Kräutertipps im Dezember

Die Kräfte der Pflanzen im Mondrhythmus

Blumen und Kräuter atmen von Sonnenaufgang bis Mittag aus und damit steigt das Wasser in die oberen Pflanzenteile. Mittags sind sie somit voller Saft und Kraft. Die optimale Erntezeit für Blätter, Früchte und Blüten. Besonders bei zunehmendem Mond und am allermeisten bei Vollmond!

Von Mittag bis Sonnenuntergang atmen die Kräuter ein. Alles was unter der Erde wächst ist am Abend voller Saft und Kraft – optimale Erntezeit für Wurzeln. Besonders bei abnehmenden Mond und am allermeisten bei Neumond.

Sammeln der Pflanzenteile

Bitte sammle und ernte alle Pflanzen mit Bedacht und Respekt. Kein radikales Leerräumen von gefundenen Pflanzenorten, damit sich die Pflanzen weitervermehren können. Bedanke dich bei der Natur für ihre Kraft und den Segen.

Dein eigener Garten kann ein wunderbarer Heilpflanzenort sein. Ansonsten ist natürlich Wild- und Alpenkräutern gegenüber Züchtungen den Vorrang zu geben. Allerdings sollten geschützte Pflanzen respektiert in Ruhe gelassen werden. Achte auf natürliche, nicht gedüngte, von Strassenverkehr abgewandte Wiesen und Gärten. Respektiere fremdes Eigentum (und nein, das ist leider nicht so selbstverständlich wie man meinen könnte!)

Trocknen der Pflanzen

Breite die Blätter und Blüten auf einem sauberen Küchentuch aus. Achte darauf, dass die Kräuter, Blätter oder Blüten nicht von der Sonne beschienen werden. Im Schatten oder in der Zugluft trocknen lassen.

Auch ein Backofen kann dienlich sein: Auf 50-60 Grad einstellen, Kochlöffel in die Tür klemmen damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Dezembertipps:

Salbei

Salbei ist das Kraut für die Königin, denn es bringt Reinigung, Wohlstand und Glück. Bei den alten Griechen, Römern und auch bei den Indianerstämmen gilt der weisse Salbei seit jeher als heilig.

Zum Räuchern verwendet, fördert der Rauch geistige Klarheit und Ruhe, vertreibt Böswilliges aus der Aura, aus Behausungen und zieht das Glück an. Die stark desinfizierende und lungenstärkende Kraft hilft bei chronischen Bronchialerkrankungen. Sein Duft hilft dem Gedächtnis und der Konzentration auf die Sprünge.

Salbeitee:

1 Teelöffel der getrockneten oder frischen Salbeiblätter für eine Tasse Tee

Hilft bei Halsentzündungen, gegen nervösem Stress, gegen Ablagerungen in den Gelenken, kann auch bei Verstopfung, Durchfall und chronischen Ermüdungserscheinungen helfen.

Salbeibrot:

500g Mehl

10g Salz

1 Prise Zucker

1 Tütchen Trockenhefe

50ml Öl

300ml lauwarmes Wasser

15 Salbeiblätter

1 Peperoni

- Trockenhefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und 5 Minuten stehen lassen
- Das Mehl mit dem Salz, den klein geschnittenen Salbeiblättern und der Peperoni vermischen.
- Dass das Hefe-Wasser-Gemisch und Öl zufügen und alles gründlich zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Abgedeckt ca. ½ Stunde gehen lassen.
- Danach kurz durchkneten und zu einer dicken Rolle formen
- Diese in 8 Teile schneiden und mit der Schnittfläche nach oben in eine flache, mit Öl ausgepinselte Form setzen
- Im vorgeheizten Backofen bei 200° C auf der zweiten Schiene von unten 25 Minuten backen, anschliessend auf dem Backofenboden in weiteren 5 Minuten fertig backen.

Kurkuma-Ingwer-Trunk

Sich Zeit nehmen, verwöhnen, geniessen!

Dieser Trunk ist besonders wohltuend bei Erkältungskrankheiten!

2 Zitronen mit Schale, in kleine Stücke geschnitten

5 Scheiben frischer Ingwer

2 EL Kurkuma

4 EL Honig

Saft von 2 weiteren Zitronen

Zitronenstücke und Ingwer mit 200ml Wasser für rund 30 Minuten kochen (oder so lange, bis das Wasser verkocht ist). Abseihen, dabei Zitronen und den Ingwer im Sieb gründlich ausdrücken. Kurkuma, Honig und Zitronensaft

daruntermischen und den entstandenen Sirup in ein Einweckglas füllen. Für eine Tasse Tee 3 TL des Sirups mit kochend heissem Wasser aufgiessen.

