

kräuterzentrum  
*Wasenhof*  
mit allen Sinnen erlebte Natur



*ChrisTines Hausmittel*  
- aus der KüchenApotheke -  
kleine Auswahl an FamilienErfahrungen

Medizin der Erde 2021  
von ChrisTine Pommerer

Heute möchte ich, ChrisTine, Dir ein paar Erfahrungen aus meiner KüchenApotheke erzählen, die ich zu einem großen Teil bereits als Kind selbst genießen und als Mutter an meine Kinder und jetzt an meine Enkelkinder u.a. weitergeben durfte/darf.

**Bei allen Hausmitteln ist es immer wichtig, die Zeichen einer Veränderung schnell zu erkennen und zeitnah mit den Hausmitteln einzusetzen.** Wenn einer in der Familie Halsweh hat, haben bei uns alle einen Quarkwickel an den Hals bekommen. Meist machte ich mir oder meinem Mann den ersten dran und dann fragte ich: wer ist der Nächste? (Es war damals überhaupt keine Frage, dass alle dran kommen - außerdem wollten sie ja auch „groß“ sein ... ;-)

Und bitte: wenn sich etwas nicht verbessert, bitte zum Arzt Deines Vertrauens gehen und nichts verschleppen!

Auch die **Duftheilkunde** ist schon uralte - Pfarrer Sebastian Kneipp reinigte die Krankenzimmer mit Räuchern von Wacholder u.ä. - wir können heute die heilenden Pflanzendüfte z.B. mit Hilfe von unseren Pflanzenduftstövchen in Innenräumen nützen. Ganz wunderbar ist es, wenn wir von Waldspaziergängen heruntergefallene Nadelzweige von Tanne/Fichte/Kiefer... mit nach Hause bringen und die Nadeln auf Stövchen legen (Stövchen gibts im Wasenhof) Das ist eine wundervolle Erkältungsprophylaxe, Raumluft reinigend, hustenlösend.....

Nun starten wir mit Alltäglichen:



Bei fast allen **Hautproblematiken** haben sich **Brennessel** im Essen sehr bewährt (außer bei Histamin-Intoleranz)- bei akuten Fingekuppenrissen und eingerissenen Nagelhäutchen ist das mein liebstes Gegenmittel (innerlich - und äußerlich kombiniert mit LavendelHarzBalsam) Am allerbesten frisch und roh genossen (Erntetricke!! „Knuddeln“) Ich sammle, trockne und pulverisiere die jungen Brennesselblätter und die Samen. So kann man sie gut als Gewürz zum Essen geben oder in Salz (ca. 2 EL feinstes Pulver auf 1 kg Salz) als feines geschmacksverstärkendes Würzmittel. Auch im Salat (abwellen!!), als Gemüse oder falsche Pilzsuppe, als Brennesselchips... - Brennesseln sind nicht nur hoch wirksam, sondern sie können auch sehr gut schmecken!

**Wichtig:** Du brauchst nicht viel davon (z.B. einige Tage 1-2 Gipfelchen täglich)

Unser **Sonnenschutz und -regeneration** Olivenöl hat LSF 8 und eine Mischung aus starkem Lavendelsud und Olivenöl ist ein einfaches und sehr wirksames Sonnenschutzmittel, das ganz nebenbei den Sonnenschutz in der eigenen Haut aufbaut. Noch besser ist ein Lavendelölauszug in Olivenöl. Auch Kokosfett hat LSF 8. Am Abend kann man mit diesem Lavendelöl auch die sonnenbeanspruchte Haut regenerieren. Ebenso mit dem frischen Gel aus dem Blatt der Aloe vera oder der Baumaloe. Ich zeigte wie es geht.

Das Lavendel-Ölivenöl-Mazerat zieht besonders gut ein, wenn man es zu einer Lotion weiterverarbeitet - am einfachsten mit dickem Lavendeltee/-sud... Lotionen sind einfache Mischungen von Ölen mit Wässrigem. Wenn man keinen Emulgator zugebt, muß man sie vor Gebrauch immer wieder schütteln. Wenn nur wenig Wässriges drin ist, bleibt es unter Umständen im Lauf der Zeit emulgiert (je nach Zutaten und Verhältnis zueinander - Sheabutter und Wollfett emulgieren etwas). Als wässriger Teil eignen sich natürlich vor allem Hydrolate („Wässer“). Sie entstehen durch Destillation. Wir könnten aber auch starke Tees oder Sude verwenden.

