

## Rezepte für den Sommer

### 1. RINGELBLUME SCHÜTZT TROCKENE, STRAPAZIERTE HAUT

Wasser und Schweiß strapazieren die Haut. Am besten **steuern Sie Ringelblumen-Salbe gegen:** Ringelblumen-Blüten mit 2 Tassen Wasser kochen. 250 g Wollwachs (Apo.) schmelzen lassen. Erkalten lassen, durch ein Tuch pressen und in eine Dose füllen. Zweimal täglich einreiben.



### 3. ZITRONENGRAS MILDERT SOMMERSCHNUPFEN

Starke Hitze und UV-Strahlung schwächen das Immunsystem. Kommt es dann zu einem Sommerschnupfen, hilft Zitronengras-Tee: Seine ätherischen Öle wirken antibakteriell und entzündungshemmend. 2 TL getrocknete, zerkleinerte Zitronengras-Stücke (Apo.) mit 200 ml Wasser überbrühen und zehn Min. ziehen lassen. Drei Tassen täglich trinken.

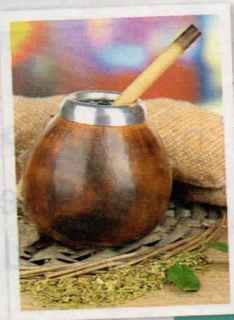


### 4. WALDMEISTER LINDERT KOPFWEH UND WEHRT MÜCKEN AB

Waldmeister ist wetterfühliger, reagiert auf Hitze häufig mit Kopfschmerzen. Die Duftstoffe der Waldmeister-Blätter lindern die Beschwerden, denn sie **wirken krampflösend und Gefäßweiternd.** Insekten mögen die Pflanze dann nicht, deshalb wirkt ein Waldmeister-Kissen nicht nur gegen Kopfschmerzen entgegen, sondern wehrt auch Mücken ab. Zwei Handvoll getrocknete Blätter zerreiben, in ein Kissen füllen und abends mit in die Kissenhülle geben.

### 5. BALDRIAN-WURZEL FÖRdert DEN SCHLAF

Baldrian-Wurzel, eine bekannte Monoterpene in der Wurzel der Baldrian-Pflanze, verleiht der Pflanze beruhigende und schlaffördernde Eigenschaften. Für einen Tee 1 TL zerkleinerte Baldrian-Wurzel (Apo.) mit 150 ml Wasser kochen. Dem Wasser übergießen und 10 Min. abseihen. 1 bis 3 Mal täglich eine Stunde vor dem Schlafengehen jeweils eine Tasse trinken.



### 6. BRENNESSEL-TEE BEI RHEUMA-BESCHWERDEN

Zur Linderung rheumatischer Beschwerden eignet sich ein Brennnessel-Tee: 4 TL fein geschnittene Blätter mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und nach 10 Min. Ziehen abseihen. 2 Tassen täglich.

### 7. LIEBSTÖCKEL-BAD BERUHIGT SCHMERZENDE GELENKE

Die ätherischen Öle der Pflanze wirken nicht nur **Verstopfung und Blähungen** entgegen, sondern lindern auch Gelenkschmerzen. Regelmäßige Vollbäder machen uns deshalb fit für den Wanderurlaub. 100 g Wurzeln mit 1 l kochendem Wasser übergießen. Ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser zusetzen.

### 8. MELISSE HILFT BEI LIPPENBLÄSCHEN

Kommt es durch die hohen Temperaturen und starke UV-Einstrahlung zu Herpesbläschen an der Lippe, hilft Zitronenmelisse. Sie wirkt antiviral und entzündungshemmend. Das Öl des Heilkrauts (Apo.) mit einem Wattestäbchen mehrmals am Tag auf die betroffene Stelle auftupfen.



### 9. SPITZWEGERICH BEKÄMPFT ATEMWEGSERKRANKUNGEN

Das im Spitzwegerich enthaltene Aucubin wirkt wie ein Antibiotikum und hilft unter anderem **bei Husten und Bronchitis.** Für einen Presssaft frisches Spitzwegerich-Kraut in einen Mörser geben und durch ein Leinentuch auspressen. Während der akuten Beschwerden vier Mal täglich 2 EL einnehmen.

### 10. MATE-TEE LIEFERT NEUE ENERGIE

Das südamerikanische Kraut enthält belebend wirkendes Matein und kurbelt den Stoffwechsel an. 3 TL Mate-Teelblätter mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen.



**ARUNA SIEWERT**

Heilpraktikerin, Expertin für Naturheilkunde und Buchautorin (z. B. „Pflanzliche Antibiotika“)

## Kräuter wirken ganzheitlich

**Wie wirken pflanzliche Heilmittel auf den Körper?**

**Das sagt der Experte**

Die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden hängen eng miteinander zusammen – etwa Schlafstörungen, erhöhte Blutdruck- und Cholesterin-Werte oder Arterien-Verkalkung. Heilkräuter wirken – anders als einige chemische Medikamente – ganzheitlich, also an vielen Stellen gleichzeitig. So bringen sie den gesamten Organismus sanft ins Gleichgewicht.

**Ist es sinnvoll, heimische Kräuter jetzt im Sommer selbst zu sammeln?**

Durchaus – solange wir ganz sicher sind, dass die richtige Pflanze im Körbchen landet und wir sie nicht mit anderen verwechseln.

Zudem sollten wir Stellen aussuchen, die unbelastet von Abgasen und Pestiziden sind.

**Sind Heilkräuter auch mit chemischen Arzneimitteln – etwa gegen Bluthochdruck oder Diabetes – vereinbar?**

In vielen Fällen können Naturheilmittel die Wirkung synthetischer Medikamente unterstützen. Doch Vorsicht: Auch Pflanzen können Wechselwirkungen mit manchen Medikamenten haben! Ich empfehle deshalb immer, sich mit dem Arzt oder Apotheker zu beraten.