



Eine Allgemeine Anleitung zu Kräutertees

Zum Ansetzen von Kräutertees übergießt man frische oder getrocknete Pflanzen mit kochendem Wasser und lässt die Mischung bis zum Abkühlen in einem geschlossenen Gefäß stehen. Anschließend siebt man die Kräuter aus.

Die Brennnessel ist eine hervorragende Stoffwechsel-Pflanze. Vor allem als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Körper ausspült. Man kann sie als Tee trinken, im Salat, in der Suppe und wie Spinat essen. Gut gewürzt und mit zusammen mit anderen Kräutern schmeckt das alles wunderbar und gibt frische Kräfte.

Als Tinktur kann man Brennnessel gegen Haarausfall in die Kopfhaut einmassieren.

Außerdem macht sie sich getrocknet in Nieren-Blasen-Teemischungen sehr gut. Sie hilft auch gegen Rheumatismus und Gicht, weil sie die Giftstoffe aus dem Körper ausspült. Besonders mutige Rheumapatienten lassen sich mit der ganzen Pflanze schlagen, um die Reizwirkung des Brennnesselgiftes auszunutzen. Bei dieser Methode sollte man jedoch vorsichtig sein, weil es auch zu Überreaktionen auf das Brennnesselgift kommen kann.

Anwendungsbeispiele und alte Rezepte rund um die Brennnessel

Brennnessel-Tee:

Für den Brennnessel-Tee musst du die feinen Blätter zuerst einmal trocknen (wodurch sie sich auch langfristig aufbewahren lassen) und anschließend mit heißem Wasser aufgießen. Den Tee kannst du dann ganz nach Belieben bis zu drei Minuten ziehen lassen und eventuell noch mit Zucker versüßt genießen.

Blutreinigender Tee

30 g Brennnessel, 20 g Pfefferminze, 10g Schafgarbe, 10g Tausendgüldenkraut, 20 g Wacholderbeeren, 10 g Wermut

Zubereitung und Gebrauch: Heißaufguß (15 Minuten) ; dreimal täglich 1 Tasse.

Bei Prostatabeschwerden hilft Brennnessel und Birke

Ein Tee aus Brennnessel und Birke ist stark wasserreibend und kann daher bei Prostatabeschwerden empfohlen werden.

Nimm dazu 20 g Blätter der Brennnessel, 10 g Birkenblätter, 10 g Bohnenschalen, 10 g Löwenzahnwurzeln zusammen mit dem Kraut, 10 g Schachtelhalm und 30 g Weidenröschen. Zwei Esslöffel dieser Mischung werden mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und für 10 min ziehen gelassen. Danach wird abgeseibt. Trinke diesen Tee kurmäßig für vier Wochen, täglich zwei Tassen.

Bitte beachte: wassertreibende Tees darf man nicht über einen längeren Zeitraum anwenden. Zu den wassertreibenden Mitteln gehören unter anderem die Quecke, Schachtelhalm, Vogelwüterich, Bärentraube, Brennnessel, Birke, Goldrute, Rebstöcke und Hauhechel.

Chronische Verdauungsprobleme

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Tausendgüldenkraut, Wacholder, Bittersüss.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Blutzuckersenkender Tee

Nehme zu gleichen Teilen Brennnessel, Schafgarbe, Wermut, Ackerschachtelhalm, Heidelbeere, Blutwurz, Birkenblätter und Geissraute.

Koche einen Teelöffel der Kräutermischung mit einer Tasse Wasser auf und lasse dies zehn Minuten ziehen, dann absieben. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Tee zur Blutzuckernormalisierung

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Weinrebenblütentee

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Tee bei Bettnässen

Je 10 g Schafgarbe und Brennnessel und 25 g Ehrenpreis mischen.

250 ml Wasser mit einem Teelöffel der Mischung auf den Herd stellen und zum Kochen bringen.

