GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Für diese neue Kräuterapotheke hat Eva Aschenbrenner 40 weitere wirksame Heilgewächse ausgewählt, die die Natur zum Gesundwerden und -bleiben bereithält. Wieder lässt die Autorin an ihrem Erfahrungsschatz teilhaben und erklärt, welche Pflanzen und Kräuter auf welche Weise am besten verwendet werden können und bei welchen Problemen sie Abhilfe schaffen. Unter ihnen sind altbekannte, wie Pfefferminze und Ingwer, überraschende, wie Kohlrabi und Rosskastanie, und solche, an denen man vielleicht achtlos vorbeigehen würde, wie Mädesüß und Schnittlauch. Neben einer Einführung in das Sammeln, Aufbewahren und Anwenden der Pflanzen wählte die »Botschafterin der Heilkräuter« besonders schmackhafte Rezepte für ihre Zubereitung aus. Ob bei Erkältungskrankheiten, Verstimmungen von Magen und Darm, zur Stärkung des Immunsystems oder des Herzens, Eva Aschenbrenner kennt für alle Beschwerden die richtige Behandlung mit den Kräften der Natur. Alle Heilrezepte sind leicht selbst herzustellen und helfen dabei, die Gesundheit dauerhaft zu erhalten. Die langjährigen Erfahrungen der Autorin und ihrer Patienten bestätigen die erstaunlichen Heilkräfte, die in den Wildkräutern und -pflanzen stecken.

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.

www.eva-aschenbrenner.de

Von Eva Aschenbrenner außerdem im Programm

Die Kräuterapotheke Gottes (17158)
Rezepte für die Gesundheit (17267)

Eva Aschenbrenner

Die neue Kräuterapotheke Gottes

40 weitere Heilpflanzen
sammeln und anwenden

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. Im Zweifelsfalle bekommen Sie in der Apotheke alle beschriebenen Kräuter in getrockneter Form. Heilpflanzentees sollten immer nur beschränkte Zeit und nicht länger als nötig eingenommen werden, auch Hausteemischungen sollte man öfter wechseln. Sollten Sie negativ reagieren, müssen Sie die Dosierung vermindern oder die Behandlung einstellen. Behandelt werden dürfen nur leichtere Gesundheitsstörungen. **Den Arztbesuch kann dieses Buch auf keinen Fall ersetzen.** Bitte beachten Sie, dass bei Kindern, Schwangeren, stillenden Müttern und chronisch Kranken besondere Vorsicht gilt, die Behandlung sollte stets mit dem Arzt abgesprochen werden. Bei der Verwendung von Kräutern oder Heilmitteln sind die Beipackzettel der jeweiligen Anwender zu beachten.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

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

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2013
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2006 Verlag Aschenbrenner, Kochel am See
(Originalausgabe erschienen im Kosmos Verlag, Stuttgart)
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®
Satz: Barbara Rabus
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17357-0

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Begleitwort 9

Die ausgewählten Pflanzen 11

Alant, Echter 12

Aloe, Echte 15

Bach-Nelkenwurz 18

Baldrian, Großer Baldrian, Arznei-Baldrian 21

Brombeere 24

Brunnenkresse, Gewöhnliche 27

Eiche, Trauben-, Stiel- 29
Esche, Gewöhnliche 34
Ess-Kastanie, Echte Kastanie, Kastanie 38
Fenchel, Garten-Fenchel, Gewürz-Fenchel 43
Gänse-Fingerkraut 46
Ginkgo 49
Hirtentäschelkraut, Gewöhnliches 52
Hopfen 54
Hornklee, Gemeiner 59
Gemüse 61
Ingwer 65
Kamille, Echte 70
Kapuzinerkresse, Große 75
Knollensellerie 78
Kohlrabi 81
Labkraut, Echtes 83
Lavendel, Echter 86
Mädesüß, Echtes 91
Melisse, Zitronen- 95
Pfefferminze 102
Rettich 104
Rosskastanie 107
Rote Bete 113

Scharbockskraut 117
Schlüsselblume, Echte 120
Schnittlauch 124
Schöllkraut 126
Storchschnabel, Stinkender 129
Taubnessel, Weiße 134
Wundklee 138
Wurmfarn, Farnkraut 141
Zitronen und Orangen 144
Zwetschge, Pflaume 148

