



ELISABETH ENGLER

DIE BESTEN HAUSMITTEL SELBST GEMACHT AUS DEM THERMOMIX®

KRÄUTERMEDIZIN, WICKEL UND HEILSALBEN
FÜR DIE GANZE FAMILIE



riva

Unabhängig recherchiert, nicht
vom Hersteller beeinflusst

ELISABETH ENGLER

DIE BESTEN HAUSMITTEL SELBST GEMACHT AUS DEM THERMOMIX®

KRÄUTERMEDIZIN, WICKEL UND HEILSALBEN
FÜR DIE GANZE FAMILIE

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Originalausgabe

2. Auflage 2019

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Alex Rathes/iStockphoto.com, Chamille White/Shutterstock.com, Rückseite: Elisabeth Engler

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunkttwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0311-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-801-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-800-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Vorwort	6
Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®	7
Kräuter und Heilpflanzen	7
Kräutertees	9
Erkältungstee	11
Schnupfentee	12
Asthmatee	13
Krampftee	14
Schmerztee	15
Anti-Infekt-Tee	16
Men's-Health-Tee	17
Hustentee für Kinder (und stillende Mütter)	18
Schäfchentee für Kinder (und stillende Mütter)	19
Bäuchleintee für Kinder (und stillende Mütter)	20
Tinkturen und Kräuterauszüge	21
Vogelmieren-Urtinktur	24
Katzengamandertinktur	26
Rosmarintinktur für den Kreislauf	27
Rosmarintinktur für Jugendliche	28
Pflanzliches Antibiotikum	30
Tinktur für die Prostata, Blase und Gebärmutter	31
Lymphtinktur	32
Essigkonzentrat gegen Schweißfüße	33
Gurgellösung bei Hals- und Rachenentzündung	34
Hauswurzinktur	35
Walnusstinktur	36

Heilende Salben und Balsame 37

Nasenbalsam	42
Birkensprossensalbe nach Hildegard von Bingen	43
Löwenzahnsalbe	44
Pappelknospenbalsam	45
Beinwellsalbe	46
Brummkopfsalbe	48
Holunderblütensalbe	49
Gundermann-Gänseblümchen-Wundbalsam	50
Lavendelsalbe mit Propolis	52
Hauswurz-Basilikum-Salbe, kalt gerührt	54
Ringelblumensalbe	56

Kräuteröle und Mazerate 57

Lavendel-Kräuteröl	59
Löwenzahn-Rosmarin-Massageöl	60
Ischiasöl	61
Holunderblüten-Vanille-Öl mit Zitrone	62
Königskerzenöl	64
Wundöl (Kräutermazerat)	65
Schmerzöl mit Birkenöl	66
Johanniskraut-Rotöl (Kräutermazerat)	68
Arnikaöl (Kräutermazerat)	70

Heilende Kräuterweine und belebende Tonika 71

Dill-Fenchel-Wein	72
Herz-Nerven-Tonikum	73
Birkensprossen-Essenz	74
Lindenelixier für guten Schlaf	75
Lavendel-Rosen-Tonikum	76
Rotwein mit Ei, Kräftigungselixier	76

Heilschnäpse und -liköre 77

Ingwerschnäpse	78
Hauswurzbrand	79
Brennnesselgeist	80
Magenwohlthat	81
DIY-Melissengeist (nach Karmeliter Art)	82
Walnusslikör	84
Hagebuttenelixier	85
Zitronenmelissenlikör mit Honig	86

Kräutersirup und -honig 87

Ingwer-Zitronen-Sirup für die Abwehr	88
Schnupfensirup	89
Mir-geht's-gut-Honig	90
Zwiebel-Thymian-Honig	91
Energie-Nusspaste	92

Heilende Wickel und Umschläge 93

Nierenwickel mit Ingwer	94
Kartoffelwickel	96
Zitronen-Essig-Wickel	98
Kompresse bei Blasenentzündung, Blasenreizung oder zur Vorbeugung	99
Heilerde-Kamillen-Wickel	100

