

Rezeptsammlung zur Baummedizin

Eberesche:

Ebereschenaufguss/-tee

Der Aufguss wird aus einem Esslöffel getrockneter, zerkleinerter Beeren auf einem viertel Liter Wasser zubereitet und für etwa 10 Minuten ziehen gelassen. Pro Tag können zwei Tassen getrunken werden.

Edelkastanie:

Edelkastanientee

3 g (2 gehäufte TL) fein geschnittene Blätter werden mit 250 ml kochendem Wasser übergossen, man lässt kurz ziehen und sieht dann ab; oder man setzt die Blätter mit kaltem Wasser an, erhitzt bis zum Kochen und sieht dann ab.

Feldahorn:

Feldahornaufguss

Zwei Hände voll Ahornblätter und Rindenstücke werden mit siedendem Wasser übergossen (heißer Aufguss). Die Mischung wird ausgedrückt und abgeseiht, wobei der Sud aufgefangen und mittels Stoffumschlag auf die betroffenen Stellen aufgelegt wird.

Feldulme:

Ulmenrindentee

2 Teelöffel Ulmenrinde werden mit ca. 250 ml kaltem Wasser übergossen. Das Ganze wird bis zum Sieden erhitzt und dann abgeseiht.

Gemeine Esche:

Aufguss/Tee

Die Teezubereitung aus den Eschenblättern kann als Aufguss erfolgen. Dazu werden 1,5–5 Gramm fein geschnittene Eschenblätter mit 150 Milliliter kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen. Kalt kann es auch als Mazerat zubereitet werden.

Gemeine Fichte:

Tee aus Fichtenspitzen

Ein Teelöffel frische Triebe mit 250 ml Wasser aufkochen, danach abseihen und 3-4 Tassen täglich trinken.

Schwarzkiefer:

Inhalat

Die Kiefersprossen werden in kochendes Wasser gegeben. Inhaliere vorsichtig den Wasserdampf. Gegen Hauterkrankungen lässt man sie im Wasser ein paar Minuten ziehen bis es abgekühlt ist und trägt den Extrakt als Komresse oder Umschlag auf die betroffenen Stellen auf. Der Extrakt kann auch ins Badewasser geben werden.

Achtung: Sie dürfen keine Heilmittel aus Kiefer verwenden, wenn Sie an Keuchhusten oder Asthma bronchiale leiden. Bäder mit Kiefernöl sollten Sie nicht nehmen, wenn Sie unter Bluthochdruck leiden, unter einer Herzschwäche oder offenen Wunden. Kleine Kinder dürfen kein Kiefernöl inhalieren.

Hängebirke:

Aufguss/Tee

Der Aufguss von einem Esslöffel Birkenblätter erfolgt mit etwa einer Tasse siedendem Wasser und soll 15 Minuten ziehen. Davon sollen über den Tag verteilt nicht mehr als vier Tassen pro Tag getrunken werden.

Gemeine Hasel

Mehl

Die Kätzchen lassen sich zu Mehl verarbeiten. Kätzchen und auch andere getrocknete Teile von Bäumen lassen sich zu Pulvern mahlen, diese werden auch als Streckmehle bezeichnet. Sie können in kleinen Mengen zu Getreidemehle zum Backen hinzugefügt werden. Für uns Menschen sind Blütenpollen ernährungsphysiologisch interessant, da sie sehr reich an verschiedenen Vitaminen und vor allem eine gute Quelle für B-Vitamine sind.

Gelber Hartriegel:

Konfitüre/Marmelade

Vitaminreiche Früchte können zu Konfitüre verarbeitet werden. Für 6 Gläser werden bis zu 1000 g Beeren (ohne Kern) mit 1 Packung Gelierzucker für mind. 3 Minuten zum Kochen gebracht. In der Zwischenzeit die Gläser sterilisieren. Wenn die Einkochung die gewünschte Konsistenz erreicht hat (Gelierprobe!), kann diese in die vorbereiteten Gläser abgefüllt werden. Danach gut verschließen und mind. 5 Minuten auf den Kopf gestellt stehen lassen.

