

Marie Luise Kaiser

# **Heilkräuter aus Gottes schöner Natur**

Gesundheitstees stärken das Wohlbefinden



# Inhaltsverzeichnis

## **Einleitung**

Widmung

Vorwort Marie Luise Kaiser

Vorwort Apothekerin Simone Wagner

Birke .....	9
Brennnessel .....	12
Hagebutte .....	15
Holunder .....	19
Johanniskraut .....	23
Kamille .....	28
Lavendel .....	32
Linde .....	36
Löwenzahn .....	39
Melisse .....	44
Pfefferminze .....	49
Ringelblume .....	53
Rosmarin .....	58
Salbei .....	61
Schafgarbe .....	65
Waldmeister .....	68
Weißdorn .....	72
Über die richtige Zubereitung von Kräutertees .....	76
Tees für Kinder .....	76
Tees richtig aufbewahren .....	77
Der Prinz und das Schnupfenmännchen .....	79
Sebastian Kneipp .....	80
Paracelsus - Theophrast Bombast von Hohenheim .....	82
Was welche Blumen und Kräuter bedeuten .....	83
Spuren im Sand .....	84
<b>Anhang</b>	
Danksagung .....	85
Biographie .....	86
Copyright und Impressum .....	87
Heilkräuterkissen .....	88
Veröffentlichungen .....	90



## **Ringelblume**

(*Calendula officinalis*)

Nachdem die Ringelblume aus Südeuropa nach Mitteleuropa eingeführt wurde, fand sie ab dem 12. Jahrhundert ihren Platz in Kloster- und Bauerngärten. Schon Hildegard von Bingen schätzte die Ringelblume und nannte sie "Ringula" oder "Ringella".

Traditionell schmückt die Ringelblume auf Friedhöfen die Gräber und setzt mit ihrer lebendigen Wuchskraft einen Kontrapunkt zum Tod. Durch diesen Gebrauch hat die Ringelblume auch den Namen "Totenblume" bekommen. Der Name "Calendula" leitet sich von den "Calendae" ab, den römischen Bezeichnungen für den Monatsanfang. Die Ringelblume erhielt diesen Namen, weil sie an sovielen Monatsanfängen blüht, bis hinein in den Herbst.

## Steckbrief

Heilwirkung: abschwellend, antibakteriell, entzündungshemmend, krampflösend, pilztötend, reinigend, Mundschleimhautentzündungen, Magen- und Darmstörungen, Gallenbeschwerden, Leberschwäche, Kopfschmerzen, Schwindel, Angstzustände, Menstruationsschmerzen, Wechseljahrsbeschwerden, Blutergüsse, Hautleiden, Wunden, schlecht heilende Wunden, Brandwunden (leichte), Sonnenbrand, gesprungene Lippen, Schnittwunden, Pickel, offene Beine, Hautkrebs, Entzündungen und Vereiterungen der Haut, Wundliegen, Wunde Brustwarzen, Wunde Babypopos, Windeldermatitis

volkstümliche

Namen: Butterblume, Dotterblume, Gartendotterblume, Goldblume, Ingelblum, Rinderblume, Ringelrose, Ringula, Sonnenbraut, Sonnenwende, Studentenblume, Totenblume, Warzenkraut

Verwendete

Pflanzenteile: Blüten, Blätter

Inhaltsstoffe:

ätherisches Öl, Bitterstoffe, Calendula-Sapogenin, Saponine, Glykoside, Carotinoide, Xanthophylle, Flavonoide, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Salizylsäure, Taraxasterol, Violaxanthin

Sammelzeit:

Juni - Oktober



## **Anwendung und Rezepte**

Man kann die Ringelblume innerlich und äußerlich einsetzen. Die äußerliche Anwendung ist zwar bekannter, aber auch innerlich hat die Ringelblume einiges zu bieten. Innerlich kann man die Ringelblume als Tee, in Mischtees oder als Tinktur einnehmen. Ringelblumen-Tee stärkt die Verdauungsorgane, lindert Brechreiz und hilft Magengeschwüre abzuheilen. Außerdem werden Leber und Galle gestärkt. Ringelblumen-Tee oder Tinktur kann gegen Kopfschmerzen und Einschlafstörungen helfen. Schwindelanfälle werden gemildert. Die Ringelblume hat einige Wirkungen in der Frauenheilkunde. Durch ihre krampflösenden Eigenschaften kann die Ringelblume Periodenkrämpfe lindern. Das Haupteinsatzgebiet der Ringelblume ist die äußerliche Anwendung. Sie wirkt fördernd auf die Granulationsbildung beim Wachstum neuer Haut. Außerdem wirkt sie abschwellend, entzündungshemmend, antibakteriell und pilzhemmend. Man kann Ringelblumen-Tee als Umschlag, für Waschungen und als Bad anwenden. Außerdem wird die Ringelblume traditionell als Salbe angewandt. Man kann sie für nahezu alle Arten von Hautverletzungen und Hautentzündungen einsetzen. Auch leichte Brandwunden, Sonnenbrand und Ekzeme kann man mit Ringelblumen-Salbe behandeln.

### **Ringelblumenöl**

Ein Glas mit Schraubdeckel mit frischen Ringelblumenblüten füllen, mit kaltgepresstem Olivenöl oder Sonnenblumenöl auffüllen. 3 Wochen an die Sonne stellen, absieben. Kühl aufbewahren. Dieses Öl ist Grundzutat für Salbe.

