



Inhaltsverzeichnis

- Kräuter ersetzen keinen Arzt Seite 2
- Bearbeitung meiner Kräuter Seite 3
- Kräuter, die ich für meine Tee – Mischungen verwende Seite 4
- Tee aus Blüten Seite 5
- Kräuter – Garten – Küche Seite 6
- Kräuterrezepte Seite 7
- Wirkungen einzelner Gewürzkräuter Seite 8
- Kräutertinkturen Herstellung u. Anwendung Seite 11
- Kräuterbalsam Seite 17
- Kräuterauszugsöle und ihre Anwendung Seite 18
- Bestellformular für meine Produkte Seite 19



Diese Kräutertipps können keinen Arzt ersetzen und oft auch keine Apotheke. Aber sie können den Menschen zeigen, wie man sich in Notfällen, bei leichteren Krankheiten sowie Wehwehchen selbst helfen kann.

Es gibt ja auch Situationen, wo Arzt und Apotheke nicht zu erreichen sind. Dann ist es gut, wenn man auf die Hilfe der Heiler des lieben Gottes zurückgreifen kann und auch auf die Weisheit unserer Vorfahren, die oft recht gut über die Wirksamkeit der „HAUSMITTEL“ Bescheid wussten.



Im Einklang mit der Natur bearbeite ich meine Kräuter händisch ohne Einsatz von Maschinen und Chemie. Sorgfältig wird jedes Blatt von den Stängeln gepflückt und auf Jutedarren zur Trocknung aufgelegt, in Papiersäcken gelagert und bei Bedarf zu verschiedenen aromatischen Tee - Mischungen weiterverarbeitet.

Elisabeth Zieserl

Der volle Kräutertopf der Natur steht allen zur Verfügung

Tee, Gewürze, Auszugsöle, Tinkturen, Balsam, Saft aus Kräutern - vieles kann hergestellt werden.

Kontakt und Bestelladresse :

ZIESERL Elisabeth 7572 Rohrbrunn 171

Tel. und Fax 03383 / 2149 **E – Mail** : gaestehaus-zieserl@aon.at

Kräutergarten Besichtigungen nach telefonischer Anfrage.

Bitte haben Sie Verständnis, wenn nicht immer alle von mir hergestellten Produkte verfügbar sind – die Natur stellt uns Ihre Gaben nur Saisonal zur Verfügung.

Kräuter, die ich für meine Tee – Mischungen verwende

- **APFELMINZEBLÄTTER:** Galleanregend, leberwirksam, schleimlösend, krampflösend
- **BROMBEERBLÄTTER:** Zur Behandlung leichter Durchfallerkrankungen und entzündeter Schleimhäute (gurgeln und spülen) gut geeignet.
- **HIMBEERBLÄTTER:** Wirken leicht adstringierend (zusammenziehend) und eignen sich daher zur Behandlung von Schleimhautentzündungen in mund und Rachen. Die Blätter wirken auch gegen Durchfall.
- **ERDBEERBLÄTTER:** Zum Gurgeln und Spülen bei entzündlichen Schleimhäuten, ebenso bei Magen- und Darmstörungen. Gesundheitsförderndes Getränk für schwächliche Kinder.
- **GRÜNE – MINZEBLÄTTER:** Wird für Zahnpasta, Kaugummi und in der Lebensmittelindustrie verwendet. Kommt auch in der Küche zum Einsatz.
- **KRAUSE – MINZEBLÄTTER:** Diese Minze enthält kein Menthol, sehr aromatisch in Teemischungen.
- **PFEFFERMINZEBLÄTTER:** Bei Kopfschmerzen, Herzklopfen, Schlafstörungen, Periodenschmerzen, sehr gutes Magenmittel, wenn Übelkeit, Brechreiz oder akutes Erbrechen der Behandlung bedürfen, auch bei Magen- und Darmbeschwerden, die von Blähungen und Krämpfen begleitet sind. Fördert auch den Galleabfluss und die Galleproduktion in der Leber
- **ZITRONENMELISSE:** Beruhigende Wirkung bei nervösen Menschen, bei nervösen Magen (krampflösende und windtreibende Wirkung), zur Linderung und zur Heilung bei Magen – und Galleerkrankungen
- **ZITRONENVERBENE:** entwässernde, schlankmachende und ausgleichende Wirkung
- **SALBEI:** Heil- und Gewürzpflanze. Heilt Entzündungen am Zahnfleisch, in Mund und Rachen, wirkt beruhigend, setzt die Schweißabsonderung herab und beeinflusst Magen und Darm günstig. Das ätherische Öl hat eine desinfizierende und krampflösende Wirkung.
- **QUENDEL:** Krampflösend, desinfizierende Eigenschaften, Lunge und Bronchien, Magen und Darm sind Organe, die man mit Quendel behandelt. Reizhusten und Keuchhusten kann man mit Quendel – Tee lindern. Magen und Darm werden belebt. Der Appetit wird angeregt und die Speisen werden besser verdaut. Tee als Hustenmittel mit Honig süßen, bei Magen- und Darmstörungen jedoch ungesüßt trinken

Tee aus Blüten

- **KAMILLE:** Bei akuten Magenbeschwerden bringt der Tee rasche Linderung und beruhigt den Magen; bei chronischen Entzündungszuständen der Magenschleimhaut und sogar bei Magengeschwüren ist eine Kur mit Kamillentee zu empfehlen. Spülung bei entzündeter Mund- und Rachenschleimhaut
- **MALVE:** Verwendung bei Erkältungskrankheiten, besonders bei Husten, Heiserkeit und Halsweh. Auch bei Magenbeschwerden und Durchfälle bringt Malve gute Erfolge.
- **KORNBLUME:** Leicht harntreibende Wirkung, als Magen- und Darmtee geeignet, unterstützende Wirkung bei Galle und Leber, Blutreinigung, Blase und Niere.
- **GOLDMELISSE:** Die Blüten sind gegen Husten.
- **RINGELBLUME:** Blutreinigende Wirkung und gegen Periodenschmerzen wird die Ringelblume geschätzt. Eine Woche vor der Regel pro Tag 1 Tasse Tee trinken.
- **LAVENDEL:** Lavendelblüten wirken beruhigend auf das Nervensystem, stopfende Wirkung bei Durchfällen, fördern das Einschlafen und beruhigen strapazierte Nerven.
- **HOLLERBLÜTEN:** Schweißtee bei fieberhaften Erkältungskrankheiten und Vorbeugemittel gegen Erkältungen und Grippe, auch gegen Rheuma
- **LINDENBLÜTEN:** Schweißtreibende Wirkung bei fiebrigen Erkältungskrankheiten, die eine Schweißkur erforderlich machen. Lindenblütentee aktiviert die Abwehrkräfte des Körpers, kann auch vorbeugend in Grippezeit eingesetzt werden.

