

*Gesund und fit mit
Wildpflanzen und der Natur*

Eine
Wildpflanzen-Reise-Apotheke



Inhaltsverzeichnis:

Vorbereitung	Seite 1
Grundausrüstung	Seite 2
Gemmotherapie	Seite 3
Herstellung eines Gemmomittels	Seite 4
Durchfall	Seite 5
Weitere Pflanzen bei Durchfall	Seite 6
Verstopfung	Seite 7
Insekten	Seite 8
Nach Insektenstichen	Seite 9
Sonne	Seite 10
Sonnenbrand	Seite 11
Desinfektion	Seite 12
Pflanzen mit antibiotischer Wirkung	Seite 13
Herstellung eines Grippe Akut Mittels	Seite 14
Tee-Zubereitungs-Arten	Seite 15
Artemisia annua	Seite 16
Sammel-Regeln	Seite 17

Ich wünsche viel Freude beim Lesen

Heike Engel



Vorbereitung:

Wichtige Fragen zu Beginn einer Reise:

Bevor man auf eine Reise geht, sollte man sich Fragen über das Reiseziel stellen. Denn daraus können wir die nötigen Mittel ableiten, welche dabei sein sollten.

Fragen können sein:

- Welche Krankheiten gibt es in dem Land meiner Wahl?
- Ist es dort heiß oder kalt?
- Wie sind die hygienischen Zustände?
- Welche Tiere können eine Gefahr für mich darstellen?
- Bin ich auf dem Wasser, zu Land oder in der Luft?
- Was gibt es sonst noch zu beachten in diesem Land

Dazu kannst Du gerne einen Reiseführer heranziehen, das Internet, Freunde und Bekannte, welche schon in dem Land waren und das Auswärtige Amt ist auch eine gute Informationsquelle. Wenn Du nun Deine Übersicht hast, kannst Du beginnen, Dir Deine eigene persönliche Hausapotheke für unterwegs zusammenzustellen.

Daraus ergeben sich weitere Fragen:

- Wie groß oder schwer darf mein Reisegepäck sein? bin ich mit dem Rucksack, einem Reisebus, einem Camper, dem Flugzeug oder Boot unterwegs?
- Darf ich Flüssigkeiten mitnehmen?
- Darf ich Glasflaschen mitnehmen?
- Wie schwer darf mein Erste-Hilfe-Set sein?
- Habe ich eine Zubereitungsmöglichkeit oder muss alles fertig sein?
- Wie sieht es mit der Haltbarkeit aus?
- Benötige ich einen Kühlschrank? (zb manche Probiotika)
- Habe ich die Möglichkeit, mir einen Tee zuzubereiten?
- Was kann ich vor Ort finden oder kaufen?

Nun bist Du Deiner Reiseapotheke schon um einiges näher gerückt. Dann geht es an die Zubereitung oder Packen.

Anmerkung:




Ich erzähle hier nur von meinen Erfahrungen, dies ist nicht abschließend und Du solltest Deine Erkrankungen immer mit Deinem Arzt besprechen und ob Du dafür spezielle Medikamente benötigst, oder worauf Du achten solltest.

Grundausrüstung:

An den Fragen wirst Du schon gemerkt haben, dass jedes Reiseziel seine eigenen Besonderheiten hat. Aber es gibt einfach ein paar Dinge, welche in einem Erste Hilfe Set nicht fehlen dürfen..

Da geht es am Anfang auch noch unkräuterig zu. Ich bin ein absoluter Kräutermensch, aber diese Dinge habe ich immer wieder gebraucht:

- verschiedene Pflaster (einzelne Streifen - und zum Zuschneiden)
- Blasenpflaster
- Desinfektionsspray
- Pinzette (für Stachel, Spreisel,...)
- Nagelschere (immer wichtig)
- Traubenzucker (wenn jemand in Unterzucker kommt)
- Mullbinde (Erstversorgung)
- Wundauflage (Erstversorgung)
- Stichheiler (nach Stichen ein absolutes Muss)
- Augentropfen (zum Ausspülen und beruhigen)

 notiere selbst: _____
 notiere selbst: _____
 notiere selbst: _____

Mit diesen Dingen ist man schon für die meisten Dinge gewappnet. Mir reichen diese Dinge zum größten Teil schon aus. Alles in eine schnell greifbare und leicht zu öffnende Tasche packen. Am besten mit vielen kleinen Fächern. Es gibt auch solche Erste-Hilfe-Taschen zu kaufen. Einfach den Inhalt selbst anpassen.

