

Dr. med. Franziska Rubin  
**10 Kräuter gegen 100 Krankheiten**



Dr. med. Franziska Rubin

# 10 Kräuter gegen 100 Krankheiten

Ihre ganz  
**persönliche  
Hausapotheke**  
hergestellt aus den  
gängigsten  
Küchenkräutern

Co-Autorin: Gudrun Strigin  
Porträt-Fotos: Judith Bütke  
Food-Fotos: Hubertus Schüler

GOLDMANN



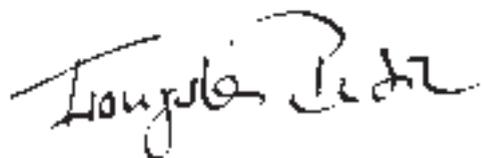
Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es freut mich, dass Sie sich für Kräuter und ihre unglaublichen Wirkungen interessieren. Mein erstes prägendes Erlebnis mit Kräutern war, als mein Vater bei einem Urlaub in der Toskana die Holzläden unseres Kinderzimmers zu Beginn der Nacht weit aufstieß. Der ganze Raum war plötzlich voller Duft nach Rosmarin, Salbei und Lavendel. Wenn ich nur an das Essen in diesen Urlauben denke, habe ich gleich wieder Appetit. Köstlich! Deshalb finden Sie auch wunderbare Rezepte in diesem Buch.

Allerdings verfeinern Kräuter nicht nur unser Essen – sie können noch viel mehr. Mit der richtigen Auswahl von Küchenkräutern können wir Krankheiten vorbeugen, sie aber auch bessern und zu ihrer Heilung beitragen: Kamille desinfiziert, Thymian ist stark für die Lunge, Lavendel hilft beim Einschlafen. Klar, das wissen wir schon lange. Doch auch ich war verblüfft, als ich bei der Recherche las, dass Lavendelöl Brandwunden schneller heilen lässt und Narben verhindert. Dass Thymian nicht nur unsere Lunge beruhigt und desinfiziert, sondern auch unsere Zellen langsamer altern lässt, Anti-Aging aus dem Kräuterbeet sozusagen. Rosmarin macht nicht nur müde Haut munter und schmeckt fantastisch zu Fleisch, sondern stützt das Gedächtnis und löst Ängste. Wer Alzheimer oder Demenz vorbeugen möchte oder sich manchmal schon von seinem Gedächtnis im Stich gelassen fühlt, dem kann Salbei helfen, wie Studien belegen.

Kräuter kann man also genießen und damit bereits etwas für seine Gesundheit tun oder sie aber direkt als äußerliche oder innerliche Medizin einsetzen. In diesem Buch finden Sie die hilfreichsten und am besten belegten Anwendungen – wie immer einfach, aber wirkungsvoll!

Viel Spaß und Erfolg damit und natürlich: Guten Appetit!

A handwritten signature in black ink, reading "Tongolo Peter". The script is cursive and fluid, with a large initial 'T' and 'P'.

# Übersicht der Beschwerdebilder

Die Indikationen der Kräuter sind in diesem Buch von A bis Z sortiert.  
Dazwischen finden Sie interessante Informationen und Tipps.