Kräuter – Garten – Küche

Der Wert unserer täglichen Nahrung hängt nicht allein von den darin enthaltenen Nährstoffen ab. Nahrung wird auch durch den Wohlgeschmack, durch die Bekömmlichkeit, durch einen angenehmen Duft und durch ein appetitliches Aussehen geprägt. Kräuter spielen daher bei der Speisenzubereitung eine große Rolle. Seit jeher haben Kräuter, die beim Menschen besondere Wirkungen auslösen, in der Verwendung, in der Kulturgeschichte und im Handel großes Interesse hervorgerufen.

GEWÜRZKRÄUTER: Pflanzenteile, die wegen ihres Gehaltes an besonderen Inhaltsstoffen geeignet sind, Geruch und Geschmack von Lebensmitteln zu beeinflussen und diese dadurch schmackhafter zu machen. Verwendung: frisch oder getrocknet (ganz oder gemahlen) oder anders konserviert (Öl, Salz, tiefgekühlt)

GEWÜRZKRÄUTER:

Appetitanregend, Wohlgeschmacksverbesserung, Bekömmlichkeit, Verdauungsfördernd, Geschmackstoffe, Aromaverleih, Stoffwechselförderung, Speichel- und Magensaftbildung, Würzkraft, Abwechslung, Nahrungsergänzung, Salzeinsparung

HEILKRÄUTER:

- **Beruhigend:** Baldrian, Zitronenmelisse
- **Krampflösend:** Pfefferminze, Kamille, Thymian, Melisse
- **Entzündungshemmend:** Kamille, Ringelblume
- **Blähungswidrig:** Fenchel Früchte, Kümmel
- **Durchblutend:** Scharfgarbe
- **Schleimspendend:** Käsepappel, Malve, Eibisch
- **Kreislauffördernd:** Rosmarin, Knoblauch
- **Harntreibend:** Brennessel, Löwenzahn, Birkenblätter
- **Magenstärkend:** Minze, Wermut, Enzian
- **Desinfizierend:** Thymian, Spritzwegerich, Salbei
- **Abwehrkräftesteigernd:** Lindenblüten, Sonnenhut, Knoblauch

WÜRZKRAFT UND HEILKRAFT SIND ABHÄNGIG VON: Inhaltsstoffen, Klima, Boden, Erntezeit, Trocknung und Aufbewahrung

KRÄUTER, DIE IM IHREM GARTEN NICHT FEHLEN SOLLTEN:

• Petersilie	2- jährig	30 cm
• Liebstöckel	mehrfährig	80 – 100 cm
• Schnittlauch	mehrfährig	15 – 20 cm
• Zitronenmelisse	mehrfährig	50 – 80 cm
• Basilikum	1- jährig	25 – 40 cm
• Dill	1- jährig	50 – 60 cm
• Rosmarin	mehrfährig	80 – 150 cm
• Boretsch	1- jährig	40 – 90 cm
• Majoran	1- jährig	45 – 60 cm
• Bohnenkraut	1- jährig	30 cm
• Thymian	mehrfährig	10 – 20 cm
• Salbei	mehrfährig	40 – 50 cm
• Estragon	mehrfährig	45 – 60 cm

KRÄUTERREZEPTE

KRÄUTERTOPFENAUFSTRICH

250 g Topfen

100 g Butter

1 Teelöffel Kräutermischung oder frische gehackte Kräuter

1 Prise Staubzucker

Salz, Pfeffer, Knoblauch

Butter rühren, den Topfen dazugeben, mit Kräutern, Salz, Pfeffer und zerquetschten Knoblauch abschmecken.

RINGELBLUMEN - BUTTER

120 g weiche Butter

2 Eßlöffel Ringelblumen – Blütenblätter

1 Prise gemahlener Zimt

1 Spritzer Zitronensaft

Die Butter schaumig rühren, die Ringelblumenblätter und den Zimt unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken.

Schmeckt hervorragend auf frischem Bauernbrot

KRÄUTERNOCKERLN:

1 Eßlöffel Butter

1 Eßlöffel frische Kräuter

1 Ei

5 dag Semmelbrösel

1 KL Stärkemehl

Muskat, Salz

Alle Zutaten gut vermengen. Kleine Nockerl formen und in heißer Suppe garziehen lassen.

Wirkungen einzelner Gewürzkräuter

Der Segen des Gewürzes : *Pfeffer und Salz, Gott erhalt 's – aber Würzen ist mehr als das.* Denn die meisten **Pflanzen**, die wir als Gewürze nutzen, sind auch **Heilpflanzen**. So kann man mit der richtigen **Würze** nicht nur **Speisen schmackhafter**, sondern auch **seiner Gesundheit Gutes tun**.