Was kommen für Themen bei Dir vor? Ergänze die obige Liste um Deine persönlichen Dinge, welche nicht fehlen dürfen. Gibt es bestimmte Vorerkrankungen, welche berücksichtigt werden sollten oder bestimmte Lebensumstände wie Schwangerschaft, noch sehr jung oder sehr alt. All dies muss natürlich im Einzelfall ebenso berücksichtigt werden.

Somit ist diese Zusammenstellung nur als Anregung und als Impuls für Dich gedacht, um Dich zu inspirieren, wie leicht und einfach es doch ist, gut für Dich selbst und Deine Lieben zu sorgen. Damit müsst ihr nicht bei jeder Kleinigkeit Hilfe von Außen beanspruchen, sondern könnt Euch selbst gut weiterhelfen. Es spielt natürlich auch eine Rolle, ob ihr weit weg von der Zivilisation seid (zb auf weiter See), oder ob Hilfe immer in der Nähe ist. All das sind Faktoren, welche es zu berücksichtigen gilt

Gemmotherapie:

Wer mich kennt, weiß, dass ich die Kraft der Knospen sehr schätze und bei mir sind immer ein paar Gemmo-Mittel in der Reiseapotheke mit drin.

Was ist Gemmo-Therapie:

Man macht sich die Vitalkraft der Knospen, Triebspitzen oder Keimlinge zunutze. Man erstellt aus ihnen Auszüge mit Alkohol in einem bestimmten Mischungsverhältnis.

Sie sind heutzutage auch käuflich zu erwerben zb bei Revitalconcept oder ich stelle sie mir einfach selbst her. Es ist gar nicht so schwer und leicht zu lernen.

Meine Grundausrüstung ist Folgende:

Ich schreibe Dir meine Lieblingsmittel auf und wofür ich sie gerne verwende:

schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum)	Basismittel - stärkt und passt immer
Hundsrose (Rosa canina)	Erkältungskrankheiten
Weißdorn (Crataegus laevigata)	alles, was mir zu Herzen geht
Linde (Tilia PLatyphyllos oder T. tomentosa)	Blutdruckthemen
Rosmarin (Rosmarinus officinalis)	Allergien und Nervenbelastung
Weisstanne (Abies alba)	Kindermittel auch Erkältung
Hängebirke (Betula pubescens)	Fieber - Verstopfung - Nerven
Walnussbaum (Juglans regia)	Durchfallerkrankungen
Stieleiche (Quercus robur)	Durchfallerkrankungen
schwarzer Holunder (sambucus nigra)	Verstopfung oder zur Beruhigung

Das ist nur eine kleine Auswahl von vielen Möglichkeiten. Aber ich finde, sie deckt für mich das Häufigste, was vorkommen kann, ab.

Anwendung:

1-2 Sprühstöße in den Rachen 3-mal täglich - bei Bedarf (im Akutfall) öfters. Dabei kombiniere ich die Mittel gerne oder wechsle sie ab. Wenn Beschwerden nicht abklingen, dann bitte zum Arzt gehen.

Ihr merkt auch, dass manche Mittel bei den verschiedensten Themen wirken. Ich finde man kann sie auch Gemmo-Komplex-Sprühmischungen nennen. So kann man sich aus Gemmomittel allein seine Wildpflanzen-Reiseapotheke zusammenstellen. Ein Buch, welches ich davon von Herzen empfehlen kann, ist von Chrishta Ganz.

Herstellung eines Gemmomittels:

Was benötigen wir nun zum Herstellen eines Gemmomittels:

- Brett
- Keramikmesser
- digitale Waage
- Apothekerfläschchen mit 20 ml
- 10 ml 85 % Glycerin
- 10 ml 70 % Ethanol
- 1 Messzylinder zum abmessen

nach 3 Wochen:

- 1 Becherglas
- 1 Trichter
- 1 Teefilter/ Strumpf/ Mullwindel
- 4 Apothekerfläschchen mit 50 ml und Sprühkopf
- 90 ml 85 % Glycerin und
- 90 ml 70 % Ethanol abwiegen

Wichtig ist dabei, die Knospen frisch zu verarbeiten. Bitte nicht erst zu Hause liegen lassen. Wenn man heimkommt, die Knospen gleich verarbeiten. Es handelt sich dort auch um energetische Prozesse und diese Energie entweicht, je länger die Knospen liegen.

