

KRÄUTER- MEDIZIN

aus dem
Thermomix®



Deine Leseprobe

Elisabeth Engler

Gesundheit

Kräutermedizin und Hausmittel selbst rühren

Rezepte für Thermomix® & Co.



C omp
B ook
V erlag

Inhalt

Interview mit Kräuterexpertin Elisabeth Engler	4
Entgiften, Entschlacken, Aufbauen	
Stärkender Honig mit Brennesselsamen und Lavendelblütene	7
Bei schniefender Nase, Husten und Erkältung	
Lindenblüten Erkältungselixier	8
Rettichsirup	9
Thymian-Brustsalbe	10
Blutdruck, Cholesterin & die geplagte Leber	
Belebender Rosmarinwein	11
Frauenbeschwerden	
Nervenzucker mit Rosenblüten	12
Wenn Magen und Darm drücken	
Magenelixier	13
Haferschleimsüppchen für Magenranke	14
Fürs Herzerl und Gemüt	
Galganthonig	15
Beruhigendes Rosenelixier	16
Die liebe Gelenke: Arthrose, Rheuma und Schmerzen	
Beinwellsalbe	17
Hagebuttenzucker	18
Haut, Ekzeme und Wundheilung	
Gänseblümchensalbe	19
Ringelblumensalbe mit Steinklee	20
Soweit die Füße tragen ...	
Kräuterwein für das Bindegewebe	21
Roskastanienpaste	22

HINWEIS Bei Thermomix® und TM5® handelt es sich um eingetragene Marken von Vorwerk. Es bestehen keine geschäftlichen Beziehungen zu Vorwerk.

Gesundheit aus dem Mixtopf



Kräuterexpertin Elisabeth Engler liebt die Schätze der Natur und versteht sich darauf, sie mit dem Thermomix® in wirksame Hausmittel zu verwandeln. Im Interview und im Gratis-E-Book für mein Zauber-Topf-Leser lässt sie uns an ihrem Wissen teilhaben!

Woher stammt Ihre große Leidenschaft für Kräuter und Ihre umfangreiche Kenntnis der Naturheilkunde?

Im Grunde genommen ist die Kräuterkunde und ihre Anwendung schon in meinen Genen, denn meine Großmutter war bereits eine Kräuterkundige. In den Kriegs- und Nachkriegsjahren war es schon aus finanziellen, aber auch aus versorgungstechnischen Gründen besonders wichtig, wie man sich, seine Familie und seine Tiere selbst versorgen und gegen Krankheiten schützen konnte. Dazu gehörte eben auch die Eigenbehandlung mit Heilkräutern, der Anbau und das Sammeln von Wildkräutern. Dieses Interesse habe ich anscheinend von ihr geerbt, denn bereits als junges Mädchen durchstreifte ich die Wälder und Felder der Umgebung auf der Suche nach Blumen, Heilpflanzen und Pilzen. Im Laufe der Jahre legte ich mir eine umfangreiche Bibliothek zu diesen Themen zu und experimentierte oftmals wild drauflos, was mir dann den Namen „Kräuterexperimentelle“ einbrachte.

Welches sind die wichtigsten Ratschläge die Sie einem Kräuter-Neuling mit auf den Weg geben?

Wer selbst Kräuter sammeln will, muss sich auskennen. Und das braucht Geduld. Man fängt mit dem an, was man bereits kennt. Meist sind das z. B. Gänseblümchen, Löwenzahn, Holunder. Dann schaut man nach, wofür sie sich eignen, welche Inhaltsstoffe sie haben, was sie bewirken. Die meisten Heilkräuter haben ja ein vielseitiges Spektrum. Das „einfache“ Gänseblümchen z. B. wird zwar nicht in der sogenannten Phytotherapie verwendet, in der Volksheilkunde gibt es jedoch zahlreiche Verwendungsformen dafür. Es wirkt nicht nur entzündungshemmend, schmerzstillend, krampflösend, es beruhigt und erfreut uns und kann auch äußerlich zur Hautpflege und bei kleinen Wunden helfen.

Hilfreich sind gute Bücher sowie das Internet. Viele Volkshochschulen bieten Kräuterkurse an, es werden Kräuterwanderungen von Kundigen angeboten, die Lust auf mehr machen. Ist das Interesse erst geweckt,

begegnet man der Natur mit anderen Augen. Wer dazu weder Lust noch Zeit hat, kauft sich einfach gute getrocknete Heilkräuter in der Apotheke oder in Bio-Qualität bei einem stationären oder Versand-Kräuterladen.

Sie bereiten die Elixiere, Salben und Tinkturen mit dem Thermomix® zu- Inwiefern ist er von Vorteil in der Kräuterküche?

