

---

Karin Buchart

# Hausmittel

in einfacher Anwendung  
zum Heilen und Lindern

*Servus*

---

# Inhalt

Einleitung	11
Zutaten der Hausmittel	14
<b>Einsatz der Hausmittel</b>	
Arteriosklerose, Ablagerungen in den Gefäßen	19
Blähungen, Verdauungsförderung	25
Blutfettwerte	45
Darmflora, Mikrobiom des Darmes	51
Diabetes Typ II, Erhöhter Blutzucker	61
Durchfall	67
Erkältung, Verkühlung	75
Fieber	89
Füße	95
Gedächtnis	107
Gelenkschmerzen, Abnutzung der Gelenke	113
Gicht	121
Haare	127
Harnwege, Durchspülung, Entwässerung	137
Haut	149
Herpes, Fieberblase	169
Herzbeschwerden	175
Husten, Halsweh, Heiserkeit, Bronchitis	181
Immunstärker	203
Juckreiz, Insektenstiche	209

---

Kopfschmerzen	219
Kräftigung, Stärkung, Appetitlosigkeit	229
Kreislauf, Durchblutung, Blutarmut, Blutdruck	243
Magenentzündung, Sodbrennen	249
Mund- und Rachenentzündungen, Mundtrockenheit, Zahnfleischentzündung	261
Muskeln, Muskelkater, Muskelverspannung	273
Nervenstärkung, Nervosität, Nervenschmerzen	281
Ohrenschmerzen	291
Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen, Zerrung	297
Rheuma	303
Rückenschmerzen	311
Schlafen	317
Schnupfen	329
Schwitzen	337
Stimmungsaufhellung	344
Übelkeit, Erbrechen	349
Verbrennung	355
Verstopfung	361
Wechseljahre	369
Wunden	375
Glossar	381
Literatur und Quellen	385
Anwendungsverzeichnis	391

---

# Einleitung

Abrupt fängt mein Hals an zu kratzen oder der Kopf schmerzt. Das Hausmittel brauche ich immer sofort. Und einfach. Ich verwende also Zutaten, die ich in der Küchenschublade, im Kühlschrank oder im Bad finde. Es sind ganz gängige Dinge wie Joghurt, Zitrone oder Essig. Und wenn wirklich etwas nicht vorrätig ist, so finde ich es im nächsten Lebensmittelgeschäft.

## Verfügbar

So ist die Idee zu diesem Buch entstanden, denn bei einem Hausmittel geht es um einfache Linderung. Der Rahmen für die Zutaten ist deswegen ein durchschnittlicher mitteleuropäischer Haushalt. Ich habe Listen angefertigt mit Lebensmitteln und Rohstoffen, die in so einem Haushalt zu finden sind. Natürlich ist nicht jede beschriebene Zutat überall vorrätig, das ist aber auch nicht nötig, denn dafür gibt es zu jedem Anlass eine Reihe von Rezepten. Jeder wählt für sich das aus, was er mag und wofür die Zutaten greifbar sind.

## Schnell muss es gehen

Und da ist noch etwas: Nicht nur einfach muss es sein, sondern auch schnell muss es gehen, weil unsere Zeit kostbar ist. Deshalb habe ich nur Rezepte aufgeschrieben, die sofort innerhalb weniger Minuten fix und fertig sind. Alles, was reifen und ziehen muss oder aus sonst irgendeinem Grund mehr Zeit braucht, habe ich weggelassen, denn das zeitgemäße Hausmittel ist im Nu einsatzbereit.

## Anlassbezogen

Insgesamt gibt es 40 Kategorien für den Einsatz der Hausmittel in diesem Buch. Da findet man bei den verschiedenen Anwendungen manchmal ähnliche Zutaten, es gibt jedoch stets kleine Unterschiede in den Zubereitungen. Damit etwa die Zwiebel das Polyphenol Quercetin aus der Schale herausrückt, muss sie ganz lange gekocht werden, wie zum Beispiel in der Suppe. Um die Sulfide freizusetzen, braucht es nur einen Schnitt durch die Mitte und schon steigen diese in die Nase und hüllen die Haut ein. Auch wenn eine Zubereitung noch so einfach klingt, die Ziehzeiten von Aufgüssen und die Verhältnisse der Zutaten sind genau ausgeklügelt und sollten für die richtige Wirkung exakt eingehalten werden.

### Welches Hausmittel hilft?

Zuallererst steht aber die Frage, was ich verwenden könnte. Wenn der Hals kratzt oder der Kopf schmerzt, dann fällt auch mir oft ganz schnell nichts ein. Ich krame in meinen Erfahrungen und Notizbüchern herum und da finde ich meistens etwas. Viel praktischer ist es natürlich, wenn in einem dicken Buch wie diesem alle möglichen Hausmittel übersichtlich drinnen stehen. Dann lässt sich mit den einfachen Anwendungen der Hals schnell beruhigen und der Kopf besänftigen.

### Kostet fast nichts

Das gute Hausmittel hängt nicht an teuren Zutaten. Eigentlich ist es nur dann ein gutes Hausmittel, wenn es aus den Mitteln, die zu Hause verfügbar sind, hergestellt werden kann. Der Vorrat des kleinsten Haushaltes sollte gerade so viel hergeben, damit zumindest ein Rezept aus jeder Kategorie zubereitet werden kann.

### Alltagssprache

Zutaten, Zubereitung und Beschwerden wurden so benannt, wie wir sie landläufig kennen. Das Buch erhebt keinen botanisch oder medizinisch fachsprachlichen Anspruch, sondern alleine den unserer Alltagssprache. Natürlich ist diese im Norden Deutschlands anders als in den Bergen Salzburgs, in der Schweiz oder in Südtirol. Deshalb gibt es auch ein Glossar, das die wichtigsten Wörter erklärt. So hoffe ich, wir verstehen uns über die Täler hinaus!

