

# Erstelle deine eigene Hausapotheke

Mit leichten Rezepten  
zum Nachmachen



# SOCIAL

Wenn du noch mehr spannende  
Infos rund um Wildkräuter  
möchtest, dann schau unbedingt  
auch bei Instagram, Pinterest und  
bei meinem Podcast vorbei.



# Inhaltsverzeichnis

Hausmittel	1
Ingwer	2
Lavendel	4
Spitzwegerich	7
Pfefferminze	9
Holunder	11
Kamille	14
Thymian	16
Extra Rezept	19





# Ingwer

Zingiber officinalis

Ingwer gehörte in früheren Zeiten zu einem der wertvollsten Gewürze. Und dies nicht nur aufgrund seines köstlichen Geschmacks. Ingwer findet nicht nur Anwendung in der Ayurveda oder in der traditionellen chinesischen Medizin. Selbst Hildegard von Bingen und Paracelsus heilten mit der Wunderknolle.

Was Ingwer so wirkungsvoll macht, sind seine ätherischen Öle, Scharf- sowie Bitterstoffe. Ingwer lindert Verdauungsbeschwerden sowie Übelkeit und ist ein wunderbarer Begleiter bei einer Darmsanierung. Zudem wirkt Ingwer gegen Viren, Bakterien und Pilze, was ihn zu einer Wunderwaffe gegen Erkältungen machen. Zum Beispiel als Sirup eingenommen wärmt Ingwer von innen und stärkt das Immunsystem bei regelmäßigem Genuss von 2-3 TL pro Tag.

# Ingwer Sirup

## ZUTATEN

100g Ingwer in Bioqualität






10 Stängel Zitronenmelisse

1 Biolimette

1 Liter Wasser

500g Honig

## ZUBEREITUNG

-  Ingwer und Limette abwaschen und in feine Scheiben schneiden
-  Zusammen mit der sauberen Zitronenmelisse in das Wasser geben und alles für ca. 10 Minuten aufkochen.
-  Anschließend den Sud über Nacht ziehen lassen.
-  Am nächsten Tag, alles für weitere 40 Minuten zusammen mit dem Honig köcheln. Ggf. ein wenig mehr oder wenig Honig hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.
-  Den Sirup so heiß wie möglich in saubere Flaschen füllen und verschließen.

# Lavendel

Lavandula angustifolia

Lavendel ist der sanfte Alleskönner. Die Römer verwendeten ihn als Wund- und Beruhigungsmittel. In der Welt der Düfte ist Lavendel für die Herstellung von feinen Düften nicht weg zudenken und so beispielsweise auch enthalten im "Kölnisch Wasser".

Wohlbekannt ist die beruhigende Wirkung von Lavendel. Wissenschaftlich bewiesen ist mittlerweile auch seine sanfte, antidepressive Wirkung. Lavendelblüten wirken einschlaflfördernd, gegen nervöse Anspannungen und Krämpfe. Als Inhalation lindern die Blüten Atemwegserkrankungen und Grippe. Statt der Blüten kann auch das ätherische Öl verwendet werden. In der Aromatherapie ist es ein wahrer Alleskönner und wird unter anderem als Wundmittel oder bei Verbrennungen angewendet.

# Fußöl mit Lavendel

## ZUTATEN

13 Tropfen ätherisches Lavendelöl  
(*Lavandula angustifolia*)  
50ml Mandelöl

## ZUBEREITUNG

- Mische das ätherische Öl zusammen mit dem Mandelöl
- Gebe die Mischung in eine 50ml Flasche
- Schüttle alles gut durch. Fertig

## ANWENDUNG

Das Lavendelöl kann vor dem Schlafen gehen auf die Füße und auf die Fußsohlen aufgetragen werden.

Das Öl fördert den Schlaf, stärkt das Immunsystem und bekämpft so die Erkältung über Nacht.