Es gibt wirklich nichts Vergleichbares. Denn um die Wirkstoffe schonend aus den Kräutern zu extrahieren, bedarf es zum einen Zeit, zum anderen aber auch bestimmter Temperaturen. Werden diese überschritten, zerstört man die Wirkstoffe und erhält eine Kräutermidizin, die kaum mehr etwas bewirkt – alles umsonst sozusagen. Sogar Labore und Apotheken benutzen den Thermomix® deshalb, wie ich schon öfter festgestellt habe. Zusätzlich entfällt das Rühren mit der Hand, weil der Thermomix® das ja übernimmt. Doch die Intensität der selbst gemixten Hausmittel nimmt dadurch noch zu, dass sie oftmals schnell gerührt



werden. Man kann es selbst testen: Bereiten Sie sich einfach mal Ihren Kräutertee im Mixtopf zu: 1 TL auf 0,75 l Wasser genügt schon, wenn man ihn auf Stufe 2,5–3 rührt, so intensiv entzieht das Wasser dem Kraut seine Geschmacksstoffe!

Wie kann man frisch geerntete Kräuter am besten haltbar machen, sodass man sie später bei Bedarf verwenden kann?

Am einfachsten ist die Trocknung. Man sammelt an einem trockenen Tag, wenn der Tau bereits weg ist. Am besten in einem Korb oder einer Schüssel. Nehmen Sie immer ein scharfes Messer oder eine Schere mit, manche Kräuter lassen sich nicht widerstandslos pflücken und man reißt sie dann samt der Wurzel aus, das muss nicht sein. Überhaupt sollte man nie eine Stelle kahl ernten, denn dann kann es sein, dass dort die Pflanzenfamilie ausstirbt. Gehen Sie dankbar mit den Gaben der Natur um und erfreuen Sie sich daran. Ich bin überzeugt davon, dass das bereits ein wichtiger Teil für die Herstellung wirksamer Kräutermittel ist. Kräuter sollen nicht

fest zusammengepresst werden, sondern locker geschichtet (also auch keine Plastiktüte verwenden). Dann heimtragen und so schnell wie möglich weiterverarbeiten.

Einen Vorrat legt man sich durch das Trocknen an. Ich habe einige Kartons im DIN-A4-Format mit sauberem Papier ausgelegt und zupfe dann die Blätter oder Blüten ab, die getrocknet werden sollen, lege sie so hinein, dass sie sich nicht berühren, und dann lasse ich sie einige Tage lang stehen. Zwischendurch täglich durchmischen. Wenn alles rascheltrocken ist, in ein Säckchen oder Aufbewahrungsglas füllen und bis zur nächsten Ernte verbrauchen. Niemals in die direkte Sonne stellen.

Schonend wurden Kräuter dann getrocknet, wenn sie weitestgehend ihre Farbe behalten: Grünes bleibt schön grün, gelbe Blüten gelb, weiße sind nach dem Trocknen immer noch weiß. Wer ganz schnell trocknen muss, macht das im Backofen (oder wer hat, im Dörrautomaten): über Nacht bei 40–50 Grad (bitte niemals höher) ausgebreitet auf Backpapier oder

einem sauberen Küchenhandtuch trocknen, einen Kochlöffel in die Backofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Doch auch in Form von Tinkturen (alkoholhaltig oder mit Essig oder Glycerin ausgezogen) kann man Kräuter bzw. deren Wirkstoffe haltbar machen, sogar bis zu drei Jahre lang, wobei die Wirksamkeit nach gut einem Jahr langsam abnimmt.

Im E-Book finden die mein Zaubertopf Leser einen Ausschnitt Ihres Buchs „Gesundheit aus dem Thermomix®“. Was macht es zu einem unverzichtbaren Rezeptnachschatzwerk?

Grundsätzlich ist mein Buch eine Mischung aus altbewährten traditionellen Rezepten wie dem Sirup vom Schwarzen Rettich oder Zwiebelsirup und neu erfundenen, die sich besonders gut für den Thermomix® eignen wie dem Badeöl für die Gelenke oder dem Inhalationssatz.

Ich habe mich bemüht, Rezepte zusammenzustellen, die auch für Ungeübte leicht nachzukochen bzw. nachzurühren sind. Ich bin

auch recht kritisch und glaube nicht alles, nur weil es „irgendwo“ steht, die Erfahrung zeigt, dass das nicht immer auch richtig sein muss. Meine Hausmittel in diesem Buch sollen möglichst aus nicht zu vielen Zutaten bestehen und durch das Jahr begleiten. Man kann im Sommer schließlich genauso gut eine Erkältung bekommen wie im Winter und schmerzende Gelenke halten sich auch nicht an den Kalender, sind aber bei Kälte und Feuchte meist schlimmer. Das Thema Entgiften und Entschlacken finde ich sehr wichtig, daher sind auch hierzu einige Rezepte enthalten. Eigentlich sind viele Rezepte für die alltägliche Hausapotheke geeignet. Man muss ja nicht unbedingt selbst sammeln, alle

Zutaten können auch gekauft und dann im TM31 oder TM5® zubereitet werden. Ich probiere und teste meine Hausmittelchen ja schon seit vielen Jahren und auch meine Familienmitglieder mussten als Versuchskaninchen herhalten – aber sie haben's überlebt ...

