



Pflanzen fürs Gemüt

Ob Angst, Schlaflosigkeit, Wut, Verzweiflung oder Trauer, Heilkräuter können hier helfen. In ihnen ist die Kraft der Erde gespeichert und das Licht der Sonne. Was immer davon auf uns übergeht, stärkt uns.

Fotos: Looki/stock.adobe.com (S. 112), Maryna/stock.adobe.com (S. 113)

Kräuter für die Seele

*Heilpflanzen bringen Seele, Geist und Körper in ihre Balance.
Alles ist ineinander verwoben und letztlich eins.*

Kräuter, in der Natur oder vor der Haustür im Garten, sind so viel mehr als Beigaben für Gerichte oder Blumenschmuck. Wie jeder weiß, helfen Kräuter bei gesundheitlichen Symptomen. Sie zeigen uns auch, wie wir unser seelisches Wohlbefinden wieder steigern können. Sie wirken auf wunderbare Weise auf Körper und Seele.

Unterschätz niemals die Kraft

Phytotherapeutika (Medizin auf Pflanzenbasis) können sehr potent sein. Was effektiv ist, birgt auch oft Nebenwirkungen. So fungiert das »Echte Johanniskraut«, ein pflanzliches Antidepressivum, ähnlich wie synthetische Antidepressiva. Laut einer 2016 erschienenen Metaanalyse, hilft Johanniskraut bei leichter bis hin zu mittelschwerer

Johanniskraut – Wunderpflanze für die Psyche

Johanniskraut, eine wahre Sonnenpflanze, bringt Licht in die Herzen; sogar die Blüten erinnern an kleine Sonnen. Es wirkt stimmungsaufhellend, angstlösend und schenkt Zuversicht. Geerntet wird, von Juni bis August, das obere Drittel des Krautes mit Blüten, Knospen und auch Fruchtkapseln. Verwendet wird es entweder als Tee, Tinktur oder äußerlich als Ölauszug. Bei Depressionen sollte man unbedingt auf hoch dosierte Präparate zurückgreifen, um die Konstanz der Inhaltsstoffe zu gewährleisten. (Am besten beim Arzt verschreiben lassen).

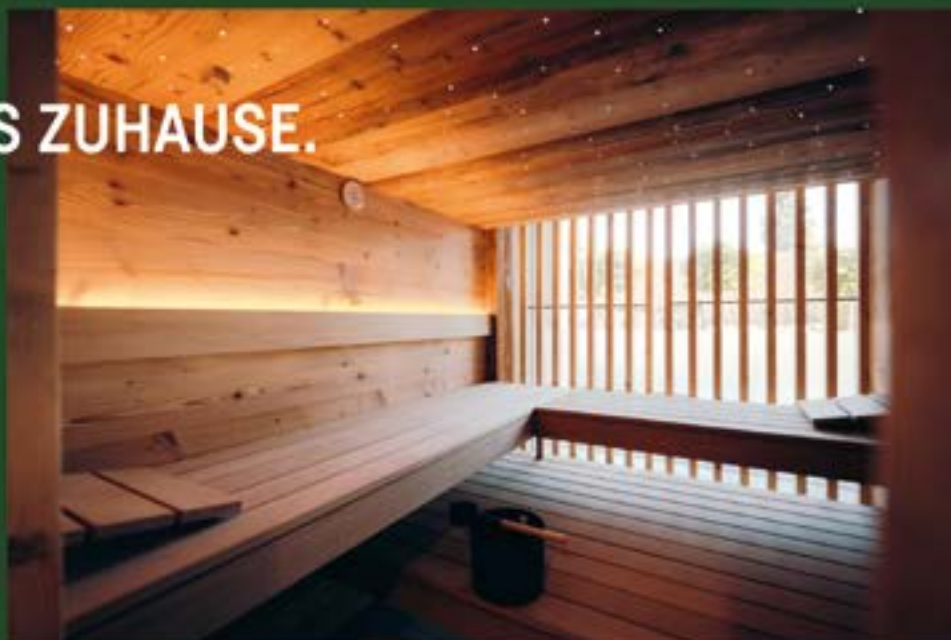


Rotöl aus Johanniskraut

Ein Glas halbvoll, mit dem geschnittenen, oberen Drittel des Krautes füllen. Mit Sonnenblumenöl füllen, 1 Monat an einem hellen, warmen Ort stehen lassen, ab und zu umrühren, danach abseihen.

Anzeige

WELLNESS ZUHAUSE.