- **ANIS:** Anissamen sind ein beliebtes Gewürz für Brot und verschiedene Bäckereien. Mit Kümmel und Fenchel zu gleichen Teilen gemischt und als Tee zubereitet, unterstützt Anis die Verdauung, vertreibt und verhütet Blähungen. Nicht zu vergessen die zahlreichen Anisschnäpse.
- **BASILIKUM:** Beeinflussen günstig den Verdauungsprozess. Besonders gut zusammen mit Rosmarin und Salbei, für Koch- und Bratfische, zu Gemüsesuppen, Eintöpfen mit Tomaten, Kohlrabi und Hülsenfrüchten, zu faschierten Braten, Geschnetzeltem und zu Soßen. Die ganzen Zweige in Essig oder in Olivenöl angesetzt, ergeben ein köstliches Produkt. Tinktur: bei Magenleiden, Reisebeschwerden und Übelkeit
- **BOHNENKRAUT:** Auch Pfefferkraut genannt. Neben den einjährigen Bohnenkraut gibt es auch das mehrjährige Bergbohnenkraut. Wirkung und Anwendung aller Arten sind fast gleich. Bohnenkraut beeinflusst den gesamten Magen – Darmtrakt günstig, fördert die Verdauung, ebenso als Mittel gegen Blähungen und zur Appetitanregung. Man würzt vornehmlich deftige Hausmannskost mit Bohnenkraut, wie Bratkartoffeln mit Speck, Gemüse- und Fleischartöpfe, Bohnen, Wurst und Bratfleisch und alle Pilzgerichte.
- **BEIFUSS:** Als Gewürz werden die Rispen mit den noch geschlossenen Blütenknospen verwendet. Ideales Gewürz für Deftiges. Gänse-, Enten- und Schweinebraten, kräftige Suppen und Eintöpfe, Füllungen für Kalbs- und Lammbrust. Auch Wild gewinnt durch Beifuss noch an Geschmack.
- **DILLE:** Auch als Gurkenkraut bekannt – in der Küche werden Samen und auch junge Blätter verwendet, für Soßen, Fisch, Eierspeisen, Käsegerichte, Gemüse und Salate. Dillkraut verfeinert Fisch und eingelegtes Gemüse, z. B.: Gurken. Dill regt den Appetit an und beseitigt Blähungen. Er wirkt harntreibend, beruhigend und hilft gegen Schlaflosigkeit.
- **ESTRAGON:** *Eigenschaften:* appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend. Als Gewürz verwendet wirkt der Estragon appetitanregend und durch das ätherische Öl und den Bitterstoffgehalt anregend auf die Magensaftbildung. Als Bestandteil von Kräuternessig – Estragonessig – wirkt er schweiß-, harn- und menstruationsfördernd.
Tipp: Naturschnitzel vom Schwein oder Kalb erhalten eine besondere Note und schmecken vorzüglich, wenn in der Soße ein fingerdickes Büschel Estragonblätter mitgekocht wird.

- **FENCHEL:** *Eigenschaften:* krampflösend, verdauungsfördernd, wurmwidrig und beruhigend. Das frische Kraut passt zu allen Salaten, zu Fisch- und Pilzgerichten und zu Kürbisgemüse. Die getrockneten Fenchelsamen sind ein beliebtes Gewürz für Brot und Gebäck. Außerdem für Kohl-, Lauch- und Kartoffelsuppe. Tee aus Fenchelsamen wird gegen Blähungen und Verdauungsbeschwerden der Babys eingesetzt. Reichlich Fencheltee trinken, erleichtert das Abnehmen, außerdem stärkt man damit die Augen.
- **LIEBSTÖCKEL:** Im Volksmund Maggikraut genannt. *Eigenschaften:* hormonsteigernd, harntreibend, auswurffördernd, stuhlfördernd, magenstärkend und appetitanregend. Frisch oder tiefgefroren ist Liebstöckel das klassische Suppengewürz, passt aber auch zu Soßen, Lammfleisch und als Einmachwürze für Essiggemüse und Pilze.
- **LORBEER:** Die Lorbeerblätter können das ganze Jahr über frisch geschnitten werden. Man verwendet sie in Marinaden oder in Sauerkraut, ebenso zum Beizen für Wild, Rindfleisch und Geflügel, sowie in deren Bratensaft, zu eingelegtem Gemüse, zu eingelegtem Schaf- und Ziegenkäse und zu Sauerkraut.
- **MAJORAN:** Gute Wirkung bei Magen-, Darm- und Gallebeschwerden, sowie bei Verdauungsschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen und Durchfällen. Majoran passt zu Blattsalaten, zu Kartoffel- und Bohnensalat, Brotaufstrichen und zum faschierten Braten. Seine Gerbstoffe helfen bei der Verdauung fetter Speisen kräftig mit und machen sie bekömmlicher. Für alle Arten von Braten und für Füllungen von Enten und Gänsen ist Majoran das „tragende“ Gewürz
- **OREGANO:** Besonders aromatisches Gewürz. Für die Pizza ist er das klassische Gewürz. Auch Tomatensoßen und alle Arten von Kräuterreis, Spaghetti, Pasteten, gemischten Salaten und Eintöpfen mit Hülsenfrüchten gewinnen mit Oregano an Charakter. Magen, Darm, Galle und Leber sind Organe, bei deren Erkrankung die Volksmedizin den Oregano verwendet. Hilft bei Durchfall mit Gärungserscheinungen und Blähungen, bei Appetitlosigkeit, Magenschmerzen oder Gallebeschwerden.
- **QUENDEL:** (Feldthymian) Krampflösende, desinfizierende *Eigenschaften:* Lunge und Bronchien, Magen und Darm sind Organe, die man mit Quendel behandelt. Reiz- und Keuchhusten kann man mit Quendel – Tee lindern. Magen und Darm werden belebt, der Appetit wird angeregt und die Speisen besser verdaut. *Eigenschaften:* auswurffördernd, antiseptisch, schweißtreibend, harntreibend. Quendel kann man in der Küche wie Thymian verwenden. Er passt gut zum Würzen von Fleisch und Nudelgerichten.
TIPP: Quendelgeist: 2 Handvoll Blütenköpfchen Quendel, Feld- oder Gartenthymian, 1 Liter Kornbrand oder Obstbrand. Die Quendelblüten werden in einem Ansatzglas mit dem Korn- oder Obstbrand übergossen und das gut verschlossene Glas für drei Wochen an einen warmen und hellen, aber nicht sonnigen Ort gestellt. Danach wird der Ansatz abgeseiht, durch einen Kaffeefilter gegossen und in Flaschen gefüllt. Nach einer Lagerzeit von mindestens einem Monat im kühlen Keller stellt sich die Trinkreife ein. Tut dem Darm gut, wirkt auch bei Verkühlung.

- **ROSMARIN:** *Eigenschaften:* appetitanregend, kreislaufunterstützend, krampflösend, galletreibend, nervenstärkend, anregend. Im richtigen Maß ist er eine vorzügliche Würze zu Kalbfleisch- und Leberpastete, Hühnerleber, Kartoffelsuppe, Rindsrouladen und zu Lammbraten. Er passt gut zu eingelegtem Schafs- und Ziegenkäse, zu in Essig eingelegtem Gemüse, auch beim Einkochen von Marillen- und Erdbeermarmelade macht sich etwas Rosmarin gut.