Seit wann gehört der Thermomix® in Ihre Kräuterküche? Und nutzen Sie ihn auch zum „gewöhnlichen“ Kochen?

Der Thermomix® zog vor vier Jahren in meine Küche ein und wurde schnell zu einem unverzichtbaren Teil davon. Ich koche sehr viel damit – ich schreibe ja auch noch Kochbücher dafür –, zum Beispiel Marmeladen, Liköre, Cookies und vieles mehr. Wir

nehmen den Zaubertopf fast immer auch in den Urlaub mit, sogar im Hotel habe ich schon meine Smoothies damit gemixt.

Vor etwa zwei Jahren begann ich wieder einmal, mit Hausmitteln zu experimentieren, was sich bei diesem Gerät durch seine Vielseitigkeit auch wirklich anbietet. Am liebsten mache ich Salben damit, das geht herrlich unkompliziert und sie werden wunderbar homogen. Übrigens freut sich eigentlich jeder über ein solch gesundes Geschenk aus dem Mixtopf – ein Tipp für Weihnachten, denn das kommt bestimmt! Dass man so viel damit machen kann, begeistert mich immer mehr, und das macht mich wirklich zum Fan ...



Elisabeth Englers Buch „Gesundheit. Kräutermedizin und Hausmittel selbst rühren. Rezepte für Thermomix® & Co.“ enthält 60 erprobte Rezepturen für Heilsalben, Tinkturen, Kräuterweine, Salze, Schmerzmittel und mehr für den TM5® und den TM31. Die unkomplizierten Zubereitungsbeschreibungen sowie übersichtliche Zutatenlisten machen es **Einsteigern und auch Erfahrenen** leicht, sich und ihrer Familie etwas Gutes zu tun. CompBookVerlag, 9,99 Euro, zum Beispiel über www.amazon.de

Stärkender Honig mit Brennesselsamen und Lavendelblüten

Die Samenstände der Brennnessel stärken das Immunsystem und entgiften, wirken wie ein Stoffwechsel-Booster.

Ergibt 1 Glas à 500 g

50 g grüne Brennnessel-samendolden

1 EL Brennnesselblüten
(wenn vorhanden)

9 EL dunkler Honig

6 EL Rohrzucker

150 ml Wasser

2 EL frische Lavendelblüten oder

1 EL getrocknete Blüten

Anwendung:

Am besten pur auf Brot, übers Müsli oder Joghurt einnehmen, gut durchkauen.

1. Die Brennesselsamen und die Blüten von Käfern befreien und kurz in kaltem Wasser abwaschen. In einem Sieb möglichst trocken schütteln und eventuelle Blattreste entfernen. Die Samendolden mit einem scharfen Messer grob hacken.
2. Das Wasser mit dem Zucker **8 Min./100 Grad/Stufe 1 ohne MB** einkochen. Die grünen Samen und die Lavendelblüten zugeben und **15 Min./80 Grad/Sanfrührstufe ohne MB** rühren. Auf 50 Grad abkühlen lassen.
3. Mit den Brennnesselblüten sowie dem Honig noch **30 Sek./Stufe 1 ohne MB** durchmischen. In ein sauberes Honigglas abfüllen.



Lindenblüten Erkältungselixier

Empfehlenswert bei

- Fieber und fieberhaften Erkältungen mit und ohne Schmerzen
- Katarrhen der oberen Atemwege

Für etwa 0,8 L Wein

Nur für Erwachsene!

1 L Bio-Weißwein, trocken

40 g Lindenblüten

(getrocknet, oder 70 g frisch)

30 g Mädesüßblüten

(getrocknet, oder 45 g frisch)

25 g Holunderblüten

30 g Melisse

(getrocknet, oder 45 g frisch)

100 g Waldhonig

10 g Ingwer

Dosierung:

3 x täglich 2-3 EL Elixier

in warmem Tee einnehmen



1. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Kräutern und Blüten in den Mixtopf geben. Wein darüber gießen und **60 Min./70 Grad/Stufe 1/ ohne MB** erhitzen.
2. Ein Sieb mit einem sauberen Mulltuch auslegen und den Kräuterwein durchfiltern oder einen Nussmilchbeutel verwenden. Honig im Wein auflösen. Noch warm in Flaschen abfüllen. Hält sich gekühlt, verschlossen und dunkel gelagert etwa 3 Monate lang.

