz wird viermal täglich mit 10 bis 15 Tropfen in etwas Wasser verdünnt eingenommen.

Frauenmantel

In höheren Lagen, über 1000 m, wächst eine Art des Frauenmantels, die im Volksmund wegen ihrer silbrig glänzenden Blattunterseite auch Silbermantel genannt wird. Aus seinen Blättern brüht man einen Tee, der bei schlechtem Schlaf rasche Hilfe verspricht. Einen gehäuften Teelöffel Silbermantel pro Tasse mit heißem Wasser abbrühen, eine halbe Minute ziehen lassen, abseihen und schluckweise zwei bis drei Tassen pro Tag trinken.

Johanniskraut

Einen gehäuften Teelöffel Johanniskraut pro Tasse mit heißem Wasser abbrühen, eine halbe Minute ziehen lassen, abseihen und schluckweise zwei bis drei Tassen am Tag trinken.

Johanniskraut-Essenz

Zwei gehäufte Handvoll frisch gepflückte Johanniskrautblüten und -knospen füllt man in eine Flasche, die man mit 1 Liter 38- bis 40%igem Kornbranntwein übergießt, bis die Kräuter be-

deckt sind. Die Flasche muß mindestens zwei Wochen in der Wärme stehen. Von der so gewonnenen Johanniskraut-Essenz nimmt man täglich 10 bis 15 Tropfen mit einem Eßlöffel warmem Wasser verdünnt ein.

Johanniskraut-Sitzbad

12 Stunden wird ein Eimer frisches oder 100 g getrocknetes Johanniskraut (verwendbar sind Blätter, Blüten und Stengel) in kaltem Wasser eingeweicht. Danach wird der Kaltansatz erwärmt und in das Badewasser gegossen. Man benötigt nur so viel Wasser, daß die Nieren bedeckt sind. Die Badedauer beträgt 20 Minuten. Nach dem Bad nicht abtrocknen, sondern in einen Bademantel gehüllt im Bett eine Stunde nachschwitzen.

Es empfiehlt sich, bei Schlafstörungen wöchentlicher ein Sitzbad zu nehmen und an jedem der dazwischenliegenden Tage ein Johanniskraut-Fußbad.

Kamille

Einen gehäuften Teelöffel Kamille pro Tasse mit heißem Wasser abbrühen, eine halbe Minute ziehen lassen, abseihen und schluckweise eine Tasse vor dem Schlafengehen trinken.

Lindenblüten-Vollbad

Wenn Kinder unruhig schlafen, hilft ein Lindenblüten-Bad sehr schnell.

Man füllt einen 5-Liter-Eimer halb voll mit frisch gepflückten Lindenblüten und weicht sie 12 Stunden in kaltem Wasser ein. Anschließend wird der Kaltansatz erwärmt und abgeseiht und dem Badewasser zugegossen. Das Herz des Badenden muß dabei außerhalb des Wassers sein. Die Badedauer beträgt 20 Minuten. Anschließend nicht abtrocknen, sondern in einen Bademantel gehüllt im Bett eine Stunde nachschwitzen.

Ringelblumen-Salbe

In einer Pfanne erhitzt man 250 g reines Schweinefett und schüttet eine gehäuften Handvoll Ringelblumen (Blätter, Blüten und Stengel) in das heiße Fett, läßt einmal aufschäumen, rührt

kräftig um und nimmt die Pfanne vom Herd. Zugedeckt läßt man das Ganze über Nacht auskühlen. Am nächsten Tag wird die Pfanne noch einmal leicht erwärmt, der Inhalt durch ein sauberes Leinentuch passiert, die Blätter, Blüten und Stengel werden ausgepreßt und die so gewonnene Salbe in verschließbare Gläser gefüllt.

Taubnessel

Nervlich bedingte Schlaflosigkeit beheben täglich zwei Tassen Tee, gebrüht aus der Taubnessel.

Einen gehäuften Teelöffel Taubnessel pro Tasse mit heißem Wasser abbrühen, eine halbe Minute ziehen lassen, abseihen und schluckweise trinken.

Weißdorn

Einen gehäuften Teelöffel Weißdorn (verwendet werden Blätter und Blüten) pro Tasse mit heißem Wasser abbrühen, eine halbe Minute ziehen lassen, abseihen und schluckweise über den Tag verteilt zwei Tassen Tee trinken.

Weißdorn-Essenz

Man füllt frisch gepflückte Blätter und Beeren, von beidem die gleiche Menge, in eine Flasche und übergießt sie mit 38- bis 40%igem Kornbranntwein. Die Flasche muß mindestens zwei Wochen in der Wärme stehenbleiben. Von der so gewonnenen Essenz nimmt man täglich 4 bis 10 Tropfen ein.

Wiesengeißbart

Einen gehäuften Teelöffel kleingeschnittene Wiesengeißbartblüten pro Tasse mit heißem Wasser abbrühen, eine halbe Minute ziehen lassen, abseihen und schluckweise zwei bis drei Tassen am Tag trinken.

Misch-Tee

Man mischt 5 g Baldrianwurzeln, 15 g Fruchtzapfen vom Hopfen, 10 g Johanniskraut, 25 g Lavendelblüten, 50 g Schlüsselblumen und brüht sich daraus einen Tee, der sehr warm schluckweise vor dem Schlafengehen getrunken wird.

Maria Treben

Heilkräuter aus dem Garten Gottes

Guter Rat aus meiner Kräuterbibel
für Gesundheit und Wohlbefinden



Maria Treben

[Heilkräuter aus dem Garten Gottes](#)

Guter Rat aus meiner Kräuterbibel für
Gesundheit und Wohlbefinden

240 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de