



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Die Natur stellt ihre Heilkräfte gerne zur Verfügung, mit deren Hilfe man die Gesundheit stärken und erhalten kann. Doch wie lassen sich ihre wunderbaren Gaben verarbeiten, damit sie nicht nur wirken, sondern auch gut schmecken? Neben einer allgemeinen Einführung in das Sammeln, Aufbewahren und Anwenden von Heilkräutern zeigt die »Botschafterin der Heilkräuter« Eva Aschenbrenner mit 250 Haus- und Schmankerlrezepten, wie heimische Wildpflanzen wohltuend verwendet werden können: Zinnkrauttee hilft zum Beispiel gegen Nierenbeschwerden, eine feine Spargelsuppe mit Kräutern reinigt das Blut, während ein Löwenzahnsalat eine wahre Frühjahrskur vollbringt und ein Meerrettichquark bei hohem Cholesteringehalt seine Wirkung entfaltet. Wer Heilkräuter eher äußerlich anwenden möchte, findet hier Anleitung zur Bereitung zahlreicher Tinkturen, Bäder und Heilsalben. Eva Aschenbrenner liefert dabei nicht nur die Rezepte für jede Mahlzeit und Gelegenheit, sondern gibt außerdem zahlreiche wichtige Tipps und Hinweise zur Wirkungsweise und Verwendung der einzelnen Kräuter, sodass man alle Heilmittel und Speisen einfach selbst herstellen kann.

Autorin

Eva Aschenbrenner, Jahrgang 1924, ist Bestsellerautorin und durch Fernsehauftritte einem breiten Publikum bekannt. Alle 14 Tage beantwortet sie in der Sendung »Wir in Bayern« des Bayerischen Fernsehens Fragen zur natürlichen Gesundheitsvorsorge. Schon als Kind interessierte sie sich für Kräuterheilkunde, doch erst anlässlich einer schweren Erkrankung ihres Mannes im Jahr 1980 fing sie an, sich ernsthaft mit dieser Thematik zu beschäftigen. In den letzten 20 Jahren konnte sie vielen Kranken mit ihren natürlichen Heilmitteln helfen. Eva Aschenbrenner lebt im bayerischen Kochel am See.

www.eva-aschenbrenner.de

*Von Eva Aschenbrenner außerdem im Programm
Die Kräuterapotheke Gottes (17158)*

Eva Aschenbrenner

Rezepte für die Gesundheit

250 bewährte Anleitungen
für Speisen, Tees und Tinkturen

Zusammengestellt von Angelika Throll

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die in diesem Buch angegebenen Rezepte dürfen nicht gewerblich genutzt werden.

»Aschenbrenner« und diverse Produktbezeichnungen sind als Marke angemeldet.

In diesem Buch werden Hinweise zur Naturheilkunde gegeben. Nur auf die beschriebenen Arten trifft die angegebene Verwendung zu, ihr Gebrauch setzt daher ihre sichere Kenntnis voraus. Heilpflanzentees sollten immer nur beschränkte Zeit und nicht länger als nötig eingenommen werden, auch Hausteemischungen sollte man öfter wechseln. Behandelt werden dürfen nur leichtere Gesundheitsstörungen, die keiner ärztlichen Behandlung bedürfen. **Den Arztbesuch kann dieses Buch auf keinen Fall ersetzen.** Auch dürfen verschiedene Kräuter, wie z. B. Rosmarin oder Salbei, nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden. Bei der Verwendung von Kräutern oder Heilmitteln sind die Beipackzettel der jeweiligen Anwender zu beachten.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2011
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2007 Verlag Aschenbrenner, Kochel am See
(Originalausgabe erschienen im Kosmos Verlag, Stuttgart)

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Foto Eva Aschenbrenner © Robert Aschenbrenner,
Garmisch-Partenkirchen; Kräuter FinePic®, München
Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17267-2

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Geleitwort	9
Wissenswertes vorneweg	11
Zum Sammeln von Kräutern	12
Die richtige Pflanze finden	15
Über das Aufbewahren	18
Allgemeines zur Teezubereitung	19
Teerezepte	23
Abnehmen	24
Blase und Niere	26
Blut	37
Zur Erfrischung	39
Erkältungskrankheiten	41
Für Frauen und Mädchen	46
Gelenke	49
Haare	51
Herz	53
Für Kinder	55
Magen und Darm	56
Für Männer	61
Pubertät	63
Schlafen und Beruhigung	66



Frisch aufgebrühter Kräuter-Tee

Verstimmungen, depressive; Beruhigung	69
Zusätzliche Teerezepte	74
Speisen	81
Suppen	82
Salate	98
Hauptgerichte	114
Aufstriche & Co.	160
Süßes	171
Honige und Sirupe	188
Heilende Getränke	200