1x aufkochen lassen und vom Ofen nehmen. Zugedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Tee gegen gastrische Magenübersäuerung

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Johanniskraut, Tausendgüldenkraut, Melisse, Pfefferminze, 1/3 Teil Salbei.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Tee bei chronischen Herzerkrankungen

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel,

Johanniskraut, Baldrian, Gartenraute, Schlehdorn, Ehrenpreis.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Blasenentzündung

20 g Quecke, 10 g Stiefmütterchen, 10 g Schachtelhalm, 10 g Brennnessel gut vermischen, davon 2 Teelöffel mit einem Glas kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, danach absieben.

Zweimal täglich eine Tasse trinken.

Gesichtsdampfbad gegen unreine Haut

5 Esslöffel Brennnessel, 1 l Wasser

Man gießt das kochende Wasser über die Brennnessel und lässt die Dämpfe 10 Minuten lang auf das Gesicht einwirken.

Das Dampfbad wirkt reinigend, hilft gegen Mitesser und Akne und wirkt porenverengend.

Tee bei Pickel, Akne und unreiner Haut

20 g Quecke, 10 g Stiefmütterchen, 10 g Schachtelhalm, 10 g Brennnessel gut vermischen, davon 2 Teelöffel mit einem Glas kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, danach absieben.

Dreimal täglich eine Tasse trinken.

Gegen Akne und unreine Haut

1 gehäufte Teelöffel Brennnesselkraut, 1 Tasse Wasser

Man übergießt 1 gehäufte Teelöffel Brennnesselkraut mit 1 Tasse kochendem Wasser, läßt 1/2 Minute ziehen und siebt ab.

Trinke davon 1 Liter täglich.

Brennnesseltee

Ein bis zwei Teelöffel des feingeschnittenen Krautes, mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und 3 - 4 Minuten ziehen lassen.

Brennnesselsaft

Die ganze Pflanze zerschneiden und einen Tag lang in Wasser einweichen. Am nächsten Tag presst man die Pflanze mit einer Presse aus und fängt den Saft auf.

Die in diesem Saft enthaltenen, konzentrierten Wirkstoffe sind zum Beispiel ein gutes Mittel bei Frühjahrsmüdigkeit.

Haarwasser aus Brennnessel

Ca. 250 g der zerhackten Wurzeln in einem Liter Wasser und einem halben Liter Weinessig eine halbe Stunde kochen.

Massiere dieses Haarwasser einmal in der Woche in die Kopfhaut ein.

Gegen Schuppen

1 kg frisches Brennnesselkraut, 2 l Alkohol 70%

Man zerquetscht das Brennnesselkraut und übergießt mit Alkohol. Diese Mischung läßt man 8 Tage ziehen. Danach presst man aus und parfümiert nach Belieben mit Bergamottöl, Rosenöl, Geraniumöl usw.

Badezusatz bei Gliederschmerzen und bei Hautproblemen

Aufguss von 500 g in 2 Liter Wasser auf ein Vollbad

Asthma

Je ein Teil Taubnessel und ein Teil Brennnessel

Man übergießt 1 Teelöffel der Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser, lässt 10 Minuten ziehen und siebt ab.

Täglich 3 Tassen mit Honig oder Zucker über längere Zeit

Zu wenig Auswurf

Zu gleichen Teilen Breitwegerich, Brennnessel, Brombeerblätter, oder Brunnkresse, Ehrenpreis und Enzianblätter

1 Teelöffel der jeweiligen Mischung in 1 Tasse kochendes Wasser geben, 10 Minuten kochen lassen, danach absieben. Dreimal täglich 1 Tasse warm trinken.

Akute Herzbeschwerden

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Johanniskraut, Nelkenwurz, Baldrian, Spitzwegerich.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Gegen Blattläuse

Mit einem simplen Hausmittel, kannst du Blattläusen zu Leibe rücken. Dazu benötigst du Brennnesselsud. Dieser kann aus Brennnesseltee hergestellt werden. Auf ein Liter kochendes Wasser gibt man drei Esslöffel Tee und lässt dies 24 Stunden ziehen. Der abgekühlte Sud wird nun durchgeseiht und in eine Sprühflasche umgefüllt. Wenn du die befallene Pflanze nun mit dem Brennnesselsud einsprühst, ist das Problem einen Tag später beseitigt. Am besten sprühst du die Pflanze täglich ein.

