



Vadim Tschenze
Die russische
Kräuter-Heilkunde



Vadim Tschenze: Die russische Kräuter-Heilkunde

Vadim Tschenze

Die russische Kräuter-Heilkunde



Aquamarin Verlag

Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen und nach aktueller Fachkenntnis zusammengestellt. Verlag und Autor können keine Haftung übernehmen.

Weiterhin möchte ich Sie darum bitten, bei Krankheit oder Beschwerden ungewisser Herkunft jegliche Selbstmedikation zu unterlassen und unbedingt einen Arzt aufzusuchen, damit dieser eine Diagnose stellen kann!

1. eBook Auflage 2020
© Aquamarin Verlag GmbH
Vogelherd 1
85567 Grafing
www.aquamarin-verlag.de

Umschlaggestaltung: Annette Wagner unter Verwendung von
©Prudencio Alvarez / 123RF.COM und kräuter © Team 5 #33195055 /
Foltolia.com

ISBN 978-3-96861-214-0

Das Werk, einschließlich aller Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Microverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt

Vorwort

Kräuterkunde

Tees und Öle sind unsere Freunde

Regeln der Freundschaft

Kräuter vorbereiten, sammeln und aufbewahren

Kräutertees

Kräuter von A bis Z

Ackerschachtelhalm

Ackerstiefmütterchen

Ahorn

Alant

Aloe

Alraune

Ampfer

Ananas

Angelikawurzel

Anis

Arganbaum

Arnika

Augentrost

Bärlauch

Baldrian

Banane

Baobab

Basilikum

Bärentraube

Bärlappkraut

Beifuß

Beinwell

Bertramwurzel
Biberwurz
Birke
Blutwurz
Bockshornklee
Bohnenkraut
Borretsch
Brennnessel
Brombeere
Brunnenkresse
Buchweizenkraut
Calendula
Chininbaum
Cistrosenkraut
Citronellgras
Currykraut und gelbes Katzenpfötchen
Curcuma
Damiankraut
Datteln
Dill
Distel, Mariendistel
Dostenkraut
Eberesche
Eberwurz
Echinacea
Efeu
Ehrenpreis
Eibisch
Eisenkraut
Eiche
Engelwurz
Erdbeere, Walderdbeere
Estragon
Eucalyptus
Farnkraut
Fenchel

Fingerhut, roter
Flohsamen
Frauenmantelkraut
Galgantwurzel
Gänseblümchen
Ginkgo
Ginseng
Gartenkresse
Goldbart
Goldmelisse
Goldrute, gemeine
Gottesgnadenkraut
Guarana
Gundelrebe
Hafer und Haferstroh
Hagebutte
Hamamelis
Harnkraut
Haselnuss
Heidelbeere
Herzgespann
Heublume
Hibiskus
Himbeere
Holunder, roter
Hopfen
Huflattich
Ingwer
Johannisbeere, rot/schwarz
Johanniskraut
Kalmus
Kamille, echte
Kapuzinerkresse
Kartoffel
Kastanie
Kava-Kava

Kerbel
Kigelia oder Leberwurstbaum
Klette, große
Knoblauch
Königskerze
Koriander
Kresse
Kümmel/Kreuzkümmel
Kurkuma
Labkraut
Lavendel
Leinsamen
Lemongras, Zitronengras
Liebstöckelkraut
Lilie
Linde
Löffelkraut
Lorbeer
Löwenzahn
Mädesüß
Maggikraut
Mango
Maisbart
Malve
Männertreu
Mariendistelkraut
Meerrettich
Meisterwurz
Melisse
Minze
Mistelkraut
Mohn
Mönchspfeffer
Nachtkerze
Nelke
Nikuk

Nonibaum
Odermennig
Olive
Oregano
Passionsblumenkraut
Petersilie
Pfefferminze
Preiselbeere
Primelwurzel
Quecke
Quendel
Raute
Ringelblume
Rizinus
Rosmarin
Rotklee
Sabal
Salbei
Sanddorn
Sauerampfer
Sauerkirsche
Sauerkraut/Weißkohl
Schachtelhalm
Schafgarbe
Schlüsselblume
Schnittlauch
Schöllkraut
Schwarzkümmel
Seifenwurz
Sellerie
Senf
Sesam
Silbermantel
Sonnenblume
Spargel
Spirulina