Rettichsirup

Dieses altbewährte Hausmittel ist bereits Vielen noch bekannt aus ihrer eigenen Kindheit. Die Herstellungsweise im Mixtopf ist jedoch im Vergleich zur Herkömmlichen nicht nur viel ergiebiger, sondern auch wesentlich schneller!

Der Saft von Schwarzem Rettich wirkt schleimlösend, entkrampfend, antibakteriell und beruhigend bei Husten, Keuch- und Krampfhusten, er soll aber auch bei Nierensteinen helfen können. Am besten stellt man den Sirup bei Bedarf her und verwendet ihn innerhalb der nächsten Tage, wobei er an und für sich auch länger haltbar wäre. Im Kühlschrank lagern.

Ergibt ca. 600 ml Sirup

700 g Schwarzer Rettich,
am besten in Bioqualität
(2-3 Stück)
450 g Rohrohrzucker

Dosierung:

Erwachsene nehmen
3-4 x täglich 1 EL, Kinder
ab 1 Jahr 3 x täglich 1 TL ein

1. Den Rettich mit klarem Wasser gründlich abspülen und abbürsten. Vierteln und dann in grobe Stücke schneiden. Im Mixtopf **5 Sek./ Stufe 5 mit MB**, dann **10 Sek./ Stufe 7 mit MB** klein hacken.
2. Zucker zugeben und **3 Sek./Stufe 4 mit MB** durchmischen. Danach **60 Min./60 Grad/ Stufe 1 mit MB** rühren.
3. Nun muss der Zuckersaft vom Rettichfleisch getrennt werden, das geschieht entweder durch das Filtern durch einen Nussmilchbeutel oder ein Tuch, dabei den Rückstand fest auspressen. Den Sirup dann in kleinere, saubere Flaschen füllen. Hält sich 2 Monate, wirkt aber am besten in den ersten Tagen nach Herstellung.



Thymian-Brustsalbe

Thymian ist eine der beliebtesten, da wirksamsten Hustenkräuter. Zugleich desinfiziert er und wirkt entkrampfend und entspannend bei schmerzenden Hustenanfällen. Das ätherische Majoranöl hilft gegen Schnupfen und wirkt antibakteriell und schleimlösend. Die Verwendung von Ghee als Salbengrundlage ist vor allem in der ayurvedischen Heilkunde verbreitet und hilft, die Wirkstoffe tief in die Haut einzubringen.

Für 250 ml

350 g Süßrahmbutter
5 EL Thymian, getrocknet (20 g)
20 Tr. Majoranöl, ätherisch

Anwendung:

Mehrmals täglich großzügig
auf Brust und Rücken auftragen
(färbt etwas ab)



1. Die weiche Butter im Mixtopf **60 Min./100 Grad/ Stufe 1 ohne MB** kochen. Durch ein feines Sieb den Milchsäureschaum abgießen, nochmals 60 Minuten lang wiederholen.
2. Den Mixtopf mit einem Küchentuch sauber ausreiben, das Fett wieder hineingeben und nochmals **30 Min./ 100 Grad/Stufe 1 ohne MB** kochen. Wieder durch das Sieb klären. Den Mixtopf sauber ausspülen und austrocknen.
3. Das so erhaltene Ghee (geklärtes Butterschalz) mit dem Thymian in den Mixtopf geben und **60 Min./70 Grad/ Stufe 2 ohne MB** rühren, danach nochmals **60 Min./ 60 Grad/Stufe 2 ohne MB** rühren. Umschütten in einen kleinen Kochtopf und über Nacht ruhen lassen.
4. Am nächsten Tag soweit erhitzen (gleich im Topf oder wer mag, kann auch nochmals den Mixtopf bemühen), bis die Masse fließfähig ist. Durch ein Tuch klar filtern, alles gut auspressen. Dann in einen Salbentopf füllen. Kühl aufbewahren, es muss aber nicht unbedingt der Kühlschrank sein. Hält sich 6 Monate, danach sollte es aufgebraucht sein.

Belebender Rosmarinwein

Macht richtig munter, regt den Kreislauf und das zentrale Nervensystem an (nicht bei Bluthochdruck verwenden!); zur Wärmetherapie bei schmerzenden Gelenken. Außerdem kann sich Rosmarin auch positiv auf die Leber auswirken.