Tipp: Rosmarinessig: 1 Liter Rotweinessig, 5 Rosmarinzweige, 1 Teelöffel Oregano. Rosmarin und Oregano in ein Glas geben, mit dem Essig übergießen und für etwa vier Wochen an einen kühlen Ort stellen. Dann abseihen. Passt gut zu Soßen für Wild- Und Lammgerichte.
- **SALBEI:** *Eigenschaften:* auswurffördernd, entzündungshemmend, keimtötend, krampflösend, magenstärkend, menstruationsregulierend, schweißhemmend, blähungswidrig, galleanregend, wundheilend, durchfallhemmend, milchsekretionshemmend. Mit Salbeitee oder Tinktur gurgeln, begünstigt die Heilung von Halsentzündungen und verhilft zu festen Zähnen. Schwangere Frauen sollen auf Salbeitee verzichten.

Als Gewürz passt Salbei vorzüglich zu Kartoffelsalat, Bohnensalat, gekochten Gemüse, vor allem zu Möhren, Kohlrabi und zu Lauch- und Pilzomeletts und in Tomaten-, Knoblauch und Hühnersuppe. Sowie zum Würzen von Schweine-, Lammfleisch und zu Fisch.
- **THYMIAN:** *Eigenschaften:* antiseptisch, auswurffördernd, krampflösend, schleimlösend, harntreibend, wurmwidrig, durchfallhemmend, kräftigend, nervenstärkend.

Als Tee wirkt er bei Reizhusten, Keuchhusten, Bronchitis, zur Regulierung der Monatsblutung und bei dünnem Stuhlgang.

Als Gewürz verwendet, fördert er die Verdauung von fetten Speisen. Passt sehr gut zu Kalbfleisch, Wild, Geflügel, Sugo, Füllungen, Gemüse, Salate und Suppen. Auch zu Gerichten, wie Bratkartoffeln, Eier mit Speck, Käsesalaten passt Thymian.
- **YSOP:** *Eigenschaften:* schleimlösend, hustenlindernd, schweißhemmend

Als Tee hilft er bei lästigem Nachtschweiß, Hals- und Brustleiden, geschwollenen Mandeln, Heiserkeit, Rheuma, Gallen- und Nierenleiden. Stärkt die Nerven, hilft bei Asthma und Bronchitis, lindert Melancholie, Schwermut und Menstruationsschmerzen. Als Gewürz verwendet, passt Ysop gut zu allen Gegrillten und Gebratenen, in Fisch-, Geflügel- und Gemüsesuppen, zu Champignonreis, Karfiol, Kohlrabi, Bohnen und Petersilienkartoffeln.

Kräutertinkturen

Herstellung:

Blüten oder Blätter werden bei schönen, sonnigen Wetter zur Mittagszeit geerntet und locker in Gläser gefüllt. Mit guten Obstler oder Kornbrand bis zum Rand aufgegossen und für etwa 3 – 4 Wochen an einen warmen Ort aufbewahrt. (nicht in die Sonne stellen) und jeden Tag schütteln, ansonsten kann es zum Schimmelbefall kommen und die Tinktur ist nicht mehr zu verwenden.

Anwendung:

Tinkturen können *Äußerlich* zum *Einreiben* oder als *Kompressen* verwendet werden. Haben aber eine sehr gute Wirkung, wenn sie in Tropfenform eingenommen werden. Erwachsene 3 – 4 mal täglich ca. 15 Tropfen mit Wasser verdünnt. Kinder dem Alter entsprechend weniger. Diese Angabe dient nur als Information. Natürlich wird auch von unserer Seite her empfohlen **bei Krankheitsfällen einen Arzt ihres Vertrauens aufzusuchen** und ihr Krankheitsbild abklären zu lassen.

- **ACKERSTIEFMÜTTERCHENTINKTUR:** Bei Milchschorf und Hautausschlägen bei Kindern wird das blühende Kraut gekocht (10 g auf 1/4 l Wasser) und äußerlich aufgetragen. Eine noch bessere Wirkung erzielt man mit der alkoholischen Tinktur, die auf die übliche Weise aus Kraut und Wurzel hergestellt wird. Ekzeme und Akne in der Puperität werden durch die Stiefmütterchenanwendung oft auf verblüffende Weise zum Verschwinden gebracht.
Eigenschaften: harntreibend, hautverbessernd, blutreinigend, schleimlösend.
- **ARNIKATINKTUR:** Die Arnikatinktur wird nicht eingenommen, sondern äußerlich bei Quetschungen, Blutergüssen, Zerrungen von Muskeln und Sehnen und bei Faserrissen angewandt. Schmerzen werden auffallend schnell gelindert. Wirkt durchblutungsfördernd.
- **BALDRIANTINKTUR:** Ein Teelöffel der Tinktur mit etwas Wasser verdünnt, wirkt bei nervösen Reizzuständen, auch nervös bedingten, krampfartigen Schmerzen im Magen- und Darmtrakt, bei Schlaflosigkeit und bei nervösen Herzklopfen.
Eigenschaften: beruhigend, nervenstärkend, herzberuhigend, schlaffördernd, krampflösend, schmerzstillend, blutdrucksenkend, blähungswidrig, augenstärkend.
- **BASILIKUMTINKTUR:** Findet Anwendung bei Magenleiden, Reisebeschwerden und Übelkeit
Eigenschaften: appetitanregend, verdauungsfördernd, milchvermehrend, hustenstillend, nervenberuhigend, potenzstärkend, schlaffördernd
- **BEINWELLTINKTUR:** Einreibungen und Umschläge mit der Tinktur wirken bei Gicht und Rheumaschmerzen, bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und sonstigen Muskel- und Knochenverletzungen
Eigenschaften: blutstillend, antirheumatisch, gewebebildend, wundheilend

