

Hilfe aus der Natur zum Selbermachen

Drei erprobte Rezepte von Sarah Müllhaupt, Phytotherapeutin und Naturheilpraktikerin

So manches Hausmittelchen hilft zuverlässig bei kleineren Wehwehchen. Noch besser: Viele Rezepte können mit einfachen Mitteln in der heimischen Küche umgesetzt werden. Sogar die benötigten Pflanzen lassen sich auf Wiesen oder im Wald oft selbst pflücken – selbstverständlich mit dem nötigen Respekt vor der Natur. Geerntet wird nur so viel, wie man braucht, und am besten an verschiedenen Standorten. Aber Achtung: Ernsthaftige Erkrankungen oder über Tage andauernde Leiden erfordern stets den Gang zum Arzt oder zur Ärztin.



Leinsamenkompressse

Bei Stirn- und Kieferhöhlenentzündung, Schnupfen oder oberflächlichen Furunkeln spenden erhitzte Leinsamen Wärme und bringen den Eiter zum Fließen. Vorsicht: Nach der Anwendung während einer Stunde nicht an die kalte Luft gehen!

Zubereitung

1,5 Tassen geschrotete Leinsamen in 2 Tassen kochendem Wasser unter stetigem Umrühren während 5–10 Minuten quellen lassen. Den heissen Brei fingerdick auf 1–6 Vlies-tüchlein, Mullwindeln oder auf Haushaltspapier auftragen und den Rand nach innen zu einem Päckchen falten. Die fertigen Kompressen zwischen zwei heisse Wärmeflaschen klemmen, damit sie warm bleiben. Jeweils eine Kompressse auf die Stirn legen und den Kopf mit einem Schal umwickeln. Wenn die Auflage nach rund 5 Minuten abkühlt, mit einer neuen Kompressse ersetzen.

Brennnessel-Energiekugeln

Eine geballte Ladung Energie bei winterlicher Erschöpfung oder Frühjahrsmüdigkeit. Brennnesseln gelten als wahrer einheimischer Superfood. Dank Vitaminen und Mineralstoffen, Flavonoiden und Schleimstoffen helfen sie unter anderem bei Harnwegserkrankungen, Gicht, Allergien oder Erschöpfung. Die jungen Blätter können von März bis Oktober gepflückt und als Tee oder wie Spinat zubereitet werden. Die Samen werden von Juli bis Oktober geerntet und getrocknet. Sowohl Blätter wie auch Samen sind getrocknet in einer gut assortierten Kräuterapotheke erhältlich. Vorsicht: Beim Ernten Handschuhe nicht vergessen!



Zubereitung

60 g Sonnenblumenkerne und 100 g Walnüsse kurz in der Pfanne rösten. Mit 150 g Cranberrys, 150 g Datteln, 50 g Haferflocken und 1 Prise Zimt in den Mixer geben und aus der Masse Kugeln formen. Die Kugeln in 8 EL Brennnessel-samen wenden.

Lebertee

Eine Mischung aus verdauungsfördernden, galletreibenden und entzündungshemmenden Kräutern zur Unterstützung der Leber. Besonders wertvoll: Die Mariendistel stärkt die Zellregeneration, entgiftet und schützt die Leber. Pfefferminze wirkt Blähungen entgegen und steigert das Wohlbefinden durch ihre krampflösenden Eigenschaften.



Zubereitung

- 20 g Javanische Gelbwurz (Curcumae xanthorrhizae rhizoma)
- 20 g Löwenzahn, Wurzel und Kraut (Taraxaci radix cum herba)
- 10 g Schafgarbe, Kraut (Millefolii herba)
- 30 g Mariendistel, Frucht (Cardui mariae fructus)
- 20 g Pfefferminzblätter (Menthae piperitae folium)

1 TL der Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen und nach jeder Mahlzeit eine frisch aufgebrühte Tasse trinken. Wer die Teemischung nicht selbst zubereiten möchte, kann sie sich ganz einfach in der Apotheke herstellen lassen.

Beilage: Einladung zur GV