Die Natur  
ist die beste  
Apotheke

Sebastian Kneipp



# Spitzwegerich

Plantago Lanceolata

Spitzwegerich ist eine sehr genügsame Pflanze und wächst fast überall. Aber vor allem auf Wiesen, an Wegesrändern und selbst im Balkonkasten gedeihen sie ganz wunderbar. Wohl bekannt in der Volksmedizin ist seine großartige Wirkung bei Husten. Vor gar nicht all zu langer Zeit galt Spitzwegerich-Saft noch stellvertretend für Hustensaft.

Zudem schreibt man Spitzwegerich eine antibiotische Wirkung zu. Das enthaltene Aucubin bewirkt dies. Der Stoff ist jedoch sehr (hitze-) empfindlich und nur in der frischen Pflanzen enthalten. Die frischen Blätter können beispielsweise in Honig eingelegt als toller Hustensirup dienen. Spitzwegerich wirkt reizlindernd bei Husten, ist ein Blutreiniger und wirkt wundheilend. Zerriebene, frische Spitzwegerichblätter sind zudem super gegen juckende Insektenstiche.

# Tee aus Spitzwegerich

## ZUTATEN

30g getrockneter Spitzwegerich  
20g getrocknete Königskerzenblüten

## ZUBEREITUNG

Mische die getrockneten Kräuter zusammen.  
Für eine Tasse Tee á 200ml, brühst du einen Teelöffel der Kräutermischung in 200ml Wasser für ca. 10 Minuten auf. Anschließend den Tee abseihen

## ANWENDUNG

Vom Spitzwegerich Tee können 2-3 Tassen über den Tag verteilt getrunken werden. Der Tee stärkt das Lungengewebe und kann bei allen Atemwegserkrankungen eingesetzt werden.



# Pfefferminze

*Mentha × piperita*

Die Heilkraft der Pfefferminze verdankt sie ihrem hohen Anteil an ätherischen Ölen. Diese machen den besonderen Duft der Minze aus. Minze wirkt stark entkrampfend, gegen Bauchschmerzen und Erbrechen sowie gegen nervöse Magen-Darm Krämpfe. Pfefferminze löst zudem Migräne und Kopfschmerzen und ist ein wunderbares Hausmittel gegen Erkältung. Bei einer täglichen Anwendung über mehrere Wochen kann Minze allerdings zu Magenreizungen führen.

Pfefferminze ist eine kühlende Pflanze. Daher ist der Tee aus den Blättern ein wunderbar erfrischendes Sommergetränk an warmen Tagen.

# Natürliches Nasenspray

## ZUTATEN

3 Tropfen ätherisches Öl Cajeput  
2 Tropfen ätherisches Öl Lavendel fein  
1 Tropfen ätherisches Öl Teebaum  
30ml Jojobaöl

## ZUBEREITUNG

Vermische alle ätherischen Öle mit dem Jojobaöl und fülle die Mischung in eine Sprühflasche oder in eine normale Braunglasflasche.

## ANWENDUNG

Das Öl kann mehrmals täglich angewendet werden. Statt einer Sprühflasche kann das Öl mit dem Finger oder mit einem Kuhtipp in die Nase eingebracht werden. Gegen Kopfschmerzen kann das Öl zusätzlich auf die Schläfen aufgetragen werden.

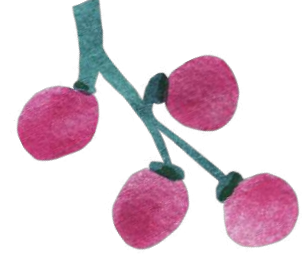


# Holunder

Sambucus nigraL.

Früher stand der Holunderbusch auf jedem Hof. In der Volksheilkunde wusste man nicht nur, dass der Holunder wie eine ganze Apotheke wirkte. Er ist zudem eine der heiligsten Pflanzen gewesen, die der Göttin Hel gewidmet war. Wir kennen sie übrigens unter dem Namen Frau Holle.