Zubereitung:

- 1 g Knospenmaterial abwiegen
- mit einem Messer zerkleinern
- in das Apothekerfläschchen geben
- Gemisch abmessen
- und zu den Knospen in das Apothekerfläschchen geben
- 3 Wochen an einem warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung stehen lassen
- täglich bewegen

Nach drei Wochen:

- Trichter mit Filtern in das Becherglas stellen
- Knospenauszug absieben
- 90 ml 70 % Alkohol
- und 90 ml 85 % Glycerin mischen
- und zum Knospenauszug in das Becherglas gießen
- Flüssigkeit in die Apothekerfläschchen füllen
- Sprühkopf drauf - Beschriften

Fertig ist das eigene Gemmomittel

Durchfall:

Cook it - peel it - or forget it

Natürlich gibt es auch Wildpflanzen, welche uns gut unterstützen können. Doch ich möchte anmerken, dass alle Pflanzen auch Eiweiße enthalten und gegen jedes Eiweiß können Allergien entstehen oder vorhanden sein. Auch sind manche Pflanzen sehr Histamin reich. Auch dies kann zu Reaktionen führen. Bitte immer achtsam mit sich selbst sein.

Durchfall:

Grundsätzlich ist Durchfall nichts Schlimmes. Es bedeutet einfach nur eine Reinigung des Magen-Darm-Traktes von etwas, was ihn belastet. Es verlässt den Körper. Ein Problem entsteht jedoch nun, wenn der Durchfall länger anhält. Man verliert viele Mineralstoffe und kann in einen Schwächezustand kommen, welcher weitere Erkrankungen nach sich ziehen kann. Also ist es gut - spätestens nach einem Tag einzugreifen. Wichtig ist natürlich immer die Unterscheidung, ob es sich um einen Durchfall aufgrund einer Virus- oder Bakterienerkrankung handelt oder ob man das neue Essen nicht verträgt. Das merkt man schnell daran, ob sich auch Fieber dazugesellt. Dann sofort zum Arzt. Ein großes Thema ist auch, dass die Wirkung von Medikamenten und auch der Pille nachlassen kann. Bitte beachten. Weiter noch der Flüssigkeitsverlust, welcher unbedingt ausgeglichen werden muss. Ansonsten können wir auf verschiedene Mittel unserer Wildpflanzen-Reiseapotheke zurückgreifen.

Kriechende Günsel:

Der kriechende Günsel enthält viele Gerbstoffe und ist somit ein ganz wunderbares Kräutlein bei Durchfall und auch bei Sodbrennen. Er wirkt zusätzlich auf beruhigend und somit ein gutes Pflänzlein. Man kann ihn frisch zubereiten (vielleicht gibt es ihn in diesem Land) oder man nimmt ihn sich als Tee Blüten und Blätter getrocknet mit.

Tinktur:

Blätter und Blüten mit einem Wodka ansetzen und 4 Wochen ziehen lassen. Danach in kleine Braunflaschen abfüllen und mitnehmen. Bei Bedarf 3 mal täglich 20 Tropfen der Tinktur in Wasser geben.



weitere Pflanzen bei Durchfall:

der kriechende Günsel war nun nur ein Beispiel. Es gibt noch viele weitere Pflanzen, welche uns bei Durchfallerkrankungen wunderbar unterstützen können. Allen voran Pflanzen, welche Bitterstoffe enthalten. Sie regen den Stoffwechsel an und unterstützen unsere Leber bei ihren Aufgaben.

Pflanzen:

Äpfel und Karotten mit ihren Pektinen

- einfach Essen

Leinsamen mit Schleim- und Quellstoffen binden

- 1 EL mit Wasser einweichen und stehen lassen. Dann alles zusammen schlucken

Löwenzahn mit den Bitterstoffen

- Einfach Essen oder Entsaften

Blutwurz mit seinen Gerbstoffen

- 1 Teelöffel mit einer Tasse Wasser aufkochen und langsam trinken

Brombeerblätter mit ihren Gerbstoffen

- Eine Handvoll Brombeerblätter (frisch oder getrocknet) mit einer Tasse heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Getrocknete Heidelbeeren wirken stopfend

- einfach knabbern

Frauenmantel das blühende Kraut (frisch oder getrocknet)

- 1 Teelöffel mit heißem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen

Odermennig

- 1 Teelöffel mit heißem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen

Gänsefingerkraut

- 1 Teelöffel mit heißem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen

Und es gibt noch mehr Pflanzen. Ihr könnt Euch auch aus den Pflanzen Eurer Wahl Euren persönlichen Durchfall-Tee mischen. Dazu noch gerne ein wenig Pfefferminze dazu und wenn ihr noch was beruhigendes braucht Kamille.

