

Liebe Kräuterfreunde, hier noch einige wichtige Infos!

- ✓ Bitte bei Beschwerden immer einen Arzt aufsuchen!
 - ✓ Kräuter können unterstützend wirken, sie ersetzen aber nicht den Besuch eines Arztes!
 - ✓ Bei Medikamenteneinnahme, mit dem Arzt den Einsatz des Krautes absprechen.
 - ✓ Niemals ohne Rücksprache mit dem Arzt ein Medikament absetzen oder reduzieren!
 - ✓ Die Informationen über die Kräuter haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit!
-
- Bitte nur Kräuter sammeln, die ihr wirklich kennt!
 - Nicht auf gedüngten Wiesen, Straßenrändern udgl. sammeln!
 - Nur an sonnigen Tagen sammeln (am besten, erst am zweiten sonnigen Tag!)
 - Nur in Papier – oder Stofftaschen die Kräuter nach Hause tragen.
 - Die Kräuter möglichst schnell verarbeiten (trocknen, in Öl einlegen, in Korn ansetzen, ...).
 - Beim Zerkleinern am besten ein Keramikmesser verwenden.

Grundrezepte

Teezubereitung

1EL frisches oder 1TL getrocknetes Kraut mit 200 ml heißem Wasser übergießen, abgedeckt 5 – 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

Rinden und Wurzeln müssen abgekocht werden, um die Wirkstoffe heraus zu lösen:

Pflanzenteile zerkleinern und mit kaltem Wasser ansetzen – 1EL frische oder 1EL getrocknete Wurzeln oder Rinden auf 200 ml Wasser.

10 – 20 Minuten bei starker Hitze köcheln lassen und dann abseihen.

Sehr schleimhaltige Pflanzen, wie z.B. Eibisch oder Käsepappel müssen auch im kalten Wasser angesetzt werden, dürfen dann aber nur leicht erwärmt werden!

Tees helfen am besten, wenn sie schluckweise über den Tag verteilt getrunken werden! (Egal ob warm oder kalt)

Wenn der Tee mit Honig gesüßt wird, dann soll er nicht zu heiß sein, sonst verliert dieser die Wirkung.

Eine Teekur dauert 3 Wochen, dann 2 Wochen aussetzen!

Ölauszug

Pflanzenteile etwas zerkleinern und in ein verschließbares Glasgefäß geben und mit Oliven – Raps – oder Mandelöl übergießen.

Frische Pflanzen im Verhältnis 1:10, getrocknete 1:20.

Wichtig ist, dass alle Pflanzenteile bedeckt sind!

3 – 5 Wochen an einem warmen, hellen, nicht sonnigen Platz ziehen lassen, regelmäßig schütteln und auf Schimmel kontrollieren.

Abseihen und in eine dunkle Glasflasche füllen, kühl und dunkel lagern! Ca. 1 Jahr haltbar!

Tinktur

Frische Pflanzen, etwas zerkleinern, eventuell anquetschen und in ein verschließbares Glas geben.

Mit Kornschnaps übergießen (bei Wurzeln und Rinden einen 70% Kornschnaps verwenden!), frische Pflanzen im Verhältnis 1:2, getrockneten 1:5.

Immer wieder schütteln und 4 – 6 Wochen an einem hellen, warmen, nicht sonnigen Ort stehen lassen.

Abseihen und in dunkle Gläser füllen. Kühl und dunkel lagern. Einige Jahre haltbar!

Die Tinktur wird tropfenweise eingenommen (25 – 30 pur oder in Wasser verdünnt! Bei 70% Alkohol unbedingt verdünnen!) oder zum Einreiben verwendet.

Eine Alternative zu einer Tinktur ist das Oxymel

In ein Glas gibt man Kräuter (etwas zerkleinert!), Honig und Essig, gut vermischen!

4 Wochen ziehen lassen!

Die Kräuter bleiben drinnen und werden mitgegessen.

Will man dies nicht, kann man die Kräuter in Essig geben und 4 Wochen dunkel und kühl stehen lassen, dann abseihen und den Honig darunter mengen.

Keine Metalldeckel verwenden, denn Essig und Metall passen nicht zusammen!

In diesem Verhältnis mischen:

1 Teil Kräuter

2 Teile Essig

6 Teile Honig (bei Magen – und Darmproblemen den Honiganteil verringern!)

Pur oder verdünnt mit Wasser oder lauwarmen Tee einnehmen. 1 – 2 TL morgens und abends 4 – 6 Wochen lang.

Für Kinder ab 1 Jahr geeignet! (jeweils einen ½ TL morgens und abends)

Salbe

In 100ml Öl (Olivenöl, Rapsöl) die frischen Kräuter langsam erhitzen. 5 Min. köcheln und mindestens ½ Stunde ziehen lassen (je länger, je intensiver ist der Ölauszug!), abseihen

und die Kräuter ausdrücken. (Nicht in ein Metallgefäß geben und am besten mit einem Glasstab umrühren!

Wurzeln 1 Stunde in Öl köcheln, über Nacht stehen lassen und nächsten Tag wieder 3 -4 Stunden köcheln lassen.

Nach dem Abseihen, 1EL Jojobaöl dazu geben und dann 1EL Bienenwachs darin schmelzen lassen.

Wenn die Masse handwarm ist, 10 Tropfen ätherisches Öl dazugeben und dann abfüllen.

Wichtig: Immer wieder umrühren!

Cremedosen gut mit Alkohol desinfizieren!

Erst nachdem die Salbe ausgekühlt ist, den Deckel schließen!

Ich wünsche euch ein gutes Gelingen und viel Freude mit den Kräutern!

Alles Liebe

Karin Kamleitner

**Die Natur braucht sich nicht anstrengen
bedeutend zu sein, sie ist es!**



 *Karin - Rundumwohl* www.karinrundumwohl.com