Mistel

Als ich letzthin mit einem Mistelzweig durch das Dorf lief, hielten mich gleich 2 Einwohner auf mit der Bemerkung, dass die Mistel giftig sei, warum ich sie sammle…?!

Ja, die Mistel ist leicht giftig und sie soll behutsam eingesetzt werden!!

In teils Gebieten ist die Mistel geschützt und darf nicht gesammelt werden. Informiere dich bitte!

Die Mistel gilt als uraltes Heilkraut. Sie war eine wichtige magische Pflanze und wurde von den Druiden mit einer goldenen Sichel geerntet und durfte nicht zu Boden fallen, denn sonst würde sie ihre besondere Wirkung einbüssen.

Aufgrund der magischen Wichtigkeit galt die Mistel früher auch als Allheilmittel.

Das Haupteinsatzgebiet der Mistel ist der Bluthochdruck. Auch als begleitende Therapie gegen Krebs ist die Mistel sehr beliebt.

Innerlich als Tee

Misteltee wird immer als Kaltauszug angesetzt. Das geht so:

- Pro Tasse wird ca. 1 TL bis 1 EL Kräuter mit kaltem Wasser übergossen.
- Tasse zudecken, damit eventuelle ätherische Öle nicht entweichen können.
- Kaltauszug über Nacht ziehen lassen (bzw. 8 bis 12 Stunden).
- Morgens wird abgeseiht.
- Dann wird der Kaltauszug vorsichtig bis auf Trinktemperatur erwärmt.
- Anschliessend in kleinen Schlucken trinken.
- Für Kaltauszüge sollte man nur einwandfreie Kräuter bekannter Herkunft verwenden, denn im Gegensatz zu gekochten oder überbrühten Tees

werden eventuelle Krankheitserreger beim Kaltauszug nicht durch Hitze abgetötet.

Im kalten Wasser lösen sich die schwach giftigen Stoffe (z.B. das Glykosid Viscalbin und Viscotoxin) nicht auf und daher ist der Kaltauszug der Mistel ungiftig. Auch die Heilwirkung der Mistel soll durch Erwärmen gemindert werden.

Der Tee wird in erster Linie zur Senkung des hohen Blutdrucks angewandt; er hilft auch bei Herzschwäche und Arteriosklerose.

Bei niedrigem Blutdruck kann Misteltee den Blutdruck sogar steigern, was auf den ersten Blick wie ein Widerspruch klingt. Aber da die Regulierung des Blutdrucks über eine Normalisierung des Kreislaufs und eine Stärkung des Herzens erfolgt, leuchtet es schliesslich ein, dass die Mistel sowohl gegen zu hohen als auch gegen zu niedrigen Blutdruck helfen kann.

Der Misteltee steigert auch Verdauung und Stoffwechsel, sodass sie bei Beschwerden der Verdauungsorgane und Stoffwechselstörungen eingesetzt werden kann.

Sie stärkt auch die Nerven und kann daher Kopfschmerzen und Schwindel lindern. Durch die Nervenstärkung kann sie auch bei Epilepsie helfen und die Anfälle seltener machen.

Auch gegen Menstruationsbeschwerden hilft die Mistel und durch ihre blutstillende Eigenschaft kann sie auch Gebärmutterblutungen stoppen. Das macht die Mistel zu einer wertvollen Heilpflanze nach Geburten, denn sie kann den Wochenfluss abkürzen und abschwächen.

Äusserlich als Tee

Den Mistel-Kaltauszug kann man als Umschlag oder für Bäder äusserlich anwenden.

Er hilft gegen Krampfadern und Unterschenkelgeschwüre.

Auch Ekzeme können durch Mistelbehandlungen behandelt werden.

Quellen: Mondschön – ein Kurs in Weiblichkeit, Nives Gobo, Kösel Verlag

Das grosse Kräuter-Heilbuch von Pfarrer Künzle

Mond und Kräuter, Ulla Janascheck, freya Verlag

Die Angaben sind ohne Gewähr. Die beschriebenen Heilwirkungen und medizinischen Anwendungen von Pflanzen haben lediglich informativen Charakter, eine Durchführung der Heilanwendungen findet vom Leser eigenverantwortlich statt. Dies gilt insbesondere bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen. Eine Haftung der Autorin ist ausgeschlossen.