

# Inhalt

Vorwort .....	7	Wie berechne ich ganz unkompliziert den Alkoholgehalt meiner Tinktur? ....	69
Einleitende Worte .....	8	Lagerung.....	70
<b>AUFLAGEN – KOMPRESSEN –</b>		Mit welcher Alkoholkonzentration werden Frischpflanzen-Tinkturen ausgezogen? .....	71
<b>WICKEL</b> .....	11	<b>GEMMOTHERAPIE</b> .....	73
Hier ein paar Heilpflanzen und ihre Anwendungsgebiete .....	21	Knospe und Therapieansatz .....	76
<b>AUGENBÄDER</b> .....	23	<b>GUMMI ARABICUM &amp;</b>	
Anwendung für den Einsatz des Augenbadeglases.....	23	<b>KIRSCHHARZ</b> .....	83
Keine Augenbäder .....	26	Gummi arabicum.....	83
<b>AUSSCHWITZUNGEN</b> .....	27	Kirschharz .....	85
<b>BACHBLÜTEN – SONNENAUSZÜGE</b> ...	29	<b>HEILERDE &amp; SCHARBE-FIGÜRCHEN</b> ..	87
Hier nun ein paar Beispiele von Pflanzen, die in meiner Umgebung wachsen, nach Dirk Albrodt.....	31	Anwendung.....	89
<b>BÄDER</b> .....	33	Welche Sorten an Tonerde gibt es .....	89
Das aufsteigende Fußbad.....	34	<b>HEILLIKÖRE, AQUA VITAE &amp;</b>	
Das Fußbad <i>nicht</i> anwenden bei.....	35	<b>MAGENBITTER</b> .....	91
<b>CREMES – BALSAME – SALBEN</b> .....	39	Bei ersten Anzeichen körperlicher Erschöpfung .....	95
Drei Varianten der Creme-, Balsam-, Salbenzubereitung .....	39	<b>HILDEGARD-MEDIZIN</b> .....	101
Drei Varianten der Mazeration.....	42	Die sechs Lebensregeln der Hildegard von Bingen.....	101
<b>DUFT-POTPOURRI</b> .....	51	Hildegard-Medizin.....	103
<b>EINLÄUFE UND KLISTERE</b> .....	55	<b>HOMÖOPATHIE</b> .....	109
<b>TINKTUREN – FLUIDEXTRAKTE –</b>		Was ist Homöopathie.....	109
<b>SOLEN</b> .....	57	Vorteile.....	109
Kurzüberblick .....	57	Da kam Dr. Hahnemann auf seine bedeutungsvolle Idee.....	110
Das Fluidextrakt durch Perkolation ...	61	Mit der Potenzierung wird erreicht.....	111
Tinkturen / Fluidextrakte für die Hausapotheke.....	65	Man unterscheidet .....	111
Was muss ich über die Mazeration von Heilpflanzen mit Alkohol wissen? .....	67	Einnahme und Dosierung von Homöopathika.....	112
Welchen Alkohol nehmen wir? .....	68	Aufbewahrung der homöopathischen Mittel .....	113
		Kleine Hausapotheke .....	114

<b>ERDKAMMERSIRUP, HONIG- AUSZÜGE UND PROPOLIS</b> .....	117
Kräuterhonig-Auszüge.....	121
Sirup.....	123
Propolis / Kittharz der Bienen.....	123
<b>HYDROLATE</b> .....	125
Die Kunst des Destillierens.....	125
Destillationsverfahren.....	128
Der Hydrolati, unsere Erfindung .....	129
Schüttellotionen.....	131
<b>HYPOCRAS</b> .....	137
Hypocras, ein mittelalterlicher Gewürz- und Liebeswein .....	137
Chartreuse-Likör .....	142
<b>INHALATIONEN</b> .....	145
Bevorzugte ätherische Öle in Bio-Qualität .....	147
Vernebler.....	148
Macholdt Aktiv-Inhalator.....	148
Verdünnungstabelle.....	149
<b>KAPSELN</b> .....	151
<b>KÖRPERPUDER</b> .....	153
Grundsubstanzen für Körperpuder und zum Beduften mit ätherischen Ölen.....	154
<b>KRÄUTERESSIG</b> .....	159
Essigherstellung.....	159
Gut zu wissen .....	160
Essig für die Gesundheit .....	161
<b>LIEBFRAUENBETTSTROH, HEU- BLUMEN- UND KRÄUTERKISSEN</b> .....	165
Maria Bettstroh / Liebfrauen- bettstroh / Freya Bettstroh.....	165
Heublumenkissen nach Pfarrer Kneipp .....	171
Kirschkernkissen .....	174