Beim **Sudkochen** bitte darauf achten, dass die Temperatur nicht zu hoch ist und man einen dichtschießenden Deckel auf dem Topf hat, sodass es nur sanft köchelt und der entstehende Dampf am Deckel wieder kondensieren und zurück in den Sud fließen kann. Das äther. Lavendelöl ist auch eine gute ErsteHilfe bei Verbrennungen und darf ausnahmsweise 1 Tropfen pur auf die verbrannte Haut. Als sinnvolle Ergänzungen kann man einige Tropfen des orangroten Sandornöls (LSF 12) und wenig äth. Lavendelöl oder auch einen Tropfen Zitronenöl zugeben. Babies brauchen kein ätherisches Öl.

Für einen **Erste-Hilfe-Rollon** Lavendelmazerat oder Jojoba in einen leeren Rollon füllen und auf die 10 ml z.B. 1-2 Tr. eines äth. antibakteriellen Cymbopogon-Öls (Lemongras, Citronella, Palmarosa) und 5 Tr. ätherisches Lavendelöl (antibiotisch und wundheilend)

**Juckreiz & Co.** - Schon als Kind kannte ich diese ständig juckenden und brennenden Ausschläge.

Bei uns haben sich, neben Speichel und angekauften Wegerichblätterrauflagen, vor allem folgende Hausmittel sehr bewährt:

**Schachtelhalm**sud: Ackerschachtelhalm lange und sanft kochen bis man einen rosa Sud erhält (mit Deckel... siehe oben).

Mit diesem Sud die juckenden und brennenden Stellen sanft und vorsichtig betupfen.

Auch eine Konservierung ist möglich: Man kann den Sud im Frühjahr in größerer Menge kochen und dann in kleine Twistoff-Gläser heiß abfüllen. So sind sie eingedunstet lange Zeit haltbar - bei Bedarf wird dann einfach ein Gläschen geöffnet und verwendet.

**Bei uns bewährt bei:** Ausschlägen wie z.B. bei Windpocken (gab bei meinen Kindern schon nach wenigen Minuten eine starke Besserung - vor allem in der Nacht super gut)

**Rosenhydrolat:** unser wunderbares mehrfach destilliertes Rosenhydrolat aus Bio-Anbau auf die juckende Stelle sprühen oder sie sanft damit betupfen (Qualität ist hier sehr entscheidend!!). Duftende Rosenblüten hüllen & helfen in jeder Form (Balsam, Auflage, Tee, Essen...)

**Bei uns bewährt bei:** bei juckenden Ausschlägen und zur Schmerzlinderung allgemein

**Kokosfett:** pur oder als kühlende Ölbasis für pflegende Salben

**Bei uns bewährt bei:** genial zusammen mit Sheabutter, Rosenhydrolat, Rose und Schafgarbe

**Auflagen mit Weidenrinden/-sud** - dicker Weidenrindensud ist super zur Regeneration der Haut und zur Schmerzlinderung. Auch im Mädesüß (Spriaea) sind schmerzlindernde Salicylate - den Blütentee schätzen wir als sanftes Schmerzmittel bei kleinen Kindern

**Quarkwickel**, kalt: als Auflage messerrückendick Magerquark auf eine Leinentuch oder einen Küchenkrepp streichen und auf die Hautstelle geben (evtl. vorher einmal einschlagen, damit eine dünne Stofflage zwischen Haut und Quark ist). Wenn der Quark trocken und bröselig ist, kann er wieder abgenommen werden - entzündungshemmend, abschwellend, wärmeentziehend, hautpflegend

**Bei uns bewährt bei:** entzündlich juckenden (nicht offenen) Hautstellen, hitzigen Entzündungsherden und Halsweh...

Es war unser Lieblings-**Halswickel** bei beginnender Angina oder anderen Halsschmerzen. Wie ein normaler Wickel nur kommt auf das Innentuch noch das Quarktuch - und so von vorne auf den Hals. Wenn es warm geworden ist und bröselig, kann er abgenommen werden - evtl. warm abwaschen, abtrocknen - und das Wolltuch wieder um den Hals wickeln (dürfte auch über Nacht drauf bleiben).

Unsere **Hausmittel bei Erkältungen** - wenns uns kalt ist, machen wir am besten gleich ein ansteigendes Fußbad.....

