

Aus Kräutern selbstgemacht

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 12: **Reizdarm natürlich behandeln**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558462>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Aus Kräutern selbstgemacht

Haben Sie Lust auf etwas Schönes für Körper und Seele oder suchen Sie ein kleines Geschenk? Dann greifen Sie doch einmal in die Blüten- und Kräuterkiste!

Claudia Rawer



Wannenwonne

Blaue Lagune

500 g Meersalz mit 5 Handvoll getrockneten Malvenblüten (gibt es z.B. in Drogerien) gut durchmischen, in ein dekoratives Glasgefäß oder eine hübsche Flasche mit nicht zu engem Hals füllen. Die Malvenblüten verleihen dem Badewasser eine schöne blaue Farbe.

Lavendel-Badesalz

500 g Meersalz mit 25 bis 30 Tropfen reinem Lavendelöl tranken, gut durchmischen und in ein schönes, fest verschliessbares Gefäß geben. Lavendel-Badesalz duftet nicht nur betörend, es wirkt auch entspannend und beruhigend.

Thymian-Erkältungsbad

Je 20 g Thymianblätter, Kamillenblüten, Lavendelblüten, Majoranblätter und Melissenblätter (aus Drogerie oder Apotheke) mischen. In einem trockenen, gut verschliessbaren Gefäß aufbewahren.



Für ein Vollbad eine Handvoll der Kräutermischung in einem Gefäß mit 1 l kochendem Wasser übergossen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und ins heisse Badewasser geben. Bei akuter Erkältung täglich, zur Vorbeugung in regelmässigen Abständen anwenden.

Manche mögen's heiss

Scharfe Würzpaste Harissa

- 50 g getrocknete rote Chilis
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Meersalz
- 1 TL Kümmelsamen
- 1½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL Koriandersamen
- 1 TL getrocknete, zerriebene Pfefferminzblätter
- 2-3 EL kaltgepresstes Olivenöl

Chilis klein hacken und 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und mit Knoblauch und Salz im Mörser zerreiben. Die Gewürze dazugeben, zu einer Paste zerstoßen und zerreiben. Zwei EL Olivenöl einrühren, in ein Glas füllen, mit einem Schuss Olivenöl bedecken und verschliessen. Im Kühlschrank 6 Wochen haltbar. Die feurige Paste schmeckt zu Couscous, Gemüseintöpfen und Fischtöpfen.



Für süsse Träume

Schlafkissen

Für alle, die gut einschlafen sollen: Zwei Hände voll getrocknete Lavendelblüten und Hopfenzapfen in ein gut verschliessbares Leinen- oder Baumwollsäckchen füllen, das ins Kopfkissen gesteckt werden kann. Das Säckchen können Sie aus bunten Flickern nähen, besticken oder mit hübschen Bändchen verzieren.



Fast alle Rezepte stammen übrigens aus dem Buch «Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter» aus dem Verlag A.Vogel – ein Bestseller und selbst ein hübsches Geschenk.