Ergibt 1 L Kräuterwein

1 L Rotwein (bio)

5 EL Rosmarin,
frisch, gehackt oder

3 EL Rosmarintee

100 g Thymian- oder Rapshonig

1. Den Rosmarin mit dem Wein übergießen und abgedeckt 24 Stunden lang ziehen lassen.
2. Dann alles in den Mixtopf unfüllen und **60 Min./ 70 Grad/Stufe 2 mit MB** rühren.
3. Auf 40 Grad abkühlen lassen, nun den Honig zugeben und darin auflösen. Durchfiltern und in Flaschen abfüllen. Hält sich 4 Monate.

Anwendung:

Morgens und mittags

2 cl trinken

Gegenanzeigen:

Kann Einfluss auf die Blutverdünnung haben! Bei Diabetes in Absprache mit dem Arzt verwenden. Nicht in der Schwangerschaft; nur für Erwachsene und Kinder ab 14 J.



Nervenzucker mit Rosenblüten

Bei stark beanspruchten Nerven, auch Wechseljahrsbeschwerden, Schlafstörungen kann dieser feine, etwas herb schmeckende Blütenzucker hilfreich sein.

Für etwa 250 g Blütenzucker

7 duftende Wildrosenblüten,
morgens gepflückt
(ca. 50 g) oder 25 g getrocknete
50 Melissenblätter
oder 3 g getrocknete
1 hartgetrocknete Vanilleschote
150 g Brauner Rohrzucker

Dosierung:

3-4 x täglich ½ TL auf der
Zunge zergehen lassen
(nicht für Diabetiker geeignet!)

1. Die Blütenblätter sorgsam von den Rosenblüten abzupfen und mehrere Tage im Schatten auf einem Tuch oder im Backofen bei 40 Grad trocknen lassen, bis sie rascheln, wenn man sie zwischen den Fingern reibt. Die Melissenblätter genauso trocknen.
2. Vanille in Stücke brechen. Mit den getrockneten Rosen- und Melissenblätter und dem Zucker in den Mixtopf geben. Unter den Messbecher ein Küchentuch geben gegen den Staub. **25 Sek./Stufe 10 mit MB** pulverisieren. Mit dem Pinsel alles nach innen wischen. Abfüllen in ein verschließbares Gefäß.





Magenelixier

Nach Hildegard von Bingen bei Magenschleimhautentzündung, schwachem und schmerzendem Magen.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft

Ergibt 500 ml Kräutertrank

20 g Muskatellersalbei

10 g Ysop

2 TL Fenchelsamen

2 EL Honig

0,5 L Bio-Weißwein

1. Wein und Kräuter im Mixtopf **14 Min./100 Grad/Stufe 2 ohne MB** kochen lassen.
2. Honig zugeben und **15 Sek./Stufe 2 mit MB** verrühren. Abfiltrieren und noch heiß in saubere Flaschen abfüllen.

Dosierung:

Nach den Mahlzeiten nehmen
Erwachsene jeweils 1 EL ein;
nicht länger als 14 Tage hinter-
einander nehmen

Anmerkung:

Statt Ysop verwendet die Heilige Hildegard Poleiminze. Diese kann bei längerem Gebrauch leberschädigend wirken und zu Vergiftungen führen. In früheren Zeiten verwendete man sie sogar als (gefährliches!) Abtreibungsmittel. Insofern und da Ysop ein wirksamer Ersatz ist, erscheint der Austausch als gerechtfertigt.

Hafer Schleimsüppchen für Magen Kranke

Diese Suppe ist ein wirksames Hausmittel bei Magenerkrankungen wie die schmerzhafteste Magenschleimhautentzündung, aber auch zur Rekonvaleszenz und Aufbau der Darmfunktion nach Krankheitszeiten und Antibiotika-Einnahme.

1-2 Portionen

3 EL Vollkornhaferflocken

0,4 L Wasser

1 Prise Meersalz

1. Die Haferflocken mit dem Wasser im Mixtopf **8 Min./ 100 Grad/Stufe 1 mit MB** kochen. Dann **6 Min./ 80 Grad/Stufe 1 mit MB** ziehen lassen.
2. Durch ein Sieb streichen, den Schleim auffangen und mit ganz wenig Salz gewürzt servieren.



Galganthonig

Auch Hildegard von Bingen nutzte die Heilkraft des Galgants gerne. Er stärkt das nervöse Herz, regt den Appetit in der Rekonvaleszenz an, auch bei atrophischer Gastritis, fördert die Gallensaftproduktion und Magensäfte sowie die Menstruation.

Ergibt ca. 500 ml

Kräuterhonig

40 g Galgant, getrocknet

1 EL Majoran

1 TL Selleriesamen

400 g Honig

Dosierung:

Erwachsene nehmen
3 x täglich jeweils 1 TL
über mehrere Wochen
oder Monate ein

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft
(kann Wehen auslösen)

1. Galgant, Majoran und Sellerie im Mixtopf **10 Sek./Stufe 10 mit MB** mahlen, mit dem Pinsel hinunter streifen und wiederholen, so dass die Gewürze sehr feingemahlen sind.
2. Honig zugeben und **15 Min./37 Grad/Stufe 2 mit MB** verrühren. In das mit heißem Wasser ausgespülte, trockene Glas abfüllen.

