

Gesundes Wissen aus dem Blumentopf



Silvia Klein Heilpraktikerin

© Silvia Klein, Heilpraktikerin, Naturheilpraxis Oelkersallee 29, 22769 Hamburg
Tel.: 040 / 43 25 35 25, www.naturheilpraxisoelkersallee.de

Seit Urzeiten sind Pflanzen eine wichtige Nahrungsquelle und dienen der Vorbeugung und Heilung von Krankheiten.

Pflanzen bilden unsere Lebensgrundlage. Sie sind in der Lage, die Mineralstoffe der Erde und die Energie der Sonne umzuwandeln.

Pflanzen ernähren nicht nur unseren Körper, sondern den ganzen Menschen.

Dabei ist es auch wichtig, woher die Pflanzen kommen, die wir zu uns nehmen.

Im Laufe der Evolution hat sich unser Körper auf die Lebensbedingungen in unseren Breitengraden eingestellt. Deshalb ist es gut, regionale Pflanzen zu genießen, da wir sie optimal verwerten können. Ausnahmen sind Pflanzen aus anderen Ländern, die wir schon länger kennen und regelmäßig verzehren, z.B. Bananen und Kaffee.

Ab und an etwas Neues ist gut – zu viel ist zu viel.



Mittlerweile muss unser Körper sich vielfach mit Nahrungsmitteln auseinandersetzen, die er kaum kennt, bzw. die stark verändert oder belastet sind durch z.B.: Gentechnik, Pestizide, synthetische Herstellung, Beimischungen, um nur einiges zu nennen. Auch dadurch kommt es zu einer Häufung von Erkrankungen wie Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und Diabetes. Für uns und unsere Kinder wird es immer wichtiger, für die eigene Gesundheit sorgen zu können. Ein Beitrag ist das Wissen um gesunde Ernährung und der unterstützende Einsatz von Heilpflanzen im Alltag und bei Krankheit.

Einige Anwendungsmöglichkeiten zum Genuss, zur Vorbeugung, zur Linderung und Heilung, die wir selbst herstellen können

Teemischungen für den Hausgebrauch

Zubereitung

Von 1- 5 Pflanzen insg. 2 - 3 Teel. mit 1 l kochendem Wasser übergießen. Dann 5-10 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Für Kinder die Hälfte verwenden.



Wickel

1. Baumwolltuch, das in kaltes oder heißes Wasser mit oder ohne Zusätze getaucht wird.
2. Etwas größeres Baumwolltuch auflegen
3. Dann größeres, trockenes Wolltuch. Evtl. Papiertuch zwischen die Tücher und z.B. Kartoffelaufgabe legen. Bleibt dann nicht an der Haut haften.

Auflagen / Kompressen

z.B. Augenkomresse

Bäder

Inhalation, Duftlampe, Duftkissen

Sirup, Saft, Tinkturen

Ernährung

Kohl

Ist eine der ältesten Naturpflanzen und weit verbreitet.

Wirkung und Anwendung

Sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen

äußerliche Entzündungen

Kopfschmerzen

Halsschmerzen

Husten

Nagelbettentzündung

Rezept

Kohlwickel:

Jede Art von Kohl ist geeignet, am wirksamsten sind die grünen dicken freien Blätter vom Weißkohl.

Kohlblatt waschen, vorstehende Blattachse entfernen, Blatt erwärmen, walzen, auflegen und fixieren.

Bei Magenbeschwerden kaltgepresster Kohlsaft



Thymian

Er hat einen strahlenförmig durchwärmenden Charakter.

Wirkung und Anwendung

Desinfizierende Wirkung, vorbeugend in der Grippezeit

Schleimlösend

Husten, Pseudokrupp, Keuchhusten

Nasen- und Nebenhöhlenentzündung

Mandel- und Rachenentzündung

äußerliche Entzündungen

Verdauungsfördernd

Blähungen und Krämpfe

Schwäche, Erholungsphase nach Krankheit



Rezepte

Tee

Zum Trinken, Gurgeln, Inhalieren und als Auflage
1 Teel. getrockneter oder ½ Teel. frischer Thymian
mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 5 – 10
Min. zugedeckt ziehen lassen.

