

**Hausmittel**[Zurück zu Witchways](#)[Diskussionsforum](#)[Themenübersicht](#)[Neues Thema beginnen](#)**Thema: Hausmittel**[Thema löschen](#) | [Auf dieses Thema antworten](#)

Es werden die Beiträge 1 - 30 von 117 angezeigt.

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#)**Shannah Witchways**

Das Wort Hausmittel ist ein ziemlich ungenauer Begriff. Manchmal werden deshalb Hausmittel auch gerne von Ärzten kritisiert und als eine Therapie mit einem höchst begrenzten Effekt dargestellt. Es gibt jedoch viele, viele verschiedene und teilweise sehr unterschiedliche traditionelle Rezepturen, deren Wirksamkeit meistens auch durch Studien oder durch Erfahrungen aus der Praxis wohl belegt sind. Es handelt sich vor allem - aber nicht nur - um Behandlungen mit Pflanzen (Phytotherapie) oder mit mineralischen Substanzen.

Uroma's Geheimwissen oder Muttern's wissend gesundes Händchen: für (fast) jede Krankheit findet sich das Hausmittel.

vor etwa 6 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Angst, Panik und Alpträume

Zwei bis drei Tassen Hopfentee am Tag.

oder:

Beruhigende Tees mit Orangenblüten, Melisse, Baldrian oder Kräutern.

oder:

Einen Teelöffel Melissengeist mit etwas warmem Wasser verdünnt einnehmen.

oder:

Kräuterkissen mit Baldrian, Hopfen, Kamille, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian uvm. als Einschlafhilfe und Durchschlafunterstützung benutzen.

vor etwa 6 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Kopf

Eine Hand voll Kamillenblüten in einem Topf mit heißem Wasser übergießen und etwas ziehen lassen. Mit einem Handtuch über dem Kopf möglichst nah an den Topf und tief durch den Mund einatmen und wieder ausatmen.

vor etwa 6 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Fuss

Einige Heublumen mit etwa einem Liter heißem Wasser übergießen und mit warmem Wasser zur Hälfte auffüllen. Darin die Füße zehn Minuten baden. Zwei Zitronen auspressen, heisses Wasser aufgießen und einen Esslöffel Honig dazu geben. Und dann im Bett ausschwitzen.

vor etwa 6 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

... und Körper

Bei den ersten Anzeichen ein Fichtennadelbad nehmen. Fichtennadeln in Wasser ca. 15 Minuten kochen, abseihen und dann in das Badewasser geben. Bei einer Erkältung sollte das Zimmer nicht zu aufgeheizt sein und mehrmals täglich durchgelüftet werden.

vor etwa 6 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Salbe

80 g Vaseline und 22 g Majoran, Thymian oder Eukalyptus in eine kleine Schüssel geben und in einem Wasserbad erwärmen bis sich das Gewürz mit dem Fett vermischt hat. Noch etwa fünf Tropfen Eukalyptus- oder Teebaumöl unterrühren und abkühlen lassen.

vor etwa 6 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Sekret

Zu gleichen Teilen Weißkohlsaft> und Honig gut verrühren und mischen. Drei bis vier mal täglich einen Teelöffel in einer Tasse warmem Wasser auflösen und trinken. Die Mischung gilt als entzündungshemmend und sekretfördernd.

vor etwa 6 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

... und Sirup

Mehrmals täglich einen Löffel Anissirup nehmen. Dazu 250 g Zucker in 1/4 Liter kochendem Wasser auflösen, einige Minuten umrühren und zuletzt 60 g Anis hinzufügen.

vor etwa 6 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Reizhustentee



Kräutertees können einen Reizhusten dämpfen oder Schleim lösen. Gegen den Reizhusten hilft z. B. eine Teemischung aus 25 Gramm Eibischwurzel mit 20 Gramm Isländisch Moos, je 20 Gramm Anis- und Fenchelfrüchten sowie 15 Gramm Lindenblüten. Sechs Teelöffel der Kräutermixtur mit drei Tassen kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Drei Tassen pro Tag mit etwas Honig gesüßt trinken. Abhusten fördernden und dämpfenden Tee nicht durcheinander trinken.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Schleimfördertee

Kräutertees können einen Reizhusten dämpfen oder Schleim lösen. Schleim fördert u. a. eine Mischung aus gleichen Teilen Huflattich, Wollblume und Süßholz. Pro Tasse einen Teelöffel der Mischung mit kochendem Wasser aufgießen und zehn Minuten ziehen lassen. Drei Tassen pro Tag trinken. Mit dem reizstillenden Tee nicht gegen den schleimlösenden Husten vorgehen. Abhusten fördernden und dämpfenden Tee nicht durcheinander trinken.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Bronchialtee

Wenn hartnäckiger Schleim in den Bronchien sitzt, kann Zwiebeltee das Abhusten erleichtern. Zwiebeln enthalten schwefelhaltige Senföle, die eine desinfizierende Wirkung haben. Eine Zwiebel in Scheiben schneiden und etwa fünf Minuten in einem halben Liter Wasser köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb abseihen und mit etwas Honig süßen. Bis zu vier Tassen täglich möglichst heiß trinken.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Nasenspülung

Vor allem bei verstopfter Nase und starker Schleimbildung kann die Nasenspülung hilfreich sein. Schleim wird gelöst, Schwellungen der Nasenschleimhaut klingen ab und so wird eine freie Atmung durch die Nase unterstützt. Das Nasenkännchen bzw. die Nasendusche (in Apotheken oder Drogerien) wird mit lauwarmem Wasser und einem Nasenspülsatz befüllt. Anschließend lässt man die Salzlösung in ein Nasenloch fließen und dreht den Kopf so, dass das Wasser problemlos aus dem anderen Nasenloch wieder heraus fließen kann.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen



#### Manuela Stephan

Muskelverspannung im Nacken oder Menstruationskrämpfe  
Kartoffelwickel

Vorallem ind er kalten Jahreszeit.

2 bis drei Kartoffeln kochen oder dämpfen, mit der Schale. Diese dann auf einem Küchepapier zerdrücken und darin einschlagen, warten bis sie nicht mehr zu heiss sind (ca 5-8 Minuten). Dann auf ein Küchentuch legen und zu einem packet packen. Dieses auf die schmerzende Stelle legen, oder sich einfach bequem drauflegen. Es soll bequem und warm sein, also am besten kuschelt man sich in eine woldecke und versucht sich während 20 Minuten zu entspannen. :-). Die Kartoffel hat mit einem hohen Gehalt an Solanin starke entkrampfende Eigenschaften. Nach dem Wickel die Kartoffeln entsorgen, weil sie uns eventuell auch giftstoffe aus dem Körper entzogen haben.

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Supi ...

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen



#### Sandra Schlöger

klasse,...vielen Dank!

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Arkania Spirit

Gegen Husten: ein weißer Rettich, dem man die untere Spitze und den oberen Hut mit dem Grün abschneidet. Oben wird der Rettich dann ca. 2 - 3 cm konisch ausgehöhlt. Nun stelle man den Rettich aufrecht in ein Gefäß. In die konische Aushöhlung gebe man Kandiszucker. Dann setzte man dem Rettich den Hut wieder auf. Nach ca. 20 - 24 Stunden befindet sich untem in Gefäß ein wunderbarer Hustensirup, den auch Kinder gerne mögen und der toll wirkt. Achtung: Der Rettich hält nicht ewig. Bitte bei Bedarf rechtzeitig austauschen gegen einen frischen. 2-3 Tage hält er sich aber.

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Toll und Kiss. Versuchen wir gleich aus.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Michaela Brötz ( <http://www.facebook.com/michaela.broetz> )

Holundertee soll man bei Erkältung wegen schweißtreibender Wirkung trinken. Er wirkt blutreinigend, harntreibend und krampflösend. Gewonnen wird er aus den Holunderblüten, die getrocknet werden.

Schnupfen Aufschnupfen von Salzwasser oder verdünntem Zitronensaft

Zwiebel zum Inhalieren Man kocht eine gehackte Zwiebel in 1 l Wasser. Bei Schnupfen ca. 10 Min inhalieren.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**

Dank Dir Michaela ...

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**Sandra Philpeit ( <http://www.facebook.com/profile.php?id=100000087052762> )

Steinkreise sind auch gut dafür, sie geben Energie, auch gegen Erkältungen!

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**

Es ist feucht, es ist kalt, die Luft ist schwer und im Halse, da kratzt': es ist die Heiserkeit.

Auf ein feuchtes Tuch ganz dick zimmerwarmen oder kalten Quark auftragen. Dann mit dem Tuch den Quark gut an den Hals drücken. Ein weiteres trockenes Leinentuch feste drumwickeln und zusätzlich noch ein Wolltuch darüber anbringen. Über Nacht schön einwirken lassen

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**

Drei im Ofen erwärmte Zwiebel schälen und hacken. Dann fingerdick auf einem Leinentuch verteilen. Das Tuch einschlagen und nun um den Hals legen. Darüber kommt wieder ein zweites Tuch. Den Zwiebel-Wickel so lange tragen, bis die Zwiebelstückchen kalt geworden sind. Drei mal täglich.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**

Eine Handvoll getrocknete Salbeiblätter ( Apotheke ) werden in 1/2 Liter Wasser zum Kochen gebracht. Dann muß der Sud noch 5 Minuten zugedeckt ziehen. Abschliessend durchsieben, 1 Eßlöffel Honig und 1 Teelöffel Essig dazurühren. Mit dieser Mischung mehrmals am Tag gurgeln.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**

Mehrmals am Tag zehn Tropfen Teebaum-Öl in ein Glas lauwarmes Wasser geben und damit ausgiebig gurgeln. Oder eine Zwiebel in kleine Stücke hacken, diese in einer dicken Schichte auf einem Leinentuch platzieren und dann das Tuch mit der Zwiebelmasse direkt am Hals fixieren. Die Säfte der Zwiebel über Nacht einwirken lassen.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**

Ursula Menges ( <http://www.facebook.com/topic.php?topic=283&post=1334&uid=152230821471578#!/profile.php?id=100001441003514> )

Viele Eukalyptus-Bonbons in einer kleinen Glasflasche mit Schnaps (Korn) ausfüllen, auf die Heizung zur baldigen Auflösung legen und je nach Bedarf ein bis drei Schnapsgläschen über den Tag verteilt trinken. Sehr warm trinken, der Husten löst sich sehr schnell. Viel Erfolg.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**

Eine Erkältung kündigt sich sehr oft mit einem hartnäckigen, bellendem Reizhusten an, wenn sie dann geht, bleibt der quälende Husten zurück - wir bellten weiter und die Brust tut weh.