### Das wirkt wirklich!

Die Hausmittelrezepte sind meistens langjährige Überlieferungen. Doch das alleine reicht nicht aus. Ich habe aus diesem unerschöpflichen Erfahrungsschatz nur jene ausgewählt, die eine erklärbare Wirkung haben. Hausmittel mit reiner Placebo- oder Suggestivwirkung habe ich weggelassen, obwohl auch diese Mittel ihren Wert haben. Die Wirkungen der angeführten Rezepturen beruhen auf physikalischen Prinzipien (z.B. Temperatur, pH-Wert, Salzgehalt, Zuckergehalt, Alkoholgehalt), auf den Pflanzenwirkstoffen aus Kräutern, Gewürzen und anderen pflanzlichen Lebensmitteln (ätherische Öle, Harze, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Bitterstoffe u.ä.), auf den Effekten von Mikroorganismen wie Bakterien und Pilzen und auf Wasseranwendungen.

### Selbstbestimmt und gut dosiert

Natürlich haben Hausmittel ihre Grenzen. Die hohe Kunst der Hausmittelanwendung hängt an der Weisheit zu erkennen, was und wie lange selbst behandelt werden kann und ab wann professionelle Hilfe nötig ist. Für dieses Buch wurden Hausmittel ausgewählt, die eine hohe therapeutische Breite haben und deshalb ein geringes Risiko aufweisen. Doch unser Körper ist individuell und unergründlich, daher ist immer Sorgfalt geboten. Allergische Reaktionen und Unverträglichkeiten sind auf fast alle in der Natur vorkommenden Zutaten möglich.

Die Mengenangaben sind genau einzuhalten und auf die subjektiven Reaktionen ist zu achten. In diesem Sinne erzeugt der Einsatz der Hausmittel ein gutes Gefühl von Selbstbestimmtheit. Ein Gefühl, das an sich schon gesundheitsfördernd ist!

Karin Buchart, März 2019

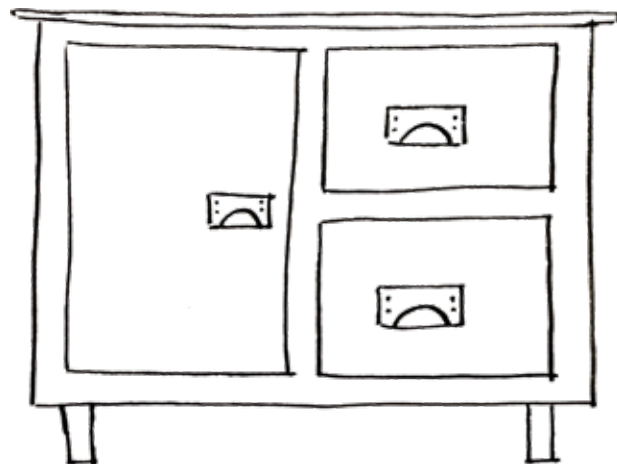
# Die Zutaten der Hausmittel

Im »Küchenkastl« finden wir meistens Essige (Apfelessig, Weinessig). Apfelessig spielt hier eine besondere Rolle, auf der Flasche sollte reiner Gärungsessig stehen. Kristalline Zitronensäure oder Weinsäure können verwendet werden, wenn keine frische Zitrone zur Verfügung steht, wobei Weinsäure etwas bekömmlicher zu sein scheint. Backtriebmittel wie Backpulver und Natron wirken basisch und können gezielt eingesetzt werden. Alkohol (klarer Schnaps,

Rum, Weingeist, Weißwein, Rotwein) ist desinfizierend, macht unsere Schleimhäute durchlässiger und ist ein gutes Auszugsmittel. Diese Wirkungen nutzen wir. In den Hausmitteln verwenden wir keine Zuckeraustauschstoffe wie Xylit und Sorbit oder künstliche Süßstoffe wie Saccharin und Aspartam, sondern nur »echte« Zucker: Haushaltszucker (Saccharose) aus Zuckerrübe oder Zuckerrohr, weiß oder braun, Traubenzucker (Glucose), Milchzucker (Laktose) und Kandiszucker (kristallisierte Saccharose). Und natürlich die beste Süße, die wir in der Natur finden, den Honig.

Mit Salz (Natriumchlorid) können wir Einfluss auf die Bakterienflora von Haut und Schleimhaut und den Transport von Nährstoffen vom Darm ins Blut nehmen. Salz ist lebensnotwendig, unser Körper selbst kann es aber nicht herstellen. Das Steinsalz, das nur mechanisch aus dem Berg geschlagen wird, enthält keine weiteren Zusätze wie Jod oder Trennmittel. Es wird als »Steinsalz« oder »Natursalz« verkauft. Kaffee, Grüner und Schwarzer Tee mit Koffein als Durchbluter und Muntermacher finden sich in den Hausmitteln ebenso wie Molkenpulver als leicht verdauliche Proteinquelle oder Zwieback bei angeschlagener Verdauung. Falls Weihrauch zwischen der Weihnachtsdekoration steckt, kann auch dieser verwendet werden.

## Im Küchenkastl



Fett ist nicht gleich Fett: Butter, Butterschmalz, Cashewnüsse, Kokosöl, Kürbiskerne, Leinsamen und Leinöl, Mandeln, Olivenöl, Schweineschmalz, Walnüsse und Walnusschalen werden verwendet. Die unterschiedlichen Fettsäuren und Fettbegleitstoffe werden in den Rezepten gezielt eingesetzt.



## Fette, Öle, Nüsse und Samen

In diesem Buch werden Buchweizen, Dinkelmehl, Dinkelkörner, Haferflocken, Haferkleie und Brot in Rezepturen verwendet. Getreide wirkt auf die Verdauung und hat einige »Umwegwirkungen« auf Psyche und Haut.