<b>GESUNDE ÖLE, KRÄUTERÖLE</b> .....	177
Quark-Leinöl – Budwig Butter.....	177
Was sind raffinierte Öle? .....	178
Lieblings-Salatöl unserer Familien ..	178
Omega-3-Fettsäuren im Leinöl wirken auf .....	180
<b>SALZ, KRÄUTERSALZ UND FLÜSSIGWÜRZE</b> .....	183
Natürliches Salz .....	183
Raffiniertes Salz .....	184
Salz als Therapie .....	188
<b>LAPPESÖCKE UND SOHLEN MIT KRÄUTERN</b> .....	189
<b>FRUCHTLEDER / LATWERGE</b> .....	191
<b>MASSAGEN</b> .....	197
Eine Massage kann helfen bei.....	197
Wirkung der Massage .....	197
Heiße Rolle .....	198
Massageöle .....	198
Das Warmwasserbad-Massage- Kännchen in zwei Varianten .....	201
<b>MILCHABKOCHUNG</b> .....	203
Von unseren kelto-germanischen Vorfahren kennen wir Auskochungen aus Milch .....	204
In der ayurvedischen Medizin gibt es interessante Anwendungen, meist mit etwas Honig.....	205
<b>FETTE, ÖLE UND ÖLMAZERATE, ÄTHERISCHE ÖLE</b> .....	207
Basis-Öle .....	207
Ölauszüge mit einem fetten Öl und Heilpflanzen .....	212
Ätherische Öle .....	217
Verdünnungstabelle.....	224
<b>PASTILLEN</b> .....	227

**PFLANZENSÄFTE / SMOOTHIES..... 233**

Frische Wildkräuter für Kräuter-  
presssaft / Smoothie .....236

**RÄUCHERUNGEN ..... 239**

Was bewirkt das Räuchern? .....240

Zum Räuchern wird benötigt.....241

Für die Sicherheit beim Räuchern....241

Räuchern auf einem Sieb – auf  
unserem Trutzkopf-Räuchergefäß...242

Räuchern in der Duftlampe.....243

Räuchern mit Kohle.....243

**SCHEIDENSPÜLUNGEN ..... 247**

Scheidentrichter Storch .....248

Teebehandlung.....249

Hydrolatbehandlung .....249

Dampfbadbehandlung .....250

Salben-, Creme- und

Gelbehandlung .....250

Scheidenräucherungsbehandlung...250

**SEIFE AUS NATURSTOFFEN..... 251**

**SPIRITUS UND**

**FRANZBRANNTWEIN ..... 253**

Franzbranntwein .....255

**TEES UND**

**DEREN ZUBEREITUNGEN ..... 257**

Allgemeines zum Tee und

zur Teeanwendung.....257

Teemischung – Europäisch.....259

Tee-Mischungen .....263

TCM mit westlichen Pflanzen.....264

**TRINKWASSERAROMATISIERUNG .. 267**

**VERREIBUNG ..... 269**

**VERJUS ..... 271**

**WASCHMITTEL AUS**

**HEILPFLANZEN UND ESSIG ..... 273**

Aschen-Lauge .....274

Seifenkraut .....275

Rosskastanien.....277

**ZÄPFCHEN / STIFTE**

**(SUPPOSITORIEN) ..... 279**

Zäpfchenformen

selbst herstellen.....280

Verdünnungstabelle .....282

**ZUCKER MIT HEILPFLANZEN ..... 289**

**WAS WIRD WANN, WIE UND**

**WO GESAMMELT?..... 291**

Was brauche ich zum Sammeln? ....291

Wann sammeln? .....292

Wie sammeln? .....293

Wo sammeln? .....293

Wie trocknen? .....294

Bio oder nicht bio?.....294

**IM ROSENGARTEN, MEIN WILDER**

**HEILPFLANZENGARTEN ..... 295**

Über die Autorinnen .....299

Rezeptindex .....300

Index .....302

Literaturliste ..... [www.freya.at](http://www.freya.at)