- **BRENNESELTINKTUR:** gegen Haarausfall (tägliche Einreibung der Kopfhaut.
Eigenschaften: hautreizend, blutbildend, stoffwechselanregend, durchfallhemmend, blutdrucksenkend, schleimlösend, wassertreibend, stärkend, blutreinigend
- **DIPTAMTINKTUR:** Die aus Blüten und Blättern gewonnene Tinktur wirkt als gutes Einreibemittel gegen Rheumatismus. Die Volksheilkunde sagt der Pflanze fiebersenkende, bakterizide sowie auswurfördernde Wirkung nach, wirkt außerdem harntreibend, beseitigt Blähungen und reguliert die Monatsblutung.
- **EHRENPREISTINKTUR:** In der Volksmedizin ist diese Droge als „Allerweltsheil“ sehr beliebt. Man verwendet die Tinktur (oder auch den Tee) bei Husten und Erkältungskrankheiten, als Gurgelmittel, bei Schleimhautentzündungen in Mund und Rachen, gegen Appetitlosigkeit, gegen Leber- und Nierenleiden, Rheuma und Gicht, bei Magenbeschwerden und Durchfällen. Sebastian Kneipp empfahl den Ehrenpreis als wirkungsvolles Heilmittel gegen Schwindsucht, gegen Rheuma, Gicht und bei Blasenkatarrh.
- **EISENKRAUTTINKTUR:** oder als Tee getrunken, reinigt Leber, Milz, Nieren, hilft bei Migräne, Nervenschmerzen, Gicht, Husten, Schlaflosigkeit, Krämpfen und Augenschwäche.
Eigenschaften: steinlösend, kräftigend, blutverbessernd, fiebersenkend, wundheilend, leberreinigend.
TIPP: Tee aus Kraut und Wurzeln wirkt erfolgreich bei der Zersetzung von Steinen und Grieß mit.
- **ENGELWURZTINKTUR:** Tropfenweise als Magen- und Stärkungsmittel zu verwenden, sowie bei Brust- und Bronchialleiden und bei Rheuma und Gicht.
Eigenschaften: magenstärkend, menstruationsfördernd, harntreibend, schweißtreibend, blähungswidrig, blutreinigend, auswurfördernd, nervenanregend
- **FRAUENMANTELTINKTUR:** bei Menstruationsbeschwerden, Unterleibsschmerzen, Stoffwechselstörungen (soll Sommersprossen bleichen)
Eigenschaften: menstruationsregelnd, harntreibend, magenstärkend, wundheilend, stopfend, entzündungshemmend, blutreinigend, milchfördernd.
- **HERZGESPANNTINKTUR:** Wirkung und Anwendung: Klimakterische Beschwerden mit Hitzewallungen und Angstzuständen, starkem Herzklopfen besonders im Liegen, sowie bei nervöser Unruhe und Atemnot, aber auch Blähungen sowie magen- und Darmstörungen sprechen auf Herzgespann gut an.
Herzgespann als Hausmittel: stärkend, belebend, anregend, wirksam gegen Angst und Unruhe, aber auch gegen Würmer, Magendrücken und Verschleimung – so charakterisiert die Volksmedizin diese Heilpflanze.
TIPP: Überall da, wo Baldriantinktur gute Dienste leistet, kann auch Herzgespanntinktur verwendet werden.

- **HIRTENTÄSCHELTINKTUR:** Ein ausgesprochenes Blutgefäßmittel, das bei Unterleibsblutungen eine deutliche Besserung bringt, Tee und Tinktur sagt man eine blutstillende Wirkung nach. wirkt bei Blutharnen, Bluterbrechen, Nassenbluten, übermäßiger Menstruation, vorzeitigem Samenerguss und Geschwüren in den Ohren.
Eigenschaften: blutstillend, zusammenziehend, stuhlfördernd.
TIPP: In rotem Wein gekochtes Täschelkraut, als Spülung und zum Gurgeln verwendet, festigt lockere Zähne.
- **HOPFENTIKTUR:** Die Tinktur oder als Tee getrunken, hilft bei Vertauungsschwäche, Leberleiden, Schleimfluss, Gelbsucht, Gallenleiden, Harnverhalten, Nierenleiden, Bleichsucht, Appetitlosigkeit, Krämpfen im Verdauungstrakt, Wassersucht, vorzeitigem Altern, vorzeitigem Samenerguss und bei überreizter Sexualität. Er wird aber auch als Aphrodisiakum eingesetzt und wirkt besonders gut bei depressiven Verstimmungen und nervösen Magenverstimmungen.
Eigenschaften: beruhigend, schlaffördernd, verdauungsfördernd
- **ISLÄNDISCH MOOSTINKTUR:** Heilwirkung und Anwendung: Als Schleimdroge wirkt Isländisch Moos reizmildernd, weil die Schleimstoffe die entzündeten Schleimhäute in Mund und Rachen, in Magen und Darm einhüllen und beruhigen. Daraus ergibt sich die Anwendung als Tinktur (oder Tee) gegen Reizhusten, als Gurgelmittel bei entzündeten Mandeln, als Spülmittel bei Entzündungen im Mund und am Zahnfleisch und zur Wundbehandlung. Die Bitterstoffe wirken tonisierend (kräftigend und anregend) auf Magen und Darm, wodurch die Verdauung aktiviert und der Appetit angeregt werden.
- **JOHANNISKRAUTTINKTUR:** Ein Teelöffel nach den Mahlzeiten ist verdauungsfördernd und hilft auch bei hohem Blutdruck. Wirkt nervenberuhigend und gemütsaufhellend, schmerzende Stellen einreiben bei rheumatischen Beschwerden und Verspannungen.
Eigenschaften: entzündungshemmend, nervenstärkend, blutverbessernd, beruhigend, schmerzlindernd
- **KÄSEPAPPELTINKTUR:** Wirkt reizmildernd und schleimlösend im Magen-Darm-Trakt. Als Tee wird Käsepappel kalt angesetzt, über nacht ziehen lassen und dann trinkwarm eingenommen. kann auch für Waschungen bei entzündeten, eitrigen Wunden und Schleimhäuten angewendet werden.
- **KAMILLENTINKTUR:** Findet Verwendung bei Entzündungen des Mund, - Nasen - und Rachenraumes. Lindert kleine Verletzungen, Insektenstiche und Pickel. Sie hilft bei Magenstörungen, Magen – und Menstruationsschmerzen, Schlaflosigkeit und Nervosität, akute Bauchschmerzen, Blähungen und Übelkeit.
Eigenschaften: Entzündungshemmend, wundheilend, krampflösend, antiseptisch, schmerzlindernd, beruhigend, magenstärkend, menstruationsregulierend.
TIPP: Bei Gastritis und Magengeschwür 10 bis 15 Tropfen nach den Mahlzeiten einnehmen, mindestens 4 Wochen lang.
- **LAVENDELTINKTUR:** Zum Einreiben bei Rheuma, als Haartinktur bei Haarausfall, ausgleichend und beruhigend bei Gefühlsschwankungen – Stress – Anspannung – Reizbarkeit und Ärger, gegen Kopfschmerzen, hilft Insekten abwehren, wirkt keimtötend, desinfizierend, regt das Immunsystem an.
Eigenschaften: beruhigend, schlaffördernd, krampflösend, durchblutend