## Getreide

Obstsorten liefern organische Säuren, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und viele sekundäre Pflanzenstoffe. Im Einsatz hier sind Äpfel, Avocado, Bananen, getrocknete Heidelbeeren, Karotten, Orangen, Sauerkirschen, Schwarze Johannisbeeren und -blätter, Dörripflaumen, Backpflaumen, Zitronen, Fenchelknollen, Ingwer, Kartoffeln, Knoblauch, Kohl (Wirsing), Kohlrabi, Meerrettich (Kren), Petersilienwurzel, Schwarzer Rettich, Weißer Rettich, Sauerkraut, Sellerie, Weißkraut (Weißkohl) und Zwiebel.



## Obst und Gemüse



Getränke

Obst und Gemüse kann auch wirksam als Getränk eingesetzt werden: Apfelsaft, Bier, Himbeersaft, Holunderbeerensaft, Preiselbeersaft und Säfte von anderen Beeren, magnesiumreiches Mineralwasser, Orangensaft, Rotwein, Sauerkrautsaft, Weißwein und natürlich das pure Wasser.



Frische Kräuter

Es werden nur ganz wenige frische Kräuter angeführt, weil diese oft nicht sofort verfügbar sind, sie sind den getrockneten aber wenn möglich vorzuziehen: Fenchelgrün, Gartenkresse, Kapuzinerkresse, Liebstöckelkraut, Petersilie und Selleriegrün (Selleriekraut).



Im Gewürzregal

Das Gewürzregal bietet eine Vielfalt für die Verwendung in Hausmitteln: Anis, Baldrianwurzel, Basilikum, Bertram, Bockshornsamen, Bohnenkraut, Brennessel, Chili, Fenchel Früchte (Fenchelkörner), Galgant, Hagebutten, Holunderblüten, Hopfen, Kamille, Kardamom, Korianderfrüchte, Kreuzkümmel, Kurkumapulver, Kümmel Früchte (Kümmelkörner), Lavendelblüten, Lindenblüten, Lorbeer, Majoran, Malven, Muskatnuss, Natron, Nelken, Oregano, schwarzer und weißer Pfeffer, Pfefferminze, Piment, Quendel (wilder Thymian), Ringelblumenblüten, Rosenblüten, Rosmarin, Salbei, Sellarisamen, Senfmehl, Sternanis, Thymian, Vanilleschote, Wacholderbeeren und Zimt.



Aus dem Kühlschrank und Gefrierfach

In Kühlschrank und Gefrierfach finden wir als hilfreiche Zutaten: Buttermilch, Eier, Eiswürfel, Naturjoghurt, Kefir, Milch (Vollmilch), Sauermilch, Sauerrahm, Schlagobers (Sahne) und Topfen (Quark).



Aus der Natur

Einige Zutaten kommen direkt aus der Natur: Aloe Vera, Bienenwachs, Breitwegerich, Fichtenzweige, Gänseblümchenblüte, Löwenzahnstängel, -blätter und -wurzel, Spitzwegerichblatt, Zitronenmelisse und Zitronenverbene.

Zusätzlich brauchen wir: Geschirrtuch, Stofftaschentuch oder Stoffwindel, Wolltuch oder Wolldecke, Mollton oder Flanell, Wärmflasche oder Baumwollsack mit Getreidekörnern, Kissen, Eimer oder kleine Wanne, Handtuch, Räucherstövchen, Pflaster, Küchenpapier, Gummihandschuhe, Baumwollsackerl, Franzbranntwein, Wollsocken, Zirbenspäne und Schafwolle (oder Watte).



Einfaches Zubehör



# Darmflora

---

Essigwasser

Sauerkraut

Apfelessig

Joghurt, Buttermilch,  
Kefir und Sauermilch

Ingwertee

Knoblauch

Sauerhonig

Meerrettich

Weißer Rettich

Kefir



# Darmflora

---

## Mikrobiom des Darmes

Der belebteste Ort der Erde ist ausgerechnet im Darm. Genau da, wo es viel zu arbeiten und zu verdauen gibt, sind auch viele Helfer mit verschiedenen Stärken erwünscht. Die Helfer sind die guten Bakterien. Sie kommen aus fermentierten Lebensmitteln wie etwa Joghurt, Essig, Sauerkraut oder Honig. Die Zuwanderung im Darm funktioniert wie überall dann am besten, wenn regelmäßig kleine Gruppen ankommen. Also ein Schluck Sauerhonig in der Früh, ein Joghurt zwischendurch und ein Löffel guter Gärungsessig mittags. Zuwanderung und Zuwachs sind hier explizit erwünscht!

## Darmflora

---

### Essigwasser

schafft gute Lebensbedingungen für die Darmbakterien



#### Zubereitung

Apfelessig und Honig in das Wasser einrühren.

#### Anwendung

Das Essigwasser am Morgen nüchtern oder am Abend vor dem Zubettgehen trinken. Die Anwendung kann kurmäßig über einige Wochen oder dauerhaft durchgeführt werden.

#### Notiz

Der Apfelessig sollte reiner, naturtrüber, höchstens bis 45 °C erhitzter Gärungsessig sein.

#### Hilft bei

Störungen der Darmflora, Verdauungsstörungen, Schwäche des Immunsystems

#### Zutaten

1 EL Apfelessig  
1 TL Honig  
1 Glas lauwarmes Wasser

---

### Sauerkraut

zur Stärkung der Darmflora



#### Anwendung

Das Sauerkraut kurmäßig 3 Wochen lang roh zu den Mahlzeiten essen.

#### Varianten

Auch anderes milchsaures, fermentiertes Gemüse kann für diese Darmkur eingesetzt werden.