Unbedingt auf warme Füße achten. Kalte Füße bewirken ein Absinken der Temperatur in den Rachen- und Mundschleimhäuten. Dadurch werden dann aber auch die Schleimhäute schlechter durchblutet, sie trocknen aus, Bakterien und Viren haben freie Bahn und können sich ungehindert ansiedeln.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**

Falls Sie noch Rauchen, jetzt sofort damit aufhören. Ein Handtuch in Zitronensaft pur eintauchen. Auf die Brust legen und nun mindestens eine Stunde wirken lassen. Acht geben auf Hautausschläge, gegebenenfalls die Kur sofort beenden.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**

In der Apotheke 4 Teile Lungenkraut, 3 Teile Spitzwegerich, je 1 Teil Brennesselblätter und Kamillenblüten mischen lassen. Davon übergießen wir jeweils zwei Teelöffel mit einer Tasse kochendem Wasser, Nun acht Minuten zugedeckt ziehen lassen. Sechs Wochen lang jeden Tag morgens und abends je eine Tasse langsam in kleinen Schlucken trinken.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**

1 bis 2 Zwiebeln klein hacken. Dann 150 Gramm braunen Rohrohrzucker darüber streuen, das Ganze in einer Schüssel verrühren und es dann 5 Stunden ruhen lassen. Jetzt pressen wir die Masse durch ein Tuch. Den Saft in eine Flasche abfüllen und davon zu jeder vollen Stunde 1 Teelöffel einnehmen. Und ganz langsam im Mund zergehen lassen.

vor etwa 5 Monaten · Beitrag löschen

**Gabriela Bretschneider**

Fliederbeersaft:

Eine sehr gute Hilfe ist Fliederbeersaft. Diesen gibt es in jedem Supermarkt zu kaufen, läuft teilweise unter dem Namen Holunderbeersaft. Einfach ca. 100 ml in eine Tasse geben, mit 200 ml heißem Wasser aufgießen und mit Zucker süßen. Dieser Grog schmeckt nicht nur, wenn man krank ist, wir trinken den sehr, sehr gerne im Winter. Der Fliederbeersaft hat den Vorteil, daß er Schweißtreibend ist, somit werden die

30.04.2011

## Hausmittel (99)

krankmachenden Erreger ausgeschwitzt und man kommt schnell wieder auf die Beine.  
Außerdem enthält Fliederbeersaft viel Vitamin C.

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)

**1** 2 3 4

Facebook © 2011 · [Deutsch](#)

[Über uns](#) · [Werbung](#) · [Seite erstellen](#) · [Entwickler](#) · [Karrieren](#) · [Datenschutz](#) · [Impressum/Nutzungsbedingungen](#) · [Hilfe](#)

**Chat (297)**

**Hausmittel**[Zurück zu Witchways](#)[Diskussionsforum](#)[Themenübersicht](#)[Neues Thema beginnen](#)**Thema: Hausmittel**[Thema löschen](#) | [Auf dieses Thema antworten](#)

Es werden die Beiträge 31 - 60 von 117 angezeigt.

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#)**Gabriela Bretschneider**

Kopfschmerzen

1. Bei leichten Kopfschmerzen wie beispielsweise durch Wetterfühligkeit oder Kater: Nacken abwechselnd warm und kalt duschen.

oder:

2. Einen Teelöffel Wacholderbeeren zerkleinern und in einer Tasse mit kochendem Wasser aufbrühen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen und trinken.

oder:

3. Einreiben der Schläfen mit Eukalyptusöl und 1-2 Tropfen auf einem Zuckerwürfel einnehmen.

oder:

4. Tücher mit mit Quark, Zwiebeln oder Meerrettich bestreichen und in den Nacken legen.

oder:

5. Holunderblüten mit etwas Wein oder Essig anfeuchten und auf die Stirn legen.

oder:

6. Die Arme bis über die Ellbogen in eine Wanne, mit eiskaltem Wasser legen.

oder:

7. Starker Bohnenkaffee mit dem Saft einer Zitronen ohne Zucker soll Wunder vollbringen, auch bei Migräne.

oder:

8. Senf-Fußbäder: Vier Esslöffel Senfkörner zermahlen, in ein Liter kaltes Wasser geben und langsam aufkochen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt in eine große Schüssel mit lauwarmem Wasser gießen. Beide Füße 5-10 Minuten oder bis eine Hautrötung entsteht darin baden. Nach dem Bad die Füße mit einem Handtuch nur etwas abtupfen und dann feuchtwarme Strümpfe anziehen und darüber Hausschuhe oder ein weiteres Paar Socken.

oder:

9. Gegen Kater-bedingte Kopfschmerzen hilft ein Glas Orangensaft mit einem Teelöffel Salz. Der Körper braucht jetzt viel Vitamin C, Flüssigkeit und Salz.

oder:

10. Frische Petersilie kauen oder eine Salzige Fleischbrühe hilft, wenn die Kopfschmerzen noch am Anfang sind.

oder:

11. Wenn man ständig Kopfschmerzen hat, kann dies auch am Parfum oder auch von ständigem Kaugummi kauen kommen. Man sollte dies dann einige Tage weglassen und probieren, ob es besser wird.

oder:

12. Kälteschock indem man die Fingerspitzen eine Minute in Eiswasser taucht und dann ein paar Sekunden auf die Augenbrauen drückt. Möglichst dreimal wiederholen.

oder:

13. Entspannen und das Zimmer abdunkeln.

oder:

14. Kalte Umschläge mit Kölnisch Wasser oder etwas davon einatmen.

oder:

15. Zu gleichen Teilen Anis, Nelken und Schwarzkümmel mischen. Bei Bedarf zweimal täglich einen Teelöffel der Mischung in den Mund nehmen, etwas lutschen und schlucken.

oder:

16. Den Bereich oberhalb der Schläfen mit Franzbranntwein einreiben.

oder:

17. Einen Tropfen Kümmelöl auf einen Würfelzucker geben und im Mund zergehen lassen. Bis zu sechsmal am Tag wiederholen.

oder:

18. Melissegeist oder -tinktur auf die Schläfen reiben.

oder:

19. Ca. 10 Tropfen Melissentinktur auf einen Würfelzucker geben und diesen im Mund zergehen lassen.

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Einfach formidabel Gabriela ...

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Birgit Stüwe

Mädesüß ist harntreibend und blutreinigend. Das Beste aber ist diese Pflanze enthält ein natürliches Asperin . Überall da wo man zur asperintablette greifen würde , kann man Mädesüß anwenden .

Bei starker Migräne nehme ich gern Lavendeltee . 1 Teelöffel Lavendel auf eine Tasse Wasser 10 Minuten bedeckt ziehen lassen bis zu 3 Tassen am Tag

Sirup gegen harten Husten und Entzündungen der Atemwege  
500g Honig  
Saft von 3 ausgepressten Zitronen  
40 g Meerrettich

gut verrühren und im Kühlschrank aufbewahren .

2x täglich einen Esslöffel löst den hartnäckigsten Schleim

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Genial Birgit. Ich danke Dir.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Gabriela Bretschneider

Was tun bei einer Blasenentzündung?

1. Nach dem Wasserlassen eine Wärmflasche zwischen die Beine legen.

oder:

2. Ein heißes Bad nehmen.

oder:

3. Täglich 300 ml Cranberry-Saft trinken. Dieser soll gegen die Bakterien im Urin kämpfen. Zusätzlich viel Wasser trinken. Vor allem am Anfang, am besten alle 20 Minuten einen 1/4 Liter.

oder:

4. Während einer Blasenentzündung sollte auf Kaffee, scharfe Speisen und Alkohol grundsätzlich verzichtet werden.

oder:

5. Zum Vorbeugen wird Brunnenkresse eingesetzt. Viel davon in Salaten oder auch Quarkspeisen essen. Sollte bereits eine Entzündung vorhanden sein, eine Hand voll frischer Brunnenkresse in 1/4 l kochendes Wasser geben, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

oder:

6. Meerrettich gilt als desinfizierend und reinigend. Einfach frisch, aus dem Glas mit Brot oder als Trunk essen. Für den Trunk drei Esslöffel mit einem halben Liter Wasser und Zitronensaft über Nacht ziehen lassen und trinken.

oder:

7. Bei Blasenleiden einen Tee aus aufgebrühten Gänseblümchen mit Blättern und Blüten trinken. Allerdings sollte man nur saubere, gesunde und ungedüngte Pflanzen verwenden.

oder:

8. Sitzbäder mit z.B. Kamille machen und warme Kompressen oder eine Wärmflasche auf den Unterbauch legen.

oder:

9. Dreimal täglich ca. 5 Tropfen Propolistinktur auf einem Zuckerwürfel oder ebenso dreimal täglich eine Propolis kapsel einnehmen.

oder:

10. Vorbeugend über einen längeren Zeitraum morgens und abends ein Glas Cranberrysaft trinken.

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)

Was bei Depressionen?



Bei schweren oder lang anhaltenden Depressionen unbedingt einen Arzt aufsuchen!

1. Was sollten Sie im Alltag tun:

- Schlafen Sie ausreichend. Bei Einschlafproblemen nehmen Sie vor dem zu Bett gehen ein zehnmüttes Fußbad zur Beruhigung.
- Achten Sie auf hochwertige Nahrungsmittel mit viel Kalzium und Aminosäuren, wie z.B. Milch, Bohnen, Bananen, Fisch etc.
- Bewegen Sie sich regelmäßig in Form von z.B. Sport, Spaziergehen. Macht glücklich und stärkt das Selbstbewusstsein. Begeben Sie sich unter Leute.
- Stellen Sie sich in guten Momenten vor den Spiegel und lächeln Sie sich eine Minute lang an.

oder:

2. Was sollte vermieden werden:

- Eifersucht. Sie ist schlimmer als Zorn und kann zu schwerwiegenden emotionalen Problemen führen.
- "Schlucken Sie nicht alles" - schütten Sie sich bei Ihrer Familie oder Freunden aus und lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf. Vieles ist nicht mehr so schlimm, wenn man es ausgesprochen oder darüber geredet hat.

oder:

3. Zu gleichen Teilen Ackerschachtelhalm, Brennessel, Birkenblätter, Helmkraut und Schafgarbe vermischen. Eine Tasse Wasser mit einem Teelöffel davon kochen und zugedeckt 10-15 Minuten ziehen lassen. Vor dem Essen möglichst ungesüßt trinken.

oder:

4. Eine Messerspitze pulverisierte Kalmuswurzel in ein Glas Wasser geben und trinken. Nur einmal täglich.

oder:

5. Eine Handvoll Salbei mit einem halben Liter Wasser aufkochen, ziehen lassen und abgießen. Nachdem der Tee abgekühlt ist, diesen in eine große Flasche füllen, ein kleines Stück Angelikawurzel und je eine Prise Zimt, Ingwer und Nelke untermischen und mit Portwein aufgießen. Diese Mischung über Nacht ziehen lassen, absieben, gut verschließen und an einem dunklen, kühlen Platz aufbewahren. Bei Bedarf ein kleines Glas morgens und vor dem Abendessen trinken.

oder:

6. Dreimal täglich eine Tasse Johanniskraut-Tee.

oder:

7. Pflegen Sie Ihre Füße. Das autonome Nervensystem, welches bei Depressionen eine wichtige Rolle spielt, kann beruhigt werden. Machen Sie ein Fußbad, massieren Sie ihre Füße, besonders den Punkt in der Mitte der Fußballen.

oder:

8. Je 60 g Sesamsam und Walnüsse mit 7 g Fenchelfrucht mahlen. Je 50 ml Milch, Sesamöl und Honig, sowie 60 Kandiszucker unterrühren. Ca. eine halbe Stunde leicht köcheln lassen, abkühlen lassen und in ein verschließbares Glas füllen. Dieses im Kühlschrank aufbewahren und dreimal täglich einen halben Teelöffel davon einnehmen.

oder:

9. Lindenblütenbad:

Ein paar Hände voll Lindenblüten in einem Liter Wasser aufkochen, 15 Minuten köcheln und danach noch zehn Minuten ziehen lassen. Die Blüten ausfiltern und den Sud ins Badewasser geben. Etwa 20 Minuten in der Badewanne bleiben.

oder:

10. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und ziehen sie mit Daumen und Zeigefinger das Ohr ca. 30 Sekunden in alle Richtungen. Das gesamt Ohr entlang.