Bäder, Öle, Haarwasser und Salben 215
Voll- und Teilbäder 216
Öle 235
Haarwasser 238
Salben 241

Kräuterschnäpse und Liköre 249

Tinkturen, Auflagen und Umschläge 269
Tinkturen 270
Auflagen und Umschläge 277



Kräuterbäder tun Leib und Seele gut

Weitere Heilmittel	299
Ängste und depressive Verstimmungen	300
Nicht erfüllter Kinderwunsch	304
Inhalieren und Dampfbäder	306
Extra-Rezepte	310
Gebete	322
Übungen und Tipps	325
Negative Gedanken	329
Zeit für Kinder	331
Schlafstörungen	333
Verhalten in schwierigen Situationen	336
Welches Rezept hilft	343
Bildnachweis	361
Rezepte-Übersicht	362



Walnuss (*Juglans regia*)

Körper, Geist und Seele sollten eine Einheit sein. Um dies begreifen zu können bedarf es längere Zeit. Man sollte in sich gehen, seinen Körper kennen lernen, der ein »Wunder« ist.



Was die Schöpfung an uns vollbracht hat, sollen wir sorgfältig »benutzen«. Durch den täglichen Verbrauch gibt es einen Verschleiß. Ich möchte mithelfen, Ihre Organe zu pflegen, vom Beginn des Lebens an, damit Sie Freude haben.

In diesem Buch haben Sie vieles in »Einem«: Tees, Ernährung, Zubereitung und Anwendung. Und vergessen Sie nie zu bitten und zu danken.

Gottessegens und deren Schutz für alle wünscht von Herzen

Ihre

Eva Aschenbrenner

Ich danke allen, die mir Ihr Vertrauen geschenkt haben.



Wissenswertes vorweg

Zeit meines Lebens war ich gerne in der Natur unterwegs. Auch heute noch bin ich am liebsten draußen und freue mich über die Bäume, die ich schon seit Jahrzehnten kenne, über altbekannte Pflanzen am Wegesrand und neue, die letztes Jahr noch nicht hier gewachsen sind. Ich wohne seit meiner Geburt in Kochel und doch erlebe ich selbst einen Weg, den ich schon Hunderte von Malen gegangen bin, immer wieder anders. Einmal ist es ganz still, dann höre ich Vögel, die zwitschern. An anderen Tagen pfeift mir der Wind um die Ohren oder Sonnenstrahlen tauchen Wiesen und Felder in ein helles Licht.



Sommer-Linde
(*Tilia cordata*)

Zum Sammeln von Kräutern

Das Allerwichtigste ist, dass Sie die Kräuter einwandfrei erkennen. Oftmals gibt es verwandte Arten, die sich sehr ähnlich sehen. Die eine ist jedoch gut, **die andere giftig**. Das ist zum Beispiel beim Zinnkraut (Acker-Schachtelhalm) und dem verwandten Sumpf-Schachtelhalm (*Equisetum palustre*) so. Ersteres ist ein altbekanntes Heilmittel, **Letzterer ist giftig** und darf nicht verwendet werden. Deshalb: Wenn Sie irgendwelche Zweifel haben, dann lassen Sie die Pflanze stehen.



Ich ernte bei der Esche die jungen Blätter.

Wenn Sie eine Pflanze abschneiden, dann bitten Sie sie und die Natur erst um Erlaubnis, dass Sie das tun dürfen. Nach dem Schnitt bedanken Sie sich. Geben Sie schon beim Sammeln Ihre positive Energie mit in den Vorgang, genauso wie später bei der Zubereitung eines Tees, einer Salbe oder einer Speise. Ich konnte immer wieder feststellen, dass die Heilmittel, die man so selbst herstellt, eine mehrfache Heilwirkung hatten als einfach gekaufte oder mit wenig Liebe zubereitete.

Ich empfehle die Kräuter bis 14 Uhr mitteleuropäischer Zeit zu ernten.

Am Nachmittag lässt man es sein und wartet auf den nächsten Tag. Außer es handelt sich um einen Notfall.

Sammeln Sie die Kräuter in einem Korb oder in einer Papiertüte; Plastik ist ungeeignet. Die Kräuter werden mit einem Messer oder einer kleinen Schere abgeschnitten. Bitte nicht rausreißen; Sie könnten damit die ganze Pflanze zerstören. Bei vielen Pflanzen lasse ich einen Teil stehen, damit sie noch einmal nachwachsen können und auch im nächsten Jahr mit ihren Heilkräften wieder zur Verfügung stehen.



