

© des Titels »Die besten Hausmittel selbst gemacht« (978-3-7423-0312-7)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

ELISABETH ENGLER

# DIE BESTEN HAUSMITTEL SELBST GEMACHT

KRÄUTERMEDIZIN, WICKEL UND HEILSALBEN  
FÜR DIE GANZE FAMILIE

**riva**

# Vorwort

Bereits seit meiner Kindheit streife ich durch Wald und Felder, den Blick oft nach unten gerichtet, immer auf der Suche nach Kräutern und Blümchen, die meinen Weg kreuzen. Zu Hause werden diese dann frisch verarbeitet zu Heilweinen, Schnäpsen, Tinkturen, Salben oder auch sorgfältig getrocknet. Diese Leidenschaft habe ich von meiner Großmutter aus Freising geerbt, die sich und ihre mehrköpfige Familie auf diese Weise erfolgreich durch die schweren Kriegs- und Nachkriegszeiten brachte und immer ein liebes Wort und einen guten Rat für andere hatte. Damals war es nicht so einfach wie heute, man konnte weder im Internet die Zutaten für seine Hausmittel oder einen exotischen Heilkräutertee beziehen, noch war es um die Apotheken gut bestellt. Vieles war zeitweise gar nicht zu bekommen, und das Geld war ohnehin mehr als knapp. Wie gesagt, schwere Zeiten.

Heute tun wir uns da viel leichter: Was wir benötigen oder auch einfach nur haben wollen, erhalten wir auf vielfältige Art und Weise. Und dennoch: Nehmen Sie sich die Zeit und schauen Sie bei Ihren Spaziergängen mit offenen Augen um sich. Auch wer botanisch nicht besonders bewandert ist, wird so manches Kräutlein wie den goldgelben Löwenzahn, das weiß-rosa-blütige Gänseblümchen und die bei Kindern eher unbeliebte Brennnessel sicher noch aus der eigenen Kindheit kennen. Nun muss nicht jeder gleich auf »Sammeltour« gehen, die meisten Heilkräuter sind auch getrocknet als Tee erhältlich und können uns als Grundlage für die selbst produzierte Kräutermedizin dienen. Das ist vor allem dann besser, wenn man die Pflanzen nicht wirklich sicher erkennt, denn dann kann es durchaus auch mal gefährlich werden! Auch ich lerne immer noch dazu, es gibt eben so viele Heilpflanzen und deren Variationen in der Natur! Wenn Sie Zutaten einkaufen, dann am besten eher kleine Mengen, die Sie innerhalb eines Jahres verbrauchen können.

Für zahlreiche der hier vorgestellten Hausmittel werden Dinge benötigt, die oft ohnehin im Haushalt vorhanden sind: Zwiebeln, Kartoffeln, Zitronen, Gewürze wie Ingwer und Fenchel.

Unsere selbst produzierten Hausmittel wollen wir natürlich möglichst schonend herstellen. Die Rezepte, die ich Ihnen hier vorstelle, beruhen auf volksheilkundlicher Überlieferung und wurden an unsere Zeit angepasst. Vieles davon nutze ich bereits jahrzehntelang, manche sind neu aufgenommen worden. Dennoch: Bei anhaltender Erkrankung, starken Schmerzen unerklärlicher Herkunft, hohem Fieber oder Blut in Stuhl und Urin muss immer ein Arzt aufgesucht werden. Sprechen Sie mit ihm über die Hausmittel, die Sie anwenden möchten.

Nun wünsche ich Ihnen ein gutes Gelingen und nach Möglichkeit auch einen guten Erhalt Ihrer Gesundheit mithilfe unserer Rezepte!

Ihre Kräutерexperimentelle  
Elisabeth Engler

# Kräuter und Heilpflanzen

Wer die Möglichkeit hat, zumindest einige der hier verwendeten Kräuter selbst zu sammeln, sollte dies unbedingt tun! Denn es macht ausgesprochen viel Freude, und die Beschäftigung mit den wunderbaren Gaben unserer Natur – wie sie aussehen, wo sie wachsen, wann man sie sammelt – trägt bereits ein bisschen zur Heilung bei und wächst sich schnell zu einem neuen und nützlichen Hobby aus.

Doch man muss unbedingt auch wissen, dass es das »richtige« Kraut ist, das man in sein Körbchen packt – denn Verwechslungen können schlimmstenfalls böse Vergiftungen (oder Ausschläge) nach sich ziehen, bestenfalls ist das so hergestellte Heilmittel wirkungslos, und die Mühen sind umsonst.