- **LÖWENZAHNTINKTUR:** Die Tinktur aus der Wurzel des Löwenzahn wirkt bei Galle und Leberbeschwerden und ist verdauungsfördernd.
Eigenschaften: gallebildend, gallenflussfördernd, nierenanregend, stoffwechsellanregend, antirheumatisch.
 TIPP: Eine Löwenzahnkur im Frühling bringt den ganzen Körper in Schwung. Reich an Eisen, wirkt der Löwenzahn belebend auf Blut und Leber.
- **MÄDESÜBTINKTUR:** Aufgrund der Salizylsäure hat Mädesüß eine ähnliche Wirkung wie das Aspirin. Es wirkt fiebersenkend, antiseptisch, blutstillend, schweißtreibend, sowie entzündungshemmend. Es begünstigt die Regeneration der Haut ei schlecht heilenden Wunden. Sein Einsatz empfiehlt sich bei rheumatischen Gelenkserkrankungen, sowie bei Menschen mit Magenproblemen. Mädesüß hat eine gegenentzündliche Wirkung auf den Magen. Es verringert die Magensäure und hilft bei Magenübersäuerung. Mädesüß stärkt auch die Herzfunktion.
- **MELISSENTINKTUR:** Krampflösend, schmerzstillend, verdauungsfördernd, blähungswidrig, bakterienhemmend, beruhigend, schlaffördernd. Hilft bei kolikartigen Magen-Darmschmerzen, Blähungen, Zahnschmerzen, Ohrenscherzen, Schwangerschaftserbrechen, Menstruationsbeschwerden, Migräne und Nervosität.
- **PFEFFERMINZTINKTUR:** Die Wirkungsweise der Pfefferminze lässt sich charakterisieren als entzündungswidrig und keimtötend, galletreibend, krampflösend und schmerzstillend; sie regt das Gefäß- und Atemzentrum an, belebt den Herzmuskel und beruhigt das Gehirn. Man nutzt die Wirkung der Pfefferminze bei: entzündlichen Leber- und Gallenerkrankungen, besonders mit krampfartigen Beschwerden, auch bei Gallensteinen und Gallengrisse, bei übersäuertem Magen, wie auch bei allen sonstigen Magenverstimmungen, bei kolikartigen Schmerzzuständen im Bereich des Magen-Darm-Kanals, bei Nerven-Herzschwächen, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen, sowie bei schmerzhafter Regel, da sich die krampflösende Wirkung auch auf die Unterleibesorgane erstreckt.
- **RINGELBLUMENTINKTUR:** Findet Verwendung zum Einreiben bei Muskelschmerzen, Muskelzerrung, Bluterguss, Verspannung, entzündenden Zahnfleisch, Quetsch- und Schürfwunden. Das beste Mittel bei Herpes und Fieberblasen.
Eigenschaften: wundheilend, antiseptisch, entzündungshemmend, erweichend, blutreinigend, krampflösend, menstruationsregulierend, wurmtreibend, schweißtreibend.
- **ROSMARINTINKTUR:** Rosmarin wirkt tonisierend auf den Kreislauf und ausgleichend auf das Nervensystem, bei Oberbauchkoliken, bei Rheuma und Gicht, allen chronischen Schwächezuständen, vor allen bei niedrigen Blutdruck ist Rosmarin wirksam.
Eigenschaften: appetitanregend, kreislaufunterstützend, krampflösend, galletreibend, nervenstärkend, hautreizend, anregend
- **ROSSKASTANIENTINKTUR:** hergestellt aus den Blüten der Rosskastanie; sie hat sich bewährt bei müden unruhigen Beinen, Venenerweiterung, Stauungen (aufgrund von Störungen im Blutfluss) durch Venenschwächen, Herzschwäche, Niereninsuffizienz. Wirkt entstauend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, hautschützend, venenkräftigend, zusammenziehend, gefäßabdichtend, blutstillend und durchblutungsfördernd.