## **Abwehrschwäche**

68

## **Akne**

52, 68, 88-89, 142, 206, 260

## **Altersherz**

143

## **Alzheimer**

154, 234, 251

## **Angina**

53

## **Anti-Aging**

275

## **Aphthen**

261

## **Appetitlosigkeit**

89

## **Arteriosklerose**

69

## **Arthrose**

112, 182, 207

## **Asthma bronchiale**

118

## **Atemwegsinfekte**

53

## **Babykoliken**

92

## **Bauchkrämpfe**

182

## **Beine, müde**

143

## **Beschwerden, rheumatische**

125, 273

## **Bindehautentzündung**

93, 236

## **Blähungen**

94, 114, 182

## **Blasenentzündung**

95, 164

## **Blutarmut**

173

## **Blutdruck, niedriger**

115-116, 208, 262

## **Bluthochdruck**

70, 115-116

## **Brandwunden, leichte**

117

## **Bronchitis**

118, 166, 263-264

## **Cholesterinspiegel, hoher**

78

## **Depressionen, leichte**

144



**Diabetes mellitus Typ 2**

173

**Durchblutungsstörungen**

210

**Entzündungen, rheumatische**

172

**Erkältung**

71-72, 119, 166, 237

**Erschöpfung**

144, 212

**Flecken, blaue**

165

**Furunkel**

120, 216, 265

**Fußpilz**

74, 95, 213, 266

**Gelenkschmerzen**

97

**Gicht**

172, 180

**Haarausfall**

55

**Haarprobleme**

167

**Halsschmerzen**

184, 238

**Harnwegsinfekte**

58, 218

**Haut, trockene**

131

**Haut, unreine**

91, 184, 239

**Herpes simplex**

74, 96, 152, 194

**Herzbeschwerden**

168

**Herzbeschwerden, funktionelle**

146, 214

**Herzrhythmusstörungen**

121

**Herzschwäche, leichte**

218

**Hitzewallungen**

240

**Hühneraugen**

75

**Husten**

96, 118, 185, 242, 269

**Impotenz**

169, 219

**Infekt, grippaler**

54, 145, 216, 267



**Insektenstiche**

169

**Juckreiz**

185, 270

**Kopfhaut, trockene**

90

**Kopfhaut, schuppige**

186, 220

**Kopfschmerzen**

97, 122, 147, 187

**Krebs**

58, 298

**Leberbeschwerden**

221

**Magen-Darm-Beschwerden**

148, 243, 270

**Magen-Darm-Grippe**

188

**Magenschleimhautentzündung**

170

**Menstruationsbeschwerden**

149, 172, 222, 275

**Migräne**

133, 187, 224

**Mundgeruch**

101, 172, 249

**Mund-Rachenraum-Entzündungen**

271

**Mundschleimhautentzündung**

190, 244

**Muskelschmerzen**

56, 97, 189

**Muskelverspannungen**

225

**Nasennebenhöhlenentzündung**

245, 272

**Nervenschmerzen**

189

**Nervosität**

149

**Neuralgie**

124

**Neurodermitis**

23-24, 90

**Nierengrieß**

171

**Oberbauchbeschwerden, funktionelle**

123, 195

**Ohrenscherzen**

76

**Pigmentflecken**

171

**Polyneuropathie**

124

**Reizhusten**

118

**Reizmagen**

123, 155, 191, 195, 243

**Restless-Legs-Syndrom (RLS)**

124

**Rheuma**

226

**Rheumatische Beschwerden**

125, 273

**Rheumatische Entzündungen**

172

**Scheidenentzündung**

151, 246

**Schlafstörungen**

126, 150

**Schnupfen**

192, 274

**Schwangerschaftsbeschwerden**

128, 151

**Schwitzen**

247

**Sonnenbrand**

130

**Sterbebegleitung**

154

**Übelkeit**

193

**Übelkeit in der Schwangerschaft**

151

**Vaginalinfektion**

56

**Verbrennungen**

130

**Verdauungsbeschwerden**

98, 226

**Verstopfung**

195, 284

**Warzen**

77, 274

**Wechseljahre**

248

**Wunden**

57

**Zahnfleischentzündungen**

99, 249, 271, 275



# 01

---

## Heilmittel selbst herstellen und richtig anwenden 12

Schatzkammer »Grüne Apotheke« 13

### Zubereitung von Kräuterarzneien für den Hausgebrauch 14

Tees 15

Ölauszüge 18

Salben 20

Cremes 22

Tinkturen 26

Medizinalweine 28

Sirupe 29

### Praktische Anwendungen 30

Wickel, Auflagen und Kompressen 31

Breiauflagen 34

Inhalationen 35

Mundspülungen 35

Bäder 36

Waschungen 37

### Ätherische Öle 38

Aromatherapie 39

Wirkung ätherischer Öle 41

Dosierung ätherischer Öle 42

Ätherische Öle richtig aufbewahren und lagern 44

Wie man gute Qualität erkennt 45

# 02

---

## Meine Top 10 heilsamer Küchenkräuter 47

Kapuzinerkresse 48

Knoblauch 64

Koriander 84

Lavendel 106

Melisse 138

Petersilie 160

Pfefferminze 178

Rosmarin 200

Salbei 232

Thymian 256

### Mit praktischen Küchenrezepten am Ende jedes Kräuterkapitels

Übersicht aller Rezepte 312



# 03

---

## **Heilpflanzen selbst anbauen 280**

### **Pflanztipps für die grüne Hausapotheke 281**

- Pflanzen im Garten 281
- Topf- und Kübelpflanzen 281
- Pflanzen in der Wohnung 281
- Auf Einkaufstour 282
- Übersicht Arzneipflanzen 283

### **Erntezeit - die wichtigsten Tipps 286**

### **Richtig konservieren und aufbewahren 286**

- Trocknen 286
- Tiefrieren 287
- Lagerung und Haltbarkeit 287

# 04

---

## **Pflanzenheilkunde früher und heute 288**

### **Ein Blick in die Geschichte 289**

- Klostermedizin und Klostergärten 289
- Hildegard von Bingen 290
- Eine bedeutende Gesundheitsreform 291
- Das erste gedruckte Kräuterbuch 291
- Paracelsus systematisiert die Heilpflanzenkunde 292

### **Die moderne Pflanzenheilkunde 293**

- Phytopharmaka - Definition der WHO 293
- Pflanzliche Arzneien in der Wissenschaft 294
- Forschungsfeld sekundäre Pflanzenstoffe 294
- Großes Potenzial für die Menschen 295
- Wichtige Inhaltsstoffe von Heilpflanzen 295
- Internationale Gremien und ihre Funktionen 298
- Studien richtig verstehen 300

### **Anhang 302**

- Auswahl wissenschaftlicher Studien 304
- Rezeptübersicht 312
- Sachregister 313
- Dank 315
- Impressum 320

# 01

---

## **Heilmittel selbst herstellen und richtig anwenden**

In der grünen Apotheke der Natur sind etwa 28 000 Pflanzen verfügbar, denen nach heutigem Wissensstand heilsame Wirkungen nachgesagt werden. Doch schon aus den zehn geläufigsten Küchenkräutern können Sie zu Hause sehr einfach eine Vielzahl an heilsamen Tees, Tinkturen, Salben oder Ölen selbst herstellen. Außerdem bringen sie ganz nebenbei noch einen besonderen Geschmack in die Küche.

»Alle Wiesen, Matten und Felder sind Apotheken!« Paracelsus

## Schatzkammer »Grüne Apotheke«

Sie ist die größte Apotheke der Welt und immer geöffnet: die Natur. Neben Licht, Luft und Wasser finden die Menschen hier seit Jahrtausenden heilkräftige Pflanzen.

Ihre Heilwirkungen zu entdecken, gehört zu den großen Kulturleistungen der Menschen. Überall auf der Welt gibt es dieses oft etwas geringschätzig bezeichnete »Erfahrungswissen«.

Noch bis ins frühe 20. Jahrhundert waren Kräuter aus dem Garten, vom Feld oder aus dem Wald die wichtigste Quelle für Heilmittel – ganz besonders für all diejenigen, die sich keinen Arzt leisten konnten.