Falls es hierdurch zu Nierenreizungen kommen sollte, auf 1 TL täglich reduzieren. Am besten wirkt der Galganthonig, wenn man ihn im Herzwein (S. 49) einnimmt.



Beruhigendes Rosenelixier

Hebt die Stimmung, beruhigt und harmonisiert. Der Duft der Rose erfreut das Herz und spendet Trost in schwierigen Lebensphasen — probieren Sie es aus, Sie werden es sehen...

Für 1 L Wein

5-7 Duftrosenblüten
0,75 L Roséwein
(am besten Bio)
3 EL Blütenhonig
½ Bund Basilikum

Dosierung:

Bei Bedarf 1 kleines
Likörglas voll einnehmen
(nur für Erwachsene!)

1. Die Blätter der Rosen so abschneiden, dass die hellen, leicht bitteren Ansätze entfernt werden. Die Blätter und das grob geschnittene Basilikum dann in eine große Glas- oder Keramikschüssel geben.
2. Den Roséwein darüber gießen und das Ganze 2 Tage lang abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den Auszug durch ein feines Sieb filtern.
4. Blütenwein und Honig anschließend im Mixtopf **20 Min./37 Grad/Stufe 1 ohne MB** rühren.
5. Das Elixier klar filtern und in Fläschchen abfüllen. Kühl lagern und in 6 Monaten verbrauchen.



Einfach, aber wirksam: Beinwellsalbe

Beinwell ist das Mittel der Wahl schlechthin für den Bewegungsapparat, also die Knochen. Nach Brüchen, Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen, Quetschungen oder auch bei Gelenkschmerzen, Arthritis, Arthrose, Gicht und Ischiasbeschwerden wohl die meistbenutzte Salbe. Beinwell wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, wundheilend, lindernd und kühlend.

Für 2 Salbendosen á 100 ml

200 g Schweineschmalz
100 g frische Beinwellwurzel
20 Tropfen Thymianöl, ätherisch

Anwendung:

Mehrmals täglich auf die betroffenen Stellen auftragen, leicht einmassieren. Nicht auf offenen Wunden anwenden. Wer kein Schweineschmalz mag, nimmt Kokosfett (Palmin oder besser noch Bio-Fett)

1. Die Wurzel mit klarem Wasser sehr gut abspülen, bis keine Reste von Erde mehr daran haften. In 1 cm dicke Stücke schneiden (am besten Handschuhe anziehen, denn der Saft färbt braun). Diese im Mixtopf dann **10 Sek./Stufe 4 mit MB** hacken.
2. Schmalz zugeben und **60 Min./80 Grad/ Sanfrührstufe ohne MB** erhitzen.
3. Durch ein Tuch absieben, bis das Fett klar wird und in die Salbendosen verteilen. Jetzt das Thymianöl zugeben und mit einem kleinen Löffel verteilen. Erst abgekühlt verschließen. Hält sich problemlos 1 Jahr lang.



Hagebuttenzucker

Neben einer guten Menge Vitamin C (nimmt im Laufe der Lagerung ab), Lycopin, und Antioxidantien hilft das Hagebuttenpulver bei schmerzender Arthrose und wirkt entzündungshemmend. Die meisten im Handel erhältlichen Hagebuttenpulver stammen aus Südamerika. Ich selbst bevorzuge einheimische Früchte. Der Zucker dient als Trägerstoff und zur Geschmacksverbesserung.

Für 600 g Pulver

500 g Hagebutten

300 g brauner Rohrohrzucker

Dosierung:

Mindestens 1 EL täglich am besten in Joghurt oder über das Müsli gestreut über einen längeren Zeitraum nehmen



1. Die Hagebutten putzen, dabei Blütenblätterreste und Stiele entfernen. Die Hälfte dann in den Mixtopf füllen und erst **10 Sek./Stufe 5 mit MB**, danach nochmals **10 Sek./Stufe 10 mit MB** hacken. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Hagebutten darauf verteilen. Mit der anderen Hälfte genauso verfahren.
2. Auf der 2. Schiene von unten im Backofen etwa 4 Stunden lang bei 50 Grad und Umluft (oder 60 Grad und einen Kochlöffel in die Backofentüre einklemmen, so dass sie leicht geöffnet ist) trocknen, bis die Hagebuttenstücke durchgetrocknet sind. Über Nacht im ausgeschalteten Backofen nachtrocknen.
3. Die Hagebutten abwiegen und mit derselben Menge Zucker im Mixtopf **1 Min./Stufe 10/mit MB** mit kurzen Unterbrechungen mahlen. Mit einem Pinsel nach unten schieben, wiederholen, bis ein sehr feines Pulver entstanden ist. Durch ein feines Sieb geben um eventuell noch vorhandene größere Stückchen zu entfernen (die sind extrem hart!). In ein trockenes, am besten dunkles, Glas füllen und verschließen. Dunkel und kühl lagern und innerhalb der nächsten 12 Monate verbrauchen.