- **SALBEITINKTUR:** Sehr gutes Mittel bei Entzündungen des Rachenraumes und des Zahnfleisches, bei Halsweh zum Gurgeln. (Schwangere sollen auf den Salbei verzichten).
Eigenschaften: auswurfördernd, entzündungshemmend, keimtötend, krampflösend, magenstärkend, menstruationsregulierend, schweißhemmend, blähungswidrig, galleanregend, wundheilend, durchfallhemmend, milchsekretionshemmend
- **SCHAFGARBENTINKTUR:** Wirkt blutreinigend, blutstillend, krampflösend, gefäßtonisierend, entzündungswidrig. Anwendung bei Bauchkrämpfen, schmerzhafter Periode, Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit. Darüber hinaus verwendet man Schafgarbe bei Kopfschmerzen, nächtlichen Wadenkrämpfen, gegen Würmer, bei zu starker Monatsblutung, bei Blutarmut, Fluor albus (weißer Ausfluss) junger Mädchen und als Auflage bei Geschwüren, Blutergüssen, eiternden Wunden.
TIPP: Aufgrund ihrer hautheilenden Wirkung eignet sich die Schafgarbe auch sehr für Balsame, Cremes und Salben.
- **SCHÖLLKRAUTTINKTUR:** Wirkungsweise: Gallenflussfördernd, krampflösend, beruhigend, herzleistungssteigernd, kranzgefäßerweiternd, blutdruckerhöhend, blutzuckersenkend, gebärmutteranregend, hautreizend.
TIPP: Bekannt ist auch die volkstümliche äußerliche Anwendung des frischen Milchsafte als Warzenmittel.
- **SONNENHUTTINKTUR:** - Echinacea: Die Tinktur wirkt bei Entzündungen, Eiterungen, Furunkeln, bei grippalen Erkrankungen, Chronischer Gelenkentzündung und ebenfalls als Stärker des Immunsystems.
Eigenschaften: entzündungshemmend, aktivierend, immunsystemanregend.
TIPP: Sonnenhut – Heilsalbe: Auf je 90 g Lanolin kommen 10 g Tinktur. Die Tinktur unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine geschmeidige Masse entsteht. (Für Wunden aller Art)
- **SPITZWEGERICHTINKTUR:** Sollte in keinen Haushalt fehlen. Hervorragendes Mittel im Sommer bei jeglicher Art von Insektenstichen: Bienen – Wespen – Gelsen.. (auf Watte pads geben und auf betroffene Stelle auflegen), verhindert meistens ein Anschwellen der betroffenen Stelle. Im Winter ein überaus wirksames Mittel bei jeder Art Husten.
Eigenschaften: blutreinigend, heilend, kühlend, hustenlindernd, harntreibend, zusammenziehend, zerteilend.
- **THYMIANTINKTUR:** Bei Husten und allen Formen von Erkältungsbeschwerden. Stärkt die Abwehrkräfte und schützt vor Nieren – und Harnwegserkrankungen. Grippemittel, zum gurgeln bei Mundgeruch und bei Mund und Rachenschleimhautinfektionen, sowie gegen Fußpilz. Thymian macht wach.
Eigenschaften: antiseptisch, auswurfördernd, krampflösend, schleimlösend, harntreibend, wurmwidrig, durchfallhemmend, kräftigend, nervenstärkend.
TIPP: Die Tinktur kann auch als Einreibung bei Muskelschwäche und Krämpfen verwendet werden.

- **WEINRAUTETINKTUR:** Gutes Mittel, wenn es um die Folgen von Knochenhautverletzungen geht. Wirkt besonders gut bei Verstauchungen der Hand- und Fußgelenke. Wirkt auf Sehnen, Knochen- und Knochenhaut. Verwendung bei Knochenhautentzündung, Knochenhautverletzung, schmerzhafte Schienbeinprellung, Knötchen an der Knochenhaut nach einer Verletzung, sowie bei Kopfschmerzen und Schmerzen der Augen bei Überanstrengung der Augen. Appetitanregend, hilft bei Magenschmerzen.
TIPP. Umschlag bei Verstauchungen und Verrenkungen.
- **WEISSDORNTINKTUR:** Findet Verwendung zur Stärkung des Altersherzens, Verbesserung der Herzleistung, dadurch Normalisierung des Blutdrucks, bei Herzmuskelschwäche und Herzrhythmusstörung.
Eigenschaften: blutdruckregulierend, blutdrucksenkend, steigert die Durchblutung der Herzkranzgefäße und erweitert sie, kreislauffördernd, herzmuskelstärkend, herzkraftigend, nervenberuhigend, harntreibend. Weißdorn ist ein ausgesprochen mildes Herzmittel. Kann auch längerfristig eingenommen werden.
- **WERMUTTINKTUR:** Es ist ein ausgezeichnetes Mittel bei Magen-, Darm- und Galleerkrankungen, wirkt anregend auf den Stoffwechsel und kräftigt die Verdauungsorgane insgesamt. Körpereigene Abwehrkräfte werden mobilisiert und der Genuss von Wermuttee oder die Verwendung der Tinktur als Kompresse werden bei Entzündungen, rheumatischen Schmerzen und unreiner Haut äußerlich eingesetzt.
Eigenschaften: schweiß- und harntreibend, menstruationsregulierend, fiebersenkend, keimtötend, wurmwidrig, magenstärkend, blutstillend, galle- und leberanregend
- **ZINNKRAUTTINKTUR:** Im Volksnamen auch Ackerschachtelhalm, Katzenschwanz genannt. Zur Entschlackung, bei Nieren- und Blasenbeschwerden, Rheuma, Gicht, Nervenkrankheiten, Bronchitis, Bindegewebeschwäche, Haarausfall und bei brüchigen Finger- und Zehennägeln. *Eigenschaften:* blutstillend, zusammenziehend, wassertreibend, kräftigend, gewebefestigend, schleimlösend

Tipp zum selber mischen von **Stresstropfen:** 30 ml Melissentinktur, 30 ml Weißdorntinktur, 20 ml Herzgespanntinktur und 20 ml Johanniskrauttinktur. Zum Einnehmen in ein 100 ml Tropfenfläschchen füllen.

Kräuterbalsam:

Schon unsere Vorfahren haben sich mit Kräutern und jede Art von Produkten aus Kräutern zu helfen gewusst. Auch in einer Zeit, in der ein Großteil der Menschheit sich von der natürlichen Lebensweise weitgehend entfernt, bedrohliche Krankheiten durch falsche Lebenseinstellung auf sie zukommen, sollten wir zu unseren Heilkräutern zurückfinden, die der Herrgott durch SEINE GÜTE uns seit undenklichen Zeiten schenkt.