Meine Ratschläge bei gesundheitlichen Problemen 153
Einige Worte zum Sammeln der Kräuter 154
Trocknen und Aufbewahren der Kräuter 157
Allgemeines zur Teezubereitung 159
Wichtiges zur Herstellung von Salben und Ölen . . . 162
Vorweg 164
Blase und Niere 166
Rezepte für Erkältungskrankheiten 168
Gedächtnis und Kopf 171
Gelenke 172
Haut 177
Herz 180
Immunsystem und Kräftigung
nach überstandener Krankheit 182
Magen und Darm 188
Für die Schönheit 191
Andere Probleme von A bis Z 194
Fürs Leben 208

Bezugsquellen 223
Register 224
Bildnachweis 233

Begleitwort

Wir müssen aufwachen und lernen, dass wir für unseren Körper bis zu einem gewissen Grad selbst die Verantwortung tragen. Vertrauen und glauben wir an die Schöpfung, wir haben es in der Hand, dass alles weiterhin grünt und blüht. Gehen wir mit Achtung und Ehrfurcht durch die Natur, so brauchen wir uns nur bedienen und danken.

Von Herzen wünsche ich Ihnen den Erfolg und dadurch die Freude an Ihrer Gesundheit und dem Leben.

Ihre

Eva Aschenbrenner

Die ausgewählten Pflanzen

Echter Alant

Inula helenium

Der Echte Alant ist eine kräftige Pflanze, die auffällige, gelbe Blüten entwickelt. Er ist eine alte Heilpflanze, die bei uns nicht wild wächst. Teilweise wird sie als Zierpflanze angebaut. Ich verwende die Wurzel. **Vorsicht bitte: Achten Sie beim Selbstsammeln darauf, dass Sie die Wurzel des Echten Alants ausgraben. Es gibt auch einige verwandte Zierformen, die nicht verwendet werden dürfen.** Wenn Sie sich nicht sicher sind, dann kaufen Sie sich die getrocknete Wurzel in der Apotheke.

Man verwendet nur die Wurzeln für zum Beispiel Tee oder die Salbenherstel-

Echter Alant *(Inula helenium)*

lung. Sie enthalten Inulin (Kohlenhydrat aus Fruchtzucker), Pektine (Geliermittel), Harze und auch ätherische Öle. Sie vertreiben Parasiten aus dem Darm und fördern Sekretion und Appetit. Die Wurzeln werden im Frühjahr oder Herbst ausgegraben. Danach gewaschen, geputzt, klein geschnitten und getrocknet.

Aus den getrockneten Wurzeln stelle ich hin und wieder einen heilkräftigen Honig her. Dazu mahle ich sie mit einer Handkaffeemühle zu Pulver. Von dem Pulver rühre ich einen gestrichenen Teelöffel in ein Pfund Honig ein und lasse das Ganze vier Wochen an einem warmen, nicht sonnigen Platz ziehen. Der Honig hilft bei Husten.

Bei hartnäckiger Verschleimung der Bronchien empfehle ich, die Wurzel in Wein zu kochen. Nehmen Sie dazu einen gestrichenen Teelöffel getrocknete, zerkleinerte Wurzel des Echten Alants und setzen Sie sie in einem Viertelliter kalten Weißwein an. Beides wird zum Kochen gebracht und zwei bis drei Minuten lang gekocht. Danach zehn Minuten lang ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie täglich ein bis zwei Schnapsgläschen voll (nicht für Kinder geeignet).

Hustentee

Ein gestrichener Teelöffel getrocknete und klein geschnittene Wurzeln vom Echten Alant wird mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergossen und kurz aufgekocht. Danach fünf Minuten lang zugedeckt ziehen lassen und

dann abseihen. Lassen Sie den Tee abkühlen und süßen Sie mit Honig. Danach schluckweise trinken. Ich empfehle, zweimal pro Tag einen Viertelliter Tee zu trinken.

Bitte Vorsicht: Nehmen Sie nie zu viel vom Echten Alant. Das kann zu Erbrechen, Durchfällen, Krämpfen und Lähmungserscheinungen führen. Außerdem kann der Kontakt mit der Pflanze – getrocknet oder frisch – zu allergischen Reaktionen führen.