Also bitte nur das sammeln, was Sie absolut sicher kennen – oder Sie nehmen einen kundigen Führer mit, der Sie unterstützt. Pflücken Sie nur die Menge, die Sie voraussichtlich bis zum nächsten Jahr benötigen, und sammeln Sie an verschiedenen Orten, um nicht eine Wachstumsstelle ganz auszurauben. Bewuchs direkt neben der Straße oder an einem Platz, der vermutlich mit Dünge- und Spritzmitteln behandelt wird, ist ebenso tabu wie Gassiwege von Hundebesitzern.

Kräuter werden nur dann gesammelt, wenn sie trocken sind (idealerweise hat es zwei Tage vorher nicht geregnet). Blüten eher morgens, nachdem der Tau abgetrocknet ist, Kräuter am (sonnigen) Nachmittag, wenn sie die meisten ätherischen Öle bergen. Zu Hause werden sie entweder sofort weiterverarbeitet (nachdem sämtliche Insektenbesucher, die sich darin besonders bei den Blüten gern aufhalten, entfernt wurden) oder zur Aufbewahrung im Schatten, im Backofen bei maximal 40 °C oder in einem Dörrapparat langsam getrocknet. Nur ganz durchgetrocknete Kräuter verwenden (ohne braun verfärbte Stellen), leicht zerkleinern bzw. Blätter von den Stängeln rebeln und trocken und dunkel aufbewahren – entweder in einem dunklen Glas, einer Papiertüte, die dann in eine Dose gesteckt werden kann, oder einem sauberen Stoffsäckchen. Nach einem Jahr nicht mehr verwenden, und ebenfalls nicht, wenn sie vorher schon schimmelig geworden sind, sich dunkelbraun verfärbt haben oder unangenehm riechen.

Die hier verwendeten Kräuter gibt es fast alle zu kaufen, entweder in Apotheken oder im Kräuterfachhandel (Internet oder Laden, siehe Bezugsquellenangaben). Die selbst hergestellte Kräutermedizin kann nur so wirksam sein, wie die verwendeten Kräuter Inhaltsstoffe enthalten. Apothekerqualität bedeutet, dass die Drogen (= Kräuter bzw. Gewürze) auf ihren Wirkstoffgehalt hin laborgetestet werden. Biologische Qualität (bio) heißt, dass die Drogen vor allem auf Schadstoffe untersucht werden.

Meine Empfehlung: Wenn ich ein schnell wirkendes Mittel für eine kürzere Zeit (wenige Tage) für eine akute Erkrankung (Erkältung, Infektion, Entzündung, Neuralgie etc.) benötige, so bevorzuge ich die Apothekerqualität mit vielen Wirkstoffen. Für ein eher chronisches oder oft wiederkehrendes Problem (wie Schmerzen durch Arthrose, Stoffwechsel, Verdauung, Abwehrstärkung), bei dem die Kräuter über einen längeren Zeitraum verwendet werden, sind Kräuter aus Bio-Anbau meine erste Wahl. Am liebsten jedoch sind mir persönlich meine selbst gesammelten Wildkräuter, die ich wie einen Schatz hüte und bewahre und die so manche Erinnerung an einen schönen Tag hervorrufen. Nach einem Jahr jedoch ist Schluss damit, und es gibt wieder neue mit frischen Wirkstoffen. Reste wandern so manches Mal in einen leckeren Kräutersirup ...

# KRÄUTERTEES



Tees sind sozusagen die Standardvariante der Kräuter- und Hausmedizin. Sie sind schnell und genau nach Bedarf herzustellen und dazu die häufigste Methode, Kräuterwirkstoffe zu sich zu nehmen. Allerdings kann man den fertigen Tee nicht aufheben, er muss am selben Tag zubereitet und getrunken werden. Soll der Tee warm über den Tag verteilt getrunken werden, kann man ihn auch in einer Thermoskanne aufbewahren, wobei für Kräutertees Kannen mit einer Glas-Auskleidung der Edelstahlvariante vorzuziehen sind. Etwas Honig darin aufgelöst, verstärkt die Wirkung des Tees und lässt ihn besser schmecken, wobei Diabetiker lieber darauf verzichten sollten. Ob Sie Ihren Tee süßen oder nicht, ist vor allem Geschmackssache. Trinken Sie Ihren Tee in kleinen Schlucken. Gerade bei Kindern ist dabei zu beachten, dass er nicht mehr heiß sein darf, damit sie sich nicht daran verbrennen können.