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Birgit Stüwe

Meine Oma hat bei Blasenentzündung immer ein bis zwei Pertersilienwurzeln in ungefähr einem Liter Wasser aufgeköcht und anschließend ein Sitzbad darüber gemacht. Das war ein weit verbreitetes Hausmittel was die Krämpfe und den Harndrang lindern sollte und wie ich aus eigener Erfahrung weiß es auch tut.

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Wunderbar. Lieb Euch ... Shannah

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Rosemarie Pucher

Ein Hausmittel gegen eine sehrstarke ankündigende Erkältung  
Schwarztee mit einemvollem Schuss echten 80 prozentigen österreichischen Strohrum vor dem schlafen gehen hilft hundertprozentid aus eigener Erfahrung  
l.g-

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Super. Und demnächst sind wir alle alle betüdelte ... Yolderidoo

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Anja Hermanski

Erkältungsbad:

100 g Thymian, 50 g Salbei

Kräuter mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten bedeckt ziehen

lassen. Dann sieben und ins Vollbad geben.

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Dank Dir Anja

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Eleonore Zielke

Bei aufkommenden Erkältungen und auch bei bestehenden

Heilerde innerlich.

1 Teel. auf ein Glas Wasser, umrühren und gleich trinken. Hilft sehr zuverlässig und schnell.

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Versuchen. Dank Dir liebe Eleonore ...

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Schlafstörungen

Schlechter Schlaf auf Dauer ist sehr ernst zu nehmen für die Gesundheit insgesamt. Wir können uns nicht mehr erholen, das Immunsystem erhält keine Pause, Kreislauf und Blutdruck nehmen Schaden. Wir werden nervös und nervöser, können die Leistung nicht mehr bringen, sind zudem anfällig für Infektionen.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

So, was können wir denn nun mit natürlichen Mitteln, mit Tricks und gesunden Hausmitteln tun, ohne gleich wieder zu Medikamenten zu greifen?

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Versuchen wir es mit Einschlafritualen. Jeden Abend direkt vor dem Einschlafen eine Viertelstunde ohne fernsehen, ohne lesen, ohne problembehaftete Gespräche. An Erfreuliches denken, an Beruhigendes.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Nehmen wir eine letzte Mahlzeit vor 18.30 Uhr zu uns. Ohne fettes Fleisch, ohne Hülsenfrüchte und ohne Rohkost.

Beginnen wir den Schlaf jeden Abend in der gleichen Einschlafposition.

Entfernen wir sämtliche Lichtquellen aus dem Schlafzimmer.

Und. Schalten wir alle Gerät im Schlafzimmer aus, die Strahlen versenden könnten: Handy, Radiowecker, TV (auch kein stand by Betrieb).

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Verwenden wir ein Kopfkissen mit schlaffördernder Wirkung: Hopfen als Füllung zum Beispiel oder Dinkel und Hirse.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Im Kräutergarten der Natur gibt es sehr viele Gewächse, die dem Schlaf förderlich sind: Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse, Passionsblumenkraut, Basilikum, Hafer, Johanniskraut, Kava-Kava (Rauschpfeffer),

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Ein klassischer Einschlaftee: Zu etwa gleichen Teilen Melissenblätter, Baldrianwurzel und Hopfenzapfen mischen. Jeweils einen Teelöffel der Mischung mit 200 ml heißem Wasser aufbrühen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, dann filtern. Um die entspannende Wirkung zu verstärken, sollte man/frau ca. zwei bis vier Tassen pro Tag trinken.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Eine Hopfenmilch zubereiten. Hopfen verfügt über beruhigende pflanzliche Hormonstoffe. Und die Milch enthält die beruhigende Substanz Tryptophan. Zwei Teelöffel getrocknete Hopfen-Zapfen ( Apotheke) werden in 1/4 Liter Milch aufgekocht und müssen dann 7 Minuten zugedeckt ziehen. Durchsiehen, mit 1 Teelöffel Honig süßen. Die Hopfenmilch kurz vor dem Zubettgehen zu sich nehmen.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Carmen Köhler

Heiße Zitrone, Lindenblütentee und dann ab ins Bett und alles rausschwitzen. Wenn´s im Hals kratzt hilft Fenchelhonig ganz gut.

Zum Beitrag von Gabriela: Wacholderbeeren sollten Schwangere meiden!

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Dank Dir liebe Carmen. Aber. Woher kriegen wir den Fenchelhonig ?

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)

Regine Swoboda

ich beginne euch mal ein rezept zu geben das meine oma für mich gemacht hat und das ich heute auch für meine kinder so mache...weils einfach hilft.....man nehme ein schwarzes radieschen (rübe) schneide oben einen deckel ab dann hölt man das radieschen aus lässt dabei ca 1 cm fruchtfleisch am rand stehen dann... befüllt man das ausgehölte radieschen mit braunem kandiszucker legt den abgeschnittenen deckel wieder drauf und lässt es stehen.... es entwickelt sich ein saft ....dieser ist ein wirklich guter hustensaft ...schmeckt gut und hilft wirklich diesen saft kann man bedenkenlos und ohne gefahr auch ruhig oft einnehmen

mein zweites rezept ist so ähnlich nur nimmt man statt der schwarzen rübe einen zwiebel und macht alles so wie ich es vorher aufgeschrieben habe....vorsicht bei diesem saft ...dieser drückt alles sehr schnell raus....auch fieber das in einem steckt kommt voll raus...ist also für fieberkrampf gefährdete nicht geeignet!!!!

bei ohrenschmerzen söstete meine omi in etwas schmalz immer ein paar knoblauchstückchen und gehackten zwiebel....dies nahm sie dann gab es auf ein leinentuch und legte es mir aufs ohr auf....die schmerzen vergingen und auch ich mache dies heute bei meinen kids

bei sehr hartnäckigem husten mache ich meinen kindern zusätzlich zum hustensaft auch noch ein schmalz oder ölwinderl das ich im angenehmen erwärmten zustand auf die brust lege...der husten beruhigt sich innerhalb kürzester zeit und löst auch besonders zähen schleim...

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Regine Swoboda

fenchelhonig kannst du leicht selber ansetzen....dazu nimmst du einen fenchel kochst ihn mit etwas wasser ca 15 minuten lang dann pürieren und mit rohrrohrzucker bis es dickflüßig ist etwas zitronensäure dazu damit es haltbar bleibt und kühl und dunkel lagern nachdem man es in gläser oder fläschchen gefüllt hat!!!!

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Super Regine. Was wären wir bloss ohne Omi's ?

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Regine Swoboda

stimmt shannah....schade das meine omi nicht mehr unter uns weit.... ich halte viel von den alten hausmitteln und ich habe oft die erfahrung gemacht das sie oft viel besser helfen als medikamente....es heißt nicht umsonst gegen alles ist ein kraut gewachsen!!!!

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Wenn Du nicht schon eine wärst', könntest Du doch glatt Hexe werden ... lächel ...

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Regine Swoboda

pssssst nicht verraten ..... slo wirklich....herzhaft lachend jetzt hier sitze!!!! ein bisserl hexe steckt in jedem von uns ;-))))

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)

**Hausmittel**[Zurück zu Witchways](#)

Diskussionsforum

Themenübersicht

Neues Thema beginnen

**Thema: Hausmittel**[Thema löschen](#) | [Auf dieses Thema antworten](#)

Es werden die Beiträge 61 - 90 von 117 angezeigt.

1 2 **3** 4**Shannah Witchways**

In Anshi und der Wolze weniger ...

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Verstopfung

Fast die Hälfte leidet an Magen- und Darmbeschwerden. Mit am häufigsten verbreitet ist die Verstopfung. Von Verstopfung sprechen wir, wenn der Stuhlgang länger als drei Tage ausbleibt. Na und - könnte man sagen. Aber so zu denken ist wohl falsch. 70% unserer Immunkraft wird im Darm aufgebaut. Und wenn es da zu tiefgreifenden Störungen kommt, dann aber gute Nacht.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Gedörrt und getrocknet

Weichen wir abends je fünf Dörrzwetschgen oder getrocknete Feigen in jeweils einem Liter lauwarmem Wasser ein. Am nächsten Morgen trinken Sie das Wasser und kauen dann abrundend die Früchte intensiv.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Quellen und trinken

Weichen wir einen Eßlöffel Leinsamen ( Apotheke oder Drogeriemarkt) in 1/4 Liter lauwarmem Wasser ein. Über Nacht stehen lassen. Am kommenden Morgen kauen wir den aufgequollenen Leinsamen und trinken dann auch das Leinsamen-Wasser. Weitere Flüssigkeitszufuhr ist förderlich.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Verteilen und trinken

Einige Tage lang jeden Tag jeweils einen halben Liter Salbeitee zu sich nehmen. Dazu morgens 1/2 Liter kaltes Wasser in einem Topf auf die Herdplatte stellen und einen gehäuften Eßlöffel getrocknete Salbeiblätter ( Apotheke, Reformhaus, Drogerie) dazu geben. Das Ganze zum Kochen bringen und es dann genau drei Minuten köcheln lassen. Vorsicht. Dabei bleiben, denn es schäumt schnell und geht leicht über. Den Salbeitee möglichst aus einer Thermoskanne in drei Portionen über den Tag verteilt trinken.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Hüften und Bauch

Folgende Gymnastikübung hat sich bestens bewährt. Auf den Rücken legen. Die Hände in die Hüften stützen und die Beine hoch strecken und dann zehn Minuten lang Radfahr-Bewegungen in der Luft machen.

Ebenfalls empfehlenswert: mehrmals am Tag in Rückenlage auf den Boden legen und mit beiden Händen sanft den Bauch massieren.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Hüpfen und wärmen

Zwei- bis dreimal am Tag eine Wärmflasche auf den Bauch legen.

Regelmäßiges Seilhüpfen beseitigt die Verstopfung.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Hibiskus, Nelken und Essig

Je 1/3 Hagebutte, Hibiskus und Holunderblüten mischen und abends zwei Teelöffel mit Wasser übergießen, ziehen lassen und trinken.

Morgens auf nüchternen Magen ein Gläschen naturtrüben Apfelessig, mit einem Glas Wasser verdünnt zu sich nehmen.

Gewürznelken mit heißem Wasser übergießen, den Sud zehn Minuten ziehen lassen, danach abseihen und drei Tassen davon täglich trinken.

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)


**Gabriela Bretschneider**

Magen-Darm-Grippe

Akute Symptome einer Magen-Darm-Grippe sind Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und starke Bauchschmerzen.

Eine Magen-Darm-Grippe ist alles andere als angenehm, doch leider gelingt es nicht immer, sich effektiv gegen eine Infektion zu schützen. Gerade in den Herbst- und Wintermonaten sind viele Menschen anfällig für die eine Magen-Darm-Grippe auslösenden Viren. Hat es einen erst erwischt, greifen viele schnell zu rezeptfreien Medikamenten, um sich von den quälenden Symptomen wie Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall zu befreien. Doch das ist nicht unbedingt sinnvoll, da so zwar die Symptome, nicht aber die Ursache der Infektion, nämlich die Viren bekämpft werden.

Die besten Mittel bei einer Magen-Darm-Grippe sind demnach viel Ruhe, ausreichendes Trinken und genügend Zeit zum Auskurieren. Gerade bei leichten und mäßig starken Beschwerden helfen aber auch alt bewährte Hausmittel, um die Infektion möglichst schnell und schonend in den Griff zu bekommen und die Symptome zu lindern.