Während die Blüten vor allem schweißtreibend sind, gelten die Beeren als sehr stärkend auf das Immunsystem und als wirkungsvolles Blutreinigungsmittel. Zudem sind die Beeren reich an Vitamin A, Vitamin B1, B2, B6 und Vitamin C, sowie an Folsäure. Alles was der Körper während einer Erkältung wieder stärkt. Der Saft wirkt außerdem leicht abführend und lindert Nervenschmerzen.



# Holunderbeersaft


## ZUTATEN

1 kg Holunderbeeren  
3 Liter Wasser

## ZUBEREITUNG

- Wasche die Beeren und entferne die Beeren vom Stiel.
- Gebe die Beeren nun in einen Dampfentsafter mit ca. 3 Liter Wasser.
- Bringe das Wasser im Entsafter zum köcheln und lasse die Beeren für ca. 2 Stunden im Dampfentsafter.
- Wenn die Entsaftung abgeschlossen ist, kannst du den Saft abseihen und in einem Topf erneut zum kochen bringen.
- Sobald der Saft einmal aufgeköcht ist, so heiß wie möglich in sterile Flaschen abfüllen und luftdicht verschließen. Hält nach eigener Erfahrung ca. 1 Jahr. Dunkel und kühl lagern.





Es gibt eine Kraft  
aus der Ewigkeit  
und diese Kraft  
ist grün

Hildegard von Bingen

# Echte Kamille

Matricaria chamomilla L.

Die Kamille ist eines unserer wichtigsten, bekanntesten und ältesten Heilmittel überhaupt. Im alten Ägypten wurde sie sogar verehrt und galt als Blume des Sonnengottes.

Die Kamille ist ein wahrer Alleskönner. Sie lindert innerlich eingenommen Krämpfe, wirkt entzündungshemmend, ist sehr gut gegen Übelkeit und Erbrechen und lindert Erkältungsbeschwerden. Äußerlich angewendet ist sie hautberuhigend, ein wunderbares Wundmittel sowie prima als Gurgelmittel gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Auch in der Naturkosmetik die Kamille ein wahrer Schatz.



# Kamillen Salbe gegen eine wunde Nase

## ZUTATEN

- 1 Handvoll frische oder getrocknete Kamillenblüten
- 1 Handvoll frische oder getrocknete Gänseblümchen Blüten
- 100ml kaltgepresstes Mandelöl
- 10g Bienenwachs

## ZUBEREITUNG

1. Vermische die Blüten mit dem Öl und erhitze alles für ca. 1 Stunde auf max. 60 Grad.
2. Lasse die Ölmischung über Nacht ziehen & erhitze alles am nächsten Tag erneut.
3. Anschließend filterst du die Blüten ab.
4. Erhitze das gefilterte Öl nun in einem Wasserbad zusammen mit dem Bienenwachs.
5. Wenn das Bienenwachs komplett geschmolzen ist, rühre alles noch einmal um und fülle die Mischung in ein steriles Glas.
6. Lass das Glas so lange offen stehen, bis die Salbe abgekühlt ist.
7. Die Salbe ist ca. 1 Jahr lang haltbar.



# Echter Thymian

Thymus vulgarisL.

Thymian ist eine weitere Pflanze die man schon im alten Ägypten verwendete. Er wurde damals zum Einbalsamieren der Toten verwendet. Im alten Griechenland war Thymian eine der wichtigsten Räucherpflanzen. Das "Antibiotikum der armen Leute" hieß es im Volksmund und ist heutzutage aus der eignen Hausapotheke nicht mehr wegzudenken.

Thymian ist eines der wichtigsten Hausmittel gegen Husten. Er wirkt schleimlösend, entkrampfend und wirkt sowohl erkältungswidrig als auch gegen krampfhaft Bronchitis und lindert selbst Keuchhusten. Daneben wirkt Thymian antibakteriell, antiviral und antimykotisch. Was für ein köstliches Antibiotikum.