Heilspeisen: Gesundheit und Kraft aus dem Topf 101

Hühnersuppe – nicht nur für die Seele	102
Goldpaste und »Wundermilch«	104
Karottensuppe mit Fenchel	106
Ghee	107
Augenfit: der Smoothie für die Sehkraft	108
Bezugsquellen	110

Vorwort

Bereits seit meiner Kindheit streife ich durch Wald und Felder, den Blick oft nach unten gerichtet, immer auf der Suche nach Kräutern und Blümchen, die meinen Weg kreuzen. Zu Hause werden diese dann frisch verarbeitet zu Heilweinen, Schnäpsen, Tinkturen, Salben oder auch sorgfältig getrocknet. Diese Leidenschaft habe ich von meiner Großmutter aus Freising geerbt, die sich und ihre mehrköpfige Familie erfolgreich durch die schweren Kriegs- und Nachkriegszeiten brachte und immer ein liebes Wort und einen guten Rat für andere hatte. Damals war es nicht so einfach wie heute, man konnte weder im Internet die Zutaten für seine Hausmittel oder einen exotischen Heilkräutertee beziehen, noch war es um die Apotheken gut bestellt. Vieles war zeitweise gar nicht zu bekommen, und das Geld war ohnehin mehr als knapp. Wie gesagt, schwere Zeiten.

Heute tun wir uns da viel leichter: Was wir benötigen oder auch einfach nur haben wollen, erhalten wir auf vielfältige Art und Weise. Und dennoch: Nehmen Sie sich die Zeit und schauen Sie bei Ihren Spaziergängen mit offenen Augen um sich. Auch wer botanisch nicht besonders bewandert ist, wird so manches Kräutlein wie den goldgelben Löwenzahn, das weiß-rosa-blütige Gänseblümchen und die bei Kindern eher unbeliebte Brennnessel sicher noch aus der eigenen Kindheit kennen. Nun muss nicht jeder gleich auf »Sammeltour« gehen, die meisten Heilkräuter sind auch getrocknet als Tee erhältlich und können uns als Grundlage für die selbst produzierte Kräutermedizin dienen. Das ist vor allem dann besser, wenn man die Pflanzen nicht wirklich sicher erkennt, denn dann kann es durchaus auch mal gefährlich werden! Auch ich lerne immer noch dazu, es gibt eben so viele Heilpflanzen und deren Variationen in der Natur! Wenn Sie Zutaten einkaufen, dann am besten eher kleine Mengen, die Sie innerhalb eines Jahres verbrauchen können.

Für zahlreiche der hier vorgestellten Hausmittel werden Dinge benötigt, die oft sowieso im Haushalt vorhanden sind: Zwiebeln, Kartoffeln, Zitronen, Gewürze wie Ingwer und Fenchel.

Der Thermomix® erlaubt uns eine besonders schonende und zugleich schnelle Zubereitung von Hausmitteln, oft geradezu genial einfach! Da kann sich wirklich jeder daran wagen! Die Kräuter werden durch die Einhaltung konstanter Temperaturen besonders schonend ausgezogen, und Salben bekommen durch das ständige Rühren eine sehr angenehme Konsistenz.

Die Rezepte, die ich Ihnen hier vorstelle, beruhen auf volksheilkundlicher Überlieferung und wurden an unsere Zeit angepasst. Vieles davon nutze ich bereits jahrzehntelang; seitdem der Thermomix® in meiner Küche ist, habe ich die Rezepte »thermitauglich« gemacht. Dennoch: Bei anhaltender Erkrankung, starken Schmerzen unerklärlicher Herkunft, hohem Fieber oder Blut in Stuhl und Urin muss immer ein Arzt aufgesucht werden. Sprechen Sie mit ihm über die Hausmittel, die Sie anwenden möchten.

Nun wünsche ich Ihnen allen ein gutes Gelingen und nach Möglichkeit auch einen guten Erhalt Ihrer Gesundheit mithilfe unserer Rezepte!