Gänseblümchensalbe

Besonders geeignet für zarte Kinderhaut, hilft diese Salbe bei kleineren Verletzungen und blauen Flecken nach den ersten Geh- und Fahrradversuchen. Sie stärkt das Wachstum von Knochen und Gelenken, doch wird sie auch gerne eingesetzt bei Neurodermitis und Schuppenflechte, da Gänseblümchen die Haut beruhigen und entzündungshemmend wirken. Auch zur Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen. Nach diesem Grundrezept können auch andere Heilsalben hergestellt werden (z. B. Kamille, Arnika, Ringelblume).

ca. 200 g Salbe

200 ml Gänseblümchen,
frisch gepflückt (wie oben)
250 ml Olivenöl
50 g Sheabutter, unraffiniert
20 g Bienenwachs
25 Tropfen Propolistinktur

Dosierung:

Mehrmals täglich auf die
gereinigte Hautpartie auftragen

Tipp:

Statt Propolistinktur kann man
sich mit 30 Tr. Nofalltropfen nach
Dr. Bach (Apotheke) eine Rescuesalbe herstellen.

1. Die Gänseblümchen in den Mixtopf schütten, das Olivenöl darüber geben. **60 Min./60 Grad/Stufe 2/ Linkslauf ohne MB** rühren, über Nacht abgedeckt stehen lassen (wird der Mixtopf nicht benötigt, das Ganze mit einem Tuch abgedeckt einfach stehen lassen).
2. Anderntags durch ein Sieb filtern, die Blüten dabei mit der Rückseite eines Esslöffels gut ausdrücken. Den so erhaltenen Ölauszug mit dem Bienenwachs **7 Min./70 Grad/Stufe 2 ohne MB** schmelzen lassen, dann auf 50 Grad abkühlen lassen.
3. Sheabutter zugeben und **4 Min./Stufe 2 ohne MB** auflösen. Während der letzten Minute die Propolistinktur durch die Deckelöffnung hinein träufeln. **2 Min./Stufe 3** weiterrühren. In mehrere Döschen gießen. Im Kühlschrank lagern, oder bis auf 1 Dose einfrieren. Hält sich etwa 6 Monate und sollte kühl gelagert werden.



Ringelblumensalbe mit Steinklee

Die klassische Ringelblumensalbe für alle Wunden, schlecht heilende Hautverletzungen, Ekzeme, Prellungen, Zerrungen, trockene und schorfige Haut sowie Krampfadern wird hier ergänzt durch die heilenden Eigenschaften vom Steinklee, der ähnlich wirkt.

Für 250 g Salbe

250 g Schweineschmalz (bio),
20 g Ringelblumen, getrocknet
oder 100 g frisch
15 g Gelber Steinklee, getrocknet

Anwendung:

1-2 x täglich dünn auf die
gereinigte Wunde auftragen

Schweineschmalz zieht gut ein
und transportiert die Wirkstoffe
tief in die Haut. Man kann es
auch durch 220 g Pflanzenfett
mit 30 g Pflanzenöl ersetzen

Tipp:

Wer keine tierisches Fett verarbeiten
will, kann es durch 250 Kokos-
fett oder 250 ml Pflanzenöl (zum
Festwerden 30-35 g Bienenwachs
zugeben) ersetzen.

Dann gibt man nach dem Durch-
passieren das gefilterte Kräuteröl
erneut in den sauberen Mixtopf,
fügt das Bienenwachs hinzu und
schmilzt es **6 Min./65 Grad/
Stufe 1.5 mit MB**. Danach etwa
18 Min./Stufe 1.5 ohne MB auf
45 Grad abkühlen lassen und
abfüllen.

1. Schmalz (oder Pflanzenfett und Öl), Ringelblumen und Steinklee im Mixtopf **60 Min./70 Grad/Stufe 1 ohne MB** rühren. Es sollen alle Pflanzenteile bedeckt sein, falls nicht, genügend Schmalz zugeben.
2. Das Ganze über Nacht abgedeckt mit einem Tuch (ohne Deckel) stehen lassen, wenn der Mixtopf nicht benötigt wird. Ansonsten vorher umfüllen.
3. Am nächsten Tag dann erneut im Mixtopf aufwärmen: **15 Min./60 Grad/Stufe 1 ohne MB**. Anschließend durch ein mit Küchenpapier oder einem Tuch ausgelegtes Sieb passieren und in mehrere Salbendosen abfüllen. Erst ausgekühlt verschließen.
4. Im Kühlschrank lagern, evtl. auch einen Teil einfrieren, denn Schmalz wird nach ein paar Wochen ranzig.