# Thymian Honig

## ZUTATEN

1 Hand voll frischen Thymian

300g Honig

Saft von 1 Zitrone

## ZUBEREITUNG

1. Schneide den Thymian ein wenig klein.
2. Gebe den Honig, den Saft der Zitrone und den Thymian in einen Mixer & püriere alles fein.  
Alternativ kannst du alles mit einem Handmixer fein pürieren.
3. Fülle den Thymian Honig in ein Glas. Solltest du die Blätter nicht im Honig lassen wollen, kannst du diese auch nach einer Ziehzeit von ca. 2 Wochen herausfiltern.

## ANWENDUNG

Bei Husten kann 2-3x am Tag ein Teelöffel vom Honig eingenommen werden.



# Meister Tonikum

## ZUTATEN

350ml Bio Apfelessig  
15g Knoblauch  
35g Zwiebeln  
2 frische, scharfe Chilis (ca. 2 Stück)  
15g frischer Ingwer  
15g frischer Meerrettich  
15g frischer Kurkuma  
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Blütenhonig

## ZUBEREITUNG

1. Schneide oder reibe alle Zutaten ganz klein.
2. Mische sie zusammen mit dem Essig & Honig und fülle alles in ein großes Schraubglas.
3. Lasse die Mischung für ca. 2 Wochen an einem kühlen Ort ziehen. Schüttle das Glas in dieser Zeit immer mal wieder. Es ist wichtig, dass alle Zutaten vom Essig gut bedeckt sind.
4. Gieße alles nach ca. 2 Wochen ab. Drücke alles richtig gut aus und fülle den abgefilterten Essig in eine saubere Falsche.
5. Den übriggebliebene Mix kannst du ebenfalls als Würze zum Kochen verwenden.

## ANWENDUNG

Der Essig kann als Gewürz für Salate oder zum Kochen verwendet werden.

Zur Immunstärkung oder gegen Erkältung kann jeden Tag ein Teelöffel von dieser Mischung eingenommen werden. Der Essig kann pur eingenommen oder mit ein wenig Wasser verdünnt werden.

Die Dosis kann jeden Tag ein wenig erhöht werden bis zu einem kleinen Schnapsglas pro Tag.

Das natürliche Antibiotikum kann Erkältungskrankheiten vorbeugen oder im Akkutfall verwendet werden.

# luna herbs

LunaHerbs ist der Wildkräuter Blog für ein natürliches und gesundes Leben im Einklang mit der Natur. Ich möchte dir auf dem Blog die Welt der Wildkräuter näher bringen. Hier teile ich meine Liebe zu unseren heimischen Wildkräutern mit dir, die hoffentlich ansteckend auf dich ist. Mein Ziel ist es, dass du Wildkräuter sicher erkennen kannst, weißt wie du sie anwendest und einfach in deinen Alltag integrieren kannst.

Wenn du noch mehr über Wildkräuter erfahren möchtest, dann schau sehr gerne auf dem Blog vorbei. Ich biete zudem Workshops zu unterschiedlichen Themen wie Naturkosmetik, Hausapotheke oder Wildkräuter Spaziergänge an. Ich freue mich, dich dort zu sehen.



### **Das darf nicht fehlen ...**

Disclaimer: Aus rechtlichen Gründen muss ich darauf hinweisen, dass ich weder Ärztin noch Kosmetikerin bin. Die bereitgestellten Informationen dienen nicht der Selbstdiagnose. Der Besuch dieser Seite ersetzt auch nicht den Besuch bei einem Arzt oder Therapeuten. Die Inhalte dieser Seiten dienen ausschließlich der Information und stellen in keiner Weise ein Heilversprechen dar. Beim Nachmachen meiner Rezepte liegt die Verantwortung bei dir.