#### Zutat

1 EL Sauerkraut



Essig

## Apfelessig

mit lebendigen Essigsäurebakterien

### Zutaten

2 bis 5 Liter Most  
Essigmutter  
(Essigsäure-  
bakterien)  
Glas- oder  
Keramikgefäß  
Baumwolltuch

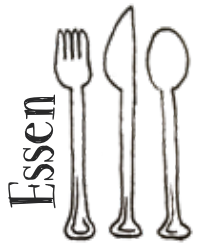
lebendiger  
Essig!

### Zubereitung

Den Apfelmust in einen Behälter mit breiter Öffnung geben und bis zur breitesten Stelle auffüllen. Der Most braucht viel Luftkontakt. Die Essigmutter zugeben, um den guten Bakterien einen optimalen Start zu bieten. Diese ist nicht unbedingt notwendig, sichert aber die richtige Gärung. Die Öffnung mit einem sauberen, feinen Stoff abdecken. Den Glasballon nun an einen Platz stellen, der eine Temperatur zwischen 15 und 25 °C hat. Die Dauer der Essigsäuregärung hängt von der Temperatur ab. Bei niedrigerer Temperatur gärt er langsamer und wird meistens aromatischer.

### Anwendung

Kulinarisch für Salate und zum geschmacklichen Abrunden von Speisen, als Essigwasser morgens oder abends und äußerlich mit 5 bis 10 Teilen Wasser verdünnt zur Hautreinigung.



Essen

## Joghurt, Buttermilch, Kefir und Sauermilch

liefern Milchsäurebakterien

### Anwendung

Täglich ein Sauermilchprodukt essen, am besten abwechselnd.

### Notiz

Abwechslung tut gut, denn so kommen unterschiedliche Stämme von Milchsäurebakterien und Pilzen in den Darm.

### Varianten

Nüsse, Obst und Getreideflocken bereichern die Sauermilchprodukte.

### Zutaten

150 bis 250 g  
Naturjoghurt,  
Buttermilch oder  
Sauermilch



Tee

## Ingwertee

vertreibt ungünstige Keime aus dem Darm

### Zubereitung

Den Ingwer mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen.

### Notiz

Der Ingwertee eignet sich gut zur Begleitung einer Darmflorakur.

### Zutaten

½ TL frischer  
Ingwer  
250 ml Wasser



## Knoblauch

pflegt die Darmflora

### Zutat

Knoblauchzehen,  
frisch

### Anwendung

Die Knoblauchzehen roh in  
die Speisen integrieren.

### Wirkung

Knoblauch verhindert Gärungen im Darm.  
Er regt auch die Darmbewegungen an, sogar  
noch in starker Verdünnung. Noch in einer  
Verdünnung von 1:125.000 hemmt der Knoblauch  
das Wachstum von Listerien, Salmonellen und  
Heliobakter. Heliobakter konnte mit einer  
einwöchigen Kur von einer Knoblauchzehe  
pro Tag in vielen Fällen eliminiert werden.

### Varianten

Einige Kräuter und Lebensmittel mindern  
den Knoblauchgeruch, wie etwa Petersilie, Salbei,  
Minze, Kardamom, Ingwer, Zitrone oder Milch.



## Sauerhonig

harmonisiert die Darmflora

### Zubereitung

Eventuell den Honig leicht bis 30 °C erwärmen,  
damit er flüssig wird. Dann mit dem Apfelessig  
mischen.

### Anwendung

Einen Esslöffel vom sirupartigen Sauerhonig  
mit einem Glas lauwarmem Wasser verdünnen  
und morgens nüchtern oder abends vor dem  
Zubettgehen trinken.

### Varianten

Wacholder, Salbei, Galgant, Ingwer, Fenchel  
oder Zwiebel können zuerst zwei Wochen im  
Essig angesetzt werden. So wird die Wirkung  
des Sauerhonigs auf die Darmflora noch verstärkt.

### Wirkung

Werden die beiden fermentierten Lebensmittel Essig  
und Honig gemischt, so haben sie eine besonders  
stark regulierende Wirkung auf die Darmflora.

### Hilft bei

Störungen der Darmflora, Verstopfung

### Zutaten

100 ml reiner  
Apfelessig  
Gärungsessig  
300 g Honig  
1 Prise Salz

} sehr gut in der  
Salat-Marinade



## Meerrettich

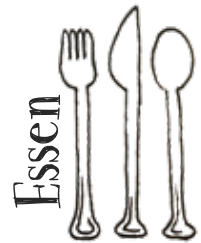
zur Schleimhautreinigung

**Zutat**  
1 TL Meerrettich-  
wurzel frisch

**Zubereitung**  
Die Meerrettichwurzel  
schälen und fein raspeln.

**Anwendung**  
Einen Teelöffel Meerrettich pro  
Tag frisch geraspelt essen.

**Wirkung**  
Der Meerrettich lenkt die Symbiose, die  
Bakterienbesiedelung im Darm, indem er  
ungünstige Bakterien vertreibt. Mit seinen  
Scharfstoffen säubert er den Darm.



## Weißer Rettich

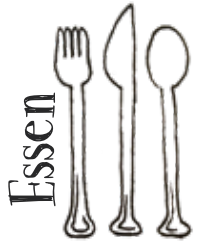
für Schleimhaut und Galle

**Zutat**  
1 weißer Rettich

**Zubereitung**  
Den Rettich in Scheiben schneiden oder raspeln.

**Anwendung**  
Mehrere Tage täglich einen Rettich  
pur oder mit etwas Brot essen.

**Wirkung**  
In der Volksheilkunde gilt der Rettich als wichtiges  
Blutreinigungsmittel. Und tatsächlich reinigt er  
auch den Darm, indem er ungünstige Bakterien  
und Pilze mit seinen Scharfstoffen vernichtet.