Verstopfung:

Bei Verstopfung können ebenfalls die ungewohnte Ernährung eine Rolle spielen, oder zu wenig Bewegung.

Es ist auf alle Fälle sehr unangenehm und bedarf auch der Unterstützung.

Zunächst darauf achten, wie viel hat man getrunken. Manchmal ist damit schon alles wieder behoben.

Wenn dies nicht reicht, bedarf es Heilpflanzen mit Ballaststoffen und die Peristaltik anregenden Inhaltsstoffen.

Pflanzen:

frische Heidelbeeren

- sind was Tolles und machen den Stuhl weich

Flohsamen oder Breitwegerichsamen

- die Samen über Nacht in genügend Wasser einweichen und am nächsten Morgen mit Honig zu sich nehmen.

Frischkost wie Salat wirkt auch Wunder (wenn hygienisch möglich)

- lockert den Darminhalt auf

Löwenzahn mit den Bitterstoffen

- Einfach Essen oder Entsaften

Brunnenkresse

- Einfach Essen oder Entsaften

Sauerkraut ist noch ein tolles Mittel

- einfach immer "nüchtern" ein kleines Schälchen essen

getrocknete Datteln, Pflaumen, Feigen, Mangos, Papayas, Avocados, Äpfel...

- Fördern ebenfalls die Verdauungsleistung

Ich möchte nochmals auf die Bewegung hinweisen und die Trinkmenge. Auch lohnt es sich, sich selbst zu fragen, ob es etwas gibt, welches man nicht loslassen möchte.

Kleiner Tip, wenn ich merke ich habe etwas Falsches gegessen, tue ich etwas, was ich nie mache. Ich trinke eine Cola. Irgendwie löst die bei mir innerlich alle Probleme auf und mir geht es wieder prima.



Insekten:

Insekten sind meistens ein wichtiges Thema.

Es gibt Länder mit gefährlicheren und nicht gefährlichen Exemplaren. Bitte vorab informieren, welche Krankheiten übertragen werden können durch die Flieger.

Grundsätzlich ist aber jeder Stich oder Biss unangenehm und am besten ist es, den Biss oder Stich zu vermeiden.

- Dazu zum Schlafen ein Moskitonetz mitnehmen
- möglichst helle Kleidung tragen, um sie gleich zu erkennen und zu entfernen
- möglichst langärmelige und langbeinige Kleidung tragen
- Sonnenuntergang im Freien meiden (tja - da muss man abwägen ;-))
- Insekten Coils und auch Räuchern mögen Insekten oft nicht.

Aber man kann auch da vorbeugend etwas tun:

Es gibt bestimmte Sprays zu erwerben, um die Bisse zu verhindern oder zu reduzieren. Wenn man es selbst machen möchte, gibt es auch Möglichkeiten:

Zum Beispiel Schwarzkümmelöl aufzutragen oder auch für eine Zeit einzunehmen. Jeder kennt es: Es gibt immer Menschen, welche total verstoßen sind und andere nicht. Woran liegt es? Ich drücke es einfach aus: Der eine Mensch schmeckt eben besser als der andere. Erfahrungen haben gezeigt, dass man sich selbst durch die Einnahme von Schwarzkümmelöl nicht mehr so lecker machen kann für Insekten.