**Heusack** örtlich in die Tiefe wirkend und reflektorisch auf die darunter liegenden Organe, entkrampfend, durchblutungsfördernd, beruhigend, stoffwechselanregend, schmerzlindernd - er löst Verspannungen (z.B. im Nacken) und hilft bei Rücken- oder Gelenkschmerzen (auch bei schnellwachsenden Jugendlichen), bei Bronchitis auf die Brust, auf Nieren, Magen und überall wo etwas in Gang kommen muß und die Wärme gut tut. Ein Heusack für Dampfanwendungen sollte locker und mit kleinen Stückchen gefüllt sein, damit er später wieder gut durchtrocknen kann. Der Heusack wird über Dampf erwärmt bis er feucht/heiß ist - bei der Anwendung evtl. Nässeschutz unterlegen - ansonsten wie üblich verfahren.

Trockene Heukissen können (fester gefüllt) als duftende, beruhigend, schlaffördernde Kissen verwendet werden. Einfach draufliegen - die Körperwärme und der Druck setzen die ätherischen Öle frei....

Starker gekochter Heusud kann ebenfalls für Waschungen und Wickel verwendet werden.

**Essigstrümpfe - Wadenwickel**, kalt

**Bei uns bewährt bei:** Kindern zur Fiebersenkung und bei anderer Überhitzung (z.B. Hitzschlag), örtlichen Entzündungen...

Fieber-Wadenwickel so temperieren, daß sie etwas kühler sind als die heißen Füße. Wickel „normal“ anlegen.

Nasse Strümpf werden unter Wollsocken angezogen - auch als Einschlafhilfe (solange sie angenehm sind, können sie dranbleiben) kurz: (Wickel nach max. 5 min wieder abnehmen): Wärme entziehend, entzündungshemmend, gewebestraffend, schmerzlindernd, als Fieberwickel kann er bei hohem Fieber mehrfach hintereinander wiederholt werden

lang: (ca 15 - 20 min) schlaffördernd, vegetativ stabilisierend, blutdrucksenkend, beruhigend, herzentlastend

**Zwiebel-Wickel** - bei uns sehr bewährt bei beginnender Mittelohrentzündung (Test: bei Druck auf die Stelle vor dem Ohrloch Schmerzen) entweder als kalte Auflage hinter das Ohr oder als warme auf das Ohr. Dazu die Zwiebeln fein schneiden und evtl. in einen Stülpverband geben, andrücken und auflegen, bzw. zuvor auf einem Topfdeckel über Dampf oder zwischen zwei Wärmflaschen erwärmen. Heilwolle (gute, fette, unbehandelte Naturwolle) drüberlegen und mit einem Tuch oder noch besser einer wollenen Sturmhaube befestigen - evtl. noch einen Wollschal drüber.

Kinder sollten da auch ruhen - evtl. auf den Schoß nehmen und eine schöne, fröhliche Geschichte langsam vorlesen oder erzählen.

**Bäder:** auch gut mit Heusud oder anderem Kräutersud (einen Schuß davon ins Wasser geben)

Das **ansteigende Fußbad** ist hervorragend bei beginnender Erkältung, denn es führt intensiv Wärme zu. Auch bei chronischen Neben- und Stirnhöhlenentzündungen, bei gefäßbedingten Kopfschmerzen und wenn einem einfach kalt ist (frösteln) - sehr gut bei kalten Füßen vor dem Schlafengehen und als unsere Kinder noch klein waren, habe ich es bei beginnender Erkältung gemacht.

Einen Eimer mit warmem Wasser füllen, so daß es gerade angenehm ist (hautwarm) - „schwäbische Füße“ rein, bis mind. Wadenmitte. Eine Kanne heißes Wasser (z.B. Wasserkocher) neben sich stellen und vorsichtig nach und nach zugießen (es „bitzelt“ beim Zugießen), bis die Füße richtig schön heiß und durchwärmt sind - das wäre ungefähr von ca. 33 - 35°C auf 39 - 42°C, je nach menschl. Empfinden. anschließend abtrocknen, Wollsocken drüber und nachruhen (mind. 1/2 Stunde).

(nicht bei Krampfadern, Venenentzündungen, Herzbeschwerden, schweren arteriellen Durchblutungsstörungen mit Ruheschmerz)

Dem Wasser könnte man gut noch einen Kräutersud (starken Tee) zugeben. Bei meinen Kindern habe ich für den Rücken Schachtelhalm ausgekocht (rosa Sud) und zum Vollbad zugegeben, bei Erkältungen liebe ich Thymian oder die Nadeln (Tanne, Fichte, Kiefer...)