## Kefir

stärkt die Vielfalt im Darm

**Anwendung**  
Den Kefir kurmäßig 3 Wochen lang  
regelmäßig trinken.

**Varianten**  
Auch andere Sauermilchprodukte wie Buttermilch,  
Joghurt und Sauermilch sind für diese Kur geeignet.  
Die Vielfalt an Sauermilchprodukten bringt auch  
Vielfalt in die Darmflora.

**Wirkung**  
Kefir enthält Bakterien der Art *Lactobacillus*  
*plantarum*, die besonders gut an der Darmwand  
anhaften können. Sie bilden einen Schutzfilm im  
Darm, der krankmachende Keime und Allergene  
nicht durchlässt. Bei Allergikern wurde der gute  
Einfluss von Kefir bereits beobachtet.

**Zutat**  
1 Glas Kefir

# Schlafen

---

Entspannungsdampfbad

Schlafwein

Dinkeltee

Sauerhonig

Schlafpolster

Ruhe-Kräuterbad

Schlafsackerl

Kaltwasseranwendung

Schlafmaske

Fenchel-Honigmilch

Warme Honigmilch

Lavendel-Honigmilch

Hopfenkissen

Schlaftee

# Schlafen

---

Wenn die Augen zufallen, alles schwer wird und das Denken langsam, dann ist es Zeit zum Einschlafen. Lavendel, Melisse und Honig geben dem Einschlafen einen kleinen Schubs, um die Schwelle zum Traumland zu meistern. Der traditionellen Honigmilch liegen nachvollziehbare physiologische Reaktionen zu Grunde: Wenn sich die Aminosäure L-Tryptophan mit Kohlenhydraten zusammentut, dann steigt der Serotoninspiegel im Blut. Alles wird dann angenehm entspannt und ruhig.

## Schlafen

---

### Entspannungsdampfbad

für das innere Gleichgewicht



Dampf

#### Zubereitung

Wasser und Salz zum Kochen bringen und die getrockneten Kräuter dazugeben. Den Dampf etwas überkühlen lassen, bis er sich auf der Haut angenehm anfühlt.

#### Anwendung

Das Gesicht bedampfen. Dabei den Topf auf den Tisch stellen und ein Handtuch über den Kopf legen. Nach dem Entspannungsdampf empfiehlt sich eine Nachruhe in einem warmen Raum.

#### Notiz

Der Kräuter-Salz-Dampf öffnet auch die Atemwege und lässt so leichter durchatmen.

#### Zutaten

1 Prise  
Rosenblüten  
1 Prise  
Melissenblätter  
1 TL Steinsalz  
250 ml Wasser

---

### Schlafwein

als genussvoller Schlummertrunk



Tee

#### Zubereitung

Den Rotwein erhitzen und über die Kräuter und Gewürze gießen. 5 Minuten ziehen lassen und abseihen.

#### Anwendung

Den Kräuterrötenwein am Abend vor dem Schlafengehen trinken.

#### Zutaten

1 TL Melisse  
1 Prise Lavendel  
1 Prise Zimt  
125 ml Rotwein



## Dinkeltee

gegen Hitzewallungen und Schlafstörungen

### Zutaten

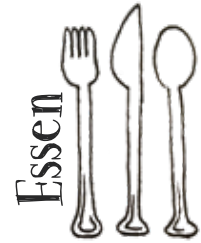
1 EL Dinkelkörner  
250 ml Wasser

### Zubereitung

Die Dinkelkörner in das kalte Wasser geben, erhitzen und eine Viertelstunde köcheln. Dann abseihen.

### Anwendung

Vor dem Schlafengehen eine Tasse trinken.



## Sauerhonig

zum Einschlafen

### Zutaten

1 TL getrocknete Melisse  
½ TL getrockneter Lavendel  
500 ml Wasser  
1 EL Apfelessig  
1 EL Honig

### Zubereitung

Melisse und Lavendel mit kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Etwas auskühlen lassen und Apfelessig und Honig einrühren.

### Anwendung

Den Schlaf-Sauerhonig vor dem Zubettgehen trinken.

### Notiz

Die Menge an Apfelessig und Honig kann an den individuellen Geschmack angepasst werden.

### Varianten

Beruhigende Kräuter wie Hopfen oder Baldrian und verdauungsberuhigende Kräuter wie Kümmel und Fenchel können ebenso verwendet werden.

## Schlafpolster

hilft beim Einschlafen



### Zubereitung

Den Baumwollstoff an drei Seiten zunähen, umdrehen, die Mischung aus Zirbenspänen und getrockneten Kräutern einfüllen und die vierte Seite zunähen. Der Schlafpolster duftet sechs bis zwölf Monate bevor er neu befüllt werden soll. Der Duft kann auch durch leichtes Anwärmen herausgelockt werden.

### Anwendung

Den Schlafpolster tagsüber auf das Kopfkissen im Bett legen und beim Zubettgehen zur Seite geben. Der sanfte Duft aus dem Schlafpolster wirkt einschläffördernd.

### Wirkungen

Der Duft der Zirbe senkt die Herzfrequenz um rund 3000 Schläge pro Nacht.

### Notiz

Natürliche Zutaten bieten eine ausgewogene, sanfte Dosis an Duft. Individuell werden Düfte jedoch recht unterschiedlich stark wahrgenommen.

### Zutaten

5 Teile Zirbenspäne  
3 Teile  
Melissenblätter  
2 Teile  
Hopfendolden  
1 Teil  
Lavendelblüten  
Baumwollstoff  
26 x 16 cm

} anwärmen  
aktiviert den Duft





## Ruhe-Kräuterbad

entspannt und löst

### Zutaten

500 g Salz  
5 g Lavendelblüten,  
fein gemahlen  
5 g rote  
Rosenblüten,  
fein gemahlen

### Zubereitung

Blütenpulver und  
Steinsalz mischen.