Mit dem Siegeszug der synthetischen Präparate gerieten Heilkräuter etwas in Vergessenheit. Doch längst erleben sie eine Renaissance, und altes Wissen erfährt oft Bestätigung durch die Wissenschaft. Bislang sind 100 000 Wirkstoffe entschlüsselt. Dabei sind längst noch nicht alle Schätze gehoben, weder auf der Erde noch in den Meeren.

In Deutschland werden etwa 1500 Heilkräuter nach strengen Kriterien angebaut, um eine gleichmäßige pharmazeutische Qualität zu sichern. Bei diesen Präparaten spricht man von Phytopharmaka, also pflanzlichen Heilmitteln.

# Zubereitung von Kräuterarzneien für den Hausgebrauch

Heilpflanzen können auf vielfältige Weise zubereitet und verwendet werden. Am bekanntesten sind Tees, Tinkturen und ätherische Öle. Aber es gibt sie auch als sogenannte Medizinalweine, in Form von Sirupen, Ölextrakten oder Essigauszügen. Hier die wichtigsten Zubereitungen für den Hausgebrauch. Die angegebenen Standarddosierungen gelten für Erwachsene.

Tees

Ölauszüge

Salben

Cremes

Tinkturen

Medizinalweine

Sirupe

## Tee und seine verschiedenen Zubereitungen

Tees gehören zu den häufigsten Zubereitungsarten von Heilpflanzen. Die therapeutisch wichtigsten Wirkstoffgruppen in Pflanzen wie die Gerb- oder Bitterstoffe, die Saponine und die ätherischen Öle sind gut wasserlöslich – in der Regel durch den Aufguss mit heißem Wasser oder andere Verfahren des Ausziehens mit Wasser. Die Auszugsart richtet sich nach dem Verwendungszweck oder dem Pflanzenstoff, den man therapeutisch nutzen möchte.

### Aufguss/Tee

Das ist die einfachste Methode, um die medizinisch wirksamen Inhaltsstoffe verfügbar zu machen. Ein Aufguss (auch Infus genannt) wird vor allem von Blättern und Blüten zubereitet, aber auch von fein zerkleinerten anderen Pflanzenteilen. Dabei können einzelne oder mehrere Kräuter kombiniert werden.

**ZUBEREITUNG** Das Kraut in ein Teesieb, ein Teeei oder den Filtereinsatz einer Kräutertasse geben und mit frisch gekochtem, heißem Wasser übergießen. Die Tasse abdecken und 5 Minuten (Blüten) bis 10 Minuten (Kraut/Blätter) ziehen lassen. Teesieb, Teeei oder Einsatz herausnehmen oder abseihen.

**STANDARDMENGE** 1 gestrichener TL (2–3 g) getrocknetes oder 1 EL (4–6 g) frisches Kraut auf eine Tasse (150 ml).

**STANDARDDOSIS** Drei- bis viermal täglich.

**AUFBEWAHRUNG** Kühl und abgedeckt bis zu 24 Stunden haltbar.



### INFO Abgedeckt ziehen lassen

Egal, wie lange der Tee je nach Rezeptur ziehen soll: Das Abdecken der Tasse oder des Teeglases ist wichtig. Ohne Deckel würden wichtige Wirkstoffe mit dem Wasserdampf entweichen. Die Kondensatropfen am Deckel sind sozusagen eine gesammelte Wirkstoffkonzentration, die man unbedingt in die Tasse abtropfen lassen sollte.



### **Abkochung/Kräutersud**

Diese Form der Zubereitung, auch Dekokt genannt, wählt man, um die Wirkstoffe aus harten Bestandteilen wie Rinde, Wurzeln, Früchten oder Samen auszu ziehen. Die frischen oder getrockneten Drogen vorher zerkleinern, zum Beispiel in Stücke schneiden, brechen oder mörsern.

**ZUBEREITUNG** Die Droge in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 20–30 Minuten (je gröber die Pflanzenteile sind, desto länger müssen sie ausgezogen werden) auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um etwa ein Drittel reduziert ist. Danach in einen Krug abseihen.

**STANDARDMENGE** 20 g getrocknetes oder 40 g frisches Kraut (Kräutermischung) auf 750 ml Wasser. Nach dem Einköcheln verbleiben etwa 500 ml.

**STANDARDDOSIS** Drei bis vier Tassen täglich (500 ml).

**AUFBEWAHRUNG** Kühl und abgedeckt bis zu 24 Stunden haltbar.

**TIPP** Für die Wirksamkeit eines Tees oder Suds macht es keinen Unterschied, ob er aus getrocknetem oder frischem Kraut zubereitet wurde. Für die gleiche Wirkung sollte man vom frischen Kraut immer die doppelte Menge des getrockneten Krauts nehmen.

### **Kaltwasserauszug**

Die Wirkstoffe mancher Pflanzen vertragen keine Hitze. Dann kommt der Kaltwasserauszug (Mazeration) zur Anwendung. Er wird vorwiegend von schleimhaltigen Pflanzen hergestellt.

**ZUBEREITUNG** Je nach Pflanzenteil die Droge eventuell wie bei der Abkochung zerkleinern, mit kaltem Wasser aufgießen und abgedeckt 2–8 Stunden ziehen lassen. Bei zarten Pflanzenteilen wie Malvenblüten reichen etwa 2 Stunden Auszugszeit, bei harten Bestandteilen wie Rinde sind 8 Stunden erforderlich. Ab und zu umrühren. Nach dem Abseihen kann der Tee direkt getrunken werden.