Auch kann man sich einen eigenen Spray herstellen. Dieser zielt ebenfalls darauf ab, Gerüche zu verwenden, welche Insekten nicht mögen:

Insektenspray selbst gemacht:

- 100 ml Glasfläschen mit Schraubverschluss
- 50 ml Alkohol (ich mag Wodka sehr gern)
- 1 EL Apfelessig
- 10 - 15 Tropfen ätherisches Öl (Nelke, Pfefferminze, Zimt, Lavendel, Geranium, Rosmarin, Lemongras, Eukalyptus)

Alles zusammen in das Fläschchen geben und den Rest mit Wasser auffüllen. Einen Sprühaufsatz aufschrauben und fertig. Vor jedem Benutzen gut schütteln und auf die Handgelenke, Fußgelenke und das Genick geben

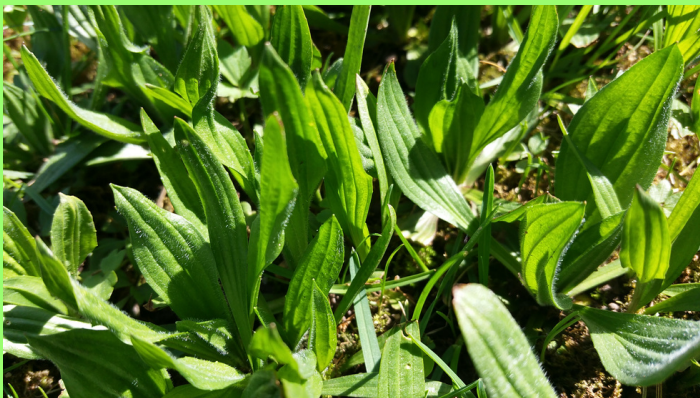
Nach Insektenstichen:

Wenn es dann doch passiert ist und wir gestochen worden sind, ist mein erster Griff zu meinem **Stichheiler**. Er produziert Hitze. Die Gifte der Insekten bestehen zum größten Teil aus Eiweiss. Diese werden ab einer gewissen Hitze zerstört.

Wenn man keinen Stichheiler zur Hand hat, ist es auch kein Problem. Einfach eine Tasse **heiBes Wasser** aufkochen und einen **Teelöffel** hineingeben. Den Teelöffel dann aus der Tasse nehmen, auf den Stich halten. Bitte nicht verbrennen! Anfangs einfach kurz tupfen, später wird das Wasser kälter, dann geht es immer länger. Es entsteht lang kein solch Juckreiz. Auch nach einem Bienenstich habe ich mit dieser Methode sehr gute Erfahrungen gemacht.

Aber auch das Pflanzenreich hat eine Pflanze für uns, welche uns bei Stichen unterstützt.

Es ist der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)



Die Blätter des Spitzwegerichs können schnell gepflückt und kurz gekaut werden. So nimmt man einen Teil des Saftes schon auf und den Brei legt man auf den Stich auf.

Man kann sich auch vorab eine Tinktur herstellen.

Spitzwegerichblätter kleinschneiden und mit Wodka ansetzen und 4 Wochen stehen lassen. Danach Abseihen und kleine Rollerfläschchen damit befüllen und mitnehmen. So kann man es schnell im Bedarfsfall auftragen.

Der Alkohol desinfiziert den Stich gleichzeitig.





Sonne:

Die Sonne spielt immer eine wichtige Rolle, egal ob wir sehr hoch in den Bergen sind, oder in heißen Ländern am Meer oder auch in kalten Ländern.

Je nachdem müssen wir uns verhalten. Auch kommt es darauf an, welcher Hauttyp man ist. Rothaarige Menschen tendieren schneller dazu einen Sonnenbrand zu bekommen wie braun bis schwarzhaarige Menschen. Da achtet einfach selbst darauf.

Grundsätzlich bin ich auch in diesem Punkt dafür im Einklang mit der Natur zu leben. Ich persönlich verwende keine Sonnencreme, sondern beachte einfach ein paar Regeln:

- Vermeide die Mittagshitze (es gibt nicht umsonst die Mittagsruhe in heißen Ländern)
- gewöhne Dich langsam an die Sonne und steigere Dich
- ich empfinde es auch in der Sonne, als angenehm lange Ärmel zu tragen. Damit bin ich zwar eher immer alleine, jedoch bekomme ich keinen Sonnenbrand
- Auch ein Hut ist ein wunderbarer Schutz für unseren Kopf

Sonnenschutz von außen:

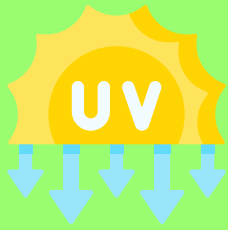
Ich persönlich trage nichts speziell auf meine Haut auf, um mich vor der Sonne zu schützen, sondern achte auf die Symptome. Wenn man sich "eincremt" hat man gerne das Gefühl geschützt zu sein. Dies ist es bei den meisten natürlich Möglichkeiten nur sehr bedingt und für kürzere Zeit. Doch ich will es erwähnen.