Diese Kräuterteemischungen sind alle Heilzubereitungen, was bedeutet, dass man sie nicht über einen längeren Zeitraum als etwa vier Wochen anwenden soll, um mögliche Nebenwirkungen gleich gar nicht erst hervorzurufen. Anschließend kann man, z. B. bei anhaltenden bzw. chronischen Erkrankungen, eine andere Teemischung verwenden, die ein ähnliches Wirkspektrum hat. Nach weiteren vier Wochen wechselt man wieder zur ersten Mischung zurück und so weiter. Im besten Fall hat sich die Krankheit bis dahin bereits verabschiedet oder zumindest verbessert.

Lagern Sie Kräutertees stets trocken und möglichst dunkel. Papiertüten und Glasbehältnisse (möglichst dunkel gefärbt) sind besser als Dosen aus Weißblech, Aluminium oder auch Kunststoff. Verarbeiten Sie Tees innerhalb eines Jahres, danach sind die Wirkstoffe fast abgebaut.



## Die besten Hausmittel selbst gemacht

Die Verwendung von offenen, also nicht zerkleinerten Kräutern hat den Vorteil, dass sie einen höheren Anteil an flüchtigen ätherischen Ölen haben. Tees in Teebeuteln sind meist stark zerkleinert und beinhalten oft einen hohen Anteil an Pflanzenstaub, der nicht sehr wirkungsvoll ist. Tee aus ganzen Blättern und Blüten, schmeckt intensiver und wirkt besser, ist aber oft teurer. Für die angegebenen Mischungen werden grundsätzlich getrocknete Kräuter verwendet (daher als »Tee« bezeichnet), weil sie das ganze Jahr über verfügbar sind. Ich empfehle Bio-Qualität oder selbst gesammelte und gut durchgetrocknete Kräuter von garantiert ungespritzten und unbelasteten Stellen (z. B. aus dem eigenen Garten oder einer sommerlichen Alpenwiese etc.).



Die aufgeführten Teemischungen werden alle auf dieselbe Art zubereitet, daher hier das Grundrezept:

### Für 2 Tassen (400 ml)

2 TL Teemischung  
400 ml Wasser

1. Kräutermischung vor dem Entnehmen durchschütteln oder mit einem Löffel durchrühren, damit sich die Bestandteile gleichmäßig verteilen. Die entsprechende Menge Kräutertee zwischen den Fingern leicht zerreiben und in eine Kanne geben. Mit kochendem Wasser aufgießen.
2. Abdecken und 8–10 Min. lang ziehen lassen. Danach abfiltern. Wer mag, löst vor dem Filtern noch 1 EL Honig im Tee auf. Warm bis lauwarm schluckweise trinken.  
**Achtung: Für Kinder unter zehn Jahren nur die Hälfte der Kräutermischung verwenden!**



Übrig gebliebene Reste? Die Teemischungen sollen in der Regel nach 12 Monaten aufgebraucht sein. Hat man sie doch nicht verwenden können, kann man sich daraus noch einen Badeextrakt kochen:

Je EL Kräuter 200 ml Wasser verwenden und alles in einem Kochtopf 10 Min. lang sanft kochen lassendann abfiltern. Kräutersud dem einlaufenden Badewasser zugeben und 20 Min. darin baden. Auf ein Vollbad kann man bis zu 1 l davon verwenden. Reste innerhalb von 1 Woche aufbrauchen (im Kühlschrank aufbewahren).

# Erkältungstee

Bei Erkältungskrankheiten, evtl. mit Fieber, Husten und Schnupfen. Wirkt schleimlösend, entzündungshemmend und antiviral, beruhigend und schweißtreibend.

Kommen noch Schmerzen dazu, kann man auch 25 g Weidenrinde oder Mädesüß dazugeben (nicht für Kinder verwenden; schmeckt sehr bitter!).

## Für 145 g Teemischung

Ziehdauer: 10 Min.

30 g Thymiantee  
25 g Majorantee  
25 g Ysoptee  
25 g Holunderblütentee  
20 g Kamillenblütentee  
20 g Malvenblütentee

Alle Kräuter in einer Schüssel miteinander vermischen und in ein dunkles, dicht schließendes Gefäß füllen.

Innerhalb von 1 Jahr aufbrauchen.



Ysop

# Schnupfentee

Bei Schnupfen und Katarrhen der oberen Atemwege sowie Nebenhöhlenentzündung wird dieser Tee mehrmals täglich getrunken. Er enthält schleimlösende, beruhigende und entzündungshemmende Wirkstoffe.