Echte Aloe

Aloe vera

Echte Aloe *(Aloe vera)*

Ich lernte die Heilkraft dieser wunderbaren Pflanze bei einem Urlaub mit meinem Mann in Lanzarote kennen. Sie wuchs am Wegesrand, und ich nahm, meiner inneren Führung folgend, ein Blatt ab und rieb damit immer wieder einen Fleck ein, der sich bei meinem Mann auf der Stirn gebildet hatte. Der Fleck verschwand innerhalb kurzer Zeit.

Die Aloe wird als Auflage bei braunen Hautflecken, zum Beispiel Muttermalen, Leberflecken oder sogenannten Altersflecken, verwendet. Man sucht sich an der Pflanze ein Blatt aus und schneidet es ab. Die Schnittstelle an der Pflanze wird mit Tesafilm ver-

Aloe vera in der Natur

schlossen, damit sie nicht ausblutet, oder man drückt sie zusammen. Die Zacken an dem abgeschnittenen Blatt werden entfernt. Nun schneidet man ein Stück des Blattes ab – so groß, wie man es braucht – und teilt es in Längsrichtung mit dem Messer in zwei Hälften. Die fleischige Schnittseite legt man auf die braune Stelle. Alle paar Stunden wird ein neues Blattstück aufgelegt. Oder man belässt es über Nacht auf der betroffenen Stelle. Die Behandlung muss immer wiederholt werden. Es kann auch länger dauern, bis sich der Erfolg einstellt.

Zusätzlich empfehle ich, täglich einen Liter meines 6er® Tees zu trinken. Das hilft bei Leber- und Altersflecken.

Ich habe vor kurzem gehört, dass man die Pflanze auch bei kleinen Brandwunden, Sonnenbrand oder Insektenstichen verwenden kann. Man streicht mit der Schnittseite eines Blattes über die entsprechende Stelle.

Man kann die *Aloe vera* leicht im Blumentopf auf der Fensterbank pflegen. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass Sie die richtige Pflanze bekommen und keine verwandte Art.

Im Lebensmittelhandel können Sie verschiedene Nahrungsergänzungsmittel mit Aloe kaufen, die das Immunsystem stärken sollen. Informieren Sie sich vor Ort.

Die Wintermonate sind mir sehr wichtig. Zum einen komme ich zur Ruhe, auf der anderen Seite habe ich genügend Zeit, die Erfahrungen des Jahres noch einmal durchzudenken. Ich gehe die Leserbriefe und Dankesschreiben durch und finde immer wieder Anhaltspunkte, wie ich anderen, noch kranken weiterhelfen kann. Vielleicht versuchen auch Sie, das vergangene Jahr zu überdenken. Man bekommt viele Ideen fürs neue Jahr, was man noch tun will oder wo und wie man vielleicht etwas anders handhaben möchte.

Bach-Nelkenwurz
(Geum rivale)

Bach-Nelkenwurz
Geum rivale

Die Bach-Nelkenwurz wächst bei uns in der Gegend sehr oft. Als Kinder nannten wir sie nur Bluttröpfchen. Das kommt wohl von Form und Farbe der Blüten. Man verwendet nur die Wurzel, die nach der Blütezeit gesammelt wird. Die Inhaltsstoffe können bei Durchfall, Verdauungsbeschwerden und Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie des Zahnfleisches helfen. Außerdem ist sie gut fürs Herz. Sie können einen Tee kochen. Übergießen Sie einen gestrichenen Teelöffel der getrockneten, zerkleinerten Wurzel mit einem Viertelliter kochendem Wasser und lassen Sie beides noch

Die heilkräftige Wurzel der Bach-Nelkenwurz

einmal kurz aufkochen. Danach zudecken und fünf Minuten lang ziehen lassen. Anschließend wird abgeseiht und nach dem Abkühlen wird der Tee schluckweise zu sich genommen. Er hilft dem Herzen. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum oder am Zahnfleisch spült man den Mund immer wieder mit dem Tee aus, den man zum Schluss ausspuckt.

Hin und wieder setze ich einen heilkräftigen Wein an. Nehmen Sie dazu einen gestrichenen Teelöffel getrocknete, zerkleinerte Wurzel der Bach-Nelkenwurz und setzen Sie sie in einem Viertelliter kalten, trockenen, roten Tafelwein an. Beides wird zum Kochen gebracht und zwei bis

drei Minuten lang gekocht. Danach zehn Minuten lang ziehen lassen und abseihen. Der Wein stärkt Gehirn und Herz, aber auch den Magen, außerdem erfrischt er die Sinne und den ganzen Körper.