Gelenkrheumatismus

Um Gelenkrheumatismus zu behandeln, peitscht man die Haut an den betroffenen Stellen mit frisch geschnittenem Kraut, bis ein quaddelartiger Ausschlag entsteht. Er fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an.

Putzmunter mit Brennnesseltee

Durch ihren hohen Eisengehalt macht die Brennnessel wach und aktiv.

Wichtig zu wissen: Mit zunehmendem Alter sinkt der Eisengehalt im Körper. Die Folgen sind oft Ermüdungs- und Erschöpfungszustände.

Mit großem Erfolg kann die eisenhaltige, frische Brennnessel dagegen angewendet werden: Nach einer Brennnesselkur fühlt man sich rasch körperlich wohler, Energie und Schaffenskraft kehren zurück und auch äußerlich blüht man auf.

Empfohlen wird eine vierwöchige Teekur: Morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück die erste Tasse Brennnesseltee trinken und dann im Laufe des Tages noch ein bis zwei weitere Tassen.

Brennnesselshampoo gegen Schuppen

Schuppiger Kopfhaut mit einem Mix aus Seife, Eiweiß und Brennnesseln zu Leibe rücken.

Das Shampoo kann ganz einfach selbst zusammengerührt werden:

Zuerst stellt man einen konzentrierter Brennnesselaufguss her: Dafür wird ein Esslöffel gehackte Brennnessel mit einer halben Tasse kochendem Wasser aufgegossen. Dann werden zwei Eiweiß mit einem Esslöffel weicher grüner Seife und einem Esslöffel konzentriertem Brennnesselaufguss verrührt. Den Aufguss sollte man vor dem Filtern abkühlen lassen (doch bitte frisch vor der Haarwäsche anrühren) und das Haar vor dem Shampooieren gründlich bürsten.

Brennnesseltee gegen Akne

Einen Versuch ist es auf jeden Fall wert: Brennnesseltee soll Akne mindern.

Der Tee wird zubereitet, indem ein Esslöffel - möglichst junger - Brennnesselblätter in einem Viertelliter Wasser kurz aufgekocht werden. Das Ganze absieben und davon täglich einen Liter Schluckweise verteilt auf den ganzen Tag trinken.

Bei größeren Pflanzen sollte nur das obere Viertel verwendet werden. (Spitzen abbrechen, aus den Achseln wachsen dann neue junge Triebe.) Zum Trocknen für den Wintervorrat pflückt man am besten Maibrennnesseln.

Brennnesselsamen gegen Haarausfall

Brennnesseln tun dem Haar nicht nur in Form von Shampoo oder Spülung gut, ihr Samen soll sogar Haarausfall stoppen. Wer es versuchen will, streut mal eine Zeitlang getrocknete Brennnesselsamen wie ein Gewürz über das Essen.

Brennnesseltee kuriert Harnwegentzündungen

Die Brennnessel verfügt über enorme Heilkräfte bei den unterschiedlichen Beschwerden. Sehr effektiv hilft sie zum Beispiel in Form von Tee bei Entzündungen der Harnwege.

Für den Tee nimmt man zwei Teelöffel vom getrockneten Kraut oder auch eine Handvoll junger, frischer Blätter, die man mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießt.

Fünf Minuten ziehen lassen, absieben und über einen Zeitraum von vier bis acht Wochen jeden Tag morgens und abends je eine Tasse lauwarm trinken.

Es ist gut möglich, dass auf diesem Wege (und ganz nebenbei) auch Kopfschmerzen, Ekzeme, Erkältungen oder Heuschnupfen verschwinden...

Brennnessel-Milch-Haferflockenmaske

Ein Mix aus Brennnesselsaft, Milch und Hafer bringt fettige Haut ins Gleichgewicht und hilft, vergrößerte Poren zu schließen.