Wenn man **ätherische Öle** zugeben möchte, so muß man sie **immer vorher emulgieren!!!** - mit Salz, Honig, Sahne oder Öl.

Bei Kindern als Thymian nur einen Rosenthymian (Thymian st. linalool) und vorher nur 1 Tr. in Salz einrühren, dem Wasser zugeben. Beim morgendlichen Armbad wäre Tanne, Fichte, Rosmarin noch unterstützend, beim abendlichen Fußbad Lavendel (angustifolia), Rose und evtl. noch Ho-Scho-Holz („entspannt zu neuer Stärke“, schön: 1 Tr. zum Lavendel dazu). Keine ätherischen Agrumenöle (Zitrusöle wie Zitrone, Orange, Mandarine, Bergamotte...) ins Wasser!! Zitrusöle sind in der Regel Pressöle, sie können, sobald sie etwas älter sind, zusammen mit Wasser die Haut reizen, daher hier lieber auf Lemongras oder andere Cymbopogons zurückgreifen.

# Anna kocht Wiesen-Salbe

Zum Salbenkochen eignen sich viele Pflanzen, zum Beispiel:

Gänseblümchen

Veilchen

Ackerstiefmütterchen

Ringelblumenblüten

duftende Rosenblüten

Wegerichblätter

Lavendel

Gundermann

Rotkleeblüten

Kamillenblüten

Duftgeranienblätter

aber auch Rosmarin,

Thymian, „Tannwipfel“ (am besten von heruntergefallenen Ästen),

Tannen-/Fichtenharz (extra Harztöpfchen!!) u.a.

alle diese Pflanzen sind auch essbar und man kann sie vorher ausgiebigst befühlen, riechen, schmecken.... und einen guten Tee kochen

## Vorbereitungen:

Pflanzen schon in Büchern oder draußen gesehen, etwas davon gehört, ein Liedchen gesungen....

Hände gewaschen und Körbchen gerichtet, evtl. mit Schere oder Messer

- wir sammeln am besten an einem warmen, sonnigen Tag (gut wenn es schon einige Tage warm war)

- an einem „sauberen“ Platz

(nicht: an Hundemeilen, Straßenrändern, auf frisch gedüngten oder chemisch behandelten Wiesen...)

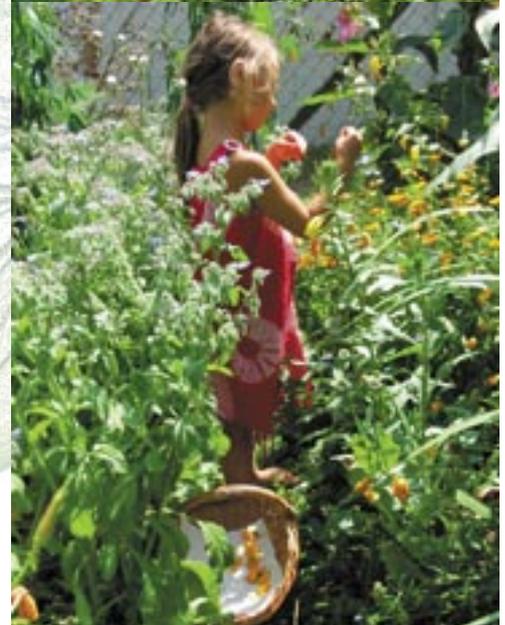
- in ein Körbchen, das wir unten mit einem Küchentuch oder -krepp ausgelegt haben

- am besten mit beiden Händchen - eines hält die Pflanze unten, die andere schnippst oder pflückt oben ab

(geht bei vielen Pflanzen auch ohne Schere und Messer - „Sollbruchstelle“ an Blütenköpfchen)

- die Pflanzen werden von den Erwachsenen kontrolliert - durchgesehen und bewundert!

**bitte nur Pflanzen sammeln, die Sie sicher kennen!!**



Die Pflanzen zerkleinern durch auseinanderzupfen oder schneiden (mit „Kralle“ und scharfem Messer, stumpfe Messer sind gefährlich!)

Alle Pflanzenteile in eine feuerfeste Glasform (z.B. Jenaer Glastopf) in Speiseöl geben (ich nehme am liebsten kaltgepresstes Olivenöl, es ist heilend und sehr hautpflegend...)

