

Kräuter – Hausapotheke



GESUNDES
KREUZSTETTEN



Inhaltsverzeichnis

Warum Kräuterhausmittel?	4
Was gehört in eine Kräuterhausapotheke	5
Kräuter bei Erkältungen und für die Atemwege	5
Wechselbeschwerden	14
Babys und Kleinkinder	15
Balsame (Salben) und Tinkturen	17
Balsame (Salben)	18
Tinkturen	19
Herstellung von Salben.....	20
Herstellung von Tinkturen	22
Kräuter, die in dieser Broschüre genannt sind:	24
Quellenangaben.....	26

Impressum:

Herausgeber:

Gesunde Gemeinde Kreuzstetten

Ausgabe: 11/2025

Für den Inhalt verantwortlich:

Brigitta Colbert gemeinsam mit den Mitgliedern des
Kräuterstammtisches Kreuzstetten

Kontakt:

Brigitta Colbert

brigitta.colbert@gmail.com

Tel.: +43 676 9433369

Warum Kräuterhausmittel?

Hinweis: Die in dieser Broschüre enthaltenen Hausmittel sind Empfehlungen. Halten die Symptome der Erkrankung über einen längeren Zeitraum an, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Bitte vergewissern Sie sich, dass Sie gegenüber den angeführten Kräutern nicht allergisch sind.

Diese Broschüre enthält Beispiel für Kräuterrezepturen und es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Nun zur Fragestellung – Warum Kräuterhausmittel? Leben Sie im ländlichen Bereich so sind Sie umgeben von Pflanzen, seien sie wildwachsend oder kultiviert. Jene Pflanzen, die uns umgeben oder mit denen wir uns umgeben sind auch jene die uns von Nutzen sein können. Leben Sie im städtischen Bereich können Sie am Balkon oder auf einer Dachterrasse Ihre Pflanzen ziehen. Jene die diese Möglichkeit nicht haben, können auf zertifizierte Bioprodukte im qualifizierten Fachhandel zurückgreifen.

Was gehört in eine Kräuterhausapotheke

Kleine Verletzungen, Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden, Blasenentzündungen und Rückenschmerzen kommen oft vor. Deshalb sollten passende Kräuter und Hausmittel in der Hausapotheke bereitstehen. Diese können zum Beispiel zu Tees, Tinkturen oder Salben verarbeitet werden.

Kräuter bei Erkältungen und für die Atemwege

Erkältungen/Fieber/grippaler Infekt

Grippete

- | | |
|----------------------|----------------------|
| • 15 g Weidenrinde | 1 EL Kräutermischung |
| • 20 g Lindenblüten | mit einem ¼ Liter |
| • 5 g Mädesüß Blüten | kochendem Wasser |
| • 5 g Kamillenblüten | aufgießen und 10 |
| • 5 g Bitterorangen- | Minuten zugedeckt |
| schalen | ziehen lassen. Kann |
| | mehrmals am Tag |
| | getrunken werden. |

Fiebersenkender Tee

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 20 g Holunderblüten• 20 g Lindenblüten• 20 g Mädesüß Blüten | 1 EL Kräutermischung mit einem ¼ Liter kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Kann mehrmals am Tag getrunken werden. |
|---|--|

Husten

Gegen Reizhusten

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 50 g Eibischblätter• 40 g Spitzwegerich Blätter• 10 g Königskerzenblüten | 1 EL Kräutermischung mit einem ¼ Liter kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. |
|--|---|

Gegen krampfartigen Husten

- 30 g Thymiankraut
 - 20 g Fenchelsamen
 - 50 g Lindenblüten
- 1 EL Kräutermischung mit einem ¼ Liter kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Gegen schleimigen Husten

- 30 g Thymiankraut
 - 20 g Fenchelsamen
 - 20 g Spitzwegerich Blätter
- 1 EL Kräutermischung mit einem ¼ Liter kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Spitzwegerich Sirup

- Spitzwegerich Blätter waschen und klein schneiden
- junge Fichtenwipfel
- brauner Zucker

Die Spitzwegerich Blätter, die Fichtenwipfel und der braune Zucker werden schichtenweise in ein gereinigtes und desinfiziertes Schraubglas gefüllt, verschlossen und für 4-6 Wochen auf eine

Fensterbank in die Sonne gestellt. Der Zucker löst sich in der Zeit vollständig auf und ein Sirup entsteht. Die Pflanzenteile werden abgeseiht. Der Sirup in Schraubglasbehältern abgefüllt und kühl und trocken gelagert.