Hier trockne ich Walnussblätter auf einem einfachen Rost.
Besonders dickere Pflanzenteile brauchen viel Luft zum Trocknen.

Die richtige Pflanze finden

Nachfolgend finden Sie die deutschen und botanischen Namen von Pflanzen aufgeführt, die in diesem Buch besprochen werden. Wie gesagt, wenn Sie sich nicht sicher sind, dass Sie die richtige Pflanze gesammelt haben, dann dürfen Sie sie nicht verwenden. In der Apotheke bekommen Sie in der Regel alle Kräuter, die Sie brauchen.

Bitte beachten Sie, dass wir im Buch manchmal nicht den exakten deutschen Namen geschrieben haben, wie Sie ihn in der nachfolgenden Tabelle finden. Zum Beispiel wird die Gemeine Esche in den Rezepten nur als Esche bezeichnet. Esche ist der umgangssprachliche Name.

Daher haben wir uns für diesen Weg entschieden. Und das ist auch der Grund, warum diese Tabelle am Anfang des Buches steht.

Die eindeutigen Pflanzen, wie Möhre oder Rote Bete, haben wir nicht in die Liste aufgenommen.

Deutscher Name	Botanischer Name
Acker-Schachtelhalm, Zinnkraut	<i>Equisetum arvense</i>
Arnika	<i>Arnica montana</i>
Arznei-Baldrian	<i>Valeriana officinalis</i>
Echte Bärentraube	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>
Bärlauch	<i>Allium ursinum</i>
Gewöhnlicher Beinwell	<i>Symphytum officinale</i>
Hänge-Birke	<i>Betula pendula</i>
Blutwurz	<i>Potentilla erecta</i>
Große Brennnessel	<i>Urtica dioica</i>
Brombeere	<i>Rubus fruticosus agg.</i>
Brunnenkresse, Gewöhnliche Brunnenkresse	<i>Nasturtium officinale</i>
Eberesche, Vogelbeere	<i>Sorbus aucuparia</i>
Stiel-Eiche	<i>Quercus robur</i>
Wald-Erdbeere	<i>Fragaria vesca</i>
Gemeine Esche	<i>Fraxinus excelsior</i>
Gewöhnliche Fichte	<i>Picea abies</i>
Frauenmantel	<i>Alchemilla xanthochlora</i>
Gänseblümchen	<i>Bellis perennis</i>
Gurke	<i>Cucumis sativus</i>
Hagebutte	Frucht von <i>Rosa canina</i> oder <i>Rosa rugosa</i>
Hainbuche	<i>Carpinus betulus</i>
Himbeere	<i>Rubus idaeus</i>
Hirse	<i>Panicum miliaceum</i>
Schwarzer Holunder	<i>Sambucus nigra</i>
Hopfen	<i>Humulus lupulus</i>

Deutscher Name	Botanischer Name
Gemeiner Hornklee	<i>Lotus corniculatus</i>
Johanniskraut, Tüpfel-Johanniskraut	<i>Hypericum perforatum</i>
Kartoffel	<i>Solanum tuberosum</i>
Kleinblütiges Weidenröschen	<i>Epilobium parviflorum</i>
Kornelkirsche	<i>Cornus mas</i>
Kürbis	<i>Cucurbita pepo</i>
Winter-Linde	<i>Tilia platyphyllos</i>
Sommer-Linde	<i>Tilia cordata</i>
Löwenzahn	<i>Taraxacum officinale</i> agg.
Geflecktes Lungenkraut	<i>Pulmonaria officinalis</i> agg.
Meerrettich	<i>Armoracia rusticana</i>
Melisse, Zitronenmelisse	<i>Melissa officinalis</i>
Petersilie	<i>Petroselinum crispum</i>
Quitte	<i>Cydonia oblonga</i>
Gewöhnliche Rosskastanie	<i>Aesculus hippocastanum</i>
Ringelblume	<i>Calendula officinalis</i>
Echter Salbei	<i>Salvia officinalis</i>
Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe	<i>Achillea millefolium</i>
Spitzwegerich	<i>Plantago lanceolata</i>
Stinkender Storchschnabel	<i>Geranium robertianum</i>
Weißer Taubnessel	<i>Lamium album</i>
Echter Thymian	<i>Thymus vulgaris</i>
Gewöhnlicher Wacholder	<i>Juniperus communis</i>
Walnuss	<i>Juglans regia</i>
Eingrifflicher Weißdorn	<i>Crataegus monogyna</i>
Zweigrifflicher Weißdorn	<i>Crataegus laevigata</i>
Wundklee	<i>Anthyllis vulneraria</i>

Über das Aufbewahren

Die Kräuter werden an einem luftigen und schattigen Platz so schnell wie möglich getrocknet. Dicke Pflanzenteile, zum Beispiel die Blüten der Ringelblume, müssen immer wieder gewendet werden. Nehmen Sie zum Trocknen flache Steigen oder große Siebe. Man kann die Kräuter natürlich auch in einer Dörre trocknen.