- Kokosöl - es ist zusätzlich auch ein Schutz vor Zecken
- Himbeersamenöl
- Olivenöl
- Rizinusöl

Sonnenschutz von innen:

Auch die Ernährung spielt wieder eine Rolle. Ein paar Stoffe, welche dabei wichtig sind, sind Carotinoide, Lycopin, Tocopherole, Astaxanthin,..

Das findet man in einer frischen Ernährung. Tomaten und Karotten auf alle Fälle sind da zu nennen. Ein frischgepresster Karottensaft ist lecker und gesund und Algen enthalten Astaxanthin. Aber auch farbiges Gemüse und Obst ist ganz wunderbar



Sonnenbrand:

Wenn es dann doch passiert ist und unsere Haut zu viel Sonne abbekommen hat, gibt es natürlich auch Möglichkeiten

- Als wichtigstes ist es, eine weitere Sonnenexposition zu vermeiden
- Wenn man nichts zur Hand hat, besorgt man sich ein Olivenöl. Es ist eine wundervolle Erstversorgung für die Haut
- Aloe Vera ist auch ganz wunderbar - wenn man ein frisches Blatt bekommt. Innerlich kann man sich einen Smoothie machen und äußerlich auf die Haut auftragen oder man nimmt sich eine fertige Salbe mit

Am wichtigsten ist jetzt aber auch viel Trinken und vor allem Ruhe. Ein Sonnenbrand ist nicht nur etwas, was man außen an der Haut hat. Man hat meist den ganzen Körper zu stark erhitzt.

Aus diesem Grund ist nun Ruhe und Erholung angesagt.

Der Sonnenstich:

Es gibt auch die Extremform eines sogenannten Sonnenstichs. Das Gehirn wurde buchstäblich überhitzt. Starkes Kopfweh ist die Folge und man verbringt freiwillig seine Zeit in einem abgedunkelten Zimmer, mit möglichst wenig Reizen für die Augen. Glaube mir, ich weiss wovon ich spreche. Ich habe es schon erlebt und es war keine angenehme Zeit.

Vermeidet dies auf alle Fälle und setzt immer einen Sonnenhut auf, wenn ihr zu lange in der Sonne seid.



Desinfektion

Es ist immer gut, wenn offene Wunden entstehen, sie zu desinfizieren.

Kolloidales Silber ist da ein gutes Stichwort - es gibt es als Salbe oder auch als Spray.

Ansonsten kann man auf die im folgenden Abschnitt genannten Pflanzen mit antibiotischer Wirkung zurückgreifen und sich eine Tinktur herstellen.

Ich persönlich mag gern die Ringelblume

Die Ringelblume ist eine kleine Sonne und bringt auch das Leuchten wieder an die verletzte Stelle zurück. Aber auch anders gesprochen enthält die Calendula (Ringelblume) Triterpensaponine, Flavonoide, Carotinoide, äth. Öle u.v.m.

Ich mache aus ihr einen Auszug in Sonnenblumenöl und in Wodka.
Dies darf dann 4-6 Wochen ziehen und wird abgeseilt.

Ich fülle mir wieder eine kleine Rollflasche ab mit der Tinktur und auch eine Sprühflasche. Aus dem Öl setze ich mir noch meine Heilsalbe an. So bin ich bei Verletzungen gut aufgestellt.



Pflanzen mit antibiotischer Wirkung

Antibiotische Wirkung bedeutet, dass ein oder mehrere Inhaltsstoffe der Pflanze gegen Mikroorganismen wie z. B. Bakterien wirken. Viele Wirkmechanismen in der Pflanzenwelt sind noch nicht erforscht. Es werden Einzelbestandteile extrahiert, wirken aber nicht so wie die Pflanze als Ganzes mit Bitterstoffen, Gerbstoffen, Schleimstoffe, Flavonoide etc.

Die einzelnen Pflanzen:

Kapuzinerkresse (*Tropaeolum...*)

Ihre Senföle wirken gegen Bakterien, Pilze und Viren
(Der Meerrettich wirkt auf die gleiche Weise und auch den Ingwer möchte ich nennen)

Thymian (*Thymus vulgaris*)

Ist ein kleines Wunderkraut. Es enthält Gerbstoffe, Flavonoide und Saponine aber auch ätherische Öle und vieles mehr. Mit diesen Stoffen geht es auch gegen Bakterien, Viren und Pilze vor und stärkt unser Immunsystem

Meisterwurz (*Peucedanum ostruthium*)

Sie enthält Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kumarine, Furocumarine, ätherisches Öl und vieles mehr und ist auch so ein unterschätztes Pflänzlein. Wir verwenden von ihr die Wurzel und ein Pulver dabeizuhaben ist sehr sinnvoll.