Ihre Kräuterexperimentelle
Elisabeth Engler

Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

1. Mixtopf und Deckel nach dem Kochen von Zuckerhaltigem (Heilsirup), Öligem (Kräutermazerate) oder Harzigem (Pappelknospensalbe) sofort auswaschen. Das alles klebt furchtbar, wenn man es eintrocknen lässt. Außerdem können Säuren von Essig zum Beispiel die Dichtungen beschädigen, wenn sie sehr lange im Mixtopf bleiben.
2. Beim Pulverisieren von Kräutern oder Gewürzen verteilt sich das feine Pulver in der Regel überall im Mixtopf. Mit einem Spatel lässt es sich nur schlecht nach unten schieben, vor allem bei kleineren Mengen. Da hilft am besten ein Küchenpinsel. Unter den Messbecher noch ein Küchenpapiertuch stecken, dann kommt der feine Staub nicht durch. Vor dem Öffnen des Mixtopfes deshalb immer kurz warten, bis er sich gelegt hat.
3. Pulver mit dem Küchenpinsel nach unten streichen und auch Reste aus dem Mixtopfdeckel dabei mitnehmen, das funktioniert besser als mit dem Spatel.
4. Die eingebaute Waage ist beim Abwiegen von Kleinstmengen nicht immer genau, zum Beispiel bei Gewürzen empfehle ich daher eine externe Digitalwaage (mit 1-Gramm-Schritten).
5. Der Mixtopf wird gerade beim Einkochen von Zuckerhaltigem wie Sirup extrem heiß. Deshalb bitte den Deckel sehr vorsichtig öffnen. Der heiße Dampf, der aus dem Mixtopf steigt, kann böse Verbrennungen hervorrufen!
6. Praktischerweise lässt sich Gekochtes direkt aus dem Mixtopf gut ausgießen. Doch sehr Heißes oder Kochendes nur durch einen Trichter in Flaschen abfüllen – so vermeidet man Verbrennungen und Kleckern!
7. Wird heißes Gargut im Mixtopf püriert (zum Beispiel bei der Karottensuppe), schützt normalerweise der Messbecher (MB) vor dem Herausspritzen. Dennoch kann es zu gefährlichen kleinen Spritzern kommen. Daher entweder den Messbecher (mit einem Tuch dazwischen) beim Mixen festhalten oder besser mit einem gefalteten Küchenhandtuch abdecken.
8. Der Messbecher misst gefüllt 100 Milliliter, halb gefüllt (Markierung) 50 Milliliter Inhalt. Er wurde in vielen Rezepten daher als Hilfe zum Abmessen verwendet – das geht in der Regel schneller als das Abwiegen.
9. Wird mit dem Spatel Gargut nach unten geschoben, bezeichne ich diesen Arbeitsschritt als »spateln«.
10. Wird Dickflüssiges gespatelt, so kann es sein, dass dies mithilfe eines biegsamen Spatels, etwa aus Silikon, besser gelingt als mit dem starren Originalspatel.

Kräuter und Heilpflanzen

Wer die Möglichkeit hat, zumindest einige der hier verwendeten Kräuter selbst zu sammeln, sollte dies unbedingt tun! Denn es macht ausgesprochen viel Freude und die Beschäftigung mit den wunderbaren Gaben unserer Natur – wie sie aussehen, wo sie wachsen, wann man sie sammelt – trägt bereits ein bisschen zur Heilung bei und wächst sich schnell zu einem neuen und nützlichen Hobby aus.

Doch man muss unbedingt auch wissen, dass es das »richtige« Kraut ist, das man in sein Körbchen packt – denn Verwechslungen können schlimmstenfalls böse Vergiftungen (oder Ausschläge) nach sich ziehen, bestenfalls ist das so hergestellte Heilmittel wirkungslos, und die Mühen sind umsonst.