### Anwendung

Das Ruhe-Kräuterbad im 36 bis 37 °C warmen  
Vollbad auflösen und etwa 10 bis 15 Minuten  
baden. Danach empfiehlt sich eine Nachruhe  
von mindestens einer halben Stunde.

### Notiz

Der beruhigende Lavendel und die harmonisierende  
Rose in diesem Ruhebad wirken in dreifacher Weise.

Der Duft steigt sogleich in die Nase bis in das  
limbische System, wo er die Stimmung hebt  
und so zu Entspannung führt. Das zweite Ereignis  
passiert auf der Haut, wo ätherische Öle ebenfalls  
aufgenommen werden und das zentrale  
Nervensystem anstoßen. Dann mischt auch noch  
das Steinsalz mit, indem es die Aufnahme über die  
Haut erleichtert und auf die Flora der Haut einwirkt.

Eine Badetemperatur von 36 bis 37 °C wird als  
entspannend und wohltuend empfunden.

Wärmere Bäder sind eher anregend und  
schwächend. Es ist also das Zusammenspiel  
von ätherischen Ölen, Wärme und Salz, das  
Ruhe bringt, die Stimmung hebt und das  
Einschlafen erleichtert.

maximal 37 °C



## Schlafsackerl

mit dem Schlummerduft

### Zubereitung

Die getrockneten Kräuter in das  
Sackerl füllen und gut verschließen.

### Anwendung

Das Schlafsackerl neben den Kopfpolster  
legen und vor dem Zubettgehen leicht drücken,  
um neuen Duft zu gewinnen.

### Notiz

Hopfen, Lavendel, Zitronenmelisse und Kamille  
können nach den eigenen Duftvorlieben gemischt  
werden. Kleine Schlafsackerl brauchen weniger  
Kräuterfüllung und können leichter und öfter neu  
befüllt werden. Die Füllung kann auch ein wenig  
variieren, das vermindert den Gewöhnungseffekt.



### Zutaten

Lavendelblüten  
Hopfendolden  
kleines Baumwoll-  
oder Leinensackerl

## Schlafsackerl für Kinder

mit ganz feinem Duft

### Zubereitung

Alle Zutaten in ein  
naturbelassenes Sackerl füllen.

### Anwendung

Das Sackerl in das Kinderbett  
legen und beobachten, wie  
es angenommen wird.

### Zutaten

1 TL Lavendel  
1 EL Zitronenmelisse  
1 TL Quendel  
3 EL Schafwolle  
oder Watte  
Baumwoll- oder  
Leinensackerl





## Kaltwasseranwendung

zum Durchbluten und Wärmen der Füße

### Zutaten

1 Kübel mit  
kühlem Wasser  
Wollsocken

### Anwendung

Die Füße bis zur Mitte der Unterschenkel für  
ungefähr eine Minute in das Wasser stellen.  
Dann ohne Abtrocknen die Socken  
anziehen und ins Bett gehen.

### Notiz

Dieses Schlafmittel wirkt vor  
allem bei kalten Füßen.

## Auflage



## Schlafmaske

beruhigt die Augen

### Zutaten

getrocknete Melisse  
getrockneter  
Lavendel  
getrocknete  
Rosenblüten  
Baumwollsackerl

### Zubereitung

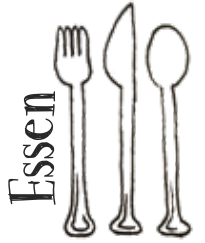
Die getrockneten Kräuter  
in das Sackerl füllen.

### Anwendung

Das gefüllte Stoffsackerl wie  
eine Schlafmaske auf die Augen legen.

### Notiz

Je nach Verfügbarkeit können auch  
Zirbenspäne, Hopfendolden oder  
Kamillenblüten beigefügt werden.



## Fenchel-Honigmilch

entspannt und entkrampft

### Zubereitung

Die Fenchel Früchte leicht quetschen und in der  
Milch erwärmen, einige Minuten ziehen lassen,  
abseihen und den Honig zugeben.

### Anwendung

Die Fenchel-Honigmilch vor dem  
Schlafengehen trinken.

### Zutaten

1 TL Fenchel  
1 Tasse Milch  
1 TL Honig

## Warme Honigmilch

beruhigt und harmonisiert

### Zubereitung

Die Milch erwärmen und  
den Honig zugeben.

### Anwendung

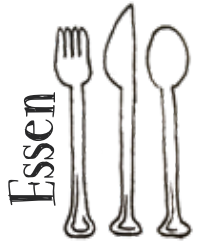
Vor dem Schlafengehen eine  
Tasse Honigmilch trinken.

### Wirkung

Zum Einschlafen brauchen wir eine gewisse  
Menge Serotonin, das uns entspannt und  
Ängste löst. Das Tryptophan der Milch ist ein  
guter Serotoninbaustein. Honig sorgt dafür, das  
Tryptophan durch die Blut-Hirn-Schranke zu  
schleusen, wo es dann umgebaut wird.

