



MIT PFLANZEN HEILEN

ALLTÄGLICHE BESCHWERDEN
NATÜRLICH BEHANDELN –
VON ERSTE HILFE & ERKÄLTUNGEN
BIS BABYKOLIKEN & MENOPAUSE



Victoria Chown
& Kim Walker

Aus dem Englischen von Ursula Rasch

JAN THORBECKE VERLAG



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Disclaimer: Verlag und Autoren weisen ausdrücklich darauf hin, dass dieses Buch kein medizinischer Ratgeber ist und den Besuch beim Arzt nicht ersetzen kann. Insofern wird keine Haftung übernommen.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Originalausgabe erschienen bei Kyle Books,
einem Imprint von Octopus Publishing Group Limited,
Carmelite House, 50 Victoria Embankment,
London EC4Y 0DZ, www.octopusbooks.co.uk

Text © 2019 Vicky Chown und Kim Walker

Design und Layout © 2019 Octopus Publishing Group Limited

Fotos © 2019 Sarah Cuttle

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Hergestellt in China

ISBN 978-3-7995-1514-6

INHALT

6 EINLEITUNG

9 HEILPFLANZEN SICHER VERWENDEN

10 HEILPFLANZEN BESCHAFFEN

12 HEILMITTEL ZUR INNERLICHEN ANWENDUNG

20 HEILMITTEL ZUR ÄUSSERLICHEN ANWENDUNG

28 KÜCHENKRÄUTER UND GEWÜRZE

34 ERSTE HILFE

Dieses Kapitel enthält praktische Tipps, wie man alltägliche Verletzungen mit Heilpflanzen behandelt und wie man sich aus bestimmten Grundzutaten eine Erste-Hilfe-Ausrüstung zusammenstellt.

52 KÖRPERLICHES BEFINDEN

54 *Gesunder Kreislauf* – Man sagt „kalte Hände, warmes Herz“. Doch kalte Hände und Füße können auch ein Hinweis auf eine schlechte Durchblutung sein. Dieses Kapitel erklärt einfache Hausmittel, mit denen man Herz und Kreislauf unterstützen kann.

62 *Gesunde Verdauung* – Die Basis unserer Gesundheit ist eine geregelte Verdauung. Hier finden sich Rezepte und Tipps für kleinere Verdauungsprobleme bis hin zu chronischen Erkrankungen.

74 *Immunsystem und Ansteckung* – Das Immunsystem mit traditionellen Heilpflanzen und Stärkungsmitteln unterstützen.

88 *Stimmungen und Gefühle* – Angespante Nerven und ruhelose Nächte; dieses Kapitel enthält praktische und hilfreiche Rezepte, die in stressigen Zeiten Unterstützung bieten.

96 *Muskeln, Knochen und Gelenke* – Muskeln, Knochen und Gelenke leisten eine Menge, indem sie uns tragen. Entdecken Sie Rezepte gegen Schmerzen und Verspannungen.

107 *Atemwege* – In diesem Kapitel finden Sie einfache und effektive Mittel gegen Husten, Schnupfen und Erkältungen. Dabei werden Grundnahrungsmittel aus dem Vorratsschrank sowie unsere Lieblings-Heilpflanzen für die Unterstützung der Atemwege verwendet.

122 *Haut, Haare und Nägel* – Die Haut ist ein äußerlicher Indikator für unseren inneren Gesundheitszustand. Halten Sie Ihre Haut gesund, indem Sie sie innerlich und äußerlich entsprechend nähren. Von Akne bis hin zu Narben – dieses Kapitel widmet sich allen möglichen Hautproblemen.

138 *Gesundheit von Kindern* – Von Bauchweh über Ohrenschmerzen hin zu juckenden Windpocken enthält dieses Kapitel beruhigende Mittel, die Ihre Kleinen sanft unterstützen.

144 *Gesundheit von Männern* – Von dünner werdendem Haar bis hin zu Prostataproblemen – dieses Kapitel geht auf typische Gesundheitsprobleme von Männern ein.

148 *Gesundheit von Frauen* – Von der Periode bis zu den Wechseljahren; der weibliche Fortpflanzungsapparat kann kompliziert sein. Dieses Kapitel widmet sich Rezepten, die kleinere Beschwerden des weiblichen Zyklus regeln und lindern.