Und so geht's: Zwei Esslöffel (kleinblättrige) Haferflocken mit soviel Milch vermischen, dass eine dicke Paste entsteht.

Dann soviel Nesseljaft hinzufügen, dass sich die Paste leicht verstreichen lässt.

Die Paste auf der Gesichtshaut verteilen und fünfzehn Minuten einwirken lassen.

Nach dem Entfernen der Packung das Gesicht mit kaltem Wasser waschen, trocknen und bei Bedarf eincremen.

Der Nesselsaft ist übrigens leicht hergestellt: Dazu einfach Brennnesseln im Mixer pürieren oder in den Entsafter geben.

Blutarmut

Teemischung: 3 Teile Brennnessel, je 1 Teil Wermut, Tausendgüldenkraut, Wacholderbeeren und Pfefferminze.

15 Minuten ziehen lassen.

3 x täglich 1 Tasse trinken.

Gegen Analfissuren

40g Ehrenpreiswurzel, je 20g Rosskastanienrinde und Eibischwurzel, je 10g Haselnussblätter und Brennesselblätter gut vermischen.

Einen Esslöffel in 250 ml Wasser aufkochen, absieben.

3 x täglich 1 Tasse warm trinken, morgens auf nüchternen Magen.

Bei Asthma

Je ein Teil Taubnessel und ein Teil Brennnessel

Man übergießt 1 Teelöffel der Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser, lässt 10 Minuten ziehen und siebt ab.

Täglich 3 Tassen mit Honig oder Zucker über längere Zeit.

Bettnässen

Je 10 g Schafgarbe und Brennnessel und 25 g Ehrenpreis mischen.

250 ml Wasser mit einem Teelöffel der Mischung auf den Herd stellen und zum Kochen bringen.

1x aufkochen lassen und vom Ofen nehmen. Zugedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Blasensentzündung

20 g Quecke, 10 g Stiefmütterchen, 10 g Schachtelhalm, 10 g Brennnessel gut vermischen, davon 2 Teelöffel mit einem Glas kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, danach absieben. Zweimal täglich eine Tasse trinken.

Blutarmut

Je 25g Brennnesselkraut, Walnussblätter und Waldmeisterkraut, 10g Lindenblüten, 15g Enzianwurzel.

Vorsicht bei Schwangeren!

Ein Esslöffel der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt acht bis zehn Minuten ziehen lassen, absieben und vor jeder Mahlzeit eine Tasse Schluckweise trinken.

Blutarmut

Teemischung: 3 Teile Brennnessel, je 1 Teil Wermut, Tausendgüldenkraut, Wacholderbeeren und Pfefferminze.

15 Minuten ziehen lassen.

3 x täglich 1 Tasse trinken.

Blutarmut

30 g Brennnessel, 10 g Tausendguldenkraut, 10 g Wermut

Zubereitung und Gebrauch: 1 Esslöffel der Mischung auf 1 Tasse als Heißaufguss ; täglich dreimal 1 Tasse.

Blutzuckernormalisierung

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Weinrebenblütentee

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Darmpilze

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Wermut, Rainfarn, Anis, Baldrian.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Depression

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel und Helmkraut

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Durchblutungsstörungen

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Rosmarin und Buchweizen.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Fettsucht

Je 15g Attich, Blasentang, Braunwurz, Brunnenkresse, Goldrute, Johanniskraut, Rosmarin, Sennesblätter und Storchenschnabel.

6 Teile Brennnessel, 5 Teile Weidenröschen, 4 Teile Birkenblätter, 3 Teile Ringelblumen, 2 Teile Goldrute.

1 Teelöffel der Kräutermischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 15 Min. zugedeckt ziehen lassen, danach absieben. 3 Wochen 3x täglich Schluckweise trinken, eine Woche unterbrechen und dann wieder 3 Wochen trinken.

