Rosemary Gladstar

Heilkräuter in meinem Garten

Leseprobe

Heilkräuter in meinem Garten

von Rosemary Gladstar

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

KAPITEL 1

Willkommen in der wunderbaren Welt der Heilkräuter 6

Was ist eine Heilpflanze? 9
Wie werden Heilpflanzen eingesetzt? 10
Die Vorteile der Kräutermedizin 12
Heilkräuter aus dem eigenen Garten 14

KAPITEL 2

Heilkräuter selbst verarbeiten 22

So wird die Küche zur Apotheke 24
Kräutertee 27
Sirups 32
Kräuteröle 34
Salben 37
Tinkturen 39
Kräuterpillen 42
Bäder, Umschläge und Kompressen 44
Dosierung und Dauer einer Kräuterbehandlung: Grundsätzliches 47



KAPITEL 3

Neun bekannte Kräuter und Gewürze: Anbau und Verwendung 52

Basilikum 55
Ingwer 62
Knoblauch 67
Kurkuma 75
Rosmarin 80
Salbei 83
Cayennepfeffer, Chilli und Spanischer Pfeffer 87
Thymian 91
Zimt 95

KAPITEL 4

24 unbedenkliche, wirksame Heilkräuter: Bestimmung, Anbau und Verwendung . . . 102

Aloe Vera 104
Baldrian 109
Brennnessel 113
Echter Eibisch 118
Große Klette 122
Grüne Minze 127
Hafer 132
Holunder 136
Johanniskraut 141
Kamille 147
Kanadische Gelbwurz 151
Königskerze 156
Lavendel 161
Löwenzahn 168
Pfefferminze 173
Ringelblume 177
Rotklee 182
Schafgarbe 187
Sonnenhut 192
Süßholz 197
Vogelmiere 202
Wegerich 205
Weißdorn 209
Zitronenmelisse 214

Abbildungsverzeichnis 220
Bezugsquellen 221
Index 222



Herstellung eines HEILKRÄUTER-SUDS

Ein Sud besteht aus eher faserigen oder holzigen Pflanzenteilen, zum Beispiel Wurzeln und Rinde, kleine Zweige oder bestimmte Samen und Nüsse. Aus diesen Bestandteilen sind die Wirkstoffe schwerer zu entziehen, deshalb muss man sie meist eine Weile sanft sieden lassen. Verwendete Kräuter können Sie zum Kompost geben. Das Grundrezept lautet:



1. 4 bis 6 Esslöffel getrocknete Kräuter (oder 6 bis 8 Esslöffel frische Kräuter) in einen kleinen Stieltopf geben. Mit einem Liter kaltem Wasser aufgießen.
2. Auf kleiner Stufe langsam aufkochen und mit Deckel 25 bis 45 Minuten leicht sieden lassen. (Die Stärke des Tees hängt von der Kochdauer und der Menge an Kräutern ab.) Für einen stärkeren Trunk lassen Sie die Kräuter 20 bis 30 Minuten köcheln. Danach in eine hitzebeständige Glaskaraffe gießen und über Nacht ziehen lassen.
3. Durch ein Sieb gießen und trinken.

Hinweis: *Manche Menschen lassen ihren Tee etwas einkochen, um die Konzentration weiter zu erhöhen. In diesem Fall reicht eine bescheidenere Dosierung (mehr zur Dosierung siehe Seiten 46-48).*



Rosmarin *Rosmarinus officinalis*

Zugegeben: Angesichts der Namensverwandtschaft hege ich eine ganz persönliche Vorliebe für Rosmarin. Ich trage die Namen meiner beiden Großmütter, Mary Egitkanoff mütterlicherseits und Rose Karr väterlicherseits. Dieser Name schien mir anzuhaften und mit mir zu wachsen – oder ich mit ihm. Immerhin bin ich nach der sorgsamen Unterweisung meiner Großmutter Mary in ihre Fußstapfen getreten.