Holunder (*Sambucus nigra*)

Die Beeren hemmen ebenfalls das Wachstum von Bakterien und wirkt antiviral. Wunderbar als Saft zu verwenden.

Wasserdost (*Eupatorium*)

Ein Pflänzlein welches im Herbst zu finden ist und enthält auch Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Harz und Pyrolizidinalkaloide (im Übermass genossen Leberschädigend) und äth. Öle. Hilfreich bei Grippe, Erkältungen und Fieber

Gemeine Braunelle (*Prunella vulgaris*)

Ein meist noch völlig unterschätztes Pflänzlein vor unser aller Haustür, welche antibakteriell und antiviral wirkt. Wird derzeit immer mehr erforscht. Ansetzen als Tinktur - super bei Herpesviren eingesetzt

Es gäbe noch sehr viel mehr Pflänzlein, welche ich nennen könnte.
Aber das ist ein guter Anfang.

Herstellung eines Grippe Akut-Mittels

Wenn einen unterwegs doch mal eine Grippe erwischt, ist es gut, wenn man gleich ein Akut-Mittel zur Hand hat.

Meistens haben die Apotheken zu oder ist fernab.

Ein gutes Mittel, welches ich von Ellen Huber lernen durfte, ist Folgendes:

1/3 Teelöffel Meisterwurzpulver in
einem Glas Wasser 3-6 mal täglich
(je nach Beschwerdestärke)
einnehmen.

Gern mit Holundersaft
kombinieren oder auch mit
Echinacea oder Propolistinktur

Begleitmittel
Holunderblütentee oder
Lindenblütentee



Zubereitungs-Arten von Tee:

Es gibt die klassische Tee-Zubereitung, welche wir alle kennen.

Wenn man jedoch tiefer in die Zubereitung von Heiltees einsteigen möchte, ist es wichtig zu wissen, dass es verschiedene Tee-Zubereitungsmethoden gibt. Wenn man Heil-Tees erwirbt einfach auch die Zubereitungs-Empfehlungen durchlesen.

Es gibt den Infus:

- Dabei wird die Pflanzendroge (Blätter, Blüten und Samen) heiß übergossen und abgedeckt 5-10 Minuten ziehen lassen

Es gibt den Dektokt:

- Wurzeln, Rinden und Hölzer köchelt man 10 - 15 Minuten

Es gibt den Mazerationsdekokt:

- Dabei weicht man das Pflanzenmaterial über Nacht ein, köchelt es am nächsten Tag 10 - 15 Minuten und lässt es 15 Minuten ziehen

Dann gibt es die Mazeration:

- Dabei wird das Pflanzenmaterial kalt angesetzt. Man sagt dabei mind. 2 Stunden bei Blüten und 5 Stunden bei Wurzeln

Dosierung:

Man sollte Heiltees kurmässig verwenden. Das bedeutet 3 Wochen drei Tassen Tee täglich.

Dazu setzt man den Tee mit 250 ml Wasser und ungefähr einem gestrichenen Esslöffel Pflanzenmaterial an (wenn es frisch ist, einfach die doppelte Menge verwenden)

Warm und Schluckweise trinken und sich dafür auch Zeit nehmen und in den Körper hineinfühlen

Dem Körper Zeit für die Arbeit zugestehen und das äussere Leben zurückfahren



Einjähriger Beifuß - *Artemisia annua*:

Eine Pflanze muss ich noch extra erwähnen, da Sie mir sehr wichtig geworden ist.
Artemisia annua

Es gibt eine spezielle Züchtung *Artemisia annua* A3 mit dem zwanzigfachen Gehalt an Artemisinin. Das ist der Stoff, welcher so wundervolle Wirkungen auf uns hat. Er ist im Onlineshop von teemana zu erhalten.

Ansonsten kann man Pflanzen bei der Gärtnerei Umbach in wundervoller Qualität (aber nicht A3) erhalten und auch im Onlineshop von Kasimir und Lieselotte gibt es *Artemisia annua* Blätter und auch verschiedene Produkte zu kaufen.