Zur Sicherheit sollten Kaltauszüge nach dem Abseihen ganz kurz einmal aufgekocht werden, damit eventuell vorhandene Bakterien abgetötet werden.

**STANDARDMENGE** 1 TL (2–3 g) getrocknete oder 2 TL (4–6 g) frische Droge auf eine Tasse (150 ml).

**STANDARDDOSIS** Zwei bis drei Tassen täglich.

**AUFBEWAHRUNG** Kühl und abgedeckt bis zu 24 Stunden haltbar.

**TIPP** Honig erst dem trinkwarmen Tee begeben, denn Honig sollte nie über 40 °C erwärmt werden, da sonst die heilsamen Enzyme durch Hitze zerstört werden.



Einige Pflanzen werden mazeriert, damit keine unerwünschten Stoffe wie Harze und Gifte gelöst werden.

### **INFO Keine Dauereinnahme**

Trinken Sie Tees der gleichen Sorte – entweder als Einzeldroge oder als Mischung – in der Regel nicht länger als 4-6 Wochen. Die übliche Menge sind zwei bis drei Tassen täglich. Danach sollten Sie eine Pause einlegen oder die Sorte/Mischung wechseln. Manche Zubereitungen wie Weißdortee zur Stärkung des Herzens kann man durchaus länger trinken, andere hingegen wie Huflattichtee nur zweimal im Jahr maximal drei Wochen. Auch beim Teetrinken zur Entspannung oder zum Vorbeugen ist es ratsam, die Sorten immer mal wieder zu wechseln. Denn auch bei Tees handelt es sich um Wirkstoffe, die bei Dauergebrauch negative Effekte haben können, vor allem eventuelle Wechselwirkungen mit Medikamenten. So kann Johanniskraut – ein wirksames Mittel gegen leichte bis mittelschwere Depressionen – etliche synthetische Medikamente in deren Wirkung beeinträchtigen.

### **INFO Der Faktor Zeit und das Abseihen**

Egal, ob heißer Aufguss oder Kaltauszug, am Ende jedes Rezepts heißt es: Abseihen! Das hat einen einfachen Grund. Ohne das Entfernen der Pflanzenteile nach einer bestimmten Zeit kann die gewünschte Wirkung nicht mehr garantiert werden oder sich sogar in ihr Gegenteil verkehren. Ein Alltagsbeispiel ist schwarzer Tee: Werden die Blätter nach 3-5 Minuten mit einem Sieb abgeseiht oder wird das Teesieb entfernt, hat sich nur das anregend wirkende Teein im Wasser gelöst. Zieht der Tee länger, lösen sich die Gerbstoffe im Wasser. Der Tee wird herb im Geschmack, und die Gerbstoffe entfalten eine stopfende Wirkung auf den Darm. Gut bei Durchfall.

Diese Gerbstoffe binden aber auch das anregende Teein, sodass es für den Körper nicht mehr verfügbar ist. Der Tee hat seine munter machende Wirkung verloren.

## Ölauszüge

Bei diesem Verfahren werden die fettlöslichen Wirkstoffe eines Heilkrauts herausgelöst. Ein Ölauszug eignet sich sehr gut für Einreibungen, Massagen, Auflagen und Wickel. In Öl getränkte Tücher als Ölwickel oder -auflagen haben sich zur Linderung von Schmerzen oder zur Lösung von Verspannungen bewährt. Als Auflage bei Unruhezuständen oder bei Erkältungen sind Ölanwendungen ebenfalls ein einfaches, aber sehr wirksames Hausmittel. Dem Ölextrakt können zur Verstärkung der Wirkung ätherische Öle zugesetzt werden. Und natürlich kann man Kräuteröle einfach nur zur Hautpflege nutzen, entweder pur oder man setzt sie Salben oder Cremes zu.

Ein Ölauszug ist leicht herzustellen. Dabei unterscheidet man zwischen Kaltauszug und Heißauszug.

### Kaltauszug

Am einfachsten ist der Kaltauszug herzustellen, allerdings muss man auf das Ergebnis einige Wochen warten. Dafür sind zarte Pflanzen besonders geeignet. Sie benötigen für den Kaltauszug ein sauberes Einmachglas, frische Kräuter und Öl. Am besten nimmt man geschmacksneutrale Öle (zum Beispiel Sonnenblumen-, Weizenkeim- und Distelöl), aber auch geschmacksintensivere Sorten wie Oliven- oder Sesamöl können dafür verwendet werden. Die Kräuter müssen trocken und einwandfrei sein. Deshalb ist es sinnvoll, frische Pflanzenteile nach dem Ernten für ein paar Stunden antrock-

nen zu lassen, um Schimmel- oder Fäulnisbildung zu vermeiden. Für den Kaltauszug eignen sich vor allem frische Blüten (zum Beispiel Johanniskraut oder Ringelblume), aber auch frische mediterrane Kräuter wie Lavendel, Thymian und Rosmarin oder die Samen (Früchte) des Korianders und auch getrocknete Kräuter.

**ZUBEREITUNG** Füllen Sie die Kräuter in ein sauberes, gut verschließbares Einmachglas. Sie sollten das Glas zu zwei Dritteln füllen. Begießen Sie die Kräuter mit Öl, dabei darauf achten, dass die Kräuter vollständig mit Öl bedeckt sind. Das Glas anschließend gut verschließen. Lassen Sie das Öl mindestens 3, noch besser 4–6 Wochen an einem sonnigen Ort (Fensterbank) stehen. Die Wirkstoffe werden durch das Sonnenlicht herausgelöst und gehen ins Öl über. Je nach Intensität der Sonneneinstrahlung und Dauer der Extraktion erhöht sich die Wirkstoffkonzentration. Sie können den Wirkeffekt steigern, indem Sie dem Ölauszug frische Kräuter zugeben und das Procedere wiederholen.