158 *Mutter und Baby* – Rezepte, die Mutter und Kind von der Geburt bis zum Abstillen begleiten.

170 INDEX GEBRÄUCHLICHER NAMEN/WISSENSCHAFTLICHER NAMEN

171 BEZUGSQUELLEN

172 NATURHEILKUNDIGE

173 LITERATURTIPPS

174 INDEX

176 DANKSAGUNG

EINLEITUNG

Das Gefühl bei der Herstellung von eigenen Heilmitteln ist unvergleichlich. Zum einen liegt das an dem kreativen Glücksgefühl, das einen erfüllt, wenn man sich über einen Topf mit blubberndem Sirup beugt. Zum anderen ist es einfach ein gutes Gefühl, genau zu wissen, was man gegen Halsschmerzen nehmen kann. Es ist äußerst ermutigend, über Heilpflanzen Bescheid zu wissen und sie weise anzuwenden. In der westlichen Welt konnten sich bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts nur wenige Menschen eine ärztliche Betreuung leisten. Daher verließen sie sich auf Hausmittel, deren Zubereitung sie von ihren Müttern lernten. Oder sie hofften, vom Naturheilkundigen vor Ort ein Mittel gegen ihre Schmerzen zu bekommen. Ein Großteil dieses mündlich überlieferten Wissens über Heilpflanzen ist verloren gegangen oder wurde als Ammenmärchen abgetan. Aber so ganz ist dieses Wissen dennoch nicht verschwunden, sondern schießt immer wieder wie Unkraut empor, wenn man es am wenigsten erwartet.

Unser letztes Buch, „Apothecary: Natur-Heilmittel selbst herstellen und anwenden“, konzentrierte sich darauf, wie man in der Natur nach Heilpflanzen sucht und daraus Heilmittel herstellt. In diesem Buch dagegen erklären wir einfache, erprobte Rezepte, für die man Vorräte aus dem Küchenschrank verwendet oder Zutaten, die man normalerweise im Supermarkt, Bioladen oder auf Märkten findet. Wir hatten viel Spaß dabei, die Rezepte für dieses Handbuch der Pflanzenheilkunde zu entwickeln und zuzubereiten, und wir hoffen, dass es Ihnen ebenfalls Vergnügen bereitet, die alte Kunst der Heilmittelzubereitung wiederzuentdecken.

WIE MAN DIESES BUCH VERWENDET

Dieses Buch ist als Nachschlagewerk für einige traditionelle, verbreitete Mittel mit Heilpflanzen gedacht, mit denen Sie kleinere Leiden und Krankheiten zu Hause selbst heilen können. Es bietet Rezepte für einfache Basismischungen (Seite 12–27), die man an persönliche Bedürfnisse anpassen kann, indem man die Heilpflanzen verwendet, die traditionell für bestimmte Beschwerden verwendet werden.

Medizin mit Heilpflanzen ist eine ganzheitliche Methode, die nach den Ursachen einer Krankheit sucht und nicht nur die Symptome behandelt. Ein ganzheitlicher Ansatz ist besonders bei chronischen und schweren Krankheiten sowie bei solchen mit einer komplizierten Geschichte wichtig. In diesen Fällen ist es außerdem immer ratsam, den Rat eines Naturheilkundigen zu suchen, ehe man Heilpflanzen als Heilmittel zu Hause anwendet. Beachten Sie dafür auch das Kapitel *Naturheilkundige* (Seite 172). Wir möchten Sie außerdem ermutigen, sich umfassender über den ganzheitlichen Ansatz und die Heilpflanzenkunde zu informieren und empfehlen daher einige Bücher in unseren *Literaturtipps* (Seite 173).

Die Rezepte in diesem Buch verwenden Zutaten, die man für gewöhnlich in der Natur, in Supermärkten, online und bei Kräutelhändlern findet. Beachten Sie dazu auch *Heilpflanzen beschaffen* (Seite 10) und *Bezugsquellen* (Seite 172). Wir haben durchgängig die gebräuchlichen Namen der Heilpflanzen verwendet, aber es ist wichtig, auch die lateinischen Namen zu kennen (z.B. Holunderblüte: *Sambucus nigra*), um sicherzugehen, dass Sie wirklich die richtige Heilpflanze verwenden, da manche Pflanzen denselben gebräuchlichen Namen teilen, aber unterschiedlich verwendet werden. Diese Namen finden sich im Index (Seite 170).