- **BRENNESELBALSAM:** Wirkt sanft durchblutungsfördernd und straffend. Sehr empfehlenswert zum Einmassieren müder Beine
- **BEINWELLBALSAM:** Gewebebildend, wundheilend, bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und sonstigen Muskel- und Knochenverletzungen, auch bei Gicht und Rheuma zu empfehlen.
- **FUßBALSAM:** Speziell abgestimmter Balsam aus verschiedenen Bestandteilen zusammengesetzt (Echinacea – Ringelblumen – Kamillenblüten, Brennesselblätter, Thymian) für schwere Beine, sowie für rissige und trockene Haut und Hautschwielen.
- **JOHANNISKRAUTBALSAM:** Pflgender und beruhigender Balsam für gereizte Haut, sowie bei Sonnenbrand, Verbrennungen, rheumatischen Beschwerden, wirkt entzündungshemmend, beruhigend und schmerzlindernd.
- **KAMILLENBALSAM:** Zur allgemeinen Wundpflege, sehr gut bei rauen, rissigen Händen und Füßen, sowie bei schwieliger Haut bei Ellbogen und Knien
- **KRENBALSAM:** Hergestellt mit Zusätzen aus Kren und Ringelblumenblüten. Wirkt stark durchblutungsfördernd, bei Verspannungen (im Nackenbereich und bei Muskelschmerzen nach ungewohnter sportlicher Betätigung), Kopfschmerzen- Nacken einreiben, Zahnschmerzen – Wange einreiben
- **KRÄUTERBALSAM:** Sehr gut geeignet als Lippenbalsam, bei Hauterkrankungen, rauer und rissiger Haut, für abheilende Wunden gute Wirkung bei Hämorrhiden.
- **MELLISSENBALSAM:** Wirkt beruhigend auf die Haut. Als Handpflegebalsam und Lippenbalsam zu empfehlen.
- **RINGELBLUMENBALSAM:** Gut bei Hautproblemen und zur allgemeinen Wundbehandlung, Handcreme auch bei rauen, rissigen Händen, Narbenheilung, zur Babypflege. Sehr guten Erfolg bei der Lippenpflege, besonders bei Fieberblasen und Blasen in der Nase. Wenn man merkt, dass man eine Fieberblase bekommt und man trägt sofort und mehrmals Ringelblumenbalsam auf, kann man meistens einen Ausbruch der Fieberblase stoppen.

Kräuterauszugsöle

- **JOHANNISKRAUTÖL:** Mit Johanniskrautöl kann man schmerzhaften Sonnenbrand behandeln, wirkt bei Brandwunden, rheumatischen Beschwerden, Hexenschuss und Ischias. Es ist ein von Masseuren bevorzugtes Massageöl. Es wirkt entzündungshemmend, nervenstärkend, blutverbessernd, beruhigend und schmerzlindernd. Vorsicht allerdings beim Gebrauch des Öles in der Sonne, die Lichtempfindlichkeit der Haut wird erhöht, man bekommt also viel schneller einen Sonnenbrand.
- **KAMILLENÖL:** Wirkt entzündungshemmend, wundheilend, krampflösend, antiseptisch, schmerzlindernd und beruhigend. Kamillenöl bewährt sich auch als Einreibung bei Asthma, Husten und kraftlosen Gliedern.
- **KÖNIGSKERZENÖL:** Gut bei Ohrenbeschwerden und zum Einreiben für die Brust (erweichend, Mittel bei den Schweinebauern zur Wundheilung bei Verletzungen der Tiere. Es wirkt beruhigend, krampflösend, hautreinigend.
- **LAVENDELÖL:** Massageöl, wirkt beruhigend, insektenabweisend, krampflösend, durchblutend. Als Wundheilmittel ist es zur Behandlung von Verbrennungen und kleinen Verletzungen geeignet. Auch gegen Kopfschmerzen (Schläfen einmassieren)
- **MELISSENÖL:** Zum Einmassieren bei Blähungen, Magen- und Darmkrämpfen und Regelschmerzen. Es wirkt belebend, krampflösend, beruhigend, nervenstärkend, magenstärkend, leberanregend, galleanregend, kräftigend
- **RINGELBLUMENÖL:** Massageöl, Badezusatz, wirkt gegen Flechten und bei Hautentzündungen, Narbenheilung. Eigenschaften: wundheilend, antiseptisch, entzündungshemmend, erweichend, blutreinigend, krampflösend, menstruationsregulierend

Bestellschein bitte an +43 (0) 3383 2149 faxen

Kräutertee		€4,80
Abendtee	20 g	
Apfelminztee	20 g	
Frühstückstee	20 g	
Gute - Laune - Tee	20 g	
Kamillente		
Kindertee	20 g	
Pfefferminztee	20 g	
Sonntagstee	20 g	
Wintertraumtee	20 g	
Wohlfühltee		
Flora's Blütentee		
Körperöle - (Auszugsöle)		€8,00
Lavendel	50 ml	
Kamillen	50 ml	
Königskerzen	50 ml	
Ringelblumen	50 ml	
Johanniskraut	50 ml	
Melissen	50 ml	
Brennnesselblätter	50 ml	
Tinkturen		€ 7,00
Arnikatinktur	30 ml	
Baldriantinktur	30 ml	
Basilikumtinktur	30 ml	
Brennnesseltinktur	30 ml	
Lavendel	30 ml	
Ringelblume	30 ml	
Salbei	30 ml	
Sonnenhuttinktur (Echinacea)	30 ml	
Rosmarintinktur	30 ml	
Spitzwegerich	30 ml	
Engelwurzinktur	30 ml	
Frauenmantel	30 ml	
Johanniskraut	30 ml	
Wermuttinktur	30 ml	
Zinnkrauttinktur	30 ml	

Balsam	groß	50 ml	€12,00
	klein	25 ml	€ 6,50
Brennnesselbalsam			
Fußbalsam			
Johanniskraut			
Kamillenbalsam			
Kräuterbalsam			
Krenbalsam			
Ringelblumenbalsam			

Preise inklusive 12% Mehrwertsteuer, zuzüglich Versandkosten. Erstbestellung nur gegen Vorkasse,

Nachbestellungen sind auch gegen Nachnahme (Gebühren trägt dabei der Empfänger) möglich.

Nach Erhalt Ihrer Bestellung senden wir Ihnen die Rechnung per Fax oder Post zu. Sobald der Betrag auf unserem Konto gutgeschrieben ist, versenden wir Ihre Ware.

Selbstverständlich haben Private ein Rücktrittsrecht nach dem Konsumentenschutzgesetz.

Bitte Gesamtsumme Ihrer Bestellung hier eintragen:

€(zzgl. Versand)

Besteller:

.....
Postleitzahl und Ort:

.....
Telefonnummer:

..... FAX
oder E-Mailadresse:

.....

Unterschrift des Bestellers:

.....

Versandkosten Österreich:

- Bis 2000 Gramm € 4,00
- bis 4000 Gramm € 5,00
- bis 8000 Gramm € 6,00

Versand in andere EU-Staaten: siehe Tarife der Post AG im Internet

http://www.post.at/content/produkte/pakete/produkte_pakete_762.htm