Also bitte nur das sammeln, was Sie absolut sicher kennen – oder Sie nehmen einen kundigen Führer mit, der Sie unterstützt. Pflücken Sie nur die Menge, die Sie voraussichtlich bis zum nächsten Jahr benötigen, und sammeln Sie an verschiedenen Orten, um nicht eine Wachstumsstelle ganz auszurauben. Bewuchs direkt neben der Straße oder an einem Platz, der vermutlich mit Dünge- und Spritzmitteln behandelt wird, ist ebenso tabu wie Gassiwege von Hundebesitzern.

Kräuter werden nur dann gesammelt, wenn sie trocken sind (idealerweise hat es zwei Tage vorher nicht geregnet). Blüten eher morgens, nachdem der Tau abgetrocknet ist, Kräuter am (sonnigen) Nachmittag, wenn sie die meisten ätherischen Öle bergen. Zu Hause werden sie entweder sofort weiterverarbeitet (nachdem sämtliche Insektenbesucher, die sich darin besonders bei den Blüten gern aufhalten, entfernt wurden) oder zur Aufbewahrung im Schatten, im Backofen bei maximal 40 °C oder in einem Dörrapparat langsam getrocknet. Nur ganz durchgetrocknete Kräuter verwenden (ohne braun verfärbte Stellen), leicht zerkleinern bzw. Blätter von den Stängeln rebeln und trocken und dunkel aufbewahren – entweder in einem dunklen Glas, einer Papiertüte, die dann in eine Dose gesteckt werden kann, oder einem sauberen Stoffsäckchen. Nach einem Jahr nicht mehr verwenden, und auch nicht, wenn sie schimmelig geworden sind, sich dunkelbraun verfärbt haben oder unangenehm riechen.

Die hier verwendeten Kräuter gibt es fast alle zu kaufen, entweder in Apotheken oder im Kräuterfachhandel (Internet oder Laden, siehe Bezugsquellenangaben). Die selbst hergestellte Kräutermedizin kann nur so wirksam sein, wie die verwendeten Kräuter Inhaltsstoffe enthalten. Apothekerqualität bedeutet, dass die Drogen (= Kräuter bzw. Gewürze) auf ihren Wirkstoffgehalt hin laborgetestet werden. Biologische Qualität (bio) heißt, dass die Drogen auf Schadstoffe untersucht werden.

Meine Empfehlung: Wenn ich ein schnell wirkendes Mittel für eine kürzere Zeit (wenige Tage) für eine akute Erkrankung (Erkältung, Infektion, Entzündung, Neuralgie etc.) benötige, so bevorzuge ich die Apotheker-

qualität mit vielen Wirkstoffen. Für ein eher chronisches oder oft wiederkehrendes Problem (wie Schmerzen durch Arthrose, Stoffwechsel, Verdauung, Abwehrstärkung), bei dem die Kräuter über einen längeren Zeitraum verwendet werden, sind Kräuter aus Bio-Anbau meine erste Wahl. Am liebsten jedoch sind mir persönlich meine selbst gesammelten Wildkräuter, die ich wie einen Schatz hüte und bewahre. Nach einem Jahr jedoch ist Schluss damit, und es gibt wieder neue mit frischen Wirkstoffen. Reste wandern so manches Mal in einen leckeren Kräutersirup ...



KRÄUTERTEES



Tees sind sozusagen die Standardvariante der Kräuter- und Hausmedizin. Sie sind schnell und genau nach Bedarf herzustellen und die häufigste Methode, Kräuterwirkstoffe zu sich zu nehmen. Dafür kann man den fertigen Tee aber nicht aufheben, er muss am selben Tag zubereitet und getrunken werden. Soll der Tee warm über den Tag verteilt getrunken werden, kann man ihn auch in einer Thermoskanne aufbewahren, wobei für Kräutertees Kannen mit einer Glas-Auskleidung der Edelstahlvariante vorzuziehen sind. Etwas Honig darin aufgelöst, verstärkt die Wirkung des Tees und lässt ihn besser schmecken, wobei Diabetiker lieber darauf verzichten sollten. Ob Sie Ihren Tee süßen oder nicht, ist vor allem Geschmackssache. Trinken Sie Ihren Tee in kleinen Schlucken. Gerade bei Kindern ist dabei zu beachten, dass er nicht mehr heiß sein darf, damit sie sich nicht daran verbrennen können.