Vollbad

100 g Kraut mit 1 l kochendem Wasser übergießen
und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann
dem Badewasser zufügen. Wirkt anregend und
kräftigend.

Petersilie

Ist mittlerweile weit verbreitet und kann das ganze Jahr wachsen. Hat wenig Ansprüche.

Anwendung und Wirkung

Reich an lebenswichtigen Vitalstoffen (z.B. Vit. C) in rohem Zustand.

Rezept

Würzen von Speisen
Grüne Smoothies

Hafer

Es ist eine äußerst bewegliche und elastische Pflanze, der Starre fremd ist.

Wirkung und Anwendung

Erschöpfung, anregend
Konzentrationsfördernd
Stimmungsaufhellend
Schlaffördernd
Verdauungsfördernd
Vitalstoffreich



Rezept

Hafer frisch mahlen. Mit Wasser bedecken und 2 Std. quellen lassen: Zugabe: Geriebener Apfel oder Apfelmus, Zimt, Nüsse, Sojamilch oder Apfelsaft
Kurmäßig 3 Monate essen oder auch täglich genießen

Zwiebel

Sie ist weit verbreitet und lange lagerfähig. Die Zwiebel hat viele Häute, die ihr Innerstes schützen.

Wirkung und Anwendung

Appetit- und Verdauungsanregend, vorbeugend gegen Darminfektionen, äußerlich bei Insektenstichen

Zwiebelsaft gegen Bronchitis, Husten, Verschleimung, Heiserkeit

Als Auflage bei Insektenstichen

„Bakterienbindend“

Rezepte

Zwiebelhustensaft mit Honig

1 Zwiebel hacken, in ein Schraubglas füllen

3 Eßl. Honig dazu

6 – 12 Std. ziehen lassen

Wirkt besonders bei Reizhusten

Zwiebelaufgabe

Zwiebel in Fett auslassen und direkt als warme Auflagen bei Husten auf die Brust geben (siehe Wickel). Stündlich erneuern.

Bienen- oder Wespenstich: aufgeschnittene Zwiebel auf die Stelle legen.

„Bakterienfänger“

Aufgeschnittene Zwiebel aufstellen. Bindet Erreger. Nach spätestens 12 Stunden erneuern. Neben das Bett gestellt, bringt sie die Nase zum Fließen.



Zwiebelsocken

Bringt Erleichterung bei Grippe, Ohrenschmerzen, Fieber, Zahnen.

Grobgeschnittene ,Zwiebel erwärmen, dann quetschen und auf Tuch legen, Fußsohle damit bedecken und Wollsocken darüber ziehen.

Knoblauch

Weit verbreitet und uralt. Hat bei uns teilweise den Bärlauch abgelöst. Starker Geruch, der Distanz hält.

Wirkung und Anwendung

Antibakteriell, hilft Ablagerungen in den Blutgefäßen zu mindern, Verdauungsfördernd, Appetitanregend, Blutdruckregulierend. Kann somit zur Minderung der Nebenwirkungen wie: Schlaflosigkeit, Konzentrationsmangel, Parodontose..... führen.

Rezept:

Mit Knoblauch und Zitrone gegen Arterienverkalkung

30 g geschälten Knoblauch
5 klein geschnittene Biozitronen

Alles im Mixer zerkleinern, mit 1l Wasser zum Kochen bringen, einmal aufwallen lassen, dann abseihen und in Flasche umfüllen. Kalt aufbewahren.

1 Likörglas voll täglich vor oder bei einer Hauptmahlzeit trinken

Dauer: 3 Wochen, dann 1 Woche Pause, nochmals 3 Wochen

Bärlauch

Der Bärlauch ist ein mächtiger Frühlingsbote. Er breitet sich stark aus. Er ist ein Eroberer. In Europa schon lange beheimatet.