Spitzwegerich
Stachelbeere
Stechpalme
Stiefmütterchenkraut
Süßholzwurzel
Taubnessel, rote/weiße
Tausendgüldenkraut
Teufelskralle
Thymian
Tomate
Topinamburknolle
Tulsikraut
Ulme
Veilchen
Venushaar
Verbena (Verbene)
Vergissmeinnicht
Vogelknöterich
Wacholder
Waldmeister
Walnuss (Blätter)
Wegwartenkraut
Weide
Weißdorn
Wermutkraut
Ysop
Zaubernussstrauch
Zeder
Zichorienwurzel
Zimt
Zinnkraut
Zitrone
Zistrosenkraut
Zitronenmelisse

Anhang

Erfahrungsberichte

Alphabetisches Verzeichnis der Kräuter in Deutsch

Alphabetisches Verzeichnis der Kräuter in Latein

Kontaktanschriften

Danksagung

Ich danke allen, die mir bei der Erstellung dieses Buches von Anbeginn zur Seite standen.

Mein besonderer Dank gilt
meiner Großmutter Walja
und dem Aquamarin Verlag.

Vadim Tschenze

Vorwort

Meine Kräuterkunde bekam ich schon als Kind von meiner Großmutter Baba Walja in die Wiege gelegt. Meine Großmutter war in Russland eine bekannte Heilerin und Kräuterfrau. Sie sagte: „Pflanzen können sprechen und heilen. Sie haben eine eigene Seele.“ Es ging dabei nicht um die verschiedenen Inhaltsstoffe der Pflanzen, sondern um ihre Energie und Lebensessenz, ihre „energetische Kraft“. Pflanzen können tatsächlich sprechen und mit unserer Seele kommunizieren. Warum sonst lieben wir sie und kultivieren sie in unseren Häusern? Großmutter Walja beschäftigte sich Jahrzehnte mit der Heilung und Kräuterkunde. Kaum jemand wusste über unsere Heilpflanzen so viel zu erzählen wie Baba Walja. Sie konnte sich mit den Seelen der Pflanzen intuitiv verbinden und sie fühlen. Sie war ihr Freund und Anwender. Ihr gesammeltes Wissen über Pflanzen und alte Rezepte finden Sie in diesem Buch. Viele Kräuter verwende ich regelmäßig in meinem Alltag, und als ich gefragt wurde, habe ich mich entschlossen, diese alte Weisheit hier neu zu beschreiben.

Vadim Tschenze

**„Auch gegen Ihr Leiden ist ein Kraut
gewachsen!“**

Kräuterkunde

Fit und leistungsfähig, ewig jung und entspannt zu sein – das ist das moderne Wunschbild von Vielen. Und es ist kein Märchen. Haben Sie manchmal Zweifel an diesem Idealbild? Dann sollten Sie Ihr Leben neu in die Hand nehmen und mit Pflanzen arbeiten.

Es geht darum, bewusst zu leben und zu handeln. Finden Sie wieder zum Ursprung, zu Mutter Natur zurück. Finden Sie heraus, was Ihnen persönlich gut tut. Wenn Sie Ihren eigenen Bedürfnissen folgen, haben Sie die beste Möglichkeit, gesund zu bleiben (zu werden), jünger auszusehen und gut gelaunt zu sein.

Wie hoch ist unsere natürliche Lebenserwartung? Der Mensch kann uralt werden! Eine gesunde Lebensführung macht es möglich. Wir haben sehr viel Spielraum, um unser Wohlergehen durch Bewegung, bewusste Ernährung und Kräuter zu beeinflussen. Mit Kräutern kann Ihnen geholfen werden, zu innerer Balance und zu einem gesunden Wohlgefühl zu gelangen.

In diesem Buch finden Sie mehr als zweihundert der wirksamsten Kräuter, die auch heute noch von Schamanen in der ganzen Welt benutzt werden. Diese Pflanzen verwendeten schon unsere Urahnen. Nahrung ist die beste Medizin, und Kräuter sind ein Nahrungsmittel. Dessen waren sich unsere Vorfahren schon vor mehreren tausend Jahren bewusst. Der Anfang der Kräuterkunde verliert sich im

Dunkel der Zeiten. Schon die frühen Menschen verwendeten instinktiv Pflanzen gegen Schmerzen und Wunden. Die ersten Zeugnisse über Heilkräuter findet man in China und Ägypten. Diese werden ins dritte Jahrhundert vor der Zeitenwende datiert. Auch in Europa, besonders in den Klöstern des Mittelalters, wurden später Kräuter zur Heilung benutzt.