Generell sollte bei anhaltenden starken Beschwerden sowie bei Kindern, älteren sowie immungeschwächten oder chronisch kranken Menschen immer ein Arzt aufgesucht werden, sobald Verdacht auf eine ernsthafte Magen-Darm-Infektion besteht. Von einer eigenmächtigen Behandlung ist in diesen Fällen klar abzuraten. Allerdings können bestimmte Hausmittel nach Absprache mit dem behandelnden Arzt auch bei diesen Erkrankten unterstützend zur Heilungsförderung eingesetzt werden.

Auch wenn es in der akuten Phase einer Magen-Darm-Grippe meist unmöglich scheint, ist ausreichendes Trinken äußerst wichtig. Es gleicht den unvermeidbaren Flüssigkeitsverlust des Körpers aus und verhindert somit Dehydrierung und Kreislaufprobleme. Erkrankte sollten also regelmäßig versuchen, auch kleinste Mengen Flüssigkeit aufzunehmen, am besten Mineralwasser ohne Kohlensäure oder warme Kräutertees. Kamillen- oder Fencheltee haben sich dabei besonders bewährt. Diese schonen den gereizten Magen, vermeiden sollte man dagegen stark säurehaltige Getränke wie Fruchtsäfte sowie Getränke mit Kohlensäure.

Cola gilt zwar gemeinhin als Hausmittel bei Magenbeschwerden und kann auch helfen, Symptome wie Übelkeit zu lindern. Sie sollte aber dennoch nur in Maßen eingesetzt werden, da sie für den Flüssigkeitsausgleich eher ungeeignet ist und zudem sehr viel Zucker und Kohlensäure enthält, die den Magen zusätzlich reizen können.

Haben Übelkeit und Erbrechen etwas nachgelassen, kann man den Flüssigkeitshaushalt auch mit Hühner- oder Gemüsebrühe oder verdünntem Gemüsesaft wieder aufbauen. Sie enthalten viele jetzt dringend benötigte Vitamine und Nährstoffe und bereiten den Körper langsam wieder auf die Aufnahme fester Nahrungsmittel vor.

Sobald man wieder Hunger bzw. Appetit verspürt, sollte man beginnen, feste Nahrung aufzunehmen. Hier sind zunächst besonders möglichst reizarme Nahrungsmittel wie Weißbrot, Salzstangen oder Zwieback zu empfehlen. Verträgt man diese nicht gut, kann man es auch mit Grießsuppe, Haferschleim oder Babybrei aus dem Gläschen versuchen.

Ein weiteres Hausmittel, welches sich vor allem bei Durchfallerkrankungen bewährt hat, ist kleingeriebener Apfel (ohne Schale) oder eine Banane. Beide haben eine stopfende Wirkung und enthalten viele wertvolle Nährstoffe. Auch gekochter Reis oder Kartoffeln sind in der Regel gut verträglich und helfen, wieder zu Kräften zu kommen.

Gegen Bauchschmerzen und -krämpfe hilft ein Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche. Unbedingt vermeiden sollte man bei einer Magen-Darm-Grippe jede unnötige körperliche Belastung oder Stress und sich möglichst viel Schlaf und Ruhe gönnen. Auf stark reizende Lebensmittel wie Kaffee, Zitrusfrüchte oder fettige Wurst sowie auf Zigaretten und Alkohol sollte man auch nach Abklingen der akuten Symptome noch mindestens einige Tage lang verzichten, damit sich der Körper besser von der Infektion erholen kann.

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)


**Gabriela Bretschneider**

bei Magen-Darm-Beschwerden

Sodbrennen, Durchfall, Völlegefühl, Magenschmerzen und Blähungen  
Verstopfung, Durchfall, Magenkrämpfe, Sodbrennen, Völlegefühl oder Übelkeit können die Laune ganz schön beeinträchtigen. Diese Beschwerden sind zwar lästig, aber meistens harmlos. Stress, Klimaveränderungen oder auch einfach nur zu fettige, zu süße oder zu gewürzte Speisen können das Verdauungssystem irritieren.

Bei Durchfall helfen die alten Hausmittel schwarzer Tee und Bananen. Die Gerbsäure des Tees beruhigt die Magenschleimhäute und die Bananen bringen Nährstoffe, ohne zu reizen. In den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurden diese Hausmittel durch Cola und Salzstangen ersetzt. Nicht zu unrecht, denn die Cola bringt die dringend gebrauchte Flüssigkeitszufuhr und das Salz bindet die Flüssigkeit im Körper. Allerdings sollte die Cola nicht zu kalt sein. Am besten hilft sie, wenn die Kohlensäure herausgerührt wird – nur so richtig schmecken will sie dann halt nicht mehr. Man kann natürlich auch auf stilles Wasser und Kräutertees ausweichen, um den Verlust an Flüssigkeit und Mineralien auszugleichen.  
Die Haferschleimsuppe ist immer noch der Klassiker

Bei Verstopfungen helfen ballaststoffreiche Lebensmittel wie getrocknete Pflaumen oder Leinsamen. Dazu sollte viel getrunken werden, damit die Ballaststoffe quellen können. Wenn Magenschmerzen oder -krämpfe auftreten, wirken Kamillen-, Pfefferminz- oder Fencheltees krampflösend und schmerzlindernd. Immer noch ein Klassiker bei Magenproblemen ist die traditionelle Haferschleimsuppe aus Großmutterns Zeiten. Ein kulinarischer Hochgenuss ist sie nicht, aber dafür einfach zuzubereiten und sehr bekömmlich. Zwei Esslöffel Schmelzflocken werden in einem Viertel Liter Wasser so lange gekocht, bis sie schleimig werden. Wer mag, kann einen Teelöffel Brühe oder sogar ein Ei dazu tun.

Senf, Kümmel und Anis helfen bei Sodbrennen. Kümmel- und Anistees gibt es natürlich fertig zu kaufen, können aber mit den entsprechenden Gewürzen auch selbst aufgebriht werden. Bei Sodbrennen sollte auf Tomaten, frische Pfefferminze sowie scharfes oder sehr säurehaltiges Obst und Gemüse verzichtet werden. Bei Völlegefühl helfen Artischocken, Ananas oder eine Prise Curcuma. Ein Lavendelölwickel hilft gegen Stress und beseitigt so oft die Ursache der Beschwerden. Ingwer kann in jeglicher Form bei Übelkeit und Brechreiz die Beschwerden lindern. Häufig treten verschiedene Arten von Magen-Darm-Beschwerden gleichzeitig auf, zum Beispiel im Urlaub unter veränderten klimatischen Bedingungen und ungewohnten Speisen. Meist kann man nicht genau bestimmen, was nun genau zu den Beschwerden geführt hat. Rein pflanzliche Arzneimittel können hier ohne Nebenwirkungen helfen. Bewährte Heilpflanzen sind die Iberis amara (Bittere Schleifenblume), Angelika, Kamille, Kümmel, Melisse, Schöllkraut und Süßholz. Da sich ihre Wirkungen gegenseitig verstärken, ist ein Kombinationspräparat sinnvoll.

vor etwa 5 Monaten · [Als irrelevant markieren](#) · [melden](#) · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Gabriela gleich im Doppelpack. Shannah verneigt sich voller Staunen und Dankbarkeit ....

vor etwa 5 Monaten · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Massageöl für Liebe und Harmonie

Das braucht's:

Amethyst  
Rosenquarz  
Distelöl  
Mandelöl  
Rosenöl

So wird's gemacht:

Drei Amethyste und drei Rosenquarze werden mit 200 ml Distelöl und 100 ml Mandelöl aufgegossen. Bei zunehmendem Mond muss die Mischung mindestens 7 Tage ruhen. Dann gibst Du 10 Tropfen ätherisches Rosenöl hinzu. Mit diesem Öl massierst Du regelmäßig deinen Oberkörper und Deine Arme und Hände sowie deinen Hals und Nacken.

vor etwa einem Monat · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Öliger Massagespass für Paare

Das braucht's:

Orangencalcit  
Blutjaspis  
Mandelöl  
Ylang-Ylang-Duft

So wird's gemacht:

Orangencalcit und Blutjaspis werden für 7 Tage bei zunehmendem Mond mit 200 ml Mandelöl aufgegossen. Am besten setzt Du diese Mischung an einem Freitag um 17 Uhr an. Gib einige Tropfen Ylang-Ylang hinzu, bis Dir der Duft ausreichend ist. Massiert Euch in einer kuscheligen Stunde gegenseitig den ganzen Körper damit ein.

vor etwa einem Monat · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Massageöl für Ausstrahlung und Fundament

Das braucht's:

Calcit  
Rapsöl

So wird's gemacht:

Gieße 300 ml Rapsöl auf 4 Calcitsteine (jeweils etwa 3 cm Durchmesser). Setze das Öl bei Neumond an. Lass es 14 Tage lang stehen, ohne es zu bewegen. Danach massierst Du 14 Tage lang Deinen Bauch mit dem Öl und stellst Dir dabei vor, dass Deine Kraft sich in deinem Bauchraum ausbreitet wie eine Sonnenscheibe.

vor etwa einem Monat · [Beitrag löschen](#)



#### Shannah Witchways

Gepflegte Haut selbst gemacht - in der eignen Küche

Weshalb tief in die Tasche greifen für oft überbewerteten Schrott, wenn unser Garten natürlich unverfälschte Qualität garantiert.

Möhrenmaske

Unsere Rübchen liefern die kostbare Feuchtigkeit.

Das braucht's:

3 Esslöffel Naturjoghurt  
1 Teelöffel Distelöl  
2 geriebene Möhren

So machen wir's:

Verrühren und 15 Minuten auf der gereinigten Haut einwirken lassen, danach mit warmem Wasser abspülen

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Gepflegte Haut selbst gemacht - in der eignen Küche

Weshalb tief in die Tasche greifen für oft überbeurtenen Schrott, wenn unser Garten natürlich unverfälschte Qualität garantiert.

Ganzkörpermaske - bei einem erquickenden Vollbad

Das braucht's:

500 gr Speisequark  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Honig  
5 Tropfen ätherisches Öl Lavendel

Und so geht's von statten:

Verrühren und auf Gesicht und Dekolleté auftragen, den Rest in das Badewasser geben, danach den ganzen Körper warm abdsuschen

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Zinnkraut-Vollbad für straffere Haut

Für ein Bad nimmt man einen Eimer des frischen Krauts und setzt es mit kaltem Wasser 24 Stunden lang an. Dieser Sud wird leicht angewärmt, bevor er dem Sitzbadewasser zugegossen wird. Am wirkungsvollsten ist ein sogenanntes ansteigendes Sitzbad, bei dem die Wassertemperatur allmählich erhöht wird. Dabei wird in die Wanne langsam heißes Wasser zugeschüttet. Der Wasserstand muß so hoch sein, daß die Nieren beim Baden im Wasser sind, das Herz aber außerhalb.

Ein solches Sitzbad wirkt besonders wohltuend bei Blasen-, Beckenboden- und Gebärmutterkrämpfen und den damit einhergehenden Rückenschmerzen. Empfohlen wird ein Zinnkraut-Bad auch zur Nachbehandlung von Erfrierungen oder bei funktionellen Störungen der Becken- und Geschlechtsorgane. Die Badedauer beträgt etwa 20 Minuten. Nach dem Bad sollten Sie sich mit noch feuchter Haut in einen Bademantel hüllen und eine Stunde im warmen Badezimmer oder im Bett „nachdünsten“. Zinnkraut-Bäder festigen das Bindegewebe und aktivieren den Stoffwechsel. Bis zu einem gewissen Grad können sie erschlaffte und faltige Haut straffen.