Flüssigkeitsstau

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Wacholder, Ahlbeere, Bärentraube und 1/3 Teil Rosmarin.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Gallenblasenbeschwerden

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Kalmus, Klette sowie je 1/3 Teil Minze und Quecke.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Gallenleiden

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Löwenzahn, Tausendgüldenkrout, Wermut und 1/3 Teil Schöllkraut.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Gastritische Magenübersäuerung

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Johanniskraut, Tausendgüldenkrout, Melisse, Pfefferminze, 1/3 Teil Salbei.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Bei Gebärmutterleiden

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Johanniskraut, Frauenmantel, Anserine, Schlehdorn.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Schluckweise vor dem Essen möglichst ungesüßt trinken.

Tee gegen Gicht

Je 20g Birken-und Brennnesselblätter-und Wurzel, Ginsterblüten, Rosmarin, 30g Sandseggenwurzeln.

1 Esslöffel der Kräutermischung in 250 ml Wasser 5 Minuten kochen, danach absieben und morgens und abends je eine Tasse trinken.

Gliederschmerzen

Aufguss von 500 g Brennnessel in 2 Liter Wasser auf ein Vollbad.

Grippale Bronchitis

Je 10g Lungenkraut, Brennnessel, Ackerschachtelhalm.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Haarausfall

Ca. 250 g zerhackte Brennnessel-Wurzeln in einem Liter Wasser und einem halben Liter Weinessig eine halbe Stunde kochen.

Massieren Sie dieses Haarwasser einmal in der Woche in die Kopfhaut ein.

Haarausfall

100 Gramm Brennnesselwurzeln in 1 Liter Weinessig ansetzen. 8 Tage an der Sonne

stehen lassen.

2 x täglich 1 Esslöffel in 1 Glas Wasser verrühren und trinken.

Harnsteine

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Hirtentäschel, Vogelknöterich, Goldrute.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Bei Harnwegsinfekten

Zu gleichen Teilen Brennnessel, Eibisch, Gundelrebe, Salbei, Schafgarbe.

Ein Teelöffel der Kräutermischung in eine Tasse kochendes Wasser geben, 10 Minuten kochen lassen, danach absieben. Dreimal täglich eine Tasse warm trinken.

Hautprobleme

Aufguss von 500 g Brennnessel in 2 Liter Wasser auf ein Vollbad.

Herzkranzgefäßverengung

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Johanniskraut, Schlehdorn, Ehrenpreis und 1/3 Rosmarin.

Herzrheuma

Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Johanniskraut, Baldrian, Schlehdorn, Primel, Kalmus.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Herzrhythmusstörungen

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Johanniskraut, Spitzwegerich, Sennesblätter.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Gehe zum Arzt!!!!

Herzschwäche

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Johanniskraut, Schlehdorn, Weißdorn.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Konzentrationsschwäche

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Krätze

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Sauerampferwurzel.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Tee bei Krampfadern

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Berberitzenwurzel, Erdrrauch, Ringelblume, Buchweizenkraut.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Lungenentzündung

Zu gleichen Teilen Acker-Schachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Lungenkraut, Mohnblütenblätter, Primel-und Stiefmütterchenblätter.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Gehe zum Arzt!!!!

Magengeschwüre

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Magenkrämpfe (Koliken)

Zu gleichen Teilen Schafgarbe, Brennnessel, Birkenblätter, Wermut, Kümmel.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Magersucht

Zu gleichen Teilen Schafgarbe, Brennnessel, Haferstroh, Enzian und Wacholder oder Wacholderbeeren, Wermut, Schafgarbe, Löwenzahn.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Altes Heilmittel bei Masern

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Klettenwurzel.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

ungesüßt trinken.

Menopause

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Frauenmantel, Rosmarin.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Unregelmäßige Menstruation

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Johanniskraut, Wohlgemut, Frauenmantel, Rosmarin.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Milzerkrankung

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Fenchel, Milzkraut, Odermennig.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Mundschleimhautentzündung

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Löffelkraut, Odermennig, Tormentillwurzel.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Bei Muskelrheuma

Nur bei sehr starken Schmerzen, nicht auf Dauer trinken!