In unserer modernen Zeit haben die Menschen das Interesse an den Kräutern weitgehend verloren. Viele sagen einfach: „Wozu muss ich mir die Arbeit machen, ich gehe lieber zum Arzt und hole mir Tabletten.“ So unüberlegt sollte man besser nicht vorgehen. Der Griff zur „Chemie aus der Apotheke“ hat in den vergangenen Jahrzehnten viele Kräuter verdrängt, aber keine wirklich gute Alternative geboten.

Dieses Buch will einen Beitrag dazu leisten, die klassischen Heilmethoden wiederzubeleben; und ich möchte Sie daran erinnern, dass es um ein Umdenken geht. Phytotherapie, die Therapie mit Heilpflanzen, wird immer populärer, weil sie oft bessere Ergebnisse als chemische Tabletten bietet und keine oder weniger Nebenwirkungen aufweist. Auch wenn dieses Buch viele Anregungen für ein gesünderes Leben gibt, kann es bei ernsthaften gesundheitlichen Störungen nicht den Rat Ihres Arztes oder Heilpraktikers ersetzen. Kräuter-Tees und Pflanzen-Heilmittel sollten jedoch ein fester Bestandteil Ihrer Ernährung werden. Schon Paracelsus schrieb: „Gesunde Nahrung ist die beste Medizin.“

Tees und Öle sind unsere Freunde: Regeln der Freundschaft

Kräutertees und Auszüge aus Pflanzen sind natürliche Arzneimittel, die nicht über eine sehr lange Zeit eingenommen werden sollten. Unser Körper reagiert auf die Zufuhr von Stoffen und Hormonen folgendermaßen: Er stellt die eigene Produktion dieser Stoffe irgendwann ein, weil genügend Stoffe von außen kommen. Ein paar Tassen Kräutertee am Tag sind jedoch angemessen, doch sollte man denselben Tee nicht länger als sechs Wochen einnehmen.

Einige Kräutertees werden sogar nur für drei Wochen empfohlen, während man andere wiederum bis zu sechs Wochen einnehmen kann. Danach sollte eine Pause eingelegt werden. Wenn Sie also Kräutertees mögen, dann sorgen Sie für Abwechslung.

Kräuter vorbereiten, sammeln und aufbewahren

Sammeln Sie selbst Kräuter in der Natur, oder haben Sie einen Garten, wo Sie diese kultivieren? Dann sollten Sie die folgenden Ratschläge besonders beachten:



Sammeln Sie die Wurzeln bei Vollmond. Zumeist ist der Herbst eine gute Jahreszeit.

-  **Blätter sollten Sie bei zunehmendem Mond pflücken. Diese werden gesammelt, wenn sie sich voll entfaltet haben, meistens im Sommer.**

-  **Blumen sollten bei zunehmendem Mond abgeschnitten werden. Sammeln Sie diese bei gutem Wetter an einem Vormittag.**

-  **Haben Sie Obstbäume? Früchte und Samen sollten bei Mond im Schützen oder im Löwen gepflückt werden, so bleiben sie länger erhalten.**

-  **Umpflanzen sollten Sie Ihre grünen Freunde generell bei zunehmendem Mond. Unkraut sollte bei abnehmendem Mond entfernt werden, so wächst es kaum nach.**

-  **Düngen Sie Pflanzen bei Vollmond, sie nehmen dann die Mineralien schneller auf.**

Es gibt mehrere Methoden, um die Heilkräfte der Kräuter zu erhalten. Die erste Methode ist das Trocknen. Getrocknet wird meistens im Schatten. Legen Sie die von Ihnen gesammelten Kräuter auf ein Baumwolltuch, verteilen Sie sie und lassen Sie sie trocknen. Sie sollten diese Kräuter immer wieder umwenden, damit kein Schimmel entsteht.