Es gibt natürlich auch noch viele weitere Bezugsquellen.

Ich liebe es jedes Jahr eine *Artemisia annua* Pflanze im Garten zu haben. Immer wenn ich vorbeikomme, muss ich etwas von den feenhaften Blättchen knabbern. Da gewinnt die Aussage bitter nochmals eine neue Bedeutung. Probiere selbst.

Artemisia wird seit vielen Jahren erfolgreich bei der Therapie von Malaria eingesetzt. Die Pflanze ist leicht selbst anzubauen und so haben Menschen dank Dr. Hans-Martin Hirt (teemana) eine Möglichkeit gefunden, sich selbst zu helfen.

Doch die Forschungen gehen weiter. Wenn ich mich für wenige Pflanzen entscheiden müsste, wäre sie auf alle Fälle in meinem Reiseköfferchen dabei.



Man erforscht derzeit ihre Wirkung im Bereich von Krebs, Borreliose und vielen weiteren sehr schweren Erkrankungen, welchen oft wenig entgegenzusetzen ist.

Wie schön ist es, dass es diese Pflanze gibt. Sie wächst nicht weit entfernt. Nein sie kann einfach in Deinem Garten wachsen. Sie ist nicht winterhart und Du musst sie jedes Jahr neu anpflanzen Ausser sie samt sich bei Dir aus. Ansonsten kann man sie auch mit Stecklingen über den Winter bringen. Einfach einen noch nicht blühenden Zweig abschneiden und in Wasser stellen. Schon bald zeigen sich die ersten Wurzeln.

Es lohnt sich auf jeden Fall sich über diese Pflanze noch mehr zu informieren. Es gibt mittlerweile schon sehr gute Bücher dazu.

Sammel-Regeln:

Es ist so eine wunderschöne Sache, sich seine eigene Reise-Apotheke anzulegen. Beginnt mit einem Mittel, welches ihr Euch selbst macht. Überfordert Euch nicht. Es darf in den kommenden Jahren wachsen.

Für das Sammeln der Heilpflanzen müsst ihr noch Regeln beachten

Ich führe Dir hier die Wichtigsten auf:

- Nicht an Straßen, Bahndämmen, gegüllten Wiesen und Hundegassiestrecken sammeln
- Sammle so, dass es niemand auffällt. Damit meine ich sammle achtsam und nur wenn genügend da ist
- Verlasse Deinen Sammelplatz, wie Du ihn angetroffen hast.
- Sammle auch nur das, was Du gut kennst und sicher bestimmen kannst
- Sammle nicht in Naturschutzgebieten
- Sammle nicht mehr, als Du wirklich benötigst

Dann gibt es auch für die Pflanzen selbst noch bestimmte Regeln:

- Im Frühjahr sammelst Du das frische Grün und Knospen
- Im Frühsommer (Juni) sammelst Du die Blüten und alle Kräuter
- Im Herbst sammelst Du die Früchte und die Wurzeln
- Im Winter ist Ruhezeit

Und auch für den Sammeltag gibt es Regeln:

- Die Pflanzen sollten taufrei sein, wenn Du sammelst, das beugt Schimmelgefahr vor
- Nicht bei Gewitterstimmung sammeln
- Sammle auch nicht nach langen Regenperioden
- Pflanzen mit äth. Ölen sammle morgens (sie verflüchtigen sich sonst schnell)
- Pflanzen mit Bitterstoffen eher nachmittags (sammeln Kräfte)
- Bei zunehmendem Mond eher die oberirdischen Teile der Pflanze
- Beim abnehmenden Mond eher die unterirdischen Teile der Pflanze
- Bei Vollmond sammelt man eher die Blüten
- Bei Neumond gräbt man eher die Wurzeln

Haben Dir die Infos gefallen?

Die Welt der Pflanzen ist ein großes Feld. Ich habe Euch versucht das Wichtigste herauszugreifen um zu beginnen. Ich wünsche Dir nun viel Freude beim eigenen Entdecken.

Trag Dich doch einfach in meinen Newsletter auf **www.strahlemensch.de** ein, dort gibt es regelmässig Informationen rund um die Natur und die Pflanzenwelt, oder schau Dich bei meinen Kursen um, ob etwas zu Dir passt. Ich freue mich auf Dich.

Heike Engel von www.strahlemensch.de



StrahleMensch