**Für 110 g Teemischung**  
**Ziehdauer: 10 Min.**

30 g Königskerzente  
30 g Schlüsselblumenblütentee  
30 g Brombeerblättert  
20 g Lungenkrauttee

Innerhalb von 1 Jahr aufbrauchen.

Wer leicht friert bzw. besonders während der kalten Jahreszeit kann man noch ein paar Scheiben frischen Ingwer zu den Kräutern in die Kanne geben, wenn man den Tee kocht. Er wärmt von innen und enthält zusätzlich weitere entzündungshemmende Wirkstoffe.

Alle Kräuter in einer Schüssel miteinander vermischen und in ein dunkles, dicht schließendes Gefäß füllen.



Königskerzenblüten getrocknet

## Asthmatee

---

Bei quälendem Reizhusten und Asthma kann dieser Tee hilfreich sein. Man trinkt ihn über einen längeren Zeitraum zur Stärkung der Lungenfunktion und Vorbeugung. Ärztlich verordneten Asthmaspray kann der Tee selbstverständlich nicht ersetzen!

Die Melisse gibt dem Tee eine nervenberuhigende Note, die man in solchen Situationen durchaus brauchen kann. Tulsi stärkt das Immunsystem, harmonisiert und wirkt leicht entzündungshemmend.

### Für 100 g Teemischung

Ziehdauer: 10 Min.

25 g Bibernellenwurzeltee

(Pimpinella saxifraga oder major)

25 g Melissentee

25 g Quendel

25 g Tulsi-Basilikum

Alle Kräuter in einer Schüssel gründlich miteinander vermischen, dann in ein dunkles und dicht schließendes Gefäß abfüllen.

Innerhalb von 1 Jahr aufbrauchen.



Tulsi-Basilikum

# Krampftee

Bei Krämpfen, die von Magen, Darm sowie von der monatlichen Regel herrühren, hat sich die angegebene Mischung bewährt: Sie wirkt krampflösend und sanft schmerzstillend. Bei Krämpfen, die länger andauern (mehr als 1– 2 Tage lang), sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

## Für 100 g Teemischung

Ziehdauer: 9 Min.

40 g Kamillentee

30 g Schafgarbentee

20 g Gänsefingerkrauttee

10 g Melissentee

Innerhalb von 1 Jahr  
aufbrauchen.

Alle Kräuter und Blüten in einer Schüssel miteinander vermischen und in ein dicht schließendes dunkles Gefäß füllen.



Kamillentee

# Schmerztee

Erwachsene und junge Erwachsene ab 18 trinken dreimal täglich eine Tasse bei chronischen Schmerzen bzw. bei akuten Schmerzen 2 Tassen 30 Min. vor dem Essen. Auf 200 ml Wasser 1–2 TL Tee verwenden, mit Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Stevia süßen (der Tee ist sehr bitter!).

Bei länger andauernder Einnahme kann man auch die Teufelskralle durch Weidenrindentee ersetzen und die Holunderblüten durch Lindenblüten.

Achtung: Daueranwendung von Schmerzmitteln bitte grundsätzlich mit dem Arzt absprechen.

Bei vorliegenden Geschwüren in Magen oder Darm sowie Gallenleiden nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden, ebenso während Schwangerschaft und Stillzeit!

## Für 100 g Teemischung

Ziehdauer: 12 Min.

50 g Teufelskrallentee

30 g Mädesüßtee (Blüten und Blätter)

20 g Holunderblütentee

Innerhalb von 1 Jahr aufbrauchen.

Die Kräuter in einer Schüssel vermischen und in ein dicht schließendes dunkles Gefäß füllen.



Mädesüß

## Anti-Infekt-Tee

Am besten ist die Erkältung, die man erst gar nicht bekommt. Dieser Tee hilft in gefährdeten Zeiten, wenn es kalt und nass ist oder man mit vielen Menschen, die ansteckend wirken können, zusammentrifft. Trinken Sie davon am besten täglich 3– 5 Tassen, auch über eine längere Zeit, wenn Sie besonders schnell Infekte bekommen.

**Für 100 g Teemischung**

**Ziehdauer: 10 Min.**

50 g Zistrosentee (*Cistus incanus*)

30 g Hagebuttenschalentee

20 g Malvenblütentee

Alle Kräuter in einem Mixer grob mahlen, dann in ein dunkles Gefäß füllen.

Innerhalb von 6 Monaten aufbrauchen.



Zistrosentee

# Men's-Health-Tee

Zwei Teemischungen, die bei Vergrößerung sowie Problemen der Prostata wie Harnverhalten und Restharn helfen können. Bei Prostatafunktionsstörungen soll gleichzeitig auch der Abtransport der Lymphe mit Anregung des Stoffwechsels erfolgen, weshalb sich mehrere harntreibende Kräuter in den Mischungen befinden.