Wenn Sie Kräuter ansetzen, verwenden Sie am besten Wodka oder einen anderen hochprozentigen Alkohol dazu. Die Kräuter werden darin eingelegt und nach zehn Tagen herausgenommen. Die Flüssigkeit wird meistens in kleinen Dosen eingenommen, je nach Kraut. Sie sollten diese in einer dunklen Flasche aufbewahren.

Die leichteste Form der Zubereitung ist jedoch die Verwendung als Tee. Man sollte Kräutertees zehn bis zwanzig Minuten lang ziehen lassen. Man kann auch einen konzentrierten Tee machen, indem eine Thermoskanne verwendet wird. Legen Sie die Kräuter in die Kanne und

übergießen sie mit heißem Wasser. Nach zehn bis zwanzig Stunden ist die Flüssigkeit fertig und kann schluckweise eingenommen werden.

Auch Honig kann als Träger der Kräuterkräfte genutzt werden. Man nimmt Kräuter und fügt sie dem Honig zu. Nach dreißig bis sechzig Tagen werden die Kräuter entfernt, und der Honig kann löffelweise eingenommen werden.

Die biologisch aktiven Stoffe kann man auch mittels eines Öles erhalten. Die Kräuter werden in ein kaltgepresstes Speiseöl gelegt und man lässt sie zwanzig bis dreißig Tage ziehen.

Nun wollen wir uns den einzelnen Kräutern zuwenden. Sie werden die folgenden Informationen zu jeder Pflanze erhalten:

-  **Lateinische Bezeichnung**
-  **Volkstümliche Bezeichnung**
-  **Traditionelle Anwendungsgebiete**
-  **Interessantes**
-  **Rezepturen und Tinkturen**

Kräutertees

Schon vor fünftausend Jahren gab es weltweit eine Heilkunst, die sich mit Kräutern und Pflanzen beschäftigte. Ob in Asien, Sibirien oder in Amerika, die Kräuter-Kunde findet man überall auf der Welt. Grundlage der volkstümlichen Heilkunst ist bis heute jener ganzheitliche Ansatz, der Körper, Geist und Seele als Einheit sieht. Der Tee wurde auch damals schon getrunken, und mit der Zeit

bildeten sich verschiedene Rezepturen heraus, welche die Kräuteressenz und die Kraft der Pflanzen optimal an uns weitergeben können. Heute wissen wir, dass z.B. grüner Tee gegen Bluthochdruck, Arterienverkalkung sowie Herz- und Alterskrankheiten gut ist. Er hilft gegen Gallen- und Nierensteine und sogar gegen freie Radikale, aus denen sich Krebszellen entwickeln können. Die alten Chinesen wussten das schon vor Tausenden von Jahren. Auch in Europa heilen Naturheiler und Schamanen seit Jahrhunderten mit Kräutern. Jedoch erst im 17. Jahrhundert erwachte hier das Interesse an Tees.

Auch die indische Medizin ist aus einer uralten Tradition heraus gewachsen. Der Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben, die auch mit Gewürzen und Kräutern arbeitet. Gewürze und Kräuter dienen in Indien als Nahrungsmittel. Inder sind der Meinung: „Wer gesund leben will, sollte sich an die Regeln der Naturmedizin und Kräuterkraft halten.“ So werden in Indien Tees und Kräuter sowie Öle, Pflanzen-Auszüge und Tinkturen verwendet.

Denken Sie auch an das Ölziehen. Man nimmt Sesamöl, Sonnenblumenöl oder ein gereinigtes Öl. Dieses Öl wird durch den Mund gesaugt, und man lässt es drei Minuten durch die Zähne kreisen, abschließend wird kräftig gegurgelt. Selbst die Reinigung des Intimbereichs wird in Indien mit Ölsalben vorgenommen. Noch ein Tipp aus Asien: Vermeiden Sie aufgewärmtes Essen. Darin sammeln sich vermehrt freie Radikale. Diese beschleunigen die Alterung des Körpers! Verwenden Sie immer verschiedene Kräuter in Salaten und Speisen. Kräuter sind Nahrungsmittel!

Meine Großmutter arbeitete bis ins hohe Alter mit Kräutern. Sie heilte ihre Mitmenschen mit Tees und Tinkturen. Sie erreichte ein stolzes Alter von über neunzig Jahren! Einige ihrer Familienmitglieder wurden sogar über hundert Jahre alt! Ich selbst nutze die Kräuterkräfte seit Jahren und werde oft gefragt, warum mein Aussehen so jung und frisch sei oder warum ich kaum krank werde. Das

Geheimnis sind Kräuterbäder, Kräutersalate, Kräutertees und Tinkturen.