Zwischendurch immer mal wieder schütteln. Anschließend durch ein Tuch abseihen, zum Schluss das Tuch noch ausdrücken und das Öl durch einen Trichter in eine dunkle Flasche abfüllen.

### Heißauszug

Das Verfahren ist etwas umständlicher als der Kaltauszug, aber schneller im Ergebnis. Beim Heißauszug werden die Wirkstoffe in warmem Öl herausgelöst,

besonders gut geeignet für harte Pflanzen beziehungsweise Pflanzenteile oder wenn man es eilig hat. Sie können die gleichen Öle wie beim Kaltauszug verwenden.

**ZUBEREITUNG** Ein hitzebeständiges Glas mit zerkleinerten Kräutern oder Teilen wie Wurzeln füllen und mit Öl aufgießen, sodass alles gut bedeckt ist. Das Glas verschließen, in ein Wasserbad geben und 2-3 Stunden sanft köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Danach durch ein feines Filtertuch (Gaze) in einen Krug abgießen. Das kann eine Weile dauern. Am Schluss das Filtertuch auspressen. Den Ölextrakt durch einen Trichter in eine dunkle Flasche füllen.

**STANDARDMENGE** Siehe jeweilige Zubereitungsart.

**STANDARDDOSIS** In der Regel werden für eine Anwendung 1-2 EL benötigt.

**AUFBEWAHRUNG** In luftdicht verschlossenen, dunklen Glasflaschen bis zu 1 Jahr

haltbar. Am besten im Kühlschrank aufbewahren. Beschriften nicht vergessen!

### **INFO** Gesundes Öl für innen und außen

Alle selbst angesetzten Öle kann man auch in der Küche verwenden. Ihr intensives Aroma verfeinert viele Gerichte und sorgt für das gewisse Etwas. Gleichzeitig sind sie sehr gesund, egal, wie man sie verwendet. Es lohnt sich also, regelmäßig ein paar Ölauszüge auf Vorrat zu machen, sodass man sie bei Bedarf auch zur äußeren Anwendung gleich zur Hand hat.

### **TIPP** Schnelle Hilfe mit ätherischem Öl bei akuten Beschwerden

Sie kommen oft unverhofft: eine Erkältung, ein akuter Schmerz oder eine Verletzung. In solchen Fällen können Sie ein normales Öl (Sonnenblumen- oder Olivenöl) mit einigen Tropfen eines ätherischen Öls (siehe Seite 38 ff.) vermischen und haben so schnell ein wirksames Mittel zur Hand.



Wichtig ist das sanfte Köcheln, damit die Temperatur des Öls bei 50°C bis maximal 80°C gehalten werden kann. Prüfen Sie die Temperatur, bevor Sie das restliche Öl auspressen.

## Salben

Sie bilden eine Schutzschicht auf der Haut oder den Schleimhäuten, um Entzündungen oder Verletzungen zu vermeiden oder einen Heilungsprozess zu unterstützen. So verhindern Salben bei wunder Haut wie bei der Windeldermatitis das Eindringen von Feuchtigkeit, die die Entzündung verstärken würde. Auch vorbeugend sind Salben gut zum Hautschutz geeignet. Die Fettgrundlage schützt nicht nur, denn über die Salbe gelangen auch Wirkstoffe zu den betroffenen Stellen, die der Salbe je nach Bedarf zugesetzt werden. Das können ätherische Öle, aber auch Auszüge sein (siehe Ölauszüge). Zu den häufigsten Grundlagen einer Salbe gehören Vaseline oder ein sogenanntes Basisöl sowie Wollwachs beziehungsweise Bienenwachs.

Salben sind relativ einfach herzustellen. Je nach Anwendung kann man unterschiedliche Konsistenzen herstellen. Eine einfache Salbe für den Hausgebrauch, deren Konsistenz Sie durch die zugegebene Menge von Bienenwachs variieren können, ist das folgende Rezept:

### **TIPP Aufbewahrung**

Da selbst gemachte Salben ohne Konservierungsstoffe auskommen, gilt für beide Salben: Am besten in dunklen Gläsern kühl aufbewahren. Haltbarkeit etwa 3 Monate. Unbedingt beschriften.

### **Beispiel für eine Allzwecksalbe**

Diese Salbe hilft bei der Behandlung rissiger Hautstellen und kleiner Wunden, aber auch zur Beruhigung der Haut bei Schuppenflechte. Sie wird sogar zur Behandlung bei Hämorrhoiden empfohlen.

**STANDARDMENGE** 50ml kalt gepresstes Olivenöl, 20g (für weichere Salbe) bis 25g (für festere Salbe) Bienenwachs (Apotheke, Bioladen oder Reformhaus), 25g flüssiger Imker- oder Biohonig.

**STANDARDDOSIS** Ein- bis dreimal täglich auftragen.

**ZUBEREITUNG** Geben Sie das Olivenöl mit dem Bienenwachs in einem Glasschälchen in ein heißes Wasserbad. Das Bienenwachs schmilzt relativ schnell darin. Zum Erkalten herausnehmen und entweder an der Luft oder im kalten Wasserbad auf etwa 40°C abkühlen lassen, bevor Sie den Honig einrühren. Anschließend in mehrere kleine Cremedosen oder in ein sterilisiertes Schraubglas abfüllen.

**STANDARDDOSIS** Ein- bis dreimal täglich auftragen.

### Beispiel für eine Kräutersalbe

Je nach Bedarf die entsprechenden Kräuter wählen.