Grundsätzlich bietet dieses Buch Anleitungen für einfache Mittel mit Heilpflanzen, die man zu Hause zubereitet. Auf diese Weise können Sie pflanzliche Medizin und eine gesunde, stärkende Selbstmedikation in Ihr Leben einbinden.



Wundreinigungsmittel

Dieser starke Aufguss aus wundheilenden und antimikrobiellen Heilpflanzen (frisch oder getrocknet) ergibt ein ideales Wundreinigungsmittel oder eine Kompresse für Schnitte, Beulen und Hautabschürfungen.

1 EL frische oder getrocknete wundheilende Heilpflanzen (siehe unten)
1 EL frische oder getrocknete antimikrobielle Heilpflanzen (siehe unten)
200 ml kochendes Wasser
½ TL Salz

WUNDHEILENDE HEILPFLANZEN

Ringelblume

Sternmiere

Beinwell

Tigergras

Wegerich

Brunelle

Johanniskraut

ANTIMIKROBIELLE HEILPFLANZEN

Eukalyptus

Lavendel

Oregano

Rosmarin

Salbei

Thymian

Die Heilpflanzen der Wahl in dem kochenden Wasser 10–15 Minuten ziehen lassen.

Abseihen und die Pflanzenteile entsorgen, dann das Salz in die Flüssigkeit geben. Auf Körpertemperatur abkühlen lassen.

Alternativ die Tinktur mit Wasser verdünnen und als Waschung verwenden: 10 % Tinktur auf 90 % Wasser.

ANWENDUNG: Zum Auswaschen von Wunden oder als Kompresse (Seite 20) verwenden.

HALTBARKEIT: Sofort verwenden.

Wundsalbe

Diese einfache Salbe unterstützt die Heilung von Hautirritationen, Schnitten und Abschürfungen. Ringelblume und Wegerich fördern die Heilung der Haut und die Bildung eines Wundschorfs. Ein ätherisches Schafgarbenöl dagegen besitzt starke antimikrobielle Wirkstoffe, die das Infektionsrisiko minimieren.

2 TL Bienenwachs

50 ml Ringelblumenöl

20 ml Wegerichöl

10 ml Johanniskraut-Tinktur

15 Tropfen ätherisches Schafgarben- oder Lavendelöl

Bienenwachs, Ringelblumenöl und Wegerichöl im Wasserbad erwärmen (siehe Seite 24), bis das Bienenwachs geschmolzen ist. Anschließend tropfenweise und unter ständigem Rühren die Johanniskraut-Tinktur hinzufügen, bis sich alles gut vermischt hat.

Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Ein ätherisches Öl nach Wahl hinzufügen und verrühren. In ein dunkles Glas füllen, verschließen und mit dem aktuellen Datum beschriften.

ANWENDUNG: Auf verwundete Hautpartien auftragen.

HALTBARKEIT: In einem luftdichten Behälter bis zu 6 Monate.



Vegane Pilzbrühe

Diese vegane Brühe verwendet Shiitake-Pilze, die reich an heilenden Mineralien wie Kalium, Magnesium und Zink sind, sowie viele immunstärkende Beta-Glucane enthalten. 4 Portionen.

200 g Shiitake-Pilze oder eine Mischung aus anderen Pilzen (Austernpilze, Enoki-Pilze und Maitake-Pilze), in Scheiben geschnitten

1 Streifen Kombu-Alge

30 g Wakame-Alge

2 Handvoll frische oder 1 Handvoll getrocknete

Brennnesselblätter

2 l Wasser

1 große Zwiebel, gehackt

3 große Knoblauchzehen, angedrückt und in Scheiben geschnitten

2 Karotten, in Scheiben geschnitten

3 Selleriestangen, gehackt

1–2 EL Sojasauce

100 g Vermicelli-Nudeln

1 Chili, in feine Scheiben geschnitten

Limettenspalten, zum Servieren

2 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten, zum Servieren

einige Korianderzweige, zum Servieren

Pilze, Algen und Nesseln in einen großen Topf geben und mit dem Wasser übergießen. Zum Kochen bringen, dann zurückschalten und 1–2 Stunden abgedeckt köcheln lassen. Nach Bedarf noch etwas Wasser nachgießen. Die Nesselblätter herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Selleriestangen und Sojasauce hinzufügen und weitere 5–10 Minuten kochen. Dann die Flüssigkeit abseihen und pur trinken oder als Grundlage für Suppen, Eintöpfe oder Risottos verwenden. Für eine würzige Nudelsuppe verbleiben die Zutaten in der Brühe und Nudeln werden hinzugefügt und nach Packungsanleitung gekocht. Dann mit Chili, Limettenspalten, Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.

