

Die Kräuter-Hausapotheke

Von Schwester Theresita Blunshi, klösterlicher Kräutergarten, Lindenham

Die schöne Zeit in der Natur mit ihrer farbigen Blütenpracht ist wieder da. Immer mehr Menschen suchen in der heutigen Zeit den Weg in und zur Natur. So ist die Volksheilkunst ein wichtiges Thema geworden und wir wollen sie nach Möglichkeit unterstützen.

Den Garten- und Naturfreund «kripfelt» es in den Fingern und er macht sich auf den Weg, um die Natur zu beobachten. So geht es auch mir und ich möchte die interessierten Leser/Innen anstecken mit der Begeisterung für die Pflanzenwelt.

Unerschöpfliche Natur-Apotheke

Die Apotheke aus der Natur ist unerschöpflich und spannend. Selber Hausmittel herstellen für den Eigenverbrauch wie zu früheren Zeiten, ist für alle möglich und zudem preiswert. So werde ich in den kommenden Ausgaben von SLL verschiedene Tipps an Sie weitergeben.

Oft werden folgende Fragen gestellt: «Wie viele Sorten Kräuter kommen in eine Teemischung?», «wie stellen Sie eine Salbe her?». Natürlich gibt es verschiedene Arten der Herstellung. In diesen Arti-



Bild links: Kräutertee-Mischung mit acht verschiedenen Kräutern (siehe letzten Abschnitt des Textes). – Bild rechts: Kräuter-Schlafkissen im Hopfenkraut, an Stelle eines Schlaftees (siehe Text links unten).

keln werden Sie meine Art der Herstellung lesen.

Teemischung

Die Saison der Kräuternernte hat bereits begonnen und so möchte ich heute zuerst über Teemischungen schreiben. Eine Mischung von 14 – 30 Sorten Kräutern schmeckt sicher

gut, ist aber kein Heiltee, sondern ein Genussstee. Damit alle Wirkstoffe eines Heiltees gelöst werden, sollten nicht mehr als 7 – 8 Sorten Kräuter gemischt werden, da sie sich sonst gegenseitig die Wirkstoffe auflösen.

Die Heilkräuter enthalten verschiedene Wirkstoffe zur Heilung oder Vorbeugung einer Krankheit, also können sie vielseitig eingesetzt werden.

Die gesammelten Heilkräuter suchen sich selbst ihren Weg im menschlichen Körper, genau dorthin, wo sie gebraucht werden. Und ihre Heilkräfte stehen auch nicht in Konkurrenz zueinander, können sich also in ihrer Wirkung auch nicht gegenseitig auflösen, wenn sie gleichzeitig eingenommen werden. Wichtig dabei ist aber, dass die Anzahl Kräuter, wie oben beschrieben, nicht überschritten wird.

Aufguss eines Kräutertees

Aufguss eines Kräutertees aus Blättern und Blüten: Etwa 1 Teelöffel der Kräutermischung wird in einer Tasse mit heissem Wasser angegossen; ca. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen und den Tee absieben. Wenn das Wasser kochen würde, würden

wertvolle ätherische Öle und Wirkstoffe verbrannt und das wollen wir ja nicht. Sind Wurzeln in der Mischung, lassen wir die Kräuter etwas länger ziehen, ca. 10 Minuten.

Wichtig bei einem Heiltee ist, dass Sie ihn nicht mit Zucker süssen. Wenn Sie ihn nicht ungesüsst trinken können, nehmen Sie dazu lieber Honig, wenn möglich aus der Gegend, wo Sie wohnen.

Kräuter nicht verschneiden

Bei der Ernte der Kräuter verschneiden wir das Material nicht, damit die Wirkstoffe nicht durch den auslaufenden Saft verloren gehen. Sind die Blätter oder Blüten zu gross zum Abfüllen, können sie im getrockneten Zustand etwas zerdrückt werden.

Wir schauen bei uns, dass die Kräuter noch gut erkennbar sind. Eine solche Mischung sieht auch schön und «amächelig» aus. Sie sind auch wieder willkommene Geschenke für einen Besuch.

Bei der abgebildeten Mischung sind folgende Kräuter dabei: Minze, Zitronenmelisse, Goldmelisse, Königskerze, Malven, Rosen, Ringelblumen und kleine Stiefmütterchen.

Sr. Theresita Blunshi

Kräuter-Schlafkissen statt Tee

An Stelle eines Schlaftees können Sie ein Kräuterschlafkissen herstellen. Folgende Kräuter sind in unserer Mischung:

| | |
|-----------------|---|
| Baldrian | beruhigt die Nerven, löst Stress und Ängste |
| Kamille | berühmt für ihre krampfstillende Wirkung |
| Lavendel | wirkt beruhigend und krampflösend |
| Minze | wirkt beruhigend auf den Magen |
| Rosen | erfreuen das Herz |
| Thymian | öffnet die Atemwege |
| Zitronenmelisse | vertieft durch den Zitrusgeschmack die einschläfernde Wirkung |
| Hopfen | fördert die einschläfernde Wirkung |
| Dinkel | stärkt den Organismus |

Diese Mischung wird in kleine Baumwollsäcklein abgefüllt und am Abend in die Nähe des Kopfes gelegt. Durch die Körperwärme werden die ätherischen Öle gelöst und wirken so auf unsern Organismus. Am Tag wird das Kissen in einer Plastikhülle oder einer Büchse oder Schachtel aufbewahrt. Solche Schlafkissen sind auch für Kleinkinder geeignet.