Bronchialbalsam

Verwendete Kräutermischung: Thymian, Majoran, Wacholder, Tannennadeln Kiefernadeln, Salbei, Fenchel, Anis

10 – 15 g getrockneter Kräuter/100 ml Olivenöl, kaltgepresst

Den Öl Ansatz im Wasserbad 20 Minuten auf 70°C – 80°C erwärmen, ständig rühren und danach abfiltrieren. Das Kräuteröl nochmals im Wasserbad auf (biologisch) 70°C – 80°C erwärmen und darin 10 g Bienenwachs schmelzen lassen. Gut umrühren und in mit Alkohol desinfizierte dunkle Salbentiegel mit Schraubverschluss abfüllen.

Schnupfen

Salz zum Inhalieren

- 5 g frischen Thymian
- 5 g frische Salbeiblätter
- 5 g Zitronenmelissen Blätter
- 85 g grobes Salz

Kräuter zermahlen und diese, ohne zu trocknen mit dem Salz vermischen und in ein dunkles Glas füllen. Einen TL Kräutersalz in 250 ml heißem Wasser auflösen und
ca. 15 – 20 Minuten inhalieren.

Halsweh, Mund und Rachen Entzündungen

Salbeitee zum Gurgeln

1 TL Salbeiblätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Danach kann mit dem ausgekühlten Tee gegurgelt werden.

Salbei nicht länger als 4 Wochen verwenden.

Odermennig Tee zum Gurgeln

2 TL Odermennig Kraut kleingeschnitten mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Danach kann mit dem ausgekühlten Tee gegurgelt werden.

Verdauungsprobleme

Durchfalltee

- 40 g getrocknete Heidelbeeren
- 20 g Kamillenblüten

1 TL mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Ungesüßt bis zu 3 Tassen täglich trinken.

Weiters helfen bei Durchfall folgende Kräutertees: Frauenmantel, Brombeerblätter, Gänsefingerkraut.

Verstopfung

2–3-mal täglich 1 EL Leinsamen- oder Flohsamenschrot in 250 ml Wasser geben, etwas an Quellen lassen und dann trinken. Danach viel Wasser trinken.

Blähungen

Blähungstee

- 20 g Kümmel ganz
- 20 g Fenchel ganz
- 20 g Anis ganz
- 25 g Kamillenblüten
- 15 g Pfefferminzblätter

Alles mit einem Mörser zerstoßen.

1 EL mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
3 – 5 Tassen täglich trinken. Tee immer frisch zubereiten.

Übelkeit/Erbrechen

Gegen Übelkeit kann Kamillen- oder Pfefferminztee getrunken werden.

Tee gegen Erbrechen

- 60 g Pfefferminzblätter
- 45 g Melissen Blätter
- 30 g Kamillenblüten

1 EL mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2 – 3 Tassen täglich trinken.

Probleme mit Niere und/oder Blase

Goldrutentee

1 EL Goldrute (Blüten und die oberen Triebspitzen, keine Stängel) mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen täglich trinken.

Birkenblätterttee

1 EL Birkenblätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen täglich trinken.

Kopfschmerzen

Pfefferminzöl auf die Schläfen, die Stirn oder hinter die Ohren reiben.

Migräne und Migräne Vorbeugung

Mutterkraut Tinktur oder Mutterkrautoxymel

Anwendung als Tinktur:

20 g trockene oder 30 g frische Mutterkrautblätter in 100 ml 30 -40 %igen Wodka ansetzen. Ca. 3 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort stehen lassen. Einmal täglich schütteln. Kraut abfiltrieren und 3-mal täglich 10 Tropfen mit Wasser einnehmen.