BECHTELER GmbH
Saunamanufaktur
& Schreinerei

Am Fichtenholz 5
87477 Sulzberg

Mail: info@bechteler.de
Web: www.bechteler.de
Tel.: 08376 / 920 220



FACHAUTORIN

*Petra Le Meledo-Heinzelmann –
Kräuterfrau und Allgäuer
Wildkräuterführerin aus
Durach bei Kempten.*

Trauer im Herzen

Beifuß, Eisenkraut, Rosmarin (wirkt gegen Nervenzellschäden und verbessert die Durchblutung und Funktion des Gehirns) und Rose sind geeignet, um Trauer im Herzen zu lindern und sogar zu wandeln. Beifuß wärmt das Herz, löst Blockaden und stärkt, Rosmarin öffnet das Herz, Eisenkraut bringt Licht und stärkt, die Rose bringt Harmonie und lässt uns unsere eigene Liebe spüren. Anzuwenden ist jedes Kraut als Tee, Tinktur oder Badezusatz.

Licht fürs Herz – ein Kräuterbad

Je eine Handvoll Beifuß, Eisenkraut, Rosmarinzwige und Rosenblüten in 2 Liter kaltes Wasser geben, bis auf 90 °C erhitzen, von der Kochstelle nehmen, 20 Minuten ziehen lassen. Das abgeseigte Wasser mit einem Becher Bio Sahne ins Vollbad geben. (Bei starkem Bluthochdruck bitte Rosmarin weglassen, evtl. Lavendel dazugeben.)

Ein Bad für Körper, Geist und Seele

Barfuß über eine Wiese laufen, den frischen Duft der Natur einatmen, die Farben und Gerüche der Blumen auf uns wirken lassen, sich an einen Platz mit herrlicher Aussicht setzen und sich mit der Natur spüren, kann auch Wunder fürs Gemüt bewirken.

Entspannung und wohliger Schlaf

Für Körper, Geist und Seele ist guter Schlaf essenziell. Hier haben sich Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel und Passionsblumenkraut (letzteres nicht für Schwangere und Stillende) als erste Mittel der Wahl oft bewährt. Jede Pflanze kann für sich oder in Kombination mit den anderen verwendet werden.

Auch hier empfehlen sich Produkte aus dem Handel um die Einnahme und die Wirkstoffe zu gewährleisten. Gerne kann auch Tee, Essenz und Tinktur hergestellt und konsumiert werden (siehe Grundrezepte).



Fotos: Anita Kößler (1), William Wifley/Wirestock Creators/stock.adobe.com (S. 114 o.L.), Heike Rau/stock.adobe.com (S. 114 o.r.), PhotoArt Thomas Klee/stock.adobe.com (S. 114 2.v.o.), Vian/stock.adobe.com (S. 114 3.v.o.), Baloch/stock.adobe.com (S. 114 u.), Darya/stock.adobe.com (S. 115)



Pflanzen-Workshop mit der Allgäuer Kräuterfrau Petra Le Meledo-Heinzelmann

**Allgäuerin
SPEZIAL!**

Kräuter für Körper und Seele werden mit ihrem ganzen Wirkungsspektrum erklärt. Bei einer kurzen, geführten Meditation spüren wir eine besondere Pflanze. Zwei Pflanzentinkturen werden individuell für jeden Teilnehmer passend bestimmt und gemeinsam hergestellt.

Termin: Montag, 18.11.2024

Uhrzeit: 18 bis ca. 21 Uhr

Wo: Halde 9, 87471 Durach

Kosten: 50 € + 10 € Material

Anmeldung: Telefon 0157/730 469 57 oder 0831/5239613

Mail: petra@allgaeuer-kraeuter-erleben.de

Weitere Infos: www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de

Depression ebenso gut wie gängige Antidepressiva. Verursacht dabei sogar weniger Nebenwirkungen. Aber hier können bei Einnahme anderer Medikamente Wechselwirkungen auftreten. Besonders in Kombination mit Antidepressiva drohen gefährliche Nebenwirkungen. Auch sollte bei der Einnahme beachtet werden, dass sich vereinzelt die Sonnenempfindlichkeit erhöht. Also Vorsicht! Bei Verwendung pflanzlicher Medizin sollte man sich immer über deren Potenzial und Wirkungsweise im Klaren sein. Auch sollte man, bei Empfindlichkeiten, Allergien, Hautreizungen oder ähnlichem, Kräuterprodukte nur in kleinen Mengen ausprobieren, um zu testen, ob die Pflanze vertragen wird.