HALTBARKEIT: Im Kühlschrank bis zu 3 Tage, eingefroren bis zu 6 Monate haltbar.

PILZE

Alle Pilze enthalten Stoffe, die gut für das Immunsystem sind, selbst die einfachen weißen Champignons, wie es sie in jedem Supermarkt zu kaufen gibt. Aber „heilkräftige“ Pilze wie Reishi, Shiitake, Chaga oder Schmetterlings-Tramete enthalten außerdem unter anderem verschiedene Polysaccharide wie Beta-Glucan oder Alpha-Glucane, die in Arzneimitteln zur Stärkung des Immunsystems enthalten sind. Sie kurbeln ein geschwächtes Immunsystem an und dämpfen es, wenn es überaktiv ist. Pilze enthalten auch Vitamin D (man kann den Vitamin-D-Wert von Pilzen noch erhöhen, wenn man sie vor dem Verzehr oder medizinischen Gebrauch mit den Lamellen nach oben 1 Stunde in die Sonne legt). Vitamin D ist äußerst wichtig für ein funktionierendes Immunsystem, da es eine ausgleichende Wirkung hat.





Hustenbonbons mit Heilpflanzen

Diese Hustenbonbons könne Husten lindern, Halsschmerzen mindern, und werden auch von Kindern gerne genommen.

FÜR DEN SUD

50 g frischer, gehackter Ingwer

5 EL Anissamen

350 ml Wasser

6–8 EL frischer, gehackter Thymian

FÜR DIE HUSTENBONBONS

240 ml Sud (siehe oben)

200 g körniger, brauner Zucker

16 EL Honig

SCHRITT 1: ZUBEREITUNG DES SUDS

Ingwer, Anissamen und Wasser in einen Topf geben, zudecken und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Thymian hinzufügen und abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Abseihen, Pflanzenteile entsorgen, die Flüssigkeit aufbewahren und beiseitestellen.

SCHRITT 2: ZUBEREITUNG DER BONBONS

Man verwendet dieselbe Methode wie für die Zubereitung von Süßigkeiten. Die Temperatur des Zuckers ist sehr hoch, daher vorsichtig agieren und die Förmchen im Vorfeld vorbereiten. Die Silikon-Förmchen (nicht Plastik!) auf ein Schneidebrett oder Blech stellen. (Falls Sie keine Förmchen haben, füllen Sie ein Backblech bis zu einer Höhe von 2,5 cm mit Puderzucker. Mit einem Korken oder einem kleinen Messlöffel kleine Mulden in den Zucker drücken. Die Vertiefungen nicht bis zum Blech durchdrücken.) Außerdem sollten Sie einen hitzefesten Messbecher zur Hand haben, um die fertige Mischung in die Förmchen zu gießen.

Die Zubereitung von Süßigkeiten ist knifflig und es hilft, ein Zuckerthermometer zu verwenden, um die richtige Temperatur hinzubekommen. 1 Tasse Sud, Zucker und Honig in einen Topf mit schwerem Boden geben. Der Topf sollte groß genug sein, da der Zucker beim Kochen nach oben steigt.

Die Hitze auf die mittlere Stufe schalten, dann mit einem hölzernen Kochlöffel umrühren, damit sich Zucker und Honig in der Flüssigkeit auflösen. Sobald sich alles vermischt hat, nur noch gelegentlich umrühren und regelmäßig die Temperatur überprüfen. Unbedingt bis zum Topfboden rühren, aber nicht an den Topfwänden kratzen, da kristallisierter Zucker die Klarheit der Bonbons trüben würde. Sobald die Temperatur 120 °C erreicht hat, ständig leicht rühren. Dabei die Temperatur im Auge behalten. Sobald 150 °C erreicht sind, mit einem Topfhandschuh vom Herd nehmen.

