

INHALT

Vorwort	7
Kräuter und Heilpflanzen	8
Kräutertees	9
Erkältungstee	11
Schnupfentee	12
Asthmatee	13
Krampftee	14
Schmerztee	15
Anti-Infekt-Tee	16
Men's-Health-Tee	17
Hustentee für Kinder (und stillende Mütter)	18
Schäfchentee für Kinder (und stillende Mütter)	19
Bäuchleintee für Kinder (und stillende Mütter)	20
Tinkturen und Kräuterauszüge	21
Vogelmieren-Urtinktur	24
Katzengamandertinktur	26
Rosmarintinktur für den Kreislauf	27
Rosmarintinktur für Jugendliche	28
Pflanzliches Antibiotikum	30
Tinktur für die Prostata, Blase und Gebärmutter	31
Lymphtinktur	32
Essigkonzentrat gegen Schweißfüße	33
Gurgellösung bei Hals- und Rachenentzündung	34
Hauswurzinktur	35
Walnusstinktur	36
Zitruskernextrakt	38

Heilende Salben und Balsame 39

Nasenbalsam	44
Birkensprossensalbe nach Hildegard von Bingen	45
Löwenzahnsalbe	46
Pappelknospenbalsam	47
Beinwellsalbe	48
Brummkopfsalbe	50
Holunderblütensalbe	51
Gundermann-Gänseblümchen-Wundbalsam	52
Lavendelsalbe mit Propolis	54
Hauswurz-Basilikum-Salbe, kalt gerührt	56
Ringelblumensalbe	58
Hautschutzsalbe mit Ringelblume und Hirschtalg	60

Kräuteröle und Mazerate 61

Lavendel-Kräuteröl	63
Löwenzahn-Rosmarin-Massageöl	64
Ischiasöl	65
Holunderblüten-Vanille-Öl mit Zitrone	66
Königskerzenöl	68
Wundöl (Kräutermazerat)	69
Schmerzöl mit Birkenöl	70
Johanniskraut-Rotöl (Kräutermazerat)	72
Arnikaöl (Kräutermazerat)	74
Hallo-wach-Öl mit Rosmarin und Minze	76

Heilende Kräuterweine und belebende Tonika 77

Dill-Fenchel-Wein	78
Herz-Nerven-Tonikum	79
Birkensprossen-Essenz	80
Lindenelixier für guten Schlaf	81
Lavendel-Rosen-Tonikum	82
Rotwein mit Ei, Kräftigungselixier	83
Thymianwein	84

Petersilienwein	85
Augenwein	86

Heilschnäpse und -liköre 87

Ingwerschnäpse	88
Hauswurzbrand	89
Brennnesselgeist	90
Magenwohlthat	91
DIY-Melissengeist (nach Karmeliter Art)	92
Walnusslikör	94
Hagebuttenelixier	95
Zitronenmelissenlikör mit Honig	96

Kräutersirup und -honig 97

Ingwer-Zitronen-Sirup für die Abwehr	98
Schnupfensirup	99
Mir-geht's-gut-Honig	100
Zwiebel-Thymian-Honig	101
Schichtsirup aus Fichtensprossen	102
Energie-Nusspaste	104

Heilende Wickel und Umschläge 105

Nierenwickel mit Ingwer	106
Kartoffelwickel	108
Zitronen-Essig-Wickel	110
Kompresse bei Blasenentzündung, Blasenreizung oder zur Vorbeugung	111
Heilerde-Kamillen-Wickel	112
Arnika-Umschlag	113
Quarkwickel	114
Schmalz-Thymian-Brustwickel	115
Salbenumschlag	116
Essigpatscherl (Essigstrümpfe)	117
Leberauflage	118

Heilsspeisen: Gesundheit und Kraft aus dem Topf 119

Hühnersuppe – nicht nur für die Seele	120
Goldpaste und »Wundermilch«	122
Karottensuppe mit Fenchel	124
Ghee	125
Augenfit: der Smoothie für die Sehkraft	126
Darmbesen-Tag zur Entschlackung	128
Blutbildender Saft	130

Weitere wirksame und doch einfache Hausmittel 131

Darmbürstenkur mit Senfkörnern	132
Wacholderbeerkur nach Sebastian Kneipp	133
Inhaliersalz	134
Narbenpaste	135
Kastanien-Fußbad	136
Senfmehl-Fußbad	137
Ansteigendes Fußbad	138
Kühlendes Bein-Gel	139
Eichenrindenabkochung	140
Anwendungen von A–Z	141
Bezugsquellen	143