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Zinnkraut-Umschläge bei Hautgeschwüren

Für Umschläge können wir entweder das feuchtwarme Zinnkraut in nasse Tücher hüllen oder aber die Tücher in einem Zinnkrautabsud anfeuchten und behutsam auf die entzündete Haut legen. Bei eitrigen Nagelbettentzündungen und offenen Füßen sind allerdings Zinnkrautwaschungen und -bäder den Umschlägen vorzuziehen.

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Zinnkraut-Dämpfe gegen Blasenbeschwerden

Bei Blasenkatarrhen und krampfartigen Schmerzen im Unterleib können Zinnkraut-Dämpfe sehr hilfreich sein. Dazu sollten Sie reichlich Ackerschachtelhalm in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten in einen Bademantel gehüllt auf die Blase einwirken lassen. Diese Prozedur ist einige Male zu wiederholen. Ein solches Dampfbad kann auch alten Menschen helfen, die plötzlich ihre Blase nicht mehr entleeren können. Oftmals lösen die heißen Zinnkrautdämpfe ihre Schmerzen und Krämpfe recht schnell.

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Zimtkör macht Lust

So wird's gemacht::

15 cm Zimtstange, ½ TL Macis (Muskatblüte), 1 TL Koriandersamen, 1 EL Thymian (frisch oder getrocknet), Schale einer kleinen Zitrone und Mark von ¼ Vanilleschote in 600 ml Alkohol (z. B. Wodka) 15 Tage ausziehen. 225 g Blütenhonig in 300 ml warmem Wasser auflösen, mit dem abgeseihten Auszug vermischen und in Flaschen füllen. Vor dem Schlafengehen 30 bis 50 ml trinken.

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Estragon: bei Frühjahrsmüdigkeit und Gelenkschmerzen

Ausser den genannten Bereichen hilft der Estragon auch gegen Husten und kann bei Erkältungen gegen Fieber verwendet werden. Durch seinen Vitamin-C-Gehalt kann man ihn gegen Vitamin-C-Mangel und Frühjahrsmüdigkeit einsetzen. Da der Estragon beruhigend wirkt, kann er auch gegen nervöse Unruhe und Schlafbeschwerden helfen. Äusserlich ist das vielseitige Kraut förderlich bei resp. gegen Zahnschmerzen und rheumatischen Gelenkschmerzen. Dann darf man ruhig Breiumschläge aus den frischen Estragon-Blättern zubereiten und getrost auflegen.

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Bären Balsam

Den Bärenbalsam kann man bei Bedarf kleinfächig auf die Haut auftragen und gegebenenfalls einmassieren.

Er wirkt lindernd gegen:

Kopfschmerzen (auf Stirn und Schläfen reiben)  
 Nervenschmerzen  
 Ischias  
 Hexenschuss  
 Rheumatische Schmerzen  
 Muskelverspannungen

Das braucht's:

20 ml Johanniskraut-Ölauszug  
 3 gr Bienenwachs  
 2 gr Wollwachs (Lanolin anhydrit)

Ätherische Öle:

20 Tr Minzöl  
 20 Tr Lavendelöl  
 20 Tr Rosmarinöl  
 20 Tr Salbeiöl  
 20 Tr Thymianöl  
 20 Tr Wacholderöl

So wird's gemacht:

Gib Öl, Wachs und Wollwachs in ein Glas und stell es in ein Wasserbad.  
 Erhitze das Wasserbad.  
 Warte bis die festen Zutaten geschmolzen sind.  
 Nimm das Glas aus dem Wasserbad und lass es ein wenig abkühlen.  
 Die Masse im Glas sollte jedoch noch flüssig sein für den nächsten Schritt.  
 Tropf die ätherischen Öle in die Öl-Wachs-Masse.  
 Rühr die ätherischen Öle gut unter.  
 Giess den Bären-Balsam in ein Salbendöschen, solange es noch flüssig ist.  
 Lass den Bärenbalsam abkühlen.  
 Er wird dann leuchtend rot, fest und salbenartig.  
 Verschluss das Salbendöschen und beschrifte es mit Inhalt und Datum.

Achtung:

Beim Bärenbalsam handelt es sich um eine intensive Zubereitung in der Tradition vergleichbarer Balsame aus dem asiatischen Raum.  
 Man sollte den Bärenbalsam nur kleinfächig auftragen.  
 Für kleine Kinder ist Bärenbalsam nicht geeignet.  
 Bärenbalsam nie in die Augen bringen, da er die Augen reizen könnte.  
 Wenn man zu Allergien neigt, sollte man erst seine Verträglichkeit der verwendeten ätherischen Öle testen, bevor man den Bärenbalsam verwendet.

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Sauerampfer: Abhilfe und Heilung

Schon Julius Cäsars Legionen sollen durch die Einnahme von Rumex acetosa von Skorbut geheilt worden sein.

Und bei Problemen mit der Verdauung können die jungen Sauerampferblätter rasch Abhilfe bringen.

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Stuhlverstopfung

Bärlapp, Faulbaumrinde, Löwenzahnwurzel, Schlehenblüten.

Diese Kräuter als Tee getrunken, wirken nicht nur günstig und mit Erfolg gegen Stuhlverstopfung, sondern reinigen zugleich das Blut.

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Bachbunge

Die Bachbunge ist eine ausdauernde, bis zu 60 cm hohe niederliegend-aufsteigende, feuchtigkeitsliebende Pflanze aus der Familie der Wegerichgewächse. Der Stengel der Bachbunge ist rund, dick, rötlich überlaufen, kahl und hohl. An ihm sitzen gegenständig fleischige, elliptische, gekerbte, glänzende Blätter mit kurzen Stiel. Die sich von Mai bis September bildenden, himmelblauen Blüten stehen in Trauben in den Achseln der oberen Blätter. Die Fruchtkapseln sind rundlich und in etwa so lang wie der Kelch.

Schulz empfahl die Bachbunge in seinem Buch Wirkung und Anwendung der deutschen Arzneipflanzen noch gegen Zahnfleischbluten und als blutreinigenden Salat. Heute sucht man die Bachbunge in vielen Kräuterbüchern vergeblich. Von ihrem ehemals hohen Ansehen und ihrer vielseitigen Verwendung ist in heutiger Zeit kaum etwas geblieben.

Indikationen

Bachbunge wird in der Naturheilkunde eine harntreibende, blutreinigende, hustenstillende, entwässernde, appetitanregende und abführende Wirkung zugeschrieben. Man nutzt die frischen Blätter der Bachbunge bei Harnverhalten, Anämie, Blasensteinen, Ruhr, Skorbut, Skrofulose, Lungenleiden und Stauungen in Leber und Unterleib. Äußerlich verwendet man Bachbunge traditionell zur Behandlung von Wunden, Geschwüren, Hautflechte, Hautflecken und Hämorrhoiden.

Verwendung in der Homöopathie

In der Homöopathie wird Bachbunge bei Wassereinlagerungen, mangelnder Wasserausscheidung, Haut- und Lebererkrankungen und Skrofulose verwendet.

Anwendung und Wirkung

Verwendet werden die frischen saftreichen Blätter der Bachbunze, die traditionell in der Morgendämmerung gesammelt werden. Sie dienen nicht nur aufgrund ihrer Heilwirkung sondern auch wegen ihres bitterlich, etwas scharfen, schwach salzigen Geschmacks als vitaminreiche Zugabe zu Wildsalaten oder Gemüse. Die Bachbunze ist eine der 9 Kräuter der Grünen Suppe (Neunstärke).

Für Heilanwendungen werden traditionell die Blätter der Bachbunze mit anderen Kräutern, wie dem Löffelkraut ausgepresst. Dieser Saft wird über den Tag verteilt getrunken. Für äußerliche Anwendungen nutzt man in der Naturheilkunde die zerdrückten Blätter der Bachbunze oder den Saft. Forest gibt an, Geschwüre mit einem Sud aus in Bier gekochter Bachbunze geheilt zu haben.

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Baldrian und Hopfen - Einschlaftee

Man bereitet einen Beruhigungstee mit 2 Teelöffel der gemahlten Baldrianwurzel auf 0,5 Liter Wasser und lässt kurz aufkochen. Oder übergießt mit kochendem Wasser und lässt bei zugedecktem Gefäß für 10 Minuten ziehen, und trinkt täglich eine Tasse. Nach einem Zeitraum von 3-4 Wochen sollte man eine mindestens gleich lange Pause einlegen.

Eine Mischung aus gleichen Teilen Baldrian, Hopfen, Kamille, Melisse und Lavendel ein sehr guter beruhigender Nerventee. Von der Mischung nimmt man 1 Esslöffel pro Tasse und stellt mit kochendem Wasser einen Auszug her. Zusammen mit Hopfen hilft er beim Einschlafen.

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Cristrose

Die Volksmedizin hat einen reichen Erfahrungsschatz, auf den wir zurückgreifen können. Indikationen für den Einsatz dieser Heilpflanze sind unter anderem Infektprophylaxe und -behandlung, Stärkung der Immunabwehr, als Radikalfänger bei chronisch entzündlichen Erkrankungen, bei Hautproblemen, als Adjuvans bei Parodontologien, zur Immunmodulation bei Tumorerkrankungen und bei hartnäckigen mikrobiellen Rezidiven.

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Dachwurz - Heilwirkung

Die Dach-Hauswurz wird als heilkräftig angesehen. Besonders verwendete Pflanzenteile sind frische vor der Blüte gesammelte Blätter (Sempervivi tectori Herba). Deren Hauptinhaltsstoffe sind Gerbstoffe, Schleimstoffe, Harz, Äpfelsäure, Ameisensäure, Cumarin und Hydroxybernsteinsäure. Die Homöopathie verwendet Sempervivum tectorum bei Menstruationsbeschwerden, die Volksheilkunde auch gegen Verbrennungen[21].

Der aus den Blättern gewonnene Saft wurde und wird in der Volksmedizin äußerlich auch gegen trockene, rissige Haut, Ekzeme sowie bei Wespen- oder Nesselstichen verwendet. Je nach Bedarf werden Blätter der Pflanze entfernt, aufgeschnitten oder zerquetscht und der Saft sofort auf die Haut gerieben.

Mit Wasser vermischt und eingenommen, diente Hauswurz früher als durststillendes Getränk bei Fieber. Auf Wunden und Quetschungen sollte man geschälte Hauswurz-Blätter legen, und einen Brei aus geschälten Hauswurz-Blättern gegen Kopfschmerzen auf die Stirn.

vor etwa einem Monat · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Propolismaske (bei fettiger Haut)

Das braucht's:

60 ml Buttermilch oder Joghurt  
1 Messl. Propolis Tinktur  
50 g Honig  
10 ml Zitronensaft

So gehen wir vor:

Die Buttermilch und der Honig werden vermischt. Zum Lösen des Honigs muss die Mischung eventuell etwas erwärmt werden. Wenn sie abgekühlt ist, Propolis Tinktur und Zitronensaft hinzufügen. Gut rühren.

Die Maske wird je nach Festigkeit mit einem Spatel oder Wattebausch auf die Haut aufgetragen. Die Maske bleibt so lange auf der Haut, bis sie sich trocken anfühlt. Danach wird sie mit warmem Wasser abgewaschen

vor etwa 3 Wochen · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Kühle Masken für heiße Tage (mit Agar Agar )

Diese Masken lassen sich schnell und unkompliziert taufriisch für jede Anwendung herstellen. Beim Auftragen sind sie noch warm und geschmeidig. Sobald sie trocknen bildet sich durch das Agar Agar ein durchgehender, kühlender Film auf der Haut, der nach dem Abwaschen ein herrliches Gefühl hinterlässt.