Je 10g Birkenblätter, Bohnenschalen, Brennnesseln, Johanniskraut, Spierstaude, Löwenzahnwurzel, Schafgarbe, Wacholderbeeren, je 5g Bittersüß, Wegwarte und Kalmuswurzel.

Ein Teelöffel Kräutermischung in einer Tasse Wasser und 5 Minuten aufkochen, danach absieben 3x täglich warm trinken.

Nervenentzündungen

250 ml Wasser mit einem Teelöffel der unten stehenden Kräutermischung auf den Ofen stellen und zum Kochen bringen. Einmal aufkochen lassen und vom Ofen nehmen.

Zugedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Melisse, Brombeere.

Nervenerkrankung

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Quendel, Baldrian, Gartenraute.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Nervosität

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Baldrian, Gurkenkraut, Bohnenkraut, Ehrenpreis.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Bei Neuralgien

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Süßholz, Baldrian, Ehrenpreis.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Neurovegetative Dystonie - Nervenschwäche

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Quendel, Baldrian und Gartenraute.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Nierenentzündung

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Petersilie, Rosmarin, Himbeere.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Nierenleiden

20 g Quecke, 10 g Stiefmütterchen, 10 g Schachtelhalm, 10 g Brennnessel gut vermischen, davon 2 Teelöffel mit einem Glas kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, danach absieben. Zweimal täglich eine Tasse trinken.

Nierensteine

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Märzveilchen, Odermennig, Hirtentäschel, Vogelknöterich.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Gegen Schuppenflechte - Psoriasis

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Zu gleichen Teilen Acker-Schachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel und folgende Kräutertees: Dazu zu gleichen Teilen: Hanfnesselkraut, Karlsdistelwurzel, Labkraut, Tausendgüldenkraut.

Rachenentzündung

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Vogelknöterich, Kamille, Lindenblüten, Salbei.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Bei Rachitis

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Eichel, Walnuss, Quecke.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Tee bei Schilddrüsenüberfunktion

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Blasentang, Fiebertee, 1/3 Teil Hopfendolden und Königsfarnwurzel.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Schlaflosigkeit

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Quendel, Ehrenpreis, Kümmel, Gartenraute oder

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Brennnesselsaft gegen Schuppen

Ein Pfund Brennnesseln mit einem halben Liter Wasser aufkochen, kalt werden lassen und absieben. Kann als Haarwasser vor dem Haarewaschen auf die Kopfhaut eingerieben werden.

Schweißtreibender Tee

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Anis, Holunder, Kamille, Lindenblüten.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Spulwürmer

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Erdbeere, Hagebutte, Wermut.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Zu starke Menstruation

20g Ackerschachtelhalm, 10g Brennnesselblätter, 10g Frauenmantel, 20g Hirtentäschelkraut, 10g Mistel, 25g Tormentillwurzel

1 Esslöffel der Kräutermischung in einer Tasse Wasser 10 Minuten kochen, danach absieben und dreimal täglich zwischen den Mahlzeiten trinken

Übelriechende Bronchitis

Je 10g Lungenkraut, Brennnessel, Ackerschachtelhalm.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Verdauungsprobleme

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Brunnenkresse, Sauerampfer, Bitterklee.

Verstopfung

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Berberitze, Schlehdorn, Engelsüss, Fenchel.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Wechseljahresbeschwerden

Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Birkenblätter, Schafgarbe, Brennnessel, Quendel, Kamille, Frauenmantel, Holzzahn.

Einen Teelöffel der Mischung zusammen mit einer Tasse Wasser aufkochen, dann abgedeckt zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen Schluckweise und ungesüßt trinken.

Wenn du dich selbst mit Heilkräutern behandeln möchtest, so tue das bitte nur mit vorheriger Absprache mit einem Arzt deiner Wahl, oder mit einem Apotheker deiner Wahl!!!