Täglich 2 Tassen davon trinken (am besten morgens und nachmittags). Im Wechsel mit Mischung 2 jeweils 4 Wochen lang verwenden.

## Mischung 1:

**Für 100 g Teemischung**

**Ziehdauer: 10–15 Min.**

35 g Weidenröschentee (kleinblütiges oder schmalblättriges)

30 g Taubnesseltee

20 g Brennnesseltee (Blätter)

15 g Birkenblätterttee

Alle Kräuter in eine Schüssel geben, gut durchmischen und in ein dunkles Gefäß füllen.



Taubnessel

Innerhalb von 1 Jahr  
aufbrauchen.

## Mischung 2:

**Für 100 g Teemischung**

**Ziehdauer: 10–15 Min.**

30 g Spitzwegerichtee

30 g Klettenlabkrauttee

25 g Schachtelhalmtee

15 g Gänsefingerkrauttee

Alle Kräuter in einer Schüssel gut durchmischen und in ein dunkles Gefäß füllen.



Gänsefingerkraut

Innerhalb von 1 Jahr  
aufbrauchen.

## Hustentee für Kinder (und stillende Mütter)

Nicht jedes Heilkraut ist für kleine Kinder geeignet, manche sind zu stark oder können unangenehme Nebenwirkungen haben.

Diese Kräutermischung eignet sich bei Bronchitis, fieberhafter Erkältung, trockenem Husten und Katarrhen der oberen Atemwege, wenn ein Schwitzen angeregt werden soll.

Für die Zubereitung nur ½ TL Kräutertee für 1 Tasse (150 ml) Wasser verwenden. Der Tee eignet sich auch für Kleinkinder ab 1 Jahr (2– 3 Tassen am Tag) und Kinder von 4– 10 Jahren (3– 4 Tassen am Tag).

**Für 55 g Teemischung**  
**Ziehdauer: 5 (Kinder) bis**  
**10 (Erwachsene) Min.**

30 g Thymiantee (bio)

25 g Holunderblütentee (bio)

(alternativ Lindenblütentee, bio)

1 EL Anis (bio)

Innerhalb von 6 Monaten aufbrauchen.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und in ein dunkles Gefäß füllen.



## Schäfchentees für Kinder (und stillende Mütter)

Vor allem während aufregender Phasen der Weiterentwicklung oder wenn das Kind etwas unruhig ist, kann ein Tee aus den folgenden Kräutern das Einschlafen und Durchschlafen fördern. Doch bitte nicht als Dauer-  
mittel verwenden!

Für Kinder ab 4 Monaten geeignet. ¼ TL (ab 1 Jahr), ½ TL (ab 4 Jahren) bzw. 1 TL auf 1 Tasse Wasser (150 ml) verwenden.

**Für 60 g Teemischung**  
**Ziehdauer: 5 (Kinder) bis**  
**10 (Erwachsene) Min.**

20 g Melissentee (bio)  
20 g Lavendelblütentee (bio)  
20 g Zitronenverbentee (bio)

Innerhalb von 6 Mona-  
ten aufbrauchen.

Alle Kräuter in einer Schüssel mischen und dann in ein dunkles Gefäß füllen.



# Bäuchleintee für Kinder (und stillende Mütter)

Dieser Gewürztee kann bei schmerzhaften Blähungen und leichten Verdauungsproblemen hilfreich sein. Beide Gewürze sind auch für Babys gut bekömmlich (etwa ab der 4. Woche empfohlen).

¼ TL (Babys) bis ½ TL (Kinder ab 1 Jahr) bzw. 1 TL (Kinder ab 4 Jahren) auf 1 Tasse (150 ml) Wasser verwenden. Frisch zubereiten; der fertige Tee kann auch für die Zubereitung von Milchmahlzeiten verwendet werden: immer auf 37 °C abkühlen lassen.

**Für 12 g Teemischung**  
**Ziehdauer: 5 (Kinder) bis**  
**10 (Erwachsene) Min.**

4 TL (10 g) Fenchelsamen (bio)  
1 TL (2 g) Anissamen (bio)  
optional: ½ TL Kümmelsamen (bio)

Innerhalb von 6 Monaten aufbrauchen.

1. Fenchel und Anis (sowie gegebenenfalls Kümmel) im Mörser oder einem Mixer mahlen.
2. Mischung in ein dicht schließendes Glas oder eine Dose füllen und dunkel lagern.



Fenchel und Anis