Wirkung und Anwendung

Wirkungen sind vergleichbar mit dem Knoblauch. Stark Blutreinigend, deshalb gut als Frühjahrskur. Gefäßbedingte Kopfschmerzen, Ausleitungsmittel bei Schwermetallbelastung, Magen-Darmstörungen

Rezept

Einfach ins Essen, in den Salat oder ein Pesto damit herstellen.

Gänseblümchen

Sie passt sich den Gegebenheiten an, scheint unverwundlich zu sein, will immer blühen, wirkt rein und unschuldig wie ein Kind. Wächst fast das ganze Jahr auf jeder Art von Wiese/ Rasen.

Wirkung und Anwendung

Frühjahrskur

Husten

Verschleimung der Atemwege



Rezepte

Frühjahrskur:

Kleingehacktes Kraut und Blüten

Brennesselblätter

Löwenzahn

Alles mit Quark mischen, dazu Pellkartoffeln

Tee:

3 Teel. Blüten

200 ml kochendes Wasser

Schluckweise über den Tag verteilt trinken

Butterbrot mit Steckmuster

Eine Scheibe Brot mit Butter bestreichen und Gänseblümchen in gewünschtem Muster auf dem Brot aufstecken.

Smoothies / Vitalgetränke



Bekannt und lecker sind Obstsmoothies. Aber es ist auch sehr einfach, grüne Smoothies herzustellen. Als Maßstab gilt etwa:
2 Teile Grünes und 1 Teil Obst.

Für Anfänger und Kinder kann der Obstanteil erhöht werden. Der Geschmack verändert sich im Laufe der Zeit, sodass mehr Grünes dazu kann. Wir können Vieles was wir sonst entsorgen, hierbei verarbeiten, z.B. Möhrenkraut, Giersch, Kohlrabiblätter.....

Und oftmals schmeckt es Kindern auch besser, wenn Lebensmittel püriert sind. Kinder mögen die breiige Konsistenz sehr gern, statt z.B. ein Salatblatt zu kauen. So einfach können wir unseren täglichen Bedarf an Vitalstoffen decken.

Dazu ein Rezept aus eigenem Repertoire zum Ausprobieren:

Kleiner Sonnenstrahl

3 große Blätter	grüner Salat
1 Stck	Gurke
1 Stck.	Zucchini
1	Banane
1	Apfel

Alles zusammen in einem Mixer mit 50 – 100 ml Wasser pürieren.

Dieses Rezept als „Geheimrezept“, herstellen und die kindliche Neugier ist geweckt. Nach dem Probieren kann das Ratespiel beginnen, was wohl alles in diesem Getränk drin ist.



Für Erwachsene kann gern noch 1 Stück Ingwer ungeschält und etwas Ruccola dazu gegeben werden.

Süßer Smoothie

1	Banane
1	Apfel
1	Birne
3	Salatblätter
3	Kohlrabiblätter
	Möhrenkraut von 1 Möhre
	Radieschenblätter
50 g	Blattspinat
	etwas Zitronensaft
¼ - ½ l	Wasser



Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Spaß beim Probieren und Genießen

Herzlich, Ihre Silvia Klein

Literaturliste

Wohltuende Wickel
Maya Thüler
ISBN 3-908539-01-3

Der perfekte Kräutergarten
David Squire
ISBN 978-3-89736-247-5

Das große Buch der Heilpflanzen
Apotheker M Pahlow
ISBN 3-7742-3848-0

Wesen und Signatur der Heilpflanzen
Roger Kalbermatten
ISBN 3-85502-744-7

Die Kräuterfibel
Packpapier Verlag

Grüne Smoothies
Victoria Boutenko
ISBN 978-3-939570-70-7

Grüne Smoothies
Dr. med Christian Guth / Burkhard Hickisch
ISBN 978-3-8338-2617-7

Kraut und Rüben
Magazin für biologisches Gärtnern

Kräutermärchen
Folke Tegetthoff
ISBN 3-485-00789-7

Illustrationen Soheyla Sadr, www.gluecksfrosch.de