Anwendung als Oxymel:

3 Teile Honig, 1 Teil Apfelessig mit Mutterkrautblätter versetzen. 3 Wochen an einem k Ca. 3 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort stehen lassen. Einmal täglich schütteln. Kraut abfiltrieren und 1mal täglich eine Esslöffel Oxymel pur oder mit 250 ml Wasser verdünnt einnehmen.

(Regner-Haindl Petra)

Tees sollten kur Weise getrunken werden (ca. 4 – 6 Wochen)

Wechselbeschwerden

Tee zum Entspannen

- 20 g Melisse
 - 20 g Hopfen
 - 20 g Johanniskraut (Blüten)
 - 20 g Salbei
 - 20 g Fenchel
- 1 – 2 TL
Kräutermischung mit einem ¼ Liter kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
1- 2 x täglich.

Tee zur Ermunterung

- 30 g Schafgarbe
 - 30 g Birkenblätter
 - 20 g Salbei
 - 30 g Weißdornblüten
 - 30 g Rosmarin (nicht bei hohem Blutdruck)
 - 20 g Johanniskraut (Blüten)
- 1 – 2 TL
Kräutermischung mit einem ¼ Liter kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2- 2 x täglich.

Rezepte; Dinhopl A. (S. 120)

Babys und Kleinkinder

Baby-Tee 1 ab der 4. Woche

- 20 g Anis
 - 20 g Fenchel
 - 20 g Kümmel
 - 20 g Melisse
 - 20 g Kamille
- 1 TL Kräutermischung mit einem $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser aufgießen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

(A. Dinhopf S: 61)

Baby-Tee 2 ab dem 4. Monat leicht beruhigend

- 20 g Eibischwurzeln
 - 20 g Anis
 - 20 g Melisse
 - 10 g Orangenblüten
- 1 TL Kräutermischung mit einem $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

(A. Dinhopf S: 62))

Bauchmassageöl bei Blähungen (ab der 3. Woche)

Pro 100 ml Mandelöl

- 2 Tropfen Fenchelöl
- 1 Tropfen Kreuzkümmelöl
- 1 Tropfen Lavendelöl

(A. Dinhopf S: 61)

Zahnen

Entzündungshemmende und schmerzlindernde Tees wie Salbei- oder Kamillentee lassen sich mit dem Wattestäbchen auf das Zahnfleisch tupfen.

Balsame (Salben) und Tinkturen

Balsame (Salben) und Tinkturen sind fixe Bestandteile der Kräuterhausapotheker.

Was ist ein Balsam bzw. eine Salbe

Der Begriff „Salbe“ ist nur in der medizinischen Anwendung bzw. in der Apotheke gebräuchlich. In der Kräuterheilkunde verwende ich den Begriff Balsam.

Ein Balsam besteht aus Öl und 10 bis 15 % Bienenwachs (ein Teil des Bienenwachses kann mit Lanolin ersetzt werden).

Die Herstellung von Salben und Tinkturen ist ab Seite 21 beschrieben.

Balsame (Salben)

Folgende Balsame sind beispielhaft angeführt.