Den Topf auf den Herd stellen, am besten ins Wasserbad, und erwärmen - ca. 70°C - Vorsicht: heißes Fett!!! (die Pflanzen sollen ausgezogen werden und nicht geröstet)

(falls trotz aller Vorsichtsmaßnahmen sich ein Kind verbrannt hätte, kann man als kräuterige erste Hilfe sofort ätherisches Berglavendelöl auf die betroffene Stelle geben und/oder ein Stückchen vom Aloeblatt auflegen)

Die Pflanzen dürfen sich danach auch noch einige Tage am Fenster „sonnen“ - bevor sie durch ein Sieb und/oder Tuch abgeseiht und ausgedrückt werden

Das fertige Pflanzenöl wird im einfachsten Fall mit ca 10 - 15% gutem Bienenwachs zu einer Salbe „gekocht“  
Ich verwende gerne  
10% Sheabutter (oder Kakaobutter) und 10% Bienenwachs (bei Lippenfettstiften 20% Wachs),  
mit Sheabutter zieht die Salbe besonders schön ein und gibt eine weiche Haut.

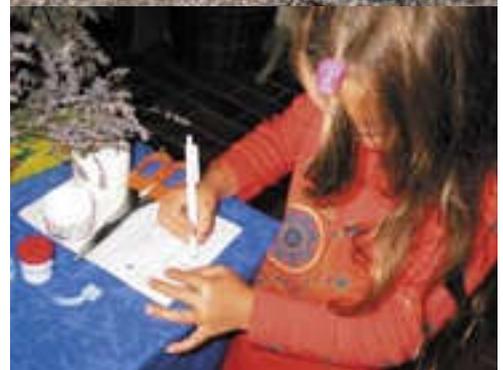
Kräuteröl, Sheabutter und Bienenwachs zusammenmischen und über einem Teelicht (oder auf dem Herd im Wasserbad) vorsichtig erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist.

Wenn ein Tropfen ätherisches Lavendelöl zugegeben werden soll, so muß man damit warten bis die Salbe soweit abgekühlt ist, daß man schon gut an das Gläschen fassen kann, die Salbe aber noch nicht fest geworden ist - wenn die Masse noch zu heiß ist, geht das ätherische Öl in den Äther - sprich in die Luft und bleibt nicht in der Salbe

Salben in Gläschen abfüllen, mit Küchenkrepp abdecken und über Nacht auskühlen lassen.  
Beschriftung nicht vergessen!!

Tipp am Rande:

Eine feine Kindersalbe gibt es auch mit Mandelöl, Vanilleschoten (die Reste vom Kochen), Kakaobutter und Bienenwachs.



Falls Du **ätherische Öle** benutzen möchtest, denke bitte immer daran, dass es hochkonzentrierte Essenzen sind, die **kindersicher aufbewahrt** werden sollte! (Und im Zweifelfall vorher eine/n fachkundigen Arzt, Apotheker, Heilpraktiker oder Aromatherapeuten fragen.)

Nun zur **Mini-Info zu ätherischen Ölen:** in Wasser nur emulgiert in Honig/Salz/Sahne!!

**Lavendel - Lavandula officinalis/vera** - wundheilend (epitelisierend), antimykotisch, antibakteriell (Staph. aureus), bei Verbrennungen, beruhigend und entspannend (Nervosität/Angst/Schlafstörung)

**Zitrone - Citrus limonum** nur Bio!!! - Zitrusöle nicht in Badewasser - antiviral, antiseptisch (Raumluftdesinf.), konzentrationsfördernd

**Mandarine, rot - Citrus reticulata** nur Bio!!! - Zitrusöle nicht in Badewasser - beruhigend, entspannend und fröhlich machend

**Orange - Citrus sinensis** nur Bio!!! - Zitrusöle nicht in Badewasser - beruhigend, entspannend und wärmer als Mandarine

**Thymian - linalool - Rosentymian** (keinen scharfen Thymian thymol!!!) antibiot., bei Bronchitis..., nerv. Erchöpfung, Kraft/Mutmachöl

**Cajeput - Melaleuca leucadendra** - natürliches Breitbandantibiotika auch für Kinder (ab ca 2 J.) - 1 Tr. auf den Pulli oder aufs Kissen

**Citronelle/Lemongras - Cymbopogon winterianus/flexuosus** und andere Gräser - antibiotisch, Raumluftdesinfektion, Zitrusdüfte gut für's Wasser (emulgiert!!)