Europäische Lärche:

Gemmo-Mazerat:

- 1 TL Knospen von der Lärche (oder eine andere Art Knospen)
- 20 g pflanzliches Bio-Glyzerin
- 20 g Weingeist (auch Trinkalkohol, Ethanol, Primasprit oder Neutralalkohol)
- 20 g destilliertes Wasser

Die Knospen werden in Stückchen geschnitten und in ein Glas gefüllt. Aufgegossen wird mit dem Bio-Glyzerin, Weingeist und dest. Wasser. 3-4 Wochen sollten die Knospenstückchen in dieser Flüssigkeit ziehen, dabei geht die Information der Knospen in die Flüssigkeit über.

Dunkel aufbewahren und täglich einmal schütteln, damit das was oben schwimmt immer mal ausgetauscht wird und nichts schimmeln kann. Danach wird alles durch ein feines Sieb oder Teefilter abgeseiht und in ein Braun-, Blau- oder Grünglas umgefüllt, am besten mit einem Sprühkopf oder Pipettenverschluss. Bei Bedarf kannst du dir das Mazerat auf die Zunge sprühen. Haltbar ist das Ganze ca. 1 Jahr.

Linde:

Lindenblättersalat:

Zutaten

- Zwei Handvoll Lindenblätter
- 3-4 EL natives Olivenöl
- 1-2 EL weißer Balsamico
- 2 TL Senf
- 1/2 TL Steinsalz und weißer Pfeffer
- etwas Rohrohrzucker
- Rohe Möhrenstreifen als Dekoration
- 1 bis kleine Schalotten nach Wahl

Zubereitung: Zwei Handvoll Lindenblätter (=solange der Baum noch nicht blüht!) der Sommerlinde kurz in Wasser tauchen und in einer Salatschleuder trocknen. Größere Blätter können auch kleiner geschnitten werden. Für das Salatdressing werden Olivenöl, weißer Balsamico, Senf, Salz & Pfeffer und wenig Rohrohrzucker gemischt. Nach Wahl können noch rohe Möhrenstreifen oder 1-2 klein gewürfelte Schalotten hinzugefügt werden.

Roskastanie:

Roskastanien-Venentinktur zum Einreiben

7-10 frische Kastanien mit Schale fein zerkleinern. Nachdem man sie in kleine Stücke geschnitten hat, bearbeitet man sie am besten mit einem Hammer oder gibt sie in einen Ice-Crusher. Anschließend in ein verschließbares Glas geben und mit 40-70% prozentigem, klarem Alkohol (z.B. Wodka, Kornbrand) übergießen, bis sie vollständig bedeckt sind. Glas

verschließen und an einem warmen Ort drei Wochen ziehen lassen. Die Tinktur anschließend durch einen Kaffeefilter oder ähnliches langsam in ein sauberes, dunkles Gefäß abfüllen. Bei schmerzenden, schweren Beinen damit einreiben.

Schwarzer Holunder:

Holundersuppe

Für eine Holundersuppe werden 300 g Holunderbeeren püriert. Danach werden ein halber Liter Wasser, 50 g Honig und der Saft einer Zitrone hinzugefügt. Das Gemisch wird aufgekocht, danach durch einen Sieb gedrückt. Am Schluss wird steife Schlagsahne hinzugegeben und warm gegessen.

Schwarzerle:

Gemmo-Mazerat:

Ca. 4-5 Gramm gut zerkleinerte Knospen werden mit ca. 60 Gramm pflanzlichem Bio-Glycerin 98%, Bio-Weingeist 96 Vol. % und Wasser (zB. Quellwasser, weiches Wasser, destilliertes Wasser) vermischt. Das Ganze wird in ein Schraubglas gegeben, verschlossen und gut geschüttelt.

Für etwa drei Wochen wird es an ein Plätzchen ohne direkte Sonneneinstrahlung gestellt. Wichtig ist, dass das Glas täglich mindestens einmal geschüttelt wird. So lösen sich die wertvollen Inhaltsstoffe der Knospen besonders gut heraus.