Das braucht's:

25 ml Rosenwasser  
1/2 Messl. Agar Agar

So gehen wir vor:

Alle Zutaten vermischen und auf der Herdplatte oder im Wasserbad leicht erwärmen, bis

30.04.2011

## Hausmittel (99)

sich das Agar Agar vollständig aufgelöst hat. Vom Feuer nehmen rühren, bis die Mischung beginnt einzudicken.

Sobald die Mischung so dick ist, dass sie nicht mehr tropft, mit einem Pinsel oder den Fingern noch warm auf das gut gereinigte Gesicht und den Hals auftragen. Sobald die Maske völlig erstarrt ist, wird sie mit warmem Wasser entfernt.

vor etwa 3 Wochen · Beitrag löschen

1 2 **3** 4

**Chat (296)**

**Hausmittel**[Zurück zu Witchways](#)[Diskussionsforum](#)[Themenübersicht](#)[Neues Thema beginnen](#)**Thema: Hausmittel**[Thema löschen](#) | [Auf dieses Thema antworten](#)

Es werden die Beiträge 91 - 117 von 117 angezeigt.

1 2 3 **4****Shannah Witchways**

Mandelpeeling

Dieses Peeling ist eines der einfachsten und am schnellsten zubereiteten Rezepte überhaupt. - Das aber mit einer unschlagbaren Wirkung. Ein so effektives, schonendes und vor allem so frisches Peeling kann nicht gekauft werden.

Das brauchen wir:

2-4 Essl. Naturjoghurt  
2-4 Essl. geriebene Mandeln  
1 Tl. Calendulaextrakt und/oder  
1 Tl. Honig

Und so wird's angerührt:

Zutaten zu einem Brei zusammen mischen und großzügig auf Gesicht und Körper auftragen. Einige Minuten einmassieren und dann mit warmen Wasser abdschen.

Die Milchsäure im Joghurt sorgt für eine Tiefenreinigung und löst alte Hautschüppchen ab. Das ölhaltige Nussmehl sorgt für die mechanische Wirkung und versorgt die Haut zugleich mit wertvollem Mandelöl. Ringelblumenextrakt und/oder Honig unterstützen die Erneuerung der Haut.

Tipp: Falls keine Mandeln in den heimischen Schränken vorrätig sind, können alternativ auch gemahlene Haselnüsse verwendet werden. Am Besten sind natürlich frisch gemahlene Nüsse jeglicher Art.

vor etwa 3 Wochen · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Tipps gegen Pickel

Auch Zitronensaft auf entzündete Pickel geträufelt wirkt desinfizierend und trocknet den Pickel aus.

Zinksalbe hilft ebenfalls bei Hautunreinheiten. Auf die Pickel auftragen und über Nacht einwirken lassen.

Schwarzer Tee hilft ebenfalls gegen kleine Pickel. Einen Wattebausch mit dem Tee tränken und auf die entzündete Stelle geben.

Alte Hausmittelchen gegen Pickel - Wirksamkeit aber nicht garantiert!

vor etwa 3 Wochen · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Gesichts - und Körperpeeling mit Rohrzucker

Das braucht's:

2 Essl. Rohrzucker  
einige Tropfen Olivenöl

Und so machen wir's:

Zucker mit Öl vermischen und auf die Haut auftragen. Einige Minuten einwirken lassen und gründlich abspülen.

Körperpeeling mit Meersalz

Das braucht's:

2 Essl. Salz (am besten Kristallsalz aus dem Himalaja oder Meersalz)  
etwas Milch

Und so machen wir's:

Das Salz mit der Milch vermischen. Nur so viel Milch zugeben, bis eine streichfähige Paste entsteht. Dann die Haut nach dem ersten Abdschen mit der Paste eincremen und sanft die Haut mit einem Luffa-Handschuh abrubbeln. Gründlich abspülen! Das Ergebnis ist eine traumhaft zarte Haut.

vor etwa 3 Wochen · [Beitrag löschen](#)**Shannah Witchways**

Straffende Honigmaske

Diese Maske ist besonders straffend, wobei die starke Wirkung durch den Honig etwas abgemildert wird.

Und das braucht's:

2 Messl. Bienenhonig

1 Msp. Agar Agar

So machen wir's:

Den Honig vorsichtig unter Rühren erwärmen, Agar Agar hinzufügen, etwas erkalten lassen und auftragen.

vor etwa 3 Wochen · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Eibisch-Tee bei 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.

Halsentzündungs-Gurgelmittel mit Eibisch

Nehmen Sie dazu zwei Teelöffel Eibischwurzel, die Sie zerkleinern. Es geht aber auch mit Eibischblätter n. Übergießen Sie den Eibisch mit einer Tasse kaltem Wasser, über Nacht stehen lassen und dann absieben. Zum Gurgeln verwenden.

Eibisch-Tee gegen Angina und Mandelentzündungen

Je 20g Eibischwurzel, Fenchel und Thymian, 10g Anis gut vermischen.

1 Esslöffel Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt kurz stehen lassen, absieben.

2-3 Tassen täglich in kleinen Schlucken trinken warm trinken.

Mehr Rezepte zum Thema Angina

Eibisch bei Chronischem Bronchialkatarrh

Eibischwurzel 20 g  
Süßholzwurzel 20 g

Zubereitung und Gebrauch: 1 Eßlöffel der Mischung als Abkochung; 3 Tassen täglich.

Eibisch bei Eierstockentzündungen

20g Eibischwurzel, 30g Queckenwurzel.

Mischung in 1 l Wasser geben, 15 Minuten kochen, danach absieben und Dreimal täglich eine Tasse trinken.

Eibisch bei Ekzemen

Zu gleichen Teilen Vogelmilch und Eibisch.

2 Teelöffel der Kräutermischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, danach absieben. Dreimal täglich einer Tasse voll trinken.

Eibisch bei Halsentzündung

2 Teelöffel Eibischwurzel (zerkleinert) oder Eibischblätter

Man übergießt den Eibisch mit 1 Tasse kaltem Wasser, läßt über Nacht stehen und siebt ab. Damit gurgeln.

vor etwa 2 Wochen · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Eibisch- Sirup: Heilung aus den Wurzeln

So machen wird das:

Es werden 500 g Eibischwurzeln gut gewaschen und geschält. In möglichst kleine Stücke schneiden und in ein Glas geben. Dies wird jetzt mit 1,5 Litern Wasser und 100 g 40 % igem Alkohol übergossen. 24 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Dann abseihen. Nun gibt man 1500 g Zucker dazu und kocht alles auf. Bei geringer Wärmezufuhr auf die halbe Menge einkochen lassen. Noch heiß in Schraubgläser ( hier eignen sich besonders Marmeladengläser, diese kann man gut, besonders vorsichtig, mit der nicht mehr kochenden Flüssigkeit füllen und sie dann verschließen, dadurch wird die Masse - wie Marmelade - für längere Zeit Haltbar ) füllen.

Anwendung bei : Husten mit starkem Auswurf, Lungenkatarrh und Atembeschwerden.  
Es wird 1 Teel. eingenommen.

vor etwa 2 Wochen · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Eibischwurzel-Abkochung:

2 Teelöffel geschnittene Eibischwurzel mit 1/4 l kaltem Wasser übergießen und unter gelegentlichem Umrühren 1/2 Stunde stehen lassen, danach noch einmal gründlich unrühren und abseihen. Der Tee wird dann auf Trinktemperatur erwärmt und langsam in kleinen Schlucken getrunken.

vor etwa 2 Wochen · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Bay Oel als Hausmittel

In der Duftlampe verdunstet, erfüllt es den Raum mit einem anregenden, würzig-frischen Duft.

Harmonie/Kombination mit anderen Ätherischen Ölen

Das Bay-Öl eignet sich hervorragend zur Kombination mit anderen Düften, denen es eine interessante Zusatznote verleihen kann. Sowohl fruchtige Düfte wie Zitrone, Lemmon

oder Orange harmonisieren mit dem Duft des ätherischen Bay-Öls, als auch ihrerseits besonders würzige Düfte, etwa Ingwer, Zimt oder Zeder.

#### Seelische Wirkung des Ätherischen Öls

Der warme, gehaltvolle Duft des Bay-Öls beruhigt die Seele, stärkt die inneren Kräfte und trägt durch seine insgesamt ausgleichende und harmonisierende Wirkung dazu bei, dass Probleme leichter beherrschbar erscheinen, die Gedanken sich ordnen können und neuer Mut für neue Taten gefasst wird.

#### Körperliche Wirkung und Anwendungsgebiete des Ätherischen Öls

Der warme, gehaltvolle Duft des Bay-Öls beruhigt die Seele, stärkt die inneren Kräfte und trägt durch seine insgesamt ausgleichende und harmonisierende Wirkung dazu bei, dass Probleme leichter beherrschbar erscheinen, die Gedanken sich ordnen können und neuer Mut für neue Taten gefasst wird.

vor etwa einer Woche · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

##### Benzoe-Siam-Öl in der Duftlampe

Nach Extraktion aus dem Harz der Baumrinde der Pflanze *Styrax tonkinensis* wird durch Lösung in Weingeist das Absolute des Benzoe-Siam-Öls gewonnen. 1,5 kg Harz ergeben 1 kg Benzoe-Siam-Absolute. Es ist bräunlich, dickflüssig und von balsamischem Duft, sehr an Vanille erinnernd. Es ist in vielen Parfüms enthalten. Um ein entsprechendes Parfüm herzustellen, löst man 25-30 Tropfen in 10 ml Jojobaöl.

Folgende Wirkungen werden Benzoe-Siam-Öl nachgesagt

Im seelischen Bereich: beruhigend, wärmend;  
im körperlichen Bereich: beruhigend, ausgleichend, antiseptisch, schleimlösend, entzündungshemmend, wundheilend.

Der balsamische Duft kann ein Gefühl von Wärme, Geborgenheit und Sicherheit vermitteln. Benzoe-Siam-Öl wird denn auch schon fast traditionell bei Angst, trockener Haut (strapazierten Händen) und Kopfschmerzen verwendet.

Das brauchen wir für eine Aromasession:

- mindestens 4 Teelöffel Wasser
- 8 bis 10 Tropfen Benzoe-Siamöl

So lassen wir duften:

Geben wir erst das Wasser, dann das Duftöl in die Lampe. Es genügt, die Lampe ein bis zwei Stunden – unter Aufsicht! – brennen zu lassen. Nach Benutzung ist eine Säuberung mit Alkohol, Essig und Spülmittel gegen Harze und Kalke zu empfehlen.

Aufgepasst:

Die Verdunstungsschale sollte nicht zu klein sein und ihr Abstand zur Wärmequelle mindestens 10 cm betragen, da ansonsten das Wasser zu schnell verdunstet und die Ölrückstände einbrennen oder das Wasser zu kochen beginnt, was eine Veränderung der Duftqualität und Wirkung zur Folge haben kann.

Wenn wir kein destilliertes Wasser verwenden, kann dies zur Verkalkung der Verdunstungsschale führen.

vor etwa einer Woche · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

##### Bergamotte

Sitzbäder mit Bergamotte gegen Vaginalpilz

Die antiseptische, adstringierende und pflegende Wirkung des Öls stärkt die Scheidenflora und wirkt Vaginalpilzen (*Candida albicans*) entgegen. Nehmen Sie bis zur Ausheilung täglich ein Sitzbad, dem Sie einige Tropfen Bergamotteöl zugeben.