Trinken Sie täglich ein bis zwei Schnapsgläschen voll.

Ein herzstärkender Schnaps

Geben Sie in ein Marmeladenglas zwei Zentimeter hoch getrocknete, zerkleinerte Wurzel der Bach-Nelkenwurz und füllen Sie mit gutem Obstler auf. Stellen Sie das Glas vier Wochen lang an einen sonnigen, warmen Platz. Ab und zu schütteln. Danach ist der herzstärkende Schnaps fertig. Nehmen Sie bei Bedarf täglich 25 Tropfen ein.

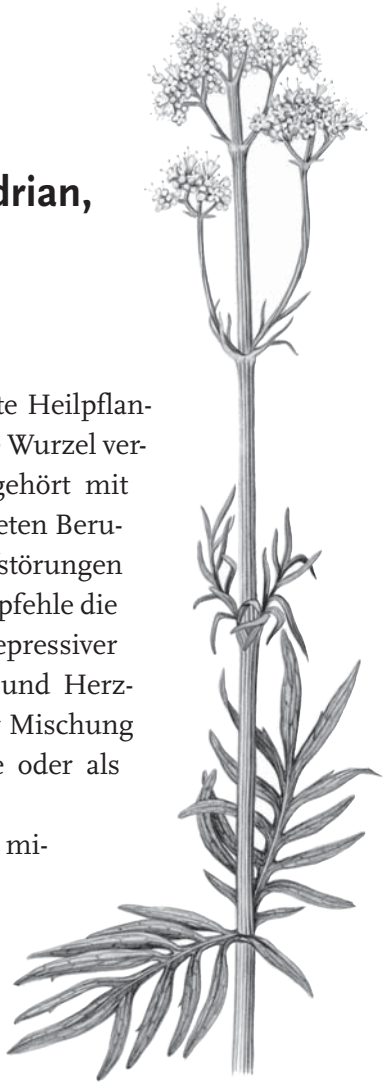
Ich halte es auch für wichtig, dass sich Großeltern nicht in die Erziehung der Enkelkinder einmischen. Überlassen Sie diese Aufgaben Ihren Kindern, Ihrer Schwiegertochter und Ihrem Schwiegersohn und seien Sie froh, dass das nicht mehr in Ihrer Verantwortung liegt. Haben Sie lieber ein offenes Ohr für alle Familienmitglieder, ohne Partei zu ergreifen.

Baldrian, Großer Baldrian, Arznei-Baldrian

Valeriana officinalis

Der Große Baldrian ist eine alte Heilpflanze, von der man die heilkräftige Wurzel verwendet. Die Baldrianwurzel gehört mit zu den am häufigsten verwendeten Beruhigungsmitteln bei Einschlafstörungen und Unruhezuständen. Ich empfehle die Wurzel für die Nerven, bei depressiver Verstimmung, Schlaflosigkeit und Herzschwäche – am besten in einer Mischung mit anderen Kräutern für Tee oder als Baldrian-Vollbad.

Für meinen Beruhigungstee mische ich Johanniskraut (trocken, Blüten und Blätter), Blätter der Zitronen-Melisse (trocken) und getrocknete Hopfenzapfen zu gleichen Teilen und gebe einen gestrichenen Esslöf-



Großer Baldrian *(Valeriana officinalis)*

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Eva Aschenbrenner

Die neue Kräuterapotheke Gottes
40 weitere Heilpflanzen sammeln und anwenden

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17357-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2013

Die Heilkräfte der Natur sind unerschöpflich. So öffnet die »Botschafterin der Heilkräuter« Eva Aschenbrenner erneut ihre Kräuterapotheke und erläutert die Wirkung von 40 weiteren Heilgewächsen wie zum Beispiel Baldrian, Labkraut, Rosskastanie, Brombeere und Mädesüß. Sie beschreibt deren Sammlung, Aufbewahrung und Anwendung bei Erkältung, Magenverstimmung und zahlreichen anderen Beschwerden und verrät ergänzend neue Rezepte und Gesundheitstipps.

Der Titel im Katalog