### Zutaten

1 Tasse Milch  
1 TL Honig



---

# Anwendungsverzeichnis

Alkoholeinreibung	97, 215, 276	Buchweizentee	30
Aloe Vera	358	Budwig-Müsli	253
Anis	27, 29, 185, 263	Buttermilchbad	151
Anistee	185	Chilisalbe	115, 275
Äpfel	363	Dinkeltee	320
Apfelessig	53, 54, 92, 129	Dörrpflaumenkugeln	364
Apfelessigkur	221	Durchspülungstee	124
Apfelessigwaschung	287, 371	Eisaufgabe	299
Apfelgetränk	251, 265	Elektrolytgetränk	72, 277, 339
Apfelschalentee	28	Elektrolytsaft	276
Apfelspaltentee	28	Entspannungsdampfbad	319
Geriebener Apfel	69	Erkältungstee	77
Aufbaunahrung	72	Essig	54, 104, 213, 300
Avocadopackung	135	Essig-Erfrischungsgetränk	153
Balsam für die Füße	27, 105	Essig-Honig-Wasser	265
Basensuppe	252	Essigbad	357
Basilikum	235	Essiggurgeln	183
Basilikumtee	30, 142	Essigpatscherl	91
Bauchwehtee	29	Essigsaurer Tonerde	214
Bitterer Mix	29	Essigspülung	129
Bitterer Honig	245	Essigwaschung	79, 152, 339
Bittermischung		Essigwasser	53, 92
aus der Gewürzschublade	233	Essigwasser-Waschung	313
Bitterpulver	366	Fenchel	31
Bockshorn		Fenchel kauen	251
Bockshornklee-Tee	231	Fenchel-Basilikum-Tee	142
Bockshornsamen	63	Fenchel-Brustkompressen	186
Bockshornsamenaufgabe	151	Fenchel-Galgant-Pulver	177
Brauntönung	129	Fenchel-Honigmilch	325
Breitwegerich-Blasenpflaster	377	Fencheldampf	187
Brennnessel		Fenchelhonig	186
Brennnessel-Mazerat	140	Fenchelsirup	185
Brennnesselsirup	139	Fencheltee	32, 187, 232, 352
Brennnesseltee	123, 140, 306	Feucht-heiße Kompresse	188
Brennnesseltee-Kur	212	Fichtenbad	77, 283
Bruststeinreibung	183	Franzbranntwein	299

## Anwendungsverzeichnis

Fruchttrunk	231	Holunderblüten-	
Fußbadesalz	104	Lindenblüten-Tee	80
Fußbalsam	27, 105, 201	Honig	190, 232
Fußpeeling	99	Gewürzhonig	179, 186, 198, 240
Gänseblümchen	214	Honig-Salz-Peeling	155
Galgant	188, 237, 245, 253	Honig-Zwiebel-Sirup	22
Galganthonig	177	Honigaufgabe	154
Galgantkaffee	31	Honigpeeling	154
Galgantwurzel	237	Honigrettich	331
Gartenkresse	141	Honigwasser	205
Gesäuerte Milch	47, 55, 59, 153, 213	Honigwickel	190
Gesichtsdampfbad	159	Honigzwiebel	191
Gesichtsmaske	152, 153, 158	Warme Honigmilch	325
Getrocknete Heidelbeeren	73	In Milch und Honig baden	155
Getrocknete Pflaumen / Feigen	364	Hopfenkissen	326
Gewürztee	32, 283	Hustenzucker	184
Grippebrot	81	Ingwer	
Grüner Tee	109	Ingwer-Magenpulver	253
Grüntee-Waschung	340	Ingwer-Spülung	266
Gute-Laune-Keks	345	Ingwer-Zimt-Tee	240
Hafer		Ingwerbad	118
Hafer-Essig-Auflage	152	Ingwerhonig	240
Haferflockensuppe	255	Ingwersirup	223
Haferschleimsuppe	71	Ingwertee	33, 55, 82, 241, 351
Hagebutten		Joghurt	47, 59, 213
Hagebutten-Nelken-		Joghurt mit Kleie	48
Ingwer-Tee	78	Joghurt-Gesichtsmaske	153
Hagebuttenpulver	116	Joghurt, Buttermilch,	
Hagebuttentee	63,93	Kefir und Sauermilch	55
Harzsalbe	98, 173, 379	Kaltes Wasser	357
Heißes Bier	78, 189	Kaltwasseranwendung	324
Herztee	178	Kamille	156
Herzwein	235	Kamillen-Eiswürfel	264
Himbeersaft	92	Kamillendampf	293
Holunder		Kamilleninhalation	83
Heißer Holundersaft	205	Kamillenkissen	285
Holunderblütensaft	93	Kamillenkompresse	295
		Kamillenkur	255

## Anwendungsverzeichnis

Kamillenrollkur	254	Lavendeltee	37, 224, 258, 345
Kamillenspülung	131, 264	Lavendelwaschung	212
Kamillentee	33, 284, 332	Warme Kompresse	
Kamillenwaschung	157	mit Lavendelöl	289
Kapuzinerkresse-Buttermilch	141	Leberkompresse	38
Karottensuppe nach Moro	70	Leinsamen	64, 69, 252, 258, 259, 367, 371
Kartoffel	47, 81, 143, 252	Leinöl	47, 305, 372
Heiße Kartoffelaufgabe	117	Liebstockeltee	144
Kartoffelaufgabe	222, 358	Lorbeertee	223
Kartoffelsaft	257	Löwenzahn-Verdauungsförderer	39
Kartoffelwasser-Waschung	156	Löwenzahnstängel	37
Kartoffelwickel	275	Lungenpulver	188
Kefir	59	Magenkolikentee	254
Kleopatrabad	161	Majorankraut	236, 334
Knoblauch	56, 97, 197	Majoransalbe	333
Knoblauch-Elixier	23	Majorantee	238, 288, 346
Knoblauchspitz	294	Malve	217
Knoblauchtee	49	Malventee	192, 257, 267
Kokosöl	105, 131, 163	Malventee-Auflage	377
Koriandertee	34, 64, 207, 234, 286	Malvenwaschung	161
Kräuter		Mandelpeeling	158
Kräuternessigspülung	130	Meerrettich	58, 277
Krautaufgabe	159	Meerrettich-/Krenwurzel	142
Kräuter-Essig-Fußbad	99	Meerrettichauflage	313
Kräuterbutter	189	Meerrettichkompresse	332
Kräutertee	346, 353	Meerrettichsirup	193, 331
Kümmel	35, 267	Meerrettich-Zwiebel-Honig	193
Kümmel-Kardamom-		Melisse	171
Fenchel-Tee	36	Melissenbad	288
Kümmeltee	36	Melissensalbe	171
Kürbiskerne	143	Melissentee	38, 110, 172, 226, 236, 289, 327
Kurkuma	111	Melissenwein	347
Kurkuma-Ingwer-Tee	34	Milch	234, 325, 326
Kurkumamilch	234	Milchbad	161, 155, 239
Kurkumatee	34, 307	Milchzucker	363
Lavendel	322		
Lavendel-Honigmilch	326		
Lavendelduft	178, 321, 324		