Bergamottedampf gegen Aknepusteln

Um schmerzende, gerötete Pickel schneller abheilen zu lassen, hilft ein Gesichtsdampfbad mit Bergamotteöl. Das ätherische Öl wirkt Ionisierend, Entzündungen klingen schneller ab. Geben wir in eine Schüssel mit heissem Wasser einige Tropfen Bergamotteöl, und inhalieren dann die Dämpfe.

Bergamotteöl gegen Ungeziefer

Das Bergamotteöl vertreibt Mücken und anderes Ungeziefer zuverlässig und auf natürliche Weise. Stellen wir die Duftlampe etwas erhöht im Zimmer auf, so dass sich das Aroma gut und gleichmäßig verteilen kann. Auf gesundheitsbelastende chemische Insektizide können wir von nun an verzichten.

Extra-Tip zu Halsschmerzen

Spülungen mit Bergamotteöl lindern Halsschmerzen: In 1 Glas warmes Wasser 2 Tropfen Bergamotteöl träufeln und 2 mal täglich gurgeln.

vor etwa einer Woche · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

##### Essig macht Kur

Wieder mal einen gesunden Essigmonat: Genießen wir über mehrere Wochen jeden Morgen auf nüchternen Magen einen Cocktail aus zwei bis drei TL Apfelessig, einem EL Honig und ein Glas Mineralwasser. Sie werden merken, das macht nicht nurmunter sondern heilt auch verschiedenen Krankheiten vor.

Während beugt auch verschiedenen Krankheiten vor.

Essig an Drüsen und Zotteln

Essig regt die Bauchspeicheldrüse und die Dünndarmzotten zu vermehrter Produktion von Verdauungssäften an, Fäulnisbakterien werden vernichtet. Damit sorgt Essig für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt im Körper und regt gleichzeitig den Zellstoffwechsel, die Verdauung und insbesondere Abbau von Fetten und Eiweißen an.

Essig vor dem Spiegel

Ein Schuss Essig in das Badewasser oder ein warmes Fußbad wirkt belebend.

Bei Entzündung der Mundschleimhaut, Zahnfleischbluten, Zahnstein und Mundgeruch hilft eine Mundspülung (drei EL auf ein Glas Wasser).

Sollen stumpfe, strohige Haare wieder glänzen, geben Sie dem letzten Spülwasser einen Schuss Obstessig hinzu.

Essig auf die Waage

Langfristig gesehen, sorgt die tägliche Beimischung von Essig an die Speisen für eine Gewichtsreduzierung. Wir verlieren den Appetit auf Süßes, Salziges und zu fette Speisen. Essig wirkt auf unseren Körper reinigend und desinfizierend. Wir ersparen uns eine lästige Diät bzw. verschiedenste Diätpläne

vor etwa einer Woche · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Cananga

Dieser Duft dringt sehr sanft in unsere Seele ein und stimmt heiter und lebensfroh. Er macht auch in besonders schwierigen Lebenssituationen optimistisch. Menschen, welche zu Jähzorn, Grobheit und Gewalt neigen, werden durch diesen Duft stark besänftigt.

vor etwa einer Woche · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Ylang Ylang

Das Ylang-Ylang-Öl wird aus den gelben Blüten von Cananga odorata durch Destillation gewonnen. Bei diesem Vertreter der tropischen Schuppenapfelgewächse handelt es sich um einen grossen Baum, dessen Verbreitungsgebiet von Indonesien bis zu den Philippinen und nach Burma reicht.

Das ätherische Öl besitzt einen exotisch-blumigen Duft und wird vor allem bei der Herstellung hochklassiger Parfüme sowie parfümierter Seifen verwendet. In Asien finden Blüten und Öl auch Anwendung in der Volksmedizin. Das Holz eignet sich zum Bau von kleinen Booten, Trommeln, Hausgerät und Kisten sowie zum Schnitzen. Der Baum wird in Asien oft kultiviert und findet auch auf den Seychellen, Komoren, auf Madagaskar, Réunion und in afrikanischen Ländern Verwendung.

vor etwa einer Woche · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Finger- und Zehennägel

Heilkräuter und Heilpflanzen können dazu beitragen, die Nägel schön und fest zu erhalten. Auch die Widerstandskraft der Fingernägel kann erhöht werden, sie splintern und reißen nicht mehr so schnell.

Olivenöl und Zitronensaft

Man bestreicht jeden Abend die Nägel mit einer Mischung von leicht erwärmtem Olivenöl und einigen Tropfen Zitronensaft. Die Mischung sollte ein wenig einmassiert werden, so kann sie gut über Nacht einwirken. Auch das tägliche Einreiben der Fingernägel mit dem reinen Saft einer Zitrone hilft die Fingernägel schön und gesund zu erhalten.

Tee (Aufguss) mit Rosenblüten und Zitronensaft

Man bestreicht die Finger- und Zehennägel regelmäßig mit einer Mischung aus einem RosenblütenTee (Aufguss) und dem Saft einer Zitrone. Zur Herstellung des Aufgusses gibt man 40 g Kronblätter der Rosenblüten in 0,5 Liter heißes Wasser. Nach 20 Minuten werden die Blüten abgeseiht. Das Rosenwasser bewahrt man kühl und verschlossen in einer Flasche auf. Alle 3 bis 4 Tage sollte die Mischung erneuert werden.

vor etwa einer Woche · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Jasmin - ätherisches Öl

Duftrichtung des Jasmin- Öls

Die Duftrichtung von Jasmin kann als blumig-süß, sinnlich- und exotisch beschrieben werden. Auf viele Menschen hat es zudem eine aphrodisierende Wirkung.

Anwendungsmöglichkeiten des Jasmin- Öls

Man sagt Jasmin nach, dass es eine krampflösende Wirkung hat, die Schmerzen jeglicher Art auf natürliche und schonende Weise lindern kann. Impotenz kann mit Jasmin ebenso abgeschwächt werden wie allgemeine Probleme mit der menschlichen Libido. Hierbei kann bereits der betörende und sinnliche Duft von Jasmin Abhilfe schaffen.

Harmonie von Jasmin mit anderen ätherischen Ölen

Jasminöl harmoniert vor allem mit Rosen, Zitrusölen, Kardamom und Zimt. Im Inneren einer Duftlampe kann Jasmin, zusammen mit Rosen- und Lienaloeholz-Duft seine aphrodisierende Wirkung voll und ganz entfalten und die Fantasie des Menschen auf sinnliche Art und Weise anregen und beflügeln.

Seelische Wirkungen des Jasmin-Öls

Man sagt Jasmin nach, dass es einen beruhigenden und ausgleichenden Effekt auf die menschliche Seele hat. Dies kommt heilendweise bei einem heißen Bad mit

Jasminextrakten zum Tragen. Auch die gezielte äußere Anwendung des Jasminöls kann muskuläre Verspannungen sowie seelische Blockaden lösen helfen. Teilnahmslosigkeit, allgemeine Lustlosigkeit sowie depressive Verstimmungen können nach einem Bad in ätherischem Jasminöl deutlich abgeschwächt werden.

Körperliche Wirkung und Anwendungsgebiete des Jasmin Öls

Man sagt Jasmin nach, dass es einen beruhigenden und ausgleichenden Effekt auf die menschliche Seele hat. Dies kommt beispielsweise bei einem heißen Bad mit Jasminextrakten zum Tragen. Auch die gezielte äußere Anwendung des Jasminöls kann muskuläre Verspannungen sowie seelische Blockaden lösen helfen. Teilnahmslosigkeit, allgemeine Lustlosigkeit sowie depressive Verstimmungen können nach einem Bad in ätherischem Jasminöl deutlich abgeschwächt werden.

vor etwa einer Woche · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

#### Johanniskraut-Tinktur

Johanniskraut-Tinktur kann man einnehmen, um Depressionen und Nervenproblem zu lindern. Auch zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden und Frauenproblemen kann man sie verwenden. Von der Johanniskraut-Tinktur nimmt man zwei bis dreimal täglich 20-50 Tropfen ein.

Achtung! Da Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit steigert, sollte man Johanniskraut-Tinktur nicht vor Sonnenbädern verwenden. Ausserdem bestehen zahlreiche Wechselwirkungen zwischen Johanniskraut und diversen Medikamenten. Wenn man auf Medikamente angewiesen ist, sollte man mit dem Arzt sprechen, ob die Einnahme von Johanniskraut bedenkenlos möglich ist.

Das brauchen wir:

Ein Glas zu 2/3 voll mit Johanniskraut-Blüten oder Johanniskraut-Kraut  
120 ml Doppelkorn (oder ähnliches)

So machen wir's:

Füll die Kräuter in ein Schraubdeckel-Glas. Es sollte etwa halb voll werden. Giess den Doppelkorn über die Kräuter, bis sie reichlich bedeckt sind. Verschluss nun das Glas. Lass es zwei bis sechs Wochen an einem warmen Ort ziehen. Nach der Wartezeit muss die Tinktur abgefiltert werden. Stülpe einen Kaffeefilter über ein anderes Glas. Giess die Tinktur jetzt durch den Kaffeefilter. Wenn ein Teil der Kräuter mit in den Filter fällt, dann ist das schon in Ordnung. Achte jedoch bitte darauf, dass der Kaffeefilter nicht überläuft. Wenn die Tinktur abgefiltert ist, kannst du sie in eine dunkle Flasche füllen. Dazu eignet sich ein kleiner Trichter. Verschluss die Flasche abschliessend und beschrifte sie mit Inhalt und Datum.

letzten Sonntag · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

#### Johanniskraut - dasÖl

Johanniskrautöl ist berühmt für seine Heilwirkungen und kann zum direkten Einreiben oder zur Verwendung in Salben und Cremes eingesetzt werden. Äußerlich hilft es bei Muskelschmerzen, leichten Verbrennungen, infizierten Wunden, Geschwüren und Neuralgien. Innerlich unterstützt es den Verdauungsapparat. Achtung! Da Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit steigert, sollte man Johanniskrautöl nicht vor Sonnenbädern verwenden.

Für Johanniskraut-Öl brauchen wir frische Blüten. Mit getrockneten Blüten funktioniert die Herstellung von Johanniskrautöl nicht richtig.

Das brauchen wir:

Ein Glas zu 2/3 voll mit frischen Johanniskraut-Blüten  
Olivenöl

Und so machen wir's:

Sammel ein Glas voll Johanniskrautblüten an einem sonnigen Tag. Gieß ein gutes Öl (z.B. Olivenöl) über die Blüten, bis sie gut bedeckt sind. Verschluss das Glas. Stell es an einen sonnigen, warmen Platz. Schüttel das Öl ab und zu. Warte 3 bis 6 Wochen, dann dürfte das Öl bereits tiefrot sein. Filter das fertige Johanniskrautöl ab (z.B. mit Kaffeefilter). Gieße es in eine dunkle Flasche. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum. (Wichtig! Man vergißt es doch immer wieder, wenn kein Etikett drauf ist).

letzten Sonntag · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

#### Johanniskraut - dieCreme

Diese Johanniskraut-Creme enthält Johanniskrautöl und Johanniskraut-Tinktur. Man

kann sie gegen Hautprobleme wie Ekzeme, leichte Verbrennungen, Schrunden oder Narbenschmerzen einsetzen. Für diese Art der Anwendung könnte man das Rezept noch durch folgende ätherische Öle ergänzen: Teebaumöl, Thymian, Lavendel, Sandelholz.

