

Inhalt

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

ERDKAMMERSIRUP, HONIG-AUSZÜGE UND PROPOLIS	117	GESUNDE ÖLE, KRÄUTERÖLE	177																																																																																																		
Kräuterhonig-Auszüge.....	121	Quark-Leinöl – <i>Budwig Butter</i>	177																																																																																																		
Sirup.....	123	Was sind raffinierte Öle?	178																																																																																																		
Propolis / Kittharz der Bienen.....	123	Lieblings-Salatöl unserer Familien ..	178																																																																																																		
HYDROLATE	125	Omega-3-Fettsäuren im Leinöl wirken auf	180																																																																																																		
Die Kunst des Destillierens.....	125																																																																																																				
Destillationsverfahren.....	128																																																																																																				
Der Hydrolati, unsere Erfindung ..	129																																																																																																				
Schüttellotionen.....	131																																																																																																				
HYPOCRAS	137																																																																																																				
Hypocras, ein mittelalterlicher Gewürz- und Liebeswein	137	SALZ, KRÄUTERSALZ UND FLÜSSIGWÜRZE	183																																																																																																		
Chartreuse-Likör	142	INHALATIONEN	145	Natürliches Salz	183	Bevorzugte ätherische Öle in Bio-Qualität	147	Raffiniertes Salz	184	Vernebler.....	148	Salz als Therapie	188	Macholdt Aktiv-Inhalator.....	148			Verdünnungstabelle.....	149			KAPSELN	151	LAPPESÖCKE UND SOHLEN MIT KRÄUTERN	189	KÖRPERPUDER	153			Grundsubstanzen für Körperpuder und zum Beduften mit ätherischen Ölen.....	154	FRUCHTLEDER / LATWERGE	191	KRÄUTERESSIG	159			Essigherstellung.....	159	MASSAGEN	197	Gut zu wissen	160	Eine Massage kann helfen bei.....	197	Essig für die Gesundheit	161	Wirkung der Massage	197	LIEBFRAUENBETTSTROH, HEU- BLUMEN- UND KRÄUTERKISSEN	165	Heiße Rolle	198	Maria Bettstroh / Liebfrauen- bettstroh / Freya Bettstroh.....	165	Massageöle	198	Heublumenkissen nach Pfarrer Kneipp	171	Das Warmwasserbad-Massage- Kännchen in zwei Varianten	201	Kirschkernkissen	174			MILCHABKOCHUNG	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			FETTE, ÖLE UND ÖLMAZERATE, ÄTHERISCHE ÖLE	207			Basis-Öle	207			Ölauszüge mit einem fetten Öl und Heilpflanzen	212			Ätherische Öle	217			Verdünnungstabelle	224			PASTILLEN	227		
INHALATIONEN	145	Natürliches Salz	183																																																																																																		
Bevorzugte ätherische Öle in Bio-Qualität	147	Raffiniertes Salz	184																																																																																																		
Vernebler.....	148	Salz als Therapie	188																																																																																																		
Macholdt Aktiv-Inhalator.....	148																																																																																																				
Verdünnungstabelle.....	149																																																																																																				
KAPSELN	151	LAPPESÖCKE UND SOHLEN MIT KRÄUTERN	189																																																																																																		
KÖRPERPUDER	153																																																																																																				
Grundsubstanzen für Körperpuder und zum Beduften mit ätherischen Ölen.....	154	FRUCHTLEDER / LATWERGE	191																																																																																																		
KRÄUTERESSIG	159																																																																																																				
Essigherstellung.....	159	MASSAGEN	197																																																																																																		
Gut zu wissen	160	Eine Massage kann helfen bei.....	197	Essig für die Gesundheit	161	Wirkung der Massage	197	LIEBFRAUENBETTSTROH, HEU- BLUMEN- UND KRÄUTERKISSEN	165	Heiße Rolle	198	Maria Bettstroh / Liebfrauen- bettstroh / Freya Bettstroh.....	165	Massageöle	198	Heublumenkissen nach Pfarrer Kneipp	171	Das Warmwasserbad-Massage- Kännchen in zwei Varianten	201	Kirschkernkissen	174			MILCHABKOCHUNG	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			FETTE, ÖLE UND ÖLMAZERATE, ÄTHERISCHE ÖLE	207			Basis-Öle	207			Ölauszüge mit einem fetten Öl und Heilpflanzen	212			Ätherische Öle	217			Verdünnungstabelle	224			PASTILLEN	227																																												
Eine Massage kann helfen bei.....	197																																																																																																				
Essig für die Gesundheit	161	Wirkung der Massage	197	LIEBFRAUENBETTSTROH, HEU- BLUMEN- UND KRÄUTERKISSEN	165	Heiße Rolle	198	Maria Bettstroh / Liebfrauen- bettstroh / Freya Bettstroh.....	165	Massageöle	198	Heublumenkissen nach Pfarrer Kneipp	171	Das Warmwasserbad-Massage- Kännchen in zwei Varianten	201	Kirschkernkissen	174			MILCHABKOCHUNG	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			FETTE, ÖLE UND ÖLMAZERATE, ÄTHERISCHE ÖLE	207			Basis-Öle	207			Ölauszüge mit einem fetten Öl und Heilpflanzen	212			Ätherische Öle	217			Verdünnungstabelle	224			PASTILLEN	227																																																
Wirkung der Massage	197																																																																																																				
LIEBFRAUENBETTSTROH, HEU- BLUMEN- UND KRÄUTERKISSEN	165	Heiße Rolle	198	Maria Bettstroh / Liebfrauen- bettstroh / Freya Bettstroh.....	165	Massageöle	198	Heublumenkissen nach Pfarrer Kneipp	171	Das Warmwasserbad-Massage- Kännchen in zwei Varianten	201	Kirschkernkissen	174			MILCHABKOCHUNG	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			FETTE, ÖLE UND ÖLMAZERATE, ÄTHERISCHE ÖLE	207			Basis-Öle	207			Ölauszüge mit einem fetten Öl und Heilpflanzen	212			Ätherische Öle	217			Verdünnungstabelle	224			PASTILLEN	227																																																				
Heiße Rolle	198																																																																																																				
Maria Bettstroh / Liebfrauen- bettstroh / Freya Bettstroh.....	165	Massageöle	198	Heublumenkissen nach Pfarrer Kneipp	171	Das Warmwasserbad-Massage- Kännchen in zwei Varianten	201	Kirschkernkissen	174			MILCHABKOCHUNG	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			FETTE, ÖLE UND ÖLMAZERATE, ÄTHERISCHE ÖLE	207			Basis-Öle	207			Ölauszüge mit einem fetten Öl und Heilpflanzen	212			Ätherische Öle	217			Verdünnungstabelle	224			PASTILLEN	227																																																								
Massageöle	198																																																																																																				
Heublumenkissen nach Pfarrer Kneipp	171	Das Warmwasserbad-Massage- Kännchen in zwei Varianten	201	Kirschkernkissen	174			MILCHABKOCHUNG	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			FETTE, ÖLE UND ÖLMAZERATE, ÄTHERISCHE ÖLE	207			Basis-Öle	207			Ölauszüge mit einem fetten Öl und Heilpflanzen	212			Ätherische Öle	217			Verdünnungstabelle	224			PASTILLEN	227																																																												
Das Warmwasserbad-Massage- Kännchen in zwei Varianten	201																																																																																																				
Kirschkernkissen	174																																																																																																				
MILCHABKOCHUNG	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																																																																																																				
FETTE, ÖLE UND ÖLMAZERATE, ÄTHERISCHE ÖLE	207																																																																																																				
Basis-Öle	207																																																																																																				
Ölauszüge mit einem fetten Öl und Heilpflanzen	212																																																																																																				
Ätherische Öle	217																																																																																																				
Verdünnungstabelle	224																																																																																																				
PASTILLEN	227																																																																																																				