Balsam	Wirkung/Verwendung
Waldveilchen (gesamte Kraut)	Lippenbalsam, trockene Haut, OP-Narben
Johanniskraut (Blütenrispen)	Anwendung bei Muskelverspannungen, Ischiasbeschwerden, Neurodermitis, Insektenstiche, leichte Verbrennungen ACHTUNG: Die behandelten Hautstellen nicht dem Sonnenlicht aussetzen.
Ringelblume (Blüten)	entzündungshemmend, wundheilend, antibakteriell, fungizid, Anwendung bei rauer Haut, akuten Entzündungen, Sonnenbrand
Spitzwegerich (Blätter)	Lindert Juckreiz, Verwendung bei Hautentzündungen durch Insektenstiche, wirkt antibakteriell
Kamille (Blütenköpfchen)	wirkt antibakteriell, lindert Entzündungen der Haut
Lavendel (Blüten)	wirkt antiseptisch, entzündungshemmend, schmerzlindernd, antibakteriell, antiviral, Verwendung bei Insektenstichen, bei Neuralgien, bei schmerzenden Gelenken, Brandwunden, Sonnenbrand
Schafgarbe (Blüten)	wirkt entzündungshemmend, Verwendung bei Ekzemen und Akne
Thymian (Kraut)	Verwendung bei Insektenstichen, schmerzenden Muskeln, Rückenschmerzen,

	Gelenksschmerzen, wirkt desinfizierend, bei verstopften Atemwegen als Brust- und Rückeneinreibung
Rosmarin (Kraut)	Durchblutungsfördernd, wärmend, schmerzlindernd bei Muskel- und Gelenksschmerzen
Arnika (Blüten)	Verrenkungen, Verstauchungen, Blutergüsse
Beinwell (Wurzel)	Verrenkungen, Verstauchungen
Zinkbalsam (siehe Seite 23)	Entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, schwach antiseptisch

Tinkturen

Verdauung

- Kümmel, Anis, Fencheltinktur (1 TL auf 250 ml Wasser)
- Wermut Tinktur (1 TL auf 250 ml Wasser)

Verstauchungen/Zerrungen

- Arnika Tinktur (Umschläge)

100 ml Arnikatinktur auf 1 Liter Wasser.

Herstellung von Salben

Verwendbare Öle

Pflanzliche Öle (am besten biologische Öle verwenden) wie z.B. Olivenöl, Mandelöl, Sonnenblumenöl...

Heiß Extrakt

Bei einem Heiß Extrakt werden die ätherischen Öle einer Pflanze in heißem Öl herausgelöst. Die Temperatur des Öls liegt hier bei 50°C – 80°C. Das Erhitzen erfolgt hierbei im Wasserbad. Das klein gehackte oder geschnittene Kraut wird mit dem Öl 2 – 3 Stunden im Wasserbad extrahiert.

Mengenangabe:

100 g getrocknetes Kraut oder 200 g frisches Kraut/300 ml Öl.

Nach der Extraktion wird das Kraut durch ein feines Sieb oder durch ein Tuch abgeseiht. Der Ölextrakt wird in einer dunklen, sauberen mit Alkohol desinfizierten

Flasche abgefüllt. Der Extrakt ist bei kühler Lagerung ca. 6 Monate haltbar.

Kaltextrakt

Ein gut verschließbares Einmachglas locker mit dem Kraut befüllen und mit Öl übergießen. Das Kraut soll vollkommen mit Öl bedeckt sein. Gut verschließen und für 4 – 6 Wochen auf eine sonnige Fensterbank stellen. Danach wie unter dem Punkt Heißextrakt abfiltrieren und aufbewahren.

Balsamherstellung

Pro 100 ml Ölextrakt 10 g Bienenwachs (biologisch). Ein Teil des Bienenwachses kann durch Lanolin (Wollfett) ersetzt werden.

Das Bienenwachs/Wollfett wird im Wasserbad langsam im Ölextrakt geschmolzen. Wenn alles geschmolzen ist, wird dieses Gemisch in kleine mit Alkohol desinfizierte Tiegel abgefüllt. Vor dem Verschließen der Tiegel soll der Balsam abgekühlt sein. Werden die Gläschen verschlossen solange der Balsam noch warm ist, kann sich an der Deckelinnenseite Kondenswasser bilden und dieses kann zum Verderben des Balsams führen.

An dieser Stelle möchte ich die Zubereitung des Zinkbalsams beschreiben.

- 20 g Jojobaöl
- 10 g Beerenwachs *)
- 10 g Lanolin
- 10 g Zinkoxid

*) Beerenwachs ist ein Gemisch aus Pflanzenfett und freien Fettsäuren, die aus den Früchten verschiedener Pflanzen wie z.B. japanischer Wachsbaum.