(Quelle Heilkraft äth. Öle: Zimmermann, Aromatherapie und eigene Erfahrungen)

Natürlich können wir - immer und ganzjährig - auf ein gutes Immunsystem achten - das ist der allerbeste Schutz für alles!!

Unser Pfarrer Sebastian Kneipp empfahl einige klassische Abhärtungsmaßnahmen zur **Steigerung des Immunsystems:**

Bei allen Anwendungen wichtig: nie eine kalte Anwendung auf kalte Haut! Immer vorher erwärmen!

- das **Tau laufen/treten:** morgens barfuß (mit anfangs warmen Füßen) durch eine Wiese laufen - ganz bewußt - Nässe nur abstreifen und in warmen Socken weiterlaufen bis die Füße wieder ganz warm sind - (überhaupt ist interessant, dass wir über die Füße die ätherischen Öle am besten aufnehmen - das Laufen über eine (kräuterige) Wiese ist also immer auch eine gewisse Art natürliche aromatherapeutische Anwendung - ich bin immer wieder fasziniert, wie wundervoll die Schöpfung alles durchdacht hat!!)

- **Wasser treten:** im Storchengang durch kaltes Wasser treten - immer bewußt einen Schritt nach dem anderen, dabei die Füße immer wieder aus dem Wasser nehmen - Nässe nur abstreifen und in warmen Sochen weiterlaufen bis die Füße wieder ganz warm sind

- Güsse, Waschungen und Bürsten gehören auch dazu - also es gibt noch ganz viel (mehr dazu in meinen Seminaren) (zum KneippJubiläumsjahr wurden wohl einige Untersuchungen gemacht und ich hab gehört, dass der Gesichtsguß bei täglicher Anwendung wohl schon nach 2 Wochen das Immunsystem um 25% steigert - also morgens kaltes Wasser im Gesicht erfrischt und tut gut und schadet ganz sicher nicht ;- ) - wenn man sichs klein angewöhnt, wirds ganz normal - und spart nebenbei noch Energie ;- )

Ich kann Euch nur empfehlen es einmal auszuprobieren.

Bestimmt ist das für Dich Richtige dabei - und zusammen mit den Kindern macht es doppelt Spaß!

Zuletzt noch eine kleine **stichhaltige Info:**

Wegerichblätter zerreiben oder noch besser ankauen - geht auf alle Stiche und Zeckenbisse - ein paar Besonderheiten gibts allerdings:

- Bei **Bienenstichen** (deren Gift sauer ist) löscht alkalisches Natron (Lappen feucht machen, etwas Natron drauf und auf den Stich)

hier würde ich den Wegerich für den Winter in Alkohol (Korn) einlegen (gäbe es zur Zeit auch im Wasenhof)

- bei **Wespen** (deren Gift alkalisch ist) hilft Wegerich-Essig - bei Schuppen und Wespenstichen (Essig war in alter Zeit DAS Desinfektionsmittel schlechthin (innen & außen) - und Essig ist kinderleicht selber zu machen - ich hab noch viele Essig-„Mütter“ ;- )

Spitzwegerich-Obstessig hat sich auch als Haarwasser oder Spülung bei Schuppen sehr bewährt! Kräuter klein schneiden und mit gutem Obstessig ansetzen - evtl. mit Birkenblätter, Brennessel - einige Wochen auf die sonnige Fensterbank stellen.

- als Haarkur vor dem Waschen einmassieren, einwirken lassen und anschließend ausspülen.

- als Auflage bei Wespenstichen (bei Bienenstichen kein Essig! hier hilft eine Wegerichauflage mit Natron auf einem feuchten Lappen)

Es gäb noch soooo viel - aber ich hoffe sehr, dass Euch dies nun schonmal über viele Unpässlichkeiten mit Euren Kindern (und Dir selbst) weiterhilft - und bei den Hausmitteln gilt immer: ausprobieren und zwar ganz zeitig und immer mit Ruhe, Liebe und Gelassenheit - also auch den Körper bei der Heilung unterstützen indem man ihn ruhen läßt, Immunabwehr bilden, heilen.

Als Kinder mußten wir 3 Tage fieberfrei sein, bevor wir wieder raus durften - damals fand ich das einfach doof, weil ich mich schon so gesund fühlte - heute find ich, war es das beste was mir passieren konnte!

In diesem Sinne wünsch ich Euch allen ein herzliches „3 G“ - werdet oder bleibt **gesegnet, geliebt und gesund!**

Herzengrüße vom der alten wilden KräuterFee ChrisTine