Power pur – Eisenkraut und Brennessel

Die Kraftpflanzen Eisenkraut und Brennessel erleichtern zahlreiche körperliche Beschwerden, wie Verdauungsbeschwerden, Entzündungen und Erkältungen. Zorn und Angst, oft über Jahre in Körper und Seele gespeichert, können von ihnen ausgeglichen werden. Lösen sich negative Gefühle von Körper und Geist, fühlen wir uns frei und kraftvoll. Verwendet werden beim Eisenkraut die Stängel mit Blüten und das Kraut bei der Brennessel. Sie finden Anwendung als Tee und Tinktur.

Herzensliebe erfahren

Sind Herz und Seele von belastenden Emotionen befreit, können wir unsere



Epp's
Hofladen
Die feine Manufaktur im Allgäu



Stärken Sie Ihr Immunsystem

Fit durch die kalte
Jahreszeit mit dem
EM-Süd Bio Kräuterferment

Effektive Mikroorganismen mit Allgäuer Bio Kräutern und frischer Allgäuer Bio Molke fermentiert. Die Mikroorganismen besiedeln die Darmschleimhaut und sorgen für ein ausgewogenes Darmmilieu. Durch die Fermentation entstehen wertvolle Bestandteile, wie Antioxidantien, Enzyme und Vitamine, die unser Immunsystem und das Wohlbefinden besonders fördern.

Außerdem bei uns erhältlich:
Demeter Produkte direkt ab Hof
Milch, Joghurt, Käse, Wurst und Fleisch

Entdecken sie im Hofladen

Kosmetikprodukte
mit Propolis und
EM-Keramik



**EM
Süd**



www.epp-hofladen.de

Haldenwanger Str. 11 • 87490 Haldenwang
Tel.: 083 04/92 96 96 • Fax.: 083 04/92 96 98

Grundrezept Tee

2–3 TL eines oder mehrerer Kräuter in eine Tasse geben, mit 200 ml 90 °C heißem Wasser überbrühen, zudecken und nach 10 Minuten abseihen, 2–3 Tassen am Tag genießen.



Fotos: olegganko/stock.adobe.com (S. 116 o.r.) Anna/stock.adobe.com (S. 116 u.r.)

eigene Herzensliebe wahrnehmen. So bringt Kamille Hilfe bei ständiger Gereiztheit und lässt uns Mutterliebe fühlen. Löwenzahnwurzel erleichtert die Bitterkeit, das Herz wird frei. Lavendel hilft, trotz Gereiztheit, die Mitte zu finden. Die sehr hübsche Kapuzinerkresse als Tinktur bringt neben seiner phytotherapeutischen Wirkung bei Erkältung und Blasenentzündung auch Liebe und Lebensfreude ins Herz, schauen sie die Pflanze einfach mal mit offenem Herzen an, man kann es spüren.

Bittertropfen für das Gemüt

Bei Ärger, Wut, Zorn und Verbitterung können Bittertropfen unterstützen.



Mit Brennnesselkraut, Kamille, Löwenzahnwurzel und Lavendel eine Tinktur nach dem Grundrezept herstellen. Atmen Sie tief durch und lächeln Sie. Tun Sie sich etwas Gutes, Geist und Seele spüren das!

Mit starker Seele und Liebe im Herzen ohne Angst

Angst ist meist ein Zustand seelischer Lähmung, oft begleitet von Traurigkeit und Depressionen. Borretschblätter und -blüten, Melisse, Kamille oder Lavendel sind hier als Tee, einzeln oder in Kombination, ein unterstützendes Mittel der

Wahl. Jede dieser Pflanzen stärkt auf ihre eigene Art unser Gemüt.

Ein Rat zu guter Letzt

Bei Einnahme von verschriebenen Medikamenten, Schwangerschaft und Stillzeit ist die zusätzliche Einnahme von pflanzlichen Kräutern mit ihrem Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker abzuklären. Erweitern Sie ihr persönliches Wissen über unsere heimische Pflanzenwelt durch Seminare und Führungen bei Kräuterexperten.

Text: Petra Le Meledo-Heinzelmann §

Grundrezept Tinktur

Ein kleines Twist-off-Glas halb voll, mit dem klein geschnittenen Kraut der Wahl (auch Mischungen zu gleichen Teilen möglich) füllen. Mit ca. 40%igem Doppelkorn oder Wodka auffüllen, beschriften, 1 Monat an einem dunklen, warmen Ort stehen lassen, danach in braune Tropffläschchen füllen.

Ca. 5–20 Tropfen in Wasser 3 x täglich einnehmen, je stärker in den seelischen Bereich gegangen wird, desto weniger Tropfen (=hohe Potenz), manchmal reichen schon 1–3 Tropfen 1–3 x täglich aus.

Die in dem Artikel genannten Kräuter können jeweils für sich oder in Kombination bei den angegebenen Grundrezepten verwendet werden.