Nach der Auszugszeit filtriert man das Mazerat sauber ab und füllt es in 30 ml oder 50 ml Braun- oder Blauglasfläschchen. Mit einem Zerstäuber verschließen, - so kann das Gemmo-Mazerat ganz einfach in den Mundraum gesprüht werden. Die Inhaltsstoffe werden über die Mundschleimhaut nämlich besonders gut aufgenommen.

Selbst hergestellte Gemmo-Mazerate sollten innerhalb von maximal 2 Jahren aufgebraucht werden.

Schwarzpappel:

Schwarzpappelsalbe

Man nehme 100 Gramm Pappelknospen, zerquetsche sie und vermische sie mit 250 Gramm kalt gepresstem Olivenöl. Die Masse in ein Glas geben und zwei Wochen an einen warmen Ort stellen. Danach wird das Öl vorsichtig erhitzt (Es darf nicht kochen!) und durch ein Sieb gegossen.

Silberweide:

Silberweidenrindentee

Max. 1 Esslöffel Silberweiden-Rinde wird in einen Kochtopf mit 125 ml kaltem Wasser gegeben. Diese Mischung wird aufgekocht. Nach dem Kochen vom Herd nehmen, den

Behälter abdecken und etwa 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss nur noch abseihen und etwas abkühlen lassen. Maximal 1 bis 2 Tassen täglich nach den Hauptmahlzeiten einnehmen.

Stieleiche:

Eichenrindentee

1 – 2 Teelöffel Eichenrinde werden mit 125 ml kaltem Wasser übergossen. Dann wird diese Mischung für 3 bis 5 Minuten aufgekocht. Danach wird der Tee abgeseiht. 1 bis 3 Tassen täglich nach den Hauptmahlzeiten einnehmen.

Bei der innerlichen Anwendung kann es bei empfindlichen Menschen zu Übelkeit und Magenbeschwerden durch den sehr hohen Gerbstoffgehalt kommen. Ebenso ist darauf aufmerksam zu machen, dass die Resorption von basischen Arzneimittelstoffen verringert oder sogar verhindert werden kann, ebenso bei der gleichzeitigen Einnahme von Alkaloiden.

Walnuss:

Walnussblätter-Weinbrand

Die jungen hellgrünen Blätter vom Walnussbaum ernten, sie sollen intensiv duften, dies ist idealerweise im Mai der Fall. Die Blätter von den Stielen schneiden, kalt waschen und gut mit einem Küchentuch trocknen.

1 Liter Rotwein (sehr trocken) mit 150 g Zucker mischen und gut umrühren bis er sich aufgelöst hat. 100 ml Weinbrand und eine Hand voll junge Blätter dazugeben. Das Gefäß gut verschließen. Den Ansatz an einem warmen Ort (ohne direkte Sonneneinstrahlung) 14 Tage ziehen lassen. Danach durch ein Tuch abseihen und in Flaschen abfüllen. Einige Wochen dunkel ruhen lassen.

Weißdorn:

Weißdorn-Tee

- Einen Esslöffel Blüten und Blätter mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen und fünf bis zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen.
- Den Deckel entfernen und das kondensierte Wasser mitsamt der darin enthaltenen ätherischen Öle vom Deckel in den Tee tropfen lassen.
- Den Weißdorn-Tee abseihen warm genießen.

Trinke bis zu drei Tassen Weißdorn-Tee über den Tag verteilt. Bei einer kurweisen Anwendung wird der Tee für drei bis maximal acht Wochen lang täglich getrunken. Danach sollte eine zweiwöchige Pause eingelegt werden.

Weißtanne:

Tannen-Spiritus

Ein Marmeladenglas zu einem Drittel mit klein geschnittenen Tannennadeln und kleinen Zweigen locker befüllen. Wenn zur Hand, können noch einige angequetschte Wacholderbeeren hinzugegeben werden.

Das Glas wird mit 70%igem Alkohol aufgefüllt. Diese Mischung bleibt 4 Wochen im Dunklen stehen, ab und zu schütteln. Abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen, beschriften. Der Spiritus hilft bei Muskelverspannungen und fördert die Durchblutung. Im Frühjahr kann er noch durch frische Harzzapfen "angereichert" werden.