A

Ackerschachtelhalm



Lateinische Bezeichnung

Equisetum arvense



Volkstümliche Bezeichnung

Zinnkraut, Schachtelhalm, Fegekraut oder Katzenschwanz. In Russland nennt man das Kraut „Chwosch“. Das Kraut ist seit der Antike bekannt.



Traditionelle Anwendungsgebiete

Ackerschachtelhalm wird bei folgenden Erkrankungen angewendet: Abszess, Arteriosklerose, Blutreinigung, Durchblutungsstörungen, Entwässerung, Fettsucht, Flechte, Furunkel, Gallensteinen, Gelenkentzündung, Gicht, Haarausfall, Hautausschlag, Krampfadern, Lungenstärkung, Menstruation, Nierensteine und Nierenentzündung. Er wirkt auch gewebefestigend und milchfördernd und hat eine harntreibende Wirkung.



Interessantes

Die Pflanze ist nicht sehr bekannt. Sie wird jedoch in der Naturmedizin schon seit Jahrtausenden verwendet. Es gibt mehrere Ackerschachtelhalm-Arten, einige davon sind giftig, wie z.B. Equisetum silvaticum und pratense. Gegenanzeige: Schwangerschaft und entzündliche Nierenerkrankungen.



Rezepturen und Tinktur

Zur innerlichen Einnahme empfiehlt sich folgende Zubereitung: Nehmen Sie einen Teelöffel des getrockneten Krautes und übergießen es mit 250 ml kaltem Wasser. Lassen Sie die Flüssigkeit zehn Stunden ziehen. Trinken Sie diese Menge schluckweise, über den Tag verteilt.

Als Alternative empfiehlt sich auch ein Tee. Nehmen Sie zwei Teelöffel des getrockneten Krautes und übergießen es mit 250 ml heißem Wasser. Lassen Sie die Flüssigkeit dreißig Minuten ziehen. Trinken Sie diese Menge nach dem Essen, über den Tag verteilt.

Die Tinktur-Vorbereitung gelingt am besten mit einem starken (mind. 40%) Schnaps oder Cognac. Nehmen Sie eine Flasche (500 ml) Schnaps und legen Sie 80 g getrocknetes Kraut hinein. Lassen Sie die Tinktur dreißig Tage reifen und seihen Sie sie dann ab. Diese Tinktur können Sie auch für eine Kompresse bei Gelenkschmerzen nutzen.

Ackerstiefmütterchen



Lateinische Bezeichnung

Viola tricolor



Volkstümliche Bezeichnung

Ackerveilchen, Denkblümlein, Jesusblümchen



Traditionelle Anwendungsgebiete

Das Kraut zeigt eine gute Wirkung bei Akne, Hauterkrankungen, Gicht, Rheuma, Bronchitis und Husten. Veilchen wirken harntreibend und schleimlösend. Besonders zu empfehlen sind

Umschläge bei Kinder-Hauterkrankungen, bei Ekzemen und Neurodermitis sowie bei Zahnfleischentzündungen.



Interessantes

Schon in Griechenland war das dreifarbig (tricolor = dreifarbig) Veilchen bekannt. Es wurde sogar als Zeichen der Stadt Athen angesehen und „Blume des Jupiter“ benannt. In Russland wird diese Veilchenart „Annas Augen“ oder auch „Ivan-“ und „Marja-Kraut“ genannt.



Rezeptur

Veilchen werden als Tee verwendet. Nehmen Sie einen Esslöffel getrocknetes Kraut und übergießen diese Menge mit 250 ml heißem Wasser. Lassen Sie den Tee fünfundzwanzig Minuten ziehen. Danach können Sie den Tee abseihen und diese Menge auf drei Mal immer nach dem Essen einnehmen. Achten Sie bitte darauf, dass eine Überdosierung Übelkeit hervorrufen kann.

Äußerlich könnte man mit dem Tee genauso verfahren. Der Tee wird auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen oder mit einem durchtränkten Tuch als Kompresse angewendet.