**STANDARDMENGE** 30 g getrocknete oder 75 g frische Kräuter (oder eine Kräutermischung) auf 250 g Vaseline.

**ZUBEREITUNG** Schmelzen Sie Vaseline (Apotheke) in einem Glasschälchen im heißen Wasserbad. Geben Sie je nach Bedarf die Kräuter hinzu, und lassen Sie die Mischung unter ständigem Rühren etwa 15 Minuten köcheln. Bereiten Sie parallel einen Krug vor, in den Sie

ein Passiertuch einhängen und dieses dann mit einem Bindfaden oder einem Gummi befestigen.

Nun das Kräuter-Öl-Gemisch abgießen. Am Schluss das Absehtuch ausdrücken (dabei am besten Gummihandschuhe anziehen) und die noch flüssige Salbe in sterilisierte Gläser (vorher mit kochendem Wasser ausspülen und trocknen lassen) füllen.

**STANDARDDOSIS** Ein- bis dreimal täglich auftragen.



Die Allzwecksalbe besteht durch die Einfachheit in der Herstellung und die vielseitige Wirkung.

## Cremes

Bei einer Creme handelt es sich um eine Mischung aus Öl und Wasser. Im Unterschied zu Salben ziehen Cremes schneller in die Haut ein. Je nach Anwendung variieren die Anteile von Wasser oder Öl. Da sich diese beiden Flüssigkeiten von Natur aus nicht mischen, braucht es einen Emulgator, um sie zu vereinigen. Zu den Emulgatoren zählen unter anderem Lanolin, Eucerin und Lecithin, die je nach Wasser- oder Ölanteil ausgewählt werden.

Wie bei Salben können heilsame Kräutersubstanzen in kleinen Mengen zugesetzt werden. Dafür eignen sich ätherisches Öl, Ölextrakte, kleine Mengen von Tinkturen oder Aufgüssen aus Kräutern.



### Beispiel für eine Kräutercreme

**STANDARDMENGE** 15 g getrocknetes oder 35 g frisches Kraut, 75 g Emulsionswachs (Apotheke), 35 g Glycerin (Apotheke) und 40 ml Wasser.

**ZUBEREITUNG** Geben Sie das Emulsionswachs (zum Beispiel Lanolin) in eine feuerfeste Glasschale und schmelzen es im Wasserbad. Unter ständigem Rühren Glycerin, Wasser und das gewünschte Kraut oder die Kräuter hinzugeben und 3 Stunden köcheln lassen. Anschließend durch eine Presse oder ein Filtertuch drücken. Langsam, aber ständig rühren, bis die Creme abgekühlt ist. Die fertige Creme mit einem Messer oder Spatel in kleine dunkle Gläschen füllen und in den Kühlschrank stellen.

**STANDARDDOSES** Zwei- bis dreimal täglich auf betroffene Stellen auftragen.

**AUFBEWAHRUNG** Kühl lagern. Etwa 3 Monate haltbar. Beschriftung nicht vergessen.

Die Herstellung einer Creme erfordert Geduld und Sorgfalt, damit sich die wässrigen und fettigen Anteile gut verbinden.

## EXTRA

### Basisöle für die Herstellung von Salben oder Cremes - ein kleiner Überblick

Die unterschiedlichen Fettsäuren, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe in vielen Pflanzenölen sind nicht nur aus ernährungsphysiologischer Sicht wertvolle Substanzen, sondern wirken auch äußerlich pur oder als Bestandteil von Cremes und Salben. Für diese Art der Verwendung hat sich der Begriff »Basisöl« beziehungsweise »Trägeröl« etabliert. Man kann auch verschiedene Öle mischen. Viele Öle enthalten die Vitamine E und A (oft auch als Provitamin A/Carotin). Vitamin E fungiert als Zellschutzmittel der Oberhaut, während das Provitamin A den Verhornungsprozess der Haut normalisiert, harte und verhornte Haut wird weich, zugleich wird die Hautregeneration angeregt und die Haut dadurch erneuert.

Weitere sogenannte Fettbegleitstoffe sind sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralien und in manchen Ölen Phytosterole (Pflanzenhormone). Hier ein kleiner Überblick über die Vorteile der äußeren Anwendung als Basisöl für Cremes oder Salben.

**Distelöl** wird aus den Samen der Färber-(Saflor-)Distel gewonnen.

Dieses Öl hat einen der höchsten Anteile an ungesättigten Fettsäuren (etwa 80 Prozent Linolsäure und 13 Prozent

Ölsäure). Weitere Bestandteile sind die Vitamine A und E. Durch den hohen Linolsäuregehalt wirkt es entzündungshemmend und entfettend. Als Massageöl ist es bei stumpfen Verletzungen gut geeignet, da es das Abschwellen unterstützt.

Auch zur Hautpflege bei Akne und Pickeln ist es geeignet. Das Öl wird auf die befallenen Hautstellen aufgetragen, wo es in die Hautoberfläche einzieht und die Talgproduktion reguliert.

**Hanföl** wird aus *Cannabis sativa* gewonnen. Bis zum Zweiten Weltkrieg war es ein bekanntes Pflanzenöl, das aber durch das Marihuana-Verbot in Vergessenheit geriet. Seitdem der Anbau bestimmter Hanfsorten wieder erlaubt ist, feiert auch Hanföl ein Comeback. Und das zu Recht: Die lebenswichtigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren liegen im Hanföl in einem sehr guten Verhältnis von 1:3 vor.