Rosmarin stammt aus dem Mittelmeerraum, wächst in ganz Südeuropa wild und wird auf der ganzen Welt angebaut. Der Gattungsname *Rosmarinus* bedeutet „Meertau“ und bezieht sich auf den natürlichen Lebensraum der Pflanze auf den warmen, sonnigen Hängen in Meeresnähe.



ROSMARIN IM GARTEN

Rosmarin führt Bilder aus seiner Heimat mit sich, aus dem Mittelmeerraum, wo dieser mit bläulich-grünen, nadeligen Blättern übersäte Strauch über 2 Meter hoch werden kann. Obwohl in der Wärme zuhause. kommt er mit trockener Hitze nicht zurecht, verabscheut nasse Füße (nicht zu stark gießen), möchte aber auch nicht austrocknen (nicht zu wenig gießen). Er braucht direkte Sonne (ins sonnigste Fenster des Hauses stellen) und liebt den Wind (Ventilator anstellen, sonst bilden sich leicht feine Mehltaubeläge). Abgesehen davon ist alles ganz einfach! Inzwischen weiß ich, wie ich meine Rosmarinpflanzen zu behandeln habe, aber dazu musste ich erst ein gutes Dutzend schöner Exemplare umbringen. Gelernt habe ich dabei Folgendes: Rosmarin zieht man am besten aus Stecklingen (Ableger). Er benötigt gute Erde und volle Sonne. Etwas Schatten wird toleriert. So viel gießen, dass die Erde nie vollständig austrocknet, aber nicht überwässern. Wenn Sie Ihren Rosmarin wöchentlich mit verdünntem Salzwasser besprühen, ist er richtig glücklich. Im Außenbereich kann er an geschützten Standorten ein hohes Alter erreichen und recht groß werden. Wählen Sie einen Platz, wo er viele Jahre stehen bleiben darf. Etwas Kälte hält er aus, doch wenn der Frost einsetzt, benötigt er Frostschutz oder sollte in den Innenbereich gebracht werden. Nur wenige Sorten sind so zäh, dass sie der Kälte trotzen können. Tote Zweige abschneiden. Wir schneiden Rosmarin im Spätherbst gern kräftig zurück (ein Drittel der Zweiglänge abschneiden), bevor wir ihn für den Winter hereinholen.

Verwendete Teile

Nadeln und ätherisches Öl

Wichtigste Inhaltsstoffe

Flavonoide, Rosmarinsäure, ätherisches Öl, Tannine, Harz, Bitterstoffe, Kampfer, Betakarotin, Vitamin C, Kalzium, Eisen, Magnesium, Triterpene

Gegenanzeigen

Rosmarin wird seit Jahrtausenden verwendet. Es gibt nur wenige Berichte über unerwünschte Nebenwirkungen, in der Regel im Zusammenhang mit der Einnahme oder äußerlichen Anwendung zu hoher Mengen des ätherischen Öls.

MEDIZINISCHE WIRKUNG

Rosmarin wird für seine anregende Wirkung auf das Gehirn gerühmt, denn er verbessert Gedächtnis und Konzentration. Er verbessert die Sauerstoffaufnahme durch die Zellen, hellt auf milde Weise die Stimmung auf und ist ein geschätztes Mittel zur Linderung von Kopfschmerzen, Migräne und leichten bis mäßigen Depressionen. Außerdem regt er den Kreislauf an, was bei Herz-Kreislauf-Problemen, Durchblutungsstörungen und niedrigem Blutdruck helfen kann. Studien zufolge enthält Rosmarin hohe Konzentrationen an Rosmaricin – ein leichtes Schmerzmittel – und Antioxidantien, sodass er sich zur Behandlung von Entzündungen (zum Beispiel Arthritis) und Gelenkschäden anbietet. Frisch oder getrocknet unterstützt er die Verdauung, insbesondere von Fett und Stärke.

Rosmarin-Zitronenthymian-Tee

Ein sehr erfrischender, leicht anregender Tee. Zitronenthymian ist außerordentlich wohlschmeckend; am besten ziehen Sie ihn im eigenen Garten. Aber natürlich dürfen Sie auch jeden anderen Thymian verwenden.