Die heiße Mischung sofort ganz vorsichtig in den hitzebeständigen Messbecher füllen. Damit die Flüssigkeit in die Förmchen gießen (oder die Mulden im Puderzucker) und über Nacht festwerden lassen. Dann aus den Förmchen lösen.

Mit Puderzucker bestäuben und in Lagen, die jeweils durch Backpapier getrennt sind, in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

ANWENDUNG: Nach Bedarf 1 Bonbon lutschen.

HALTBARKEIT: Selbstgemachte Bonbons werden mit der Zeit weich, daher sollte man sie innerhalb von 1 Monat aufbrauchen.



Massageöl fürs Baby

Ein sanftes, beruhigendes Öl, um das Baby zu entspannen, seine Haut zu pflegen und die Verbindung zwischen Mutter und Kind zu stärken.

100 ml Olivenöl mit Ringelblume versetzt

100 ml Jojobaöl

10 ml (2 TL) Hagebutten-Samenöl

2,5 ml (½ TL) Vitamin-E-Öl (optional)

10 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Alle Öle in einer Flasche oder einem Schraubglas vermischen. Verschließen und mit dem aktuellen Datum beschriften.

ANWENDUNG: Etwas Öl in die Hände geben und aneinander reiben, um das Öl zu erwärmen. Das Baby damit sanft am ganzen Körper massieren, dabei Gesicht und Intimbereich aussparen.

HALTBARKEIT: Bis zu 1 Jahr an einem kühlen, dunklen Ort. Entsorgen, falls es ranzig riecht.

WINDELAUSSCHLAG

Der Po von Babys kann in einer feuchten Windel rau oder wund werden, besonders, wenn sie eine empfindliche Haut haben. Daher sollte man versuchen, diesen Bereich möglichst trocken zu halten und beim Wickeln möglichst viel frische Luft an den Po zu lassen. Ringelblume zählt zu den Heilpflanzen mit der besten wundheilenden Wirkung. Außerdem ist sie sanft genug, dass man sie auch für Babys verwenden kann. Eine einfache Ringelblumensalbe kann beruhigen und heilen. Ein traditionelles Rezept verwendet Haferflocken, die in ein Stück Musselin gebunden als Badezusatz dienen. Der milchige Schleim der Haferflocken wirkt beruhigend, heilend und spendet Feuchtigkeit, ideal für Babys mit Windelausschlag oder Ekzemen.

ÄUSSERLICH ANGEWENDETE HEILPFLANZEN: *Ringelblume, Lavendel, Haferflocken, Eibischwurzel*

REZEPTE: *Salbe gegen Windelausschlag (siehe rechts)*

Salbe gegen Windelausschlag

Die sanft wirkenden Heilpflanzen in dieser Salbe helfen, raue und wund Popos zu beruhigen und zu heilen.

Für eine Wundschutzcreme fügt man noch weitere Zutaten (siehe unten) hinzu.

25 g getrocknete Ringelblumenblüten

25 g getrocknete Eibischwurzel

200 ml Olivenöl

4 TL Bienenwachs

20 Tropfen ätherisches Lavendelöl (optional)

Das Olivenöl im Wasserbad mit den getrockneten Heilpflanzen versetzen (Seite 24). Anschließend Öl und Bienenwachs in einer hitzebeständigen Schüssel über einem Topf mit leicht köchelndem Wasser schmelzen, bis sich alles gut verbunden hat.

Die Mischung in ein Schraubglas mit 200 ml Fassungsvermögen füllen. Nach Wunsch das ätherische Öl hinzufügen und mit einer Stricknadel oder einem Esstäbchen aus Plastik gründlich unterrühren. Verschließen und festwerden lassen. Mit dem aktuellen Datum beschriften.

ANWENDUNG: Nach der Reinigung bei jedem Windelwechsel die Windelregion mit der Salbe eincremen.

HALTBARKEIT: Bis zu 1 Jahr an einem kühlen, dunklen Ort.

WUNDSCHUTZCREME

Sobald Öl und Bienenwachs verschmolzen sind, 50 g Pfeilwurzelmehl oder Zinkoxid (Nicht-Nano) kräftig unterschlagen, bis die Mischung anfängt abzukühlen und fest zu werden.