Auch findet sich im Hanföl die seltene und entzündungshemmende Gamma-Linolensäure, sodass es sich nicht nur als Feinschmeckeröl auszeichnet, sondern auch der Vorbeugung von entzündlichen Erkrankungen dient.

Äußerlich eignet es sich zur Hautpflege, ganz besonders bei Hautproblemen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte.

**Jojobaöl** ist im eigentlichen Sinn kein Öl, sondern ein flüssiges Wachs, das aus den Samen des Jojobastrauches gepresst wird. Es besteht zur Hälfte aus Öl. Des Weiteren enthält Jojobaöl Vitamin E, Beta-Carotin (Provitamin A) und Vitamin B<sub>6</sub>. Alle drei Vitamine haben hautpflegende und -regulierende Eigenschaften. Weil es dem eigenen Hautfett sehr ähnlich ist, dringt es leicht in die Haut ein. Es schützt die Haut nachhaltig und reguliert den Fettfeuchtigkeitsgehalt der Haut. Dadurch ist es besonders bei juckender Haut und Neurodermitis empfehlenswert. Allerdings ist es auch sehr teuer.

**Mandelöl** ist ein Allrounder und für jeden Hauttyp geeignet. Von der zarten Baby- bis zur trockenen Altershaut ist das Öl der süßen Mandeln zu empfehlen. Durch den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren kann Mandelöl leicht in tiefere Hautschichten eindringen. Weitere wertvolle Bestandteile sind die hautschützende Linolsäure sowie die Palmitinsäure, die den Säureschutzmantel der Haut stärkt. In Kombination mit vielen Vitaminen (A, B, D) aktiviert Mandelöl den Hautstoffwechsel, unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt und ist eine ausgezeichnete Pflege für trockene, spröde und rissige Haut.

**Olivenöl** hat einen hohen Anteil an Ölsäure (etwa 75 Prozent). Interessant sind auch die sogenannten Fettbegleitstoffe wie Polyphenole und pflanzliche Hormone, die Phytosterole. Sie sind ein natürlicher Bestandteil der hauteigenen Fettschicht und sorgen dafür, dass Nährstoffe von außen besser aufgenommen werden können. Das beste Öl trägt die Bezeichnung »natives Olivenöl extra«, gefolgt von »natives Olivenöl«.

Es wirkt hautpflegend und -regenerierend und ist deshalb auch zur Anwendung bei kleinen Verletzungen wie Insektenstichen geeignet. Es wirkt durchblutungsfördernd bei Massagen und löst Muskelverhärtungen.

**Rapsöl** dringt gut in die Haut ein. Neben einem sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren enthält es noch Fettbegleitstoffe wie Carotin und Vitamin E. Es eignet sich sehr gut als Hautpflege- und Massageöl und beruhigt entzündete Haut. Auch für die Baby- und Kinderhaut geeignet.

**Sesamöl** gilt in Indien als eines der wichtigsten Pflege- und Heilmittel. Im Ayurveda gehört das tägliche Ölziehen mit Sesamöl zum Morgenritual und dient der Entgiftung. Dazu wird das Öl etwa

5 Minuten im Mund hin und her bewegt. Auch das Ölen der Nase und der Gehörgänge gehört zur morgendlichen Hygieneprozedur.

Sesamöl ist gut verträglich und eignet sich deshalb für alle Hauttypen. Die enthaltenen Vitamine A und E sowie pflanzliche Östrogene und Lecithin dringen tief in die Hautschichten ein. Auch für Babys ist das Öl sehr gut geeignet. Durch die Behandlung bleibt die Haut glatt und geschmeidig. Wunde Hautstellen werden so vermieden.

**Weizenkeimöl** hat den höchsten Vitamin-E-Gehalt aller Pflanzenöle und enthält zusätzlich Provitamin A, Vitamin D und Lecithin. Dank seines hohen Vitamin-E-Gehalts wirkt sich Weizenkeimöl positiv auf Haut und Haare aus. Wenige Tropfen genügen, um gereizte Kopfhaut zu beruhigen oder die Haut zu pflegen. Es ist für alle Hauttypen geeignet, besonders gut für trockene Haut bei Schuppenflechte und Ekzemen. Es beugt dem frühzeitigen Alterungsprozess der Haut vor. Wegen des intensiven Geruchs und weil es die Kleidung verfärben kann, hat es sich bewährt, das Öl im Verhältnis 1:9 mit einem neutralen Öl zu mischen.

### **INFO Was ist Sheabutter?**

Bei der Herstellung von Cremes wird auch oft Sheabutter zugesetzt.

Die Sheabutter wird aus den Nüssen des Sheanussbaums/Karitébaums gewonnen, weshalb sie auch manchmal Karitébutter genannt wird. Achten Sie beim Kauf darauf, unraffinierte Sheabutter zu bekommen. Sie enthält mehr wirksame Substanzen als die raffinierte Variante, vor allem eine hohe Konzentration an sogenannten unverseifbaren Bestandteilen. Das sind vor allem Ölsäure, Pflanzenhormone und verschiedene E-Vitamine. Sie sorgen dafür, dass die Sheabutter von der Haut gut aufgenommen und sie angenehm weich und geschmeidig wird. Zudem schützt dieses Fett die Haut vor Austrocknung und Befall von Mikroorganismen und unterstützt den Heilungsprozess bei Verletzungen und Entzündungen.