Öl, Wachs und Lanolin im Wasserbad schmelzen und abkühlen lassen. Das Zinkoxid durch ein feines Sieb in das Öl-Wachsgemisch streichen und gut einarbeiten. Danach in Tiegel abfüllen, auskühlen lassen und verschließen.

Herstellung von Tinkturen

Eine Tinktur ist ein Alkoholextrakt von Kräutern und Pflanzenteilen.

Verwendeter Alkohol: Korn 40%

Herstellung der Tinkturen:

Die Kräuter bzw. Samen wurden in ein Schraubglas gefüllt und mit Alkohol übergossen, bis sie vollständig bedeckt waren. Die Gläser wurden 14 Tage kühl und

dunkel gelagert und alle 1 – 2 Tage geschüttelt.
Anschließend wurde abfiltriert und die Tinkturen in
Braunglas Flaschen abgefüllt und beschriftet.

Kräuter, die in dieser Broschüre genannt sind:

Alphabetisch sortiert

Anis (*Pimpinella anisum* L.) *
Arnika (*Arnica montana* L.)
Beinwell (*Symphytum* L.)
Birke (*Betula* L.)
Eibisch (*Althaea officinalis* L.)
Fenchel (*Foeniculum* MILL.) *
Fichte (*Picea*)
Goldrute (*Solidago* L.)
Heidelbeeren (*Vaccinium myrtillus* L.)
Holunder (*Sambucus nigra* L.)
Hopfen (*Humulus lupulus* L.)
Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.)
Kamille (*Matricaria chamomilla* L.)
Kiefern (*Pinus* L.)
Königskerze (*Verbascum* L.)
Kümmel (*Carum carvi* L.) *
Lavendel (*Lavandula angustifolia* MILL.)
Lein (*Linum* L.)
Linde (*Tilia* L.)
Mädesüß (*Filipendula* MILL.)
Majoran (*Origanum majorana* L.) *
Mutterkraut (*Tanacetum parthenium* L.)
Odermennig (*Agrimonia eupatoria* L.)
Pfefferminz (*Mentha piperita* L.) *
Ringelblume (*Calendula officinalis* L.)
Rosmarin (*Salvia rosmarinus* SPENN.) *
Salbei (*Salvia officinalis* L.) *
Scharfgarbe (*Achillea millefolium* L.)

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata* L.)
Tannen (*Abies* MILL.)
Thymian (*Thymus vulgaris* L.) *
Wachholder (*Juniperus* L.)
Waldveilchen (*Viola reichenbachiana* JORD. ex BOREAU)
Weide (*Salix* L.)
Zitronenmelisse (*Melissa officinalis* L.) *

Bei den mit * markierten Kräuter handelt es sich um Küchenkräuter. Mit Ausnahme von Ringelblume und Lavendel sind alle genannten Pflanzen Wildpflanzen. Viele dieser Wildpflanzen wachsen möglicherweise direkt in meiner Umgebung, oder ich kenne bestimmte entlegene Orte, an denen ich sie sammeln kann. Ist dies nicht möglich kann ich sie im Kräuterfachhandel beziehen. Bitte darauf achten, dass es sich um zertifizierte Bioqualität handelt.

Natürlich besteht auch die Möglichkeit, Wildpflanzen im Garten anzupflanzen. Hier könnte man Samen von wilden Pflanzen verwenden oder man besorgt sich Samen oder Pflanzen im Kräuterfachhandel. Hier immer den korrekten lateinischen Namen angeben, damit es nicht zu Verwechslungen kommt. Bitte darauf achten, dass es sich um zertifizierte Bioqualität handelt.

Quellenangaben

Regner-Haindl, Petra „Hausmittel und ihre Anwendungsgebiete“ © VITALAKADEMIE MARKETING & ORGANISATION GMBH

Dinhopel Anda (2015) „Frauenkräuter“