PFLANZENSÄFTE / SMOOTHIES	233	WASCHMITTEL AUS	
Frische Wildkräuter für Kräuter- presssaft / Smoothie	236	HEILPFLANZEN UND ESSIG	273
RÄUCHERUNGEN	239	Aschen-Lauge	274
Was bewirkt das Räuchern?	240	Seifenkraut	275
Zum Räuchern wird benötigt	241	Rosskastanien	277
Für die Sicherheit beim Räuchern....	241	ZÄPFCHEN / STIFTE	
Räuchern auf einem Sieb – auf		(SUPPOSITORIEN)	279
unserem Trutzkopf-Räuchergefäß...	242	Zäpfchenformen	
Räuchern in der Duftlampe.....	243	selbst herstellen	280
Räuchern mit Kohle.....	243	Verdünnungstabelle	282
SCHEIDENSPÜLUNGEN	247	ZUCKER MIT HEILPFLANZEN	289
Scheidentrichter Storchi.....	248	WAS WIRD WANN, WIE UND	
Teebehandlung.....	249	WO GESAMMELT?	291
Hydrolatbehandlung	249	Was brauche ich zum Sammeln?	291
Dampfbadbehandlung	250	Wann sammeln?	292
Salben-, Creme- und		Wie sammeln?	293
Gelbehandlung	250	Wo sammeln?	293
Scheidenräucherungsbehandlung...250		Wie trocknen?	294
SEIFE AUS NATURSTOFFEN.....	251	Bio oder nicht bio?.....	294
SPIRITUS UND		IM ROSENGARTEN, MEIN WILDER	
FRANZBRANNTWEIN	253	HEILPFLANZENGARTEN	295
Franzbranntwein	255	Über die Autorinnen	299
TEES UND		Rezeptindex	300
DEREN ZUBEREITUNGEN.....	257	Index	302
Allgemeines zum Tee und		Literaturliste	www.freya.at
zur Teeanwendung.....	257		
Teemischung – Europäisch.....	259		
Tee-Mischungen	263		
TCM mit westlichen Pflanzen.....264			
TRINKWASSERAROMATISIERUNG ..	267		
VERREIBUNG	269		
VERJUS	271		