Diese Kräuterteemischungen sind alle Heilzubereitungen, was bedeutet, dass man sie nicht über einen längeren Zeitraum als etwa vier Wochen anwenden soll, um mögliche Nebenwirkungen gleich gar nicht erst hervorzurufen. Anschließend kann man, bei anhaltenden bzw. chronischen Erkrankungen, eine andere Teemischung verwenden, die ein ähnliches Wirkspektrum hat. Nach weiteren vier Wochen wechselt man wieder zur ersten Mischung zurück und so weiter. Im besten Fall hat sich die Krankheit bis dahin bereits verabschiedet oder zumindest verbessert.

Lagern Sie Kräutertees stets trocken und möglichst dunkel. Papiertüten und Glasbehälter (möglichst dunkel gefärbt) sind besser als Dosen aus Weißblech, Aluminium oder auch Kunststoff. Verarbeiten Sie Tees innerhalb eines Jahres, danach sind die Wirkstoffe fast abgebaut.



Die besten Hausmittel selbst gemacht aus dem Thermomix®

Die Zubereitung im Thermomix® hat den Vorteil, dass die Wirkstoffe der Heilkräuter durch die ständige Verwirbelung im Wasser stärker in den Tee übergehen als bei »normal« zubereitetem Tee. Dadurch schmeckt er auch intensiver (und manchmal etwas bitterer) als sonst. Wem das zu viel des Ganzen ist, der sollte 50–100 Prozent mehr Wasser verwenden und dann dementsprechend auch mehr davon trinken.

Für die angegebenen Mischungen werden grundsätzlich getrocknete Kräuter verwendet (daher als »Tee« bezeichnet), weil sie das ganze Jahr über verfügbar sind. Ich empfehle Bioqualität oder selbst gesammelte und gut durchgetrocknete Kräuter von garantiert ungespritzten und unbelasteten Stellen (z. B. aus dem eigenen Garten oder einer sommerlichen Alpenwiese etc.).

Die aufgeführten Teemischungen werden alle auf dieselbe Art im Mixtopf zubereitet, daher hier das Grundrezept:



Für 2 Tassen (400 ml)

2 TL Teemischung
400 ml Wasser



1. Kräutermischung vor dem Entnehmen durchschütteln oder mit einem Löffel durchrühren, damit sich die Bestandteile gleichmäßig verteilen. Die entsprechende Menge Kräutertee dann mit dem Wasser in den Mixtopf geben und **5 Min./Varoma/Sanftrührstufe/ mit MB** aufkochen.

2. Nun **9 Min./Stufe 2/mit MB** ziehen lassen, abfiltern. Wer mag, löst vor dem Filtern noch 1 EL Honig im Tee auf. Warm bis lauwarm schluckweise trinken. Die bei den Rezepten angegebene Ziehdauer bezieht sich immer auf die Zubereitung im Thermomix® (also Nr. 2 des Grundrezepts)!

Achtung: Für Kinder unter zehn Jahren die Hälfte der Kräutermischung verwenden!

Übrig gebliebene Reste? Die Teemischungen sollen in der Regel nach 12 Monaten aufgebraucht sein. Hat man sie doch nicht verwenden können, kann man sich daraus einen Badeextrakt kochen:

Je EL Kräuter 200 ml Wasser verwenden und beides in den Mixtopf geben. **15 Min./95 °C/ Stufe 3/mit MB** rühren, dann abfiltern. Kräutersud dem einlaufenden Badewasser zugeben und 20 Min. darin baden. Auf ein Vollbad kann man bis zu 1 l davon verwenden. Reste innerhalb von 1 Woche aufbrauchen (im Kühlschrank aufbewahren).