

# Meine Hausapotheke

## Kräuterzeit für Dich!

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Kräuter in den Alltag zu integrieren. Als Tee, Tinktur, zum Räuchern oder Essen. Um seine eigene Hausapotheke aufzubauen empfehle ich mit einigen wenigen Pflanzen zu beginnen und nach Bedarf zu erweitern. So schafft man es, die Kräuter langsam als Unterstützer ins Leben einfließen zu lassen.

Bei jedem Spaziergang ein paar Kräuter sammeln und so gelingt es mit ganz wenig Aufwand die eigene Apotheke zu beginnen.

Pflanze	Dafür verwenden ich sie	Wann kann ich sie sammeln?
Spitzwegerich	Husten	April-September
Thymian/Quendl	Husten, Magen, Frauen	April - September
Wasserdost	Grippe (Immunsystemstärkend)	Juni/Juli
Hollerblüten	Grippe	Mai/Juni
Mädesüß *Achtung nicht bei Aspirinunverträglichkeit	Grippe, Kopfweh, Magen	Juni/Juli
Mutterkraut	Kopfweh	Juni – August
Frauenmantel	Frauen, Husten	Mai - September
Schafgarbe	Frauen, Haut, Magen	Mai - September
Gänseblümchen	Haut, Husten, Grippe, Magen	Mai - September
Ringelblume	Haut, Magen, Frauen, Kopfweh	Juli/August
Kapuzinerkresse	Grippe, Husten, Halsweh	Mai – September
Salbei	Halsweh, Magen, gegen Schwitzen, Frauen	Mai - September
Honigklee	Magen, Entspannung, Haut, Husten, Kopfweh	Mai – August
Echtes Labkraut	Haut	Mai - August
Melisse	Magen, Entspannung	Mai – September
Lavendel	Magen, Entspannung, Haut	Juni – August
Rosmarin	Blutdruckstärkend, Kopfweh, Frauen	Mai - September

## **Tee**

Ich trockne Kräuter immer dunkel und kühl. Dabei verwende ich Stoff als Unterlage. Die Teemischungen mache ich je nach Bedarf. Meistens nehme ich zusätzlich Kräuter, die mir besonders gut schmecken wie Melisse oder Minze, Lavendel um den Geschmack an mich anzupassen.

## **Tinktur**

Kräuter sammeln und zerkleinert in ein Glas mit Schraubverschluss geben. Das Glas mit geschmacksneutralem Alkohol auffüllen (Wodka, Korn,..) und mindestens 3 Wochen in der Sonne stehen lassen. Dann abseihen und fertig ist die Tinktur. Die daraus entstehende Tinktur ist lange haltbar und kann rasch eingesetzt und auch praktisch mitgenommen werden.

## **Räuchern**

Getrocknete Kräuter können auch geräuchert werden. Ich verwende für die Räucherung Tee aus dem Vorjahr der übrig ist. Die Kräuter in der Hand zermahlen und auf eine heiße Räucherkohle geben. Wichtig ist nach dem Räuchern gut lüften. Besonders in der Schnupfenzeit, wenn die ganze Familie geplagt ist kann räuchern mit einem Schlag allen gut helfen. Daneben gibt es noch die mythologische Ebene Wer sich mit diesem Thema genauer auseinandersetzen möchte findet im Anhang mein Lieblings-Räucherbuch.

## **Küche**

Kräuter unterstützen und lindern einerseits bei verschiedenen Krankheiten andererseits stärken sie unseren Körper. Somit ist es wichtig, die Kräuter auch in der Küche regelmäßig anzuwenden um uns fit zu halten und vielleicht sogar nicht Teil der einen oder anderen Verkühlungswelle zu werden.

## **Salben**

Kräuter mit Öl (Mandelöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl) bedecken und warm ausziehen lassen. Dann abseihen und pro 100 ml Öl 10 g Bienenwachs hinzufügen

Kräuter sind ein Geschenk der Natur, angenehme Begleiter und Unterstützer –  
einmaliger Einsatz ist zu wenig

Ernte nur Kräuter die du sicher kennst und nur so viel du brauchst  
Da Unverträglichkeiten auftreten können bitte an kleinen Stellen bzw. in kleinen Mengen  
testen. Die Nutzung der Kräuter liegt in Eigenverantwortung!

Ernte nicht direkt neben einer großen Straße, Bahn oder an einer Hundegassi-Strecke  
Bei Krankheit zum Arzt ist selbstverständlich – jeder ist für sich selbst verantwortlich!

## **Quellen:**

Mein Kopf und Herz, <http://www.heilkraeuter.de>, Bücher im Anhang

Danke für deine Zeit!

# Meine Kräutertipps

## Links

[www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de)

[www.heilkraeuter-hausapotheke.de](http://www.heilkraeuter-hausapotheke.de)

## Bücher

Pflanzenbestimmung

Was blüht denn da? Sicher nach Farben bestimmen Taschenbuch, ISBN-10: 3440113795

Kräuterwissen

Die Kräuter in meinem Garten, ISBN-10: 3902134798

Räuchern

Räuchern mit heimischen Kräutern, Anwendung, Wirkung und Rituale im Jahreskreis  
ISBN-10: 344221811X

## Bezugsquellen:

Mutter Natur – selbst gesammelt wirkt am besten!

[www.karolinchen.at](http://www.karolinchen.at)

[www.bergkraeuter.at](http://www.bergkraeuter.at)

[www.hanfwelt.at](http://www.hanfwelt.at) oder [www.hanfwelt-shop.at](http://www.hanfwelt-shop.at)

*K*räuterzeit für Dich!



## Geschenkidee

Kräuterzeit für dich zu verschenken! Ruf mich an – wir finden das passende Geschenk. Ich erstelle einen persönlichen Gutschein für Dich!