## Tinkturen

Bei dieser Zubereitung werden alle Wirkstoffe mithilfe von Alkohol aus der Pflanze gelöst. Die Wirkstoffkraft einer Tinktur ist größer als die von Abkochungen oder Tees, in denen nur die wasserlöslichen Stoffe enthalten sind. Sie kann verdünnt als Teeersatz eingenommen oder äußerlich als Einreibung beziehungsweise Auflage benutzt werden. Prinzipiell können alle Drogen, die als Tee empfohlen werden, auch als Tinkturen verwendet werden. Durch den Alkohol halten sie länger als andere Zubereitungen und können problemlos gelagert werden. Nach dem Deutschen Arzneimittelbuch wird ein Verhältnis von einem Teil getrocknetem Kraut zu fünf Teilen Alkohol empfohlen. Bei frischen Kräutern ist das Verhältnis etwa 1:3.

Da sich die unterschiedlichen Wirkstoffe in unterschiedlich starkem Alkohol lösen, ist die Einhaltung der Rezeptur wichtig. Man verwendet 40-, 50- und bis zu 70-prozentigen Alkohol (Weingeist).

**ZUBEREITUNG** Das zerkleinerte Kraut in ein sauberes Schraubglas geben und mit einem geschmacksneutralen Alkohol (zum Beispiel Wodka) aufgießen. Das Kraut muss vollständig bedeckt sein. Das Glas 1-2 Minuten schütteln. An einem kühlen, dunklen Ort 10-14 Tage (gern auch bis zu 4 Wochen) lagern und die ersten beiden Tage immer mal wieder schütteln, damit sich die Pflanzenteile gut mit dem Alkohol vermischen. Nach Ablauf der Zeit durch ein Tuch abgießen, das Tuch zum Schluss gut auspressen. Die Flüssigkeit in

saubere, dunkle Flaschen füllen und beschriften.

**STANDARDDOSES** Zwei- bis dreimal täglich 1 TL (20-30 Tropfen) in 25 ml Saft oder Wasser. Bei akuten Beschwerden können stündlich zehn Tropfen in Wasser verdünnt eingenommen werden.

Bei Kindern rechnet man dreimal täglich einen Tropfen pro Lebensjahr.

**TIPP** Da Tinkturen und Medizinalweine Alkohol enthalten, dürfen sie nicht von Leber- und Alkoholkranken verwendet werden. Auch Schwangeren, Stillenden und Kindern unter 12 Jahren ist deshalb von der innerlichen Einnahme abzuraten.

**ÄUSSERLICHE ANWENDUNG** Für großflächige äußerliche Anwendungen werden Tinkturen (je nach Alkoholgehalt) mit Wasser verdünnt. Sie sollten nicht mehr als 25 Prozent Alkohol enthalten. Pflegen Sie die Haut danach mit einer guten Pflegecreme.

**ZUM SPÜLEN UND GURGELN** Tinktur im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnen.

**KRÄUTERBÄDER** Für ein Fußbad 5 EL, für ein Vollbad 5-10 EL.

**AUFBEWAHRUNG** In dunklen Flaschen kühl gelagert bis 2 Jahre haltbar.





## Medizinalweine

Eine weitere Methode, die wirksamen Heilstoffe aus Pflanzen zu lösen und sie gleichzeitig zu konservieren, sind Auszüge im Wein. Das älteste bekannte Kräuterweinrezept wurde auf einer sumerischen Tontafel gefunden, auf der in Keilschrift das Medizinweinrezept eines Arztes aus dem Jahr 2230 vor Christus erhalten ist. Die Weine wurden im europäischen Kulturraum vor allem über die Klosterheilkunde entwickelt. In der Neuzeit wurden auch Hildegard-von-Bingen-Weine wie Rosmarin- und Petersilienwein (siehe Seiten 161, 212 und 218) wiederentdeckt.

**ZUBEREITUNG** Getrocknete oder frische Kräuter zerkleinern und in eine Flasche oder ein Glas geben und mit Wein begießen. Dann 1 Woche an einen hellen Ort stellen und zwischenzeitlich immer mal wieder schütteln.

**STANDARDMENGE** 30 g trockene oder etwa 50 g frische Droge auf 1 Liter Wein.

**STANDARDDOSIS** Ein bis zwei Likörgläser täglich trinken.

**AUFBEWAHRUNG** 10- bis 12-prozentige Ansätze sind etwa 3 Wochen haltbar, 20-prozentige bis zu 1 Jahr.



Empfohlen wird die Verwendung von Süßwein aus südlichen Regionen, der etwas alkohol- und zuckerreicher als normaler Wein ist.

## Sirupe

Zucker und Honig sind ideale Konservierungsstoffe, die Aufgüsse oder Abkochungen lange haltbar machen. Durch den süßen Geschmack sind Sirupe gerade für Kinder gut geeignet. Honig bringt zusätzlich heilende Eigenschaften mit.

**ZUBEREITUNG** Einen Aufguss mindestens 15 Minuten ziehen lassen oder eine Abkochung mindestens 30 Minuten köcheln lassen, um ein Maximum an Wirkstoffen auszuziehen (siehe Seiten 15 und 16). In einen Topf abseihen und Zucker oder Honig im Verhältnis 1:1 hinzufügen. Unter

ständigem Rühren erhitzen, bis sich der Zucker in der Flüssigkeit gelöst hat.

Wenn man Honig für die Sirupzubereitung verwendet, dann die Flüssigkeit auf etwa 40°C abkühlen lassen und dann den Honig einrühren. Größere Hitze würde die heilsamen Enzyme im Honig zerstören. Den abgekühlten Sirup in sterilisierte, dunkle Flaschen füllen, die man verkorken kann.

**STANDARDDOSIS** Dreimal täglich 1-2TL.

**AUFBEWAHRUNG** Kühl und dunkel lagern. Bis zu 6 Monate haltbar.



Durch seine hustenstillenden, antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften eignet sich Honig sehr gut zur Herstellung von Hustensirup.