Ahorn



Lateinische Bezeichnung

Acer (Aceraceae)



Volkstümliche Bezeichnung

Ahornbaum



Traditionelle Anwendungsgebiete

Ahorn und Eiche werden fast als Allheilmittel verwendet. Ein paar Blätter oder Zweige, unter das Kopfkissen gelegt, lindern Kopfschmerzen und Verspannungen im Rücken.



Interessantes

Besonderes Merkmal der Ahorngewächse sind ihre Blätter, die Ähnlichkeit mit einer gespreizten menschlichen Hand haben. In Asien werden diese Bäume genau deswegen verehrt. Ahornbäume sind große Bäume und wachsen sehr hoch. Wie Eiche oder Zeder, kann auch der Ahorn ein hohes Alter erreichen.



Rezeptur

Legen Sie mehrere Ahornzweige unter Ihr Bett gegen Rückenschmerzen. Lassen Sie die Zweige eine längere Zeit liegen.

Alant



Lateinische Bezeichnung

Inula helenium



Volkstümliche Bezeichnung

Brustalant, Darmwurz, Edelwurz, Glockenwurz, Helenenkraut, Altkraut oder Hexenschusskraut



Traditionelle Anwendungsgebiete

Alant wird bei folgenden Erkrankungen angewendet: Husten, Reizhusten, Asthma, Bronchitis, Halsbeschwerden, Lungenentzündung und Paradontose, aber auch bei Magen-Darm-Beschwerden, wie Magengeschwür oder Gastritis. Er wirkt schleimlösend und fördert den Stoffwechsel. „Helenium“ kommt aus dem Griechischen - „Helios“ - und bedeutet Sonne. Da

die Sonne gut für die Haut sein soll, werden auch Salben mit Alant hergestellt, um Ekzeme und Hautirritationen zu behandeln. Aber auch bei Kraftlosigkeit hat sich Alant einen Namen gemacht. Deshalb empfehlen sich Alant-Tees bei Immunerkrankungen.



Interessantes

Alant gilt als Schutzmittel. Die Pflanze wird getrocknet als Amulett gegen Behexung am Leib getragen. Alant oder Inula helenium wird als „Helenen-Kraut“ bezeichnet, weil, laut Legende, die Tochter des griechischen Gottes Zeus ihre Tränen auf die Erde vergossen hat, und an den Stellen, wo diese Tränen niederfielen, ist das Kraut gewachsen. In Russland wird Alant als „Kraut der neun Kräfte“ bezeichnet (Dewjasil) und seit Jahrhunderten in der Heilung verwendet. In der Homöopathie wird Alant in Iluna helenium verwendet. Alant steht in der christlichen Symbolik für die Erlösung. Als Beigabe zu Räucherwerk soll das Kraut Haustiere und Pflanzen schützen.



Rezepturen und Tinktur

Bei Husten empfehle ich folgende Rezepturen und Tinktur: Die Gurgellösung wird aus zwei Esslöffeln Alant und 300 ml Wasser vorbereitet. Nehmen Sie das Kraut und legen es in eine Thermoskanne. Gießen Sie das heiße Wasser dazu und machen Sie die Thermoskanne zu. Lassen Sie die Lösung zwanzig Minuten ziehen und füllen Sie sie danach zum Abkühlen in eine normale Teekanne um. Gurgeln Sie diese Flüssigkeit jede zweite Stunde.

Zur innerlichen Einnahme empfiehlt sich folgende Rezeptur: Nehmen Sie zwei Esslöffel getrocknete

Alantwurzel und übergießen diese Menge mit 100 ml Wodka. Lassen Sie die Tinktur zehn Tage stehen. Nach dieser Zeit wird die Flüssigkeit abgeseiht. Man nimmt zwanzig Tropfen drei Mal täglich vor dem Essen ein.

Eine Salbe ist auch sehr einfach herzustellen: Nehmen Sie 50 g Butter oder Vaseline und geben 20 g zermahlene Alant-Wurzel dazu. Nach drei Tagen ist die Salbe fertig.