Ich bewahre die Kräuter in dunklen Papiertüten auf, die mit Wäscheklammern zugemacht sind. Das hat den Vorteil, dass sie noch nachtrocknen können, falls etwas Feuchtigkeit übersehen wurde. Kräuterteste, wie zum Beispiel Stiele, kommen in einen Bett- oder Kissenbezug.

Viele Kräuter können Sie hängend trocknen lassen.

Allgemeines zur Teezubereitung

Für einen Tee können Sie trockene oder frische Kräuter verwenden. Wenn Sie sich für die frischen entscheiden, dann müssen Sie die dreifache Menge nehmen, die nachfolgend angegeben ist.

GRUND-TEEREZEPT

Für einen Liter Tee empfehle ich zwei bis vier gestrichene Esslöffel der trockenen Kräuter. Achten Sie auf Ihren Körper. Reduzieren Sie die Menge, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen das Kraut nicht bekommt, oder nehmen Sie ein anderes.

Geben Sie die Kräuter in einen Topf oder eine Tasse und gießen Sie, je nachdem wie viel Tee Sie aufbrühen wollen, kochendes Wasser darüber. Anschließend muss alles fünf bis zehn Minuten lang zugedeckt ziehen, dann wird abgeseiht. Ausnahmen von dieser Regel beschreibe ich direkt bei den Einzelrezepten.

Sie können den Tee ungesüßt schluckweise trinken oder mit einem guten Honig süßen. Geben Sie den Ho-



Ich fülle die getrockneten Kräuter in dunkle Papiertüten, die ich mit Wäscheklammern verschließe. So können sie noch etwas nachtrocknen.

nig nicht in den heißen Tee, er sollte schon »trinkbar« abgekühlt sein, weil ansonsten die heilkräftigen Wirkstoffe des Honigs zerstört werden.

Trinken Sie nicht zu viel Tee auf einmal, sondern verteilen Sie ihn über den Tag. Der Körper nimmt sich nur, was er im Moment braucht. Der Rest wird ungenutzt ausgeschieden und kann sich auf unsere Gesundheit nicht mehr positiv auswirken.

Manche Kräutertees, zum Beispiel Brennnesseltee, schwemmen sehr aus. Denken Sie daher daran, während der Zeit Mineralstoffe und Enzyme (aus der Apotheke) zu nehmen, in der Sie eine Kur mit dem Tee machen. Und essen Sie viel frisches Gemüse und Obst.

Nachfolgende Ratschläge und Rezepte sind von mir ausprobiert worden und wirken bei den meisten Menschen ähnlich. Es könnte aber durchaus vorkommen, dass manchmal eine unvorhergesehene Wirkung auftritt. Daher müssen Sie sich während einer Behandlung immer gut beobachten. Wenn Sie negativ reagieren, müssen Sie die Dosierung vermindern oder die Behandlung ganz einstellen.



Teerezepte

Für fast jede Unpässlichkeit ist ein Heilkraut oder eine Pflanze gewachsen. Viele dieser Kräuter schenkt uns die Natur, und wir können sie wildwachsend finden und sammeln. Andere, wie zum Beispiel Apfel oder Quitte, lassen sich leicht im eigenen Garten anpflanzen und erfreuen uns im Herbst mit einer gesunden Ernte. Auf den folgenden Seiten habe ich für Sie meine besten Tees zusammengestellt. Bitte beachten Sie, dass Heilpflanzentees immer nur beschränkte Zeit und nicht länger als nötig eingenommen werden und auch Hausteemischungen öfter gewechselt werden sollten.



Ringelblume



Eva Aschenbrenner

Rezepte für die Gesundheit

250 bewährte Anleitungen für Speisen, Tees und Tinkturen

Taschenbuch, Broschur, 368 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17267-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2011

"Alle Kräuter haben eine heilsame Funktion"

Die Natur stellt ihre Heilkräfte gerne zur Verfügung, um die Gesundheit zu erhalten. Eva Aschenbrenner zeigt mit 250 Haus- und Schmankerlrezepten, wie heimische Wildpflanzen wohltuend verwendet werden können: In Suppen, Wildkräutersalaten, Mittagsgewichten und Brotaufstrichen, Heil- und Erfrischungstees, Kräuterschnäpsen und Weinen sowie in Tinkturen, Bädern und Heilsalben sorgen sie für Heilung und Vorbeugung.