



Altes russisches Kräuterwissen

Fit und leistungsfähig, ewig jung und entspannt – so das moderne Wunschbild. Dabei können auch altbewährte Hausmittelchen aus **Babuschkas Küche** helfen.

Was fasziniert uns Mitteleuropäer an alter russischer Kräuter-Heilkunde? „Die russische Kräuterlehre orientiert sich an der schamanischen Elementenlehre und beschreibt daher mehrere Anwendungsmöglichkeiten der Kräuter“, sagt Vadim Tschenze, bekannter Heiler und Buchautor. „Aus Sicht der schamanischen Kräuterlehre besitzen die Kräuter nicht nur Inhaltsstoffe sondern auch eine Seele, eine geheime Quintessenz oder Energie. Diese Energie ist in der Lage, Körper, Geist und Seele auszugleichen.“ Eine Aussage, die das bestätigt,

was wir heute von allen Seiten hören: Es ist wichtig, das Leben und seine Geschehnisse in ihrer Ganzheit zu verstehen und anzunehmen. So sind die Pflanzen nicht nur ein wichtiger Bestandteil der Ernährung sondern gleichzeitig auch ein Heilmittel für unsere Seele. Und es zeigt sich auch mehr und mehr, dass es kein Gegensatz ist, wenn man neben der klassischen Medizin auch Heilkräuter für seine Genesung einsetzt. Durch sie kann man die inneren Kräfte aktivieren und wieder Gleichgewicht, und seelische Harmonie finden. Besonders wichtig sind die Heilpflan-

zen in der Prävention. Schon bei leichtem körperlichem Ungleichgewicht bieten sie zahlreiche Möglichkeiten wie man sich sanft und ohne Nebenwirkungen helfen kann. Wir sollten dabei aber nicht vergessen, dass die Herstellung der inneren Harmonie schon seine Zeit braucht. Bis eine Heilpflanze unsere blockierte Energie wieder in die richtige Bahn gelenkt hat, dauert es aber ein wenig. Diese Zeit ist wichtig, und man sollte sie sich nehmen, um die wahre Ursache der Disharmonie zu erkennen und sie wieder in ein inneres Gleichgewicht zu bringen.

Einfach, schnell & wirksam – die besten Rezepte

Salbei gegen Schweißfüße und Achselweiß

Nehmen Sie zwei Esslöffel getrocknete Salbeiblätter und überbrühen diese Menge mit 300 ml heißem Wasser. Lassen Sie die Mischung zehn Minuten ziehen. Danach absieben und abkühlen lassen. Waschen Sie täglich Ihre Füße und Achselhöhlen mit Salbeisud ab. Bei Rückenschmerzen können Sie den Rücken möglichst warm mit diesem Sud abreiben. Wenn Sie Zahnprobleme haben, hilft Salbei auch hier. Zwischendurch ein Salbeiblatt kauen, schützt vor Zahnfleischbluten und Parodontose. Außerdem lindert der Salbeitee starkes Schwitzen in den Wechseljahren, und ein Salbeibad bringt neue Energie.

Kalmus gegen Depressionen

Eine Messerspitze Katmuswurzel in Pulverform in ein Glas geben, eventuell etwas Arnika hinzufügen und mit heißem Wasser aufbrühen. Lassen Sie den Tee fünf Minuten lang ziehen und trinken ihn bis zu zwei Mal am Tag.

Kräutercocktail gegen Erschöpfung

Nehmen Sie jeweils 20 g Melisse, Brombeerblätter und Lavendelblüten und mischen alle Kräuterteile zusammen. Übergießen Sie einen Teelöffel der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser und lassen Sie zehn Minuten ziehen, danach sieben Sie ab. Die empfohlene Einnahmedosis liegt bei drei Mal täglich je eine Tasse.



Ginsterzweige gegen Knieschmerzen

Nehmen Sie mehrere Ginsterzweige und zerstoßen diese in einem Mörser. Mischen Sie das Pulver mit Schweineschmalz, verrühren alles zur einer einheitlichen Masse und tragen es auf die betroffene Stelle auf.

Kamille & Fenchel gegen Magenschmerzen

Nehmen Sie fünf Teelöffel Kamille, zehn Teelöffel Fenchel und zehn Teelöffel Tausendgüldenkraut. Mischen Sie alles zusammen. Bereiten Sie daraus den Heiltee: Sie brauchen einen Teelöffel der Mischung und 250 ml heißes Wasser. Gießen Sie diese Menge auf und lassen Sie fünf Minuten ziehen. Geben Sie danach drei Tropfen Pfefferminzöl auf die Zunge und lassen es zergehen.

Zwiebelsaft mit Honig für den Kreislauf

Frisch gepresste Zwiebelsaft mit Honig bringt den Kreislauf wieder in Schwung. Nehmen Sie eine Zwiebel und pressen Sie den Saft aus, geben Sie dazu 100g Honig und vermischen die Masse. Man kann von dem Zwie-

belhonig immer wieder einen Teelöffel in den Mund legen und daran lutschen.

Gänseblümchen für die Blase

Aus getrockneten Blättern und Blüten von Gänseblümchen können Sie einen Tee für die Blase herstellen. Nehmen Sie je einen Teelöffel von beiden Kräutern und giessen die Mischung mit 250 ml heißen Wassers auf. Den Tee zehn Minuten ziehen lassen. Trinken Sie davon bis zu drei Tassen am Tag.

Eine Tinktur aus der Weide für Rheuma

Der Hauptwirkstoff der Weide ist Salicin. Es findet auch heute noch in synthetischer Form im verbreiteten Schmerzmittel „Aspirin“ Anwendung. Um eine Tinktur selbst herzustellen, übergießt man 100g Weidenrinde in einem Schraubdeckel –Glas mit 200 ml Wodka oder Schnaps und lässt die Mischung verschlossen für vier bis fünf Wochen ziehen. Danach wird die Tinktur abgeseiht und in eine dunkle Flasche abgefüllt. Von dieser Tinktur nimmt man drei Mal täglich zwanzig bis dreißig Tropfen ein. Sie wirkt gegen Fieber und Schmerzen und wird oft bei rheumatischen Erkrankungen und Entzündungsvorgängen eingesetzt.

BUCHTIPP

Vadim Tschenze
**Die russische
 Kräuter-Heilkunde**
 Aquamarin Verlag, € 17,95