Aloe



Lateinische Bezeichnung

Aloe vera Barbadensis Miller

Aloe ferox

Aloe arborescens



Volkstümliche Bezeichnung

Aloe oder auch „Hundertjahrpflanze“, Wüstenlilie



Traditionelle Anwendungsgebiete

Diese Pflanze wird vorzugsweise für die innere und äußere Anwendung in der Kosmetik genutzt. Es gibt über dreihundert Aloe-Arten. Ihre Heilkraft ist seit mehr als dreitausend Jahren bekannt. Die bekanntesten Arten sind Aloe vera Barbadensis Miller, Aloe ferox und Aloe arborescens. Die Aloe Vera stammt ursprünglich aus Afrika, Aloe ferox findet man auf der ganzen Welt und Aloe arborescens stammt aus Madagaskar. Sie wird auch als Holz-Aloe bezeichnet. Diese Pflanzen habe ich schon als Kind kennengelernt, da sie von meiner Großmutter oft zu Heilungszwecken verwendet wurden. Aloe vera ist auch bei uns in den letzten Jahren ein

Begriff geworden. Sie wurde aus Afrika nach Amerika eingeführt, wo sie bis heute angebaut wird.



Interessantes

Kaum jemand weiß, dass Aloe zu den Liliengewächsen gehört. In der Karibik gilt Aloe sogar als heilige Pflanze. Wenn heute von Aloe vera gesprochen wird, so ist Aloe barbadensis Miller gemeint. In einigen Ländern wird Aloe auch als „Wüstenlilie“ bezeichnet. Für die innere Anwendung sollten nur mehrere Jahre alte Aloe Pflanzen genommen werden, denn erst ab dem dritten, vierten Jahr entfalten sie ihre Heilkraft. Zur äußeren Anwendung können auch jüngere Pflanzen genutzt werden. Der Aloesaft hilft auch gegen Pickel und unreine Haut.

Gegenanzeige: Bei Schwangerschaft, Monatsblutungen oder Lebererkrankungen.



Rezepturen und Salbe

Gegen Wunden oder Verbrennungen hilft Aloe sehr schnell. Tupfen Sie die Wunde mit dem Saft ab, und machen Sie eine Kompresse mit dem Saft. Die Ergebnisse sind wunderbar. Man nimmt immer die unteren Blätter der Pflanze, schneidet diese klein und presst den Saft aus. Manche schneiden das Blatt quer auf und legen es direkt auf die Wunde.

Bei Krebs empfiehlt sich die tägliche Einnahme von mindestens 200 ml purem Aloe-Saft. Die einzige Nebenwirkung ist, dass Aloe Durchfall hervorrufen kann. Bei Hämorrhoiden friert man den Saft in Form einer kleinen Kerze (Aloe-Saft-Eiswürfel) ein. Die Kerze sollte dann für fünf Minuten in den Anus eingeführt werden.

Verwenden Sie am besten frische Blätter. Die Pflanze kann jeder bei sich zu Hause kultivieren. Bei Schnupfen,

Prellungen und Lungenerkrankungen empfiehlt sich folgende Mischung, die entweder in die Nase getropft oder zum Einreiben verwendet wird: Nehmen Sie 50 ml Saft (mit dem Mark) der Aloe-Pflanze, geben Sie dazu 20 ml Honig und mischen Sie alles gut zusammen.

Sie können auch eine Tinktur herstellen: Nehmen Sie 100 ml Wodka und 70 ml Aloesaft und mischen es zusammen.

Auch eine haltbare Salbe (bitte im Kühlschrank aufbewahren) kann hergestellt werden: Nehmen Sie 50 g geschnittene Aloe-Blätter und mischen diese gut mit 100 g Schmalz oder Gänsefett. Lassen Sie die Salbe zehn Tage ziehen. Man verwendet die Mischung als Salbe für die Gelenke oder nimmt sie als Nahrungsergänzung, einen Teelöffel gemischt mit 200 ml warmer Milch, zwei Mal täglich ein.

Alraune



Lateinische Bezeichnung

Mandragora officinarum



Volkstümliche Bezeichnung

Alraune, Mandragora, Dollkraut, Erdmännchen, Teufelskerze



Traditionelle Anwendungsgebiete

Alraune wurde in den letzten Jahrhunderten bei depressiven Zuständen, Magen-Leberstörungen und Ischias verwendet. Sie gehört zu den ältesten Heilpflanzen der Welt. Vor über viertausend Jahren wurde sie schon von den Ägyptern als Schlaf- und Schmerzmittel empfohlen.