Kräuterwein für das Bindegewebe

Zinnkraut (Ackerschachtelhalm) enthält sehr viel Kieselsäure und stärkt damit das Bindegewebe. Außerdem fördert es den Stoffwechsel und regt die Durchblutung an. Zitronenverbene (Aloysia citrodora) hilft gegen Bindegewebsschwäche, wirkt stärkend und tonisierend. Dieser Wein hilft auch, Wasseransammlungen im Körper zu verringern. Da Kieselsäure erst ab 75 Grad in Wasser löslich ist, ist die Zubereitung im Mixtopf wieder einmal ideal!

Ca. 1 L Kräuterwein

1 L Weißwein (bio)
3 EL Zinnkrauttee
2 EL Zitronenverbene
100 g KleeHonig

Dosierung:

Erwachsene nach dem
Essen 2 x täglich 2 cl;
nach 6 Wochen Kur
4 Wochen Pause einlegen

1. Die Kräuter mit dem Wein in den Mixtopf geben und über Nacht ziehen lassen (wird der Mixtopf vorher benötigt, alles in eine Schüssel geben und abdecken).
2. Am nächsten Tag dann die Mischung **40 Min./ 80 Grad/ Stufe 1 ohne MB** rühren. Weiterrühren, bis der Wein auf 50 Grad abgekühlt ist, dann den Honig zugeben und darin auflösen.
3. Durch ein Sieb oder einen Nussmilchbeutel filtern und warm abfüllen. Der Wein hält sich kühl gelagert 3 Monate.

Roskastanienpaste

Bei schmerzhaftem Rheuma und Venenbeschwerden, aber auch bei Magen- und Darmschmerzen kann dieses altbewährte Hausmittel helfen.

Je Fläche, die behandelt werden soll, variiert die benötigte Menge an Paste. Falls mehr oder eben weniger gebraucht wird, rührt man eine entsprechend angepasste Menge an.



Für mehrere Anwendungen

1. Roskastanienmehl:

2 kg Roskastanien, frisch
700 g Wasser

2. Paste (pro Portion ca.):

100 ml Apfelessig
50 g Weizenvollkornmehl
50 g Roskastanienmehl

Anwendung:

Dünn auf die schmerzenden
Partien aufstreichen, mit
Mulltüchern bedecken und
1-2 Stunden lang einwirken
lassen.

Nicht auf offene Wunden
anwenden!

1. Die Kastanien in den Varoma geben und **30 Min./Varoma/ Stufe 1 mit MB** weich kochen. Danach die Schalen abziehen, die Kastanien vierteln und auf ein Backblech legen. Im Backofen bei niedriger Hitze solange backen, bis sie ganz durchgetrocknet sind. Anschließend im Mixtopf in 2 Portionen zu feinem Mehl mahlen: **30 Sek./Stufe 10 mit MB**, mit einem Küchenpinsel hinunter schieben, wiederholen bis alles fein ist. Dann in eine gut schließende dunkle Dose füllen bis zum Verbrauch.
2. Bei Bedarf dann die Paste anrühren: Roskastanienmehl und Weizenmehl in den Mixtopf füllen und den Essig dazu schütten. **3 Min./60 Grad/Stufe 3 mit MB** rühren, bis eine streichfähige Paste entsteht. Bei Bedarf etwas Apfelessig nachgeben (hängt von der Konsistenz der beiden Mehle ab). Noch warm verwenden.

Impressum

Dieses e-Book ist eine Kooperation von

CBV Compbook Verlag
Karl-Heinz Engler Dipl. Ing. (FH)
Kirchbergstraße 17
D-85402 Kranzberg
www.compbook.de

&

falkemedia GmbH & Co KG
mein ZauberTopf
An der Halle 400 #1
24143 Kiel
www.falkemedia.de

Bildnachweise:

Anna Gieseler (1)

Elisabeth Engler (Seite 8, 9, 10, 12, 17, 18, 19)

Stefanie Szillat/www.herzundblende.de (1)

*Shutterstock.com: LiliGraphie (1), Jula_Lily (1);
barbajones (1); matka_Wariatka (1);
Nik Merkulov(1); KPG_Payless(1); esseerre (1);
Nataliia Melnychuk(1); Heike Rau (1)*

**mein
ZauberTopf**