## Anwendungsverzeichnis

Minze		Salbei	
Minze-Kümmel-Fencheltee	40	Salbei-Glanzspülung	132
Minzsackerl	352	Salbei-Sole-Spülung	269
Minzwaschung	359	Salbeiaufgabe	160
Molkebad	162	Salbeibad	372
Nasenspülung	334	Salbeiessig	80
Natronspülung	130	Salbeitee	191, 268, 340, 373
Nelken	78, 270	Salbeiwaschung	103, 172, 341
Nerventee	287	Salz	
Nüsse	48, 111, 253	Salz-Kräuter-Inhalation	331
Öl		Salz-Öl-Peeling	164
Öl-Essig Waschung	166	Salzaufgabe	194, 314
Öleinreibung	286	Salzbad	314
Ölkompresse	85	Salzfußbad	82
Ölpackung	133	Salzkissen	294
Ölziehen	263	Salzspülung	333
Olivenöl Zitronenpackung	133	Salzwasserbad	100
Olivenölbad	167	Sauerhonig	43, 57, 320, 365
Oreganotee	40	Sauerkirschen	222
Pechsalbe	98, 157, 173, 309, 379	Sauerkraut	53
Petersilienwurzel	143	Sauerkrautsaft	365
Pfefferminze	221	Sauerkrautsalatkur	206
Pfefferminztee	40, 41, 256	Schlafmaske	324
Pfefferminzwaschung	211	Schlafpolster	321
Preiselbeersaft	144	Schlafsackerl	323
Pulswickel	224	Schlaftee	327
Rettichsaft	41	Schlafwein	319
Ringelblume		Schnaps	97, 215, 276, 300
Ringelblumensalbe	163	Schwarze Johannisbeeren	
Ringelblumenumschlag	162	Schwarze Johannisbeeren	84
Rosmarin	109	Schwarzer Johannisbeersaft	305
Rosmarin-Thymian-Spülung	265	Schwarzer Rettich-Hustensaft	194
Rosmarinbad	21, 115, 103, 246	Schwarzer Tee	71, 134, 207, 247, 271, 378
Rosmarinsole	247	Schwarztee Waschung	102, 167, 216
Rosmarinspülung	132	Sellerie	
Rosmarintee	21, 225, 246, 308	Sellerie-Fenchel-Tee	147
Rosmarinwaschung	118		
Ruhe-Kräuterbad	322		

## Anwendungsverzeichnis

Sellerietee	146, 284	Weihrauchsalbe	98, 119, 173, 309
Senfmehlfußbad	81, 245	Weißer Rettich	58
Senfpflaster	315	Weißkrautaufgabe	119, 159
Sole	195, 247, 269	Zimttee	34, 42, 65, 239, 240
Sole gurgeln	195	Zitrone	23, 226, 251
Spitzwegerichblatt	211	Heiße Zitrone	79
Stärkungstee	238	Heißer Zitronenhalswickel	184
Sternanis	206	Zitronenfußbad	101
Teespülung	134	Zitronenhonig	196
Thymian		Zitronenkaffee	225
Thymian-Honigsirup	199	Zitronenknoblauch	197
Thymian-Räucherung	83	Zitronenmelissentee	110, 226
Thymian-Salz-Inhalation	198	Zitronenminztee	197
Thymianbad	85	Zitronensaft	134, 196
Thymiandampfbad	165	Zitronensalz	195
Thymianeinreibung	98, 105, 183	Zitronenwaschung	373
Thymianhonig	198	Zitronenwasser	270, 351
Thymianspülung	135, 265	Zucker	216
Thymiantee	199, 268	Zucker-Öl-Peeling	164
Thymianwaschung	165	Zwiebel	215
Topfenaufgabe	125, 166, 301, 359	Ohrenwickel mit Zwiebel	293
Vanillezucker	347	Zwiebel-Butter	334
Wacholderbeeren	65, 266	Zwiebel-Fencheltee	86
Wacholder-Ingwer-		Zwiebel-Frischsaft	238
Zitronen-Sirup	117	Zwiebel-Fußaufgabe	227
Wacholder-Kur	307	Zwiebelduft	335
Wacholder-Räucherung	308	Zwiebeleinreibung	101
Wacholderaufgabe	160	Zwiebelhonig	22, 191, 201
Wacholderbad	123, 278	Zwiebelsaft	22
Wacholderbalsam	278	Zwiebelsalbe	201
Wacholderbeerensirup	145	Zwiebelschmalz	87
Wacholderbeerentee	42, 145	Zwiebelsirup	200
Wacholderöl	279	Zwiebelsocken	335
Walnuss	111	Zwiebeltee	86
Wasser trinken	110, 124, 139, 366		
Weihrauch			
Weihrauch-Räucherung	84		
Weihrauchbalsam	157		

---

## Über die Autorin

Dr. Karin Buchart, Jahrgang 1963, ist fachliche Leiterin der TEH Akademie, wo sie sich mit der Traditionellen Europäischen Heilkunde auseinandersetzt, und Lehrbeauftragte an der Universität Salzburg. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Heilpflanzen und altem Heilwissen. Die Ernährungswissenschaftlerin ist verheiratet und hat zwei Töchter. Sie lebt in Unken im Land Salzburg. Mehr Informationen zur Autorin unter: [buchart.at](http://buchart.at)