Zubereitung:

Aus Rosmarin und Zitronenthymian einen Kräuteraufguss herstellen (siehe Anleitung auf Seite 29). Einen Teelöffel Zitronensaft und auf Wunsch etwas Honig unterrühren.

Verwendung:

Nach Bedarf trinken.



Gehirntonikum

Das Gehirntonikum zählt zu meinen berühmtesten Kräutertinkturen. Viele meiner Schüler konnten nach einer 3- bis 4-wöchigen Einnahme eine verbesserte Gedächtnisleistung beobachten.

- 1 Teil Ginkgoblätter
- 1 Teil Gotu Kola-Blätter
- ½ Teil Rosmarinnadeln
- ¼ Teil Pfefferminzblätter
- 40%iger Alkohol (Branntwein, Brand, Schnaps)

Zubereitung:

Aus den Kräutern und dem Alkohol eine Tinktur nach dem Grundrezept auf Seite 40 zubereiten.

Verwendung:

3 bis 4 Wochen lang 3-mal täglich je ½ bis 1 Teelöffel einnehmen. Die Wirkung ist zunächst kaum merklich. Nach zwei bis drei Wochen verbessert sich in der Regel das Namensgedächtnis, man weiß wieder, wo man den Einkaufszettel abgelegt hat, und sogar, was darauf steht.

Hinweis:

Bei möglichen starken Blutungen, zum Beispiel während der Menstruation oder bei einer offenen Wunde, kann Ginkgo kontraindiziert sein. Keine Einnahme 14 Tage vor und nach Operationen.

Dr. Kloss' Einreibung

Mein absolutes Lieblingseinreibemittel stammt aus dem Klassiker Back to Eden *(1939!) von dem Kräuterexperten Jethro Kloss. Das Mittel desinfiziert und hilft bei Muskelentzündungen. Ich benutze es seit über 30 Jahren zum Einreiben und kenne kein besseres Desinfektionsmittel. Ehrlich, Sie brauchen es!*

- 2 Esslöffel Echinaceawurzel, gerieben
- 2 Esslöffel Kanadische Gelbwurz, gerieben (aus Bio-Anbau)
- 2 Esslöffel Myrrheharz, gerieben
- ½ Esslöffel Cayennepfeffer
- ½ Liter Alkohol (50- bis 70%ig)

Zubereitung:

Eine Tinktur nach der üblichen Vorgehensweise herstellen. Da diese Einreibung sehr hochprozentigen Alkohol enthält, mit NUR ZUR ÄUSSERLICHEN ANWENDUNG beschriften.

Verwendung:

Entweder direkt auf Wunden auftragen oder einen Wattebausch damit tränken und den infizierten Bereich damit abtupfen. Nach Bedarf wiederholen, bis die Infektion abklingt.

Echinaceawurzel-Tinktur

Wer keinen Garten hat oder wem für eine Volltinktur die Zeit fehlt, der kann auch mit einer einfachen Tinktur aus der Echinaceawurzel viel bewirken – auch wenn die Wirkung vielleicht nicht ganz so gut ist wie bei einer Tinktur aus allen Pflanzenteilen, die jeweils unterschiedliche Wirkstoffkonzentrationen beisteuern.



Zubereitung:

Aus frischer oder getrockneter Echinaceawurzel eine Tinktur nach dem Grundrezept auf Seite 40 zubereiten.

Verwendung:

Im Akutfall stündlich ¼ bis ½ Teelöffel einnehmen (oder so oft wie nötig). Gegen eine chronische Infektion nehmen Sie 2 Wochen lang dreimal täglich ½ Teelöffel ein; danach 2 Wochen Pause einlegen und erforderlichenfalls wiederholen.

Rosemary Gladstar

Heilkräuter in meinem Garten

33 wichtige Heilkräuter selbst anpflanzen, ernten und verwenden

232 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de