### **Ringelblumentinktur**

In einem verschließbaren Glas werden Ringelblumenblüten eingefüllt und mit 45prozentigem Alkohol übergossen. 3 - 4 Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln, absieben und in dunkle Flaschen abfüllen. Für Umschläge verdünnt man 1 Teelöffel Tinktur mit ¼ Liter Wasser.

## **Ringelblumen-Salbe**

Die Ringelblumensalbe kennt eigentlich jeder und sie ist auch ganz einfach selbst herzustellen. Dafür braucht man nur eine Hand voll Pflanzenteile und 250 g Schweinefett. Frische Blüten, Blätter und Stiele zerkleinern. Schweinefett erhitzen, zerkleinerte Pflanzenteile hinzugeben, drei Minuten köcheln lassen. Das Gemisch drei Tage stehen lassen, danach noch einmal kurz erhitzen. Die Masse durch ein Tuch drücken, in kleine Gefäße abfüllen und kühl stellen.

Die Salbe kann sowohl pur als auch als Auflage verwendet werden. Sie wirkt entzündungshemmend und wundheilend und hilft bei Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen und Entzündungen. Hilft Mutter wie Kind, sowohl dem wunden Baby popo wie auch den in der Stillzeit entzündeten Brustwarzen. Auch nur zu kosmetischen Zwecken angewendet ist die Ringelblumensalbe sinnvoll, denn sie schützt die Haut und fördert ihre Widerstandsfähigkeit.

## **Ringelblumen-Butter**

Die Blüten der Ringelblume quetschen und zusammen mit Ziegenbutter aufkochen lassen.

Die Ringelblumenbutter eignet sich sowohl als Auflage zur Wundheilung sowie allgemein zur Verschönerung der Haut.



## **Austernpilze mit Rucola und Ringelblumen**

600g Austernpilze, 3 EL Olivenöl, 2 EL Rucola (Rauke)  
2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Ringelblumenblätter und Blüten, 1 EL Zitronensaft, schwarzer Pfeffer und Salz  
Austernpilze in Streifen schneiden, in Olivenöl unter Wenden leicht anbraten. Mit schwarzem Pfeffer, Meersalz, Zitronensaft abschmecken. Rucola in Streifen schneiden und zusammen mit den Ringelblumenblättern unter die Pilze heben. In eine vorgewärmte Schüssel füllen. Knoblauchzehen fein hacken und in wenig Öl anschwitzen und drüberstreuen.

## **Zucchinirahmsuppe mit Ringelblumen,**

1 Zwiebel fein geschnitten, 50 g Ricotta, 75 g Mehl  
25 g Parmesan frisch gerieben  
1 Ei, 1 Eigelb, ½ Bund Schnittlauch fein geschnitten  
12 Ringelblumenblüten, 1,5 l Gemüsebrühe  
1 kg Zucchini, 1 Knoblauchzehe fein gehackt  
etwas Ingwer frisch gerieben, 2 EL Sahne  
1 Bund Gartenkräuter (Petersilie, Dill, Liebstöckel usw.) fein gehackt, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Zwiebel in etwas Butter anschwitzen, die Hälfte davon mit Ricotta, Mehl, Parmesan, etwas Butter, Ei und Eigelb vermischen; mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Schnittlauch und einige gehackte Ringelblumen vorsichtig darunter ziehen. Von der Masse Klößchen abstechen und diese in einem halben Liter Gemüsebrühe gar ziehen lassen. Zucchini halbieren, entkernen und klein schneiden. Zu der übrigen Zwiebeln im Topf geben, Knoblauch und Ingwer zufügen und gut anschwitzen. Mit 1 l Gemüsebrühe auffüllen und salzen. Zucchini weich kochen, Sahne zugeben, alles pürieren, passieren und abschmecken. Zum Schluss die Kräuter unterziehen und die Klößchen, Ringelblumenblüten darauf geben.

## **Die allerletzten Blumen**

Die allerletzten Blumen,  
Die Ringelblumen, pflück ich mir;  
Sie blühen auf dem Grab der Liebe,  
Denn heute muß ich fort von Dir.

Hermann Löns



## **Die Medizin aus der Tasse - Über die richtige Zubereitung von Kräutertees**

Bei Kräutertees unterscheidet man zwischen Heiltees und Tees ohne spezifische Wirkung für den täglichen Gebrauch. Bei Heiltees empfiehlt es, sich an die genau Dosierungsangabe zu halten. Wenn Sie keine Dosierungsangaben finden, halten Sie sich an folgende Standardformel:

Dosierung:	3 EL auf 1 Liter Wasser oder 1/2 TL pro Tasse (250ml)
Zubereitung:	Die Kräuter offen in einer Tasse oder Kanne mit kochendem Wasser übergießen.
Ziehzeit:	Zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, dann abgießen.

Heiltees sollten langsam getrunken werden, wenn nicht anders angegeben 2-3 Tassen über den Tag verteilt.



### **Tees für Kinder**

Heiltees haben zwar eine mildere Wirkung als chemisch-synthetische Medikamente, dennoch sollten sie bei Kindern nicht bedenkenlos eingesetzt werden.

**Eine umsichtige Anwendung ist hier besonders wichtig!**

# Leseprobe

Fortsetzung im Buch