Die Creme hilft auch gegen stumpfe Verletzungen des Bewegungsapparates wie Quetschungen, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und auch Verspannungen. Dazu kann man die Creme mit folgenden ätherischen Ölen ergänzen: Fichtennadel, Kiefer, Kampfer, Minze.

Ausserdem kann man die Creme gegen Nervenschmerzen wie Ischias oder Hexenschuss verwenden. Zu diesen Zweck kann man die Creme mit folgenden ätherischen Ölen ergänzen: Lavendel, Minze, Rosmarin, Wacholder.

Man kann die Johanniskraut-Creme jedoch auch ganz ohne ätherische Öle zubereiten. Auch so kann man sie bei den oben genannten Beschwerden verwenden. Johanniskraut-Öl und Johanniskraut-Tinktur sind auch so sehr wirksam. Sie enthalten die wärmende Sonnenkraft, die das Johanniskraut in der Mitte des Sommers aufgenommen hat.

Und nun. Wir brauchen:

30 ml Johanniskraut-Öl  
15 gr Lanolin  
4 gr Bienenwachs  
30 ml Johanniskraut-Tinktur

Dann läuft das so ab:

Vermisch Öl, Konsistenzgeber und Emulgator in einem Glas zur Fettphase. Giess die Tinktur in ein anderes Glas als Wasserphase. Stell beide Gläser in ein heisses Wasserbad. Erhitze beide Gläser, bis die festen Bestandteile der Fettphase geschmolzen sind. Giess dann die Wasserphase nach und nach unter ständigem Rühren in die Fettphase. Rühren, rühren, rühren, vor allem auch, wenn die Creme puddingartige Konsistenz annimmt. Du kannst wahlweise mit der Hand oder mit einem Mixer rühren. Bei Verwendung des Mixers kannst du die warme Creme beim Rühren in ein kaltes Wasserbad stellen, dann geht das Abkühlen schneller. Rühr bis die Creme auf Handwärme abgekühlt ist. Dann wird es Zeit für die ätherischen Öle und das eventuelle Konservierungsmittel. Tropf die ätherischen Öle und das eventuelle Konservierungsmittel unter ständigem Rühren in die Creme. Füll die Creme in Salbentiegel. Verschliess zuletzt die Salbentiegel und beschrifte sie mit Inhalt und Datum. Wenn du die Creme im Kühlschrank aufbewahrst, hält sie sich natürlich länger als ungekühlt.

letzten Sonntag · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Steinklee oder Honigklee

Die bevorzugten Anwendungen für den ehrwürdig bescheidenen Steinklee noch immer: Als Tee oder Tinktur nimmt man ihn gerne gegen Bronchitis, Durchblutungsstörungen, Migräne und zur Verbesserung der Lymphzirkulation.

Der Honigklee wird vor allem aber auch äußerlich in Form von Auflagen, Kräuterkissen, Salben und Pflastern gegen Schwellungen, Entzündungen und Wunden eingesetzt.

Steinklee als Teezubereitung

1-2 gehäufte Teelöffel (1-2 g) Steinkleekraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5-10 Min. ziehen lassen. 2-3 Tassen täglich trinken.

Die Tinktur mit Steinklee

1 Hand voll Steinklee, den man etwas zerleinert, wird mit Kornschnaps übergossen. Die Pflanzenmenge muss gut mit dem Alkohol bedeckt sein. Man lässt dies 10 Tage stehen und filtert dann ab. Tropfenweise einnehmen.

Steinklee im Melancholie-Bad

Aus gleichen Teilen Steinkleeb Blüten, Kamillenblüten und Malvenblüten einen starken Auszug herstellen, mit 1l Milch vermischen und dem Badewasser beifügen. Dieses Bad wird in England gegen Melancholie empfohlen.

Steinklee äusserlich in Umschlägen und Salben

Äußerlich bei Prellungen, Verstauchungen und Blutergüssen, um die Wundheilung zu beschleunigen. Extrakte als Bestandteil von Kräuterbädern. Auch als Kräuterkissen anwendbar.

Steinklee kommt zur Salbe

Steinkleesalbe

100ml Tinktur oder 200 ml frischen Auszug herstellen, 1/4l Mandelöl, 60g Bienenwachs und 60g Lanolin in einen Topf geben und im Wasserbad erhitzen. Wenn alles geschmolzen ist, die Tinktur oder den Auszug ebenfalls erwärmen und langsam zum Wachs-Öl-Gemisch rühren. Die Mischung erhitzen, bis sie köchelt und das enthaltene Wasser verdampft ist. Dann von der Kochstelle nehmen.

Darauf achten, dass das Öl nicht überhitzt wird, dadurch können die Pflanzeninhaltsstoffe Schaden nehmen. etwas abkühlen lassen und in saubere Töpfe oder Gläser mit Schraubverschluss füllen. Die Creme hält an einem kühlen, dunklen Ort etwa 6 Monate. Zur Vorbeugung von Thrombosen einsetzen. Ersetzt man die Salbe mit Braunwurz, Ringelblumenöl und dem homöopathischen Schierling, hat man eine Salbe für die Behandlung nach Brustoperationen.

Steinklee auch als Likör

Steinklee-Likör

1 Tasse getrockneter Steinklee, 1 Tasse trockene Hagebutten- oder Rosenblätter, 1 Tasse Lungenkraut- oder Veilchenblüten, 2 Stängel Zitronengras und eine zerteilte Vanilleschote in ein großes Schraubglas füllen. 3/4l klaren Obstbrand mit 125g Rohrzucker vermischen und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Über die Kräuter gießen und gut umrühren. Verschließen und etwa 4 Wochen an einem dunklen Ort (Küchenschrank) ziehen lassen.

Immer wieder schütteln. Danach abfiltern, in eine Flasche füllen und einige Monate nachreifen lassen. Dieser Likör kann mit Sekt aufgegossen, mit Mineralwasser und Weißwein verdünnt oder pur getrunken werden.

am Dienstag · Beitrag löschen



### Shannah Witchways

Myrte für Einreibungen - Myrtenöl wirkt ja sehr stark antiseptisch: 3 Tropfen Myrte mit 2 EL Basisöl mischen und damit bei Atemwegserkrankungen Brust und Rücken einreiben.

Myrte in der Duftlampe - Myrte eignet sich bekanntlich sehr gut, um Räume zu desinfizieren, zu reinigen und von negativen Schwingungen zu befreien. Sie ist auch ein wertvoller Meditationsduft, der Gelassenheit und Heiterkeit schenkt und Menschen weiterhilft, die in innerer Disharmonie leben. Geben wir mal 8 Tropfen in die Duftschale.

Myrte bei der Inhalation - Ein Kopfdampfbad bei Schnupfen und Bronchitis ist mit Myrte besonders wirksam. Die notwendigen Zutaten: 3 Tropfen Myrte und 2 Tropfen Cajeput

auf 2 l heißes Wasser. Mindestens 5 Minuten inhalieren.

Myrte in der Aromaküche - Myrtenschnaps und Myrtengelee sind bekannte Spezialitäten der korsischen Küche.

Myrte für die Hautpflege - Myrtenöl ist ein altes Mittel zur Behandlung ölgiger, zu Entzündungen neigender Haut und von Akne. Im Mittelalter bereitete man durch Destillation aus den Blättern und Blüten der Myrte das Engelswasser, ein desodorierendes Toilettenwasser. Als Bestandteil tonisierender Gesichtswässer benutzt man Myrte heute noch zur Reinigung entzündeter Haut.

vor 23 Stunden · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Myrte's schönen Blüten duften intensiv. Und auch die Blätter verströmen nach kräftigem Reiben einen sehr feine Duft. Die blauschwarzen, etwa johannisbeergroßen Früchte sind ebenfalls eine Zierde.

Myrte können wir zum Würzen von Speisen verwenden - die Beeren als Pfefferersatz und die frischen Blättern an Fleischgerichte. Aus den Beeren können wir leckeren Gelee und feine Liköre herstellen. Recht berühmt ist etwa der korsische Myrtenlikör „Myrtine“.

Das Öl der Myrte - in der Parfüm-Industrie als Engelswasser bekannt - soll antibakteriell, entzündungshemmend, hautreinigend, schmerzlindernd sowie schleimlösend bei Erkrankungen der Atemwege wirken. Mit Duftöl oder Räucherwerk können wir aber unsere Räume reinigen und so für geistige Klarheit, Aufmerksamkeit und Konzentration sorgen.

vor 22 Stunden · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Äussere Anwendung für Myrte:

Schlecht heilende Wunden  
Akne  
Duftlampe bei Infekten  
Massageöl  
Menobeschwerden  
befreit die Atemwege  
starkes Antiseptikum  
allgemeinen Immunstärkung  
Grippe  
Husten  
Bronchitis  
Ohrenentzündung  
Entzündungen der Stirnhöhle  
Entzündungen der Nasennebenhöhlen  
Zur Wundheilung

Und dies ist etwa möglich: Lösung mit maximal 20 Tropfen in einem Glas abgekochtem Wasser für Kompressen oder Waschungen oder ölige Lösung mit maximal 5-10 % zum Einreiben

vor 22 Stunden · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Innere Anwendungen mit Myrte:

adstringierend  
Asthma  
Infekte  
Keuchhusten  
Lungen-und Blasen-entzündung  
Ohrenentzündung  
Rheuma  
Rheuma  
Schmerzen  
Stirnhöhleneiterung  
Wurmtreibend

Myrte zum Trinken: Dreimal täglich maximal zwei bis vier Tropfen mit einem Teelöffel Honig vermischt in eine Tasse lauwarmes Wasser oder Tee geben

vor 22 Stunden · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Myrte's Wirkungen auf die Psyche:

schaftt besseres Urteilsvermögen  
stark reinigende und klärend  
unterstützt Meditationen

bei eingeschränkter Sichtweise  
bei zu starker Haftung am Materiellen  
bei zu starkem festhalten an Vergangenenem

Myrte's Aroma reinigt die Aura von Menschen, die viel rauchen und trinken oder eine sehr selbstzerstörerische Lebenseinstellung mitbringen ...

vor 22 Stunden · Beitrag löschen



#### Shannah Witchways

Myrte hat dabei neben stark sensibilisierenden Wirkungen auf die Psyche auch einen hohen Grad an klärenden und reinigenden Eigenschaften. Er lässt sich daher sehr gut als Meditationsduft zum Öffnen und Entspannen der Chakras und der Seele verwenden. Gleichzeitig hat diese Essenz ein hohes Maß an hautreinigenden Funktionen indem sie die Selbstreinigungskräfte der Hautporen und Zellen aktiviert. Myrthe ist daher fester Bestandteil in vielen Haut- und Gesichts- und Körperpflegenden Salben und Cremes.

vor 22 Stunden · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**

Im Spätsommer oder Herbst

Holundergelee mit Myrtenaroma

So machen wir's:

ca. 1,5 kg reife Fruchtdolden ernten. Stiele und unreife Beeren entfernen. Beeren waschen und abtropfen lassen. In großem Topf mit Pürrierstab zerkleinern. Unter Rühren kurz aufkochen lassen. 2 Hände voll frische Myrtenblätter dazugeben. Ca. 3 min kochen lassen, dabei ständig rühren. Anschließend durch ein Sieb drücken und den Saft erkalten lassen. Zu 750 ml kaltem Saft 1 kg Gelierzucker (1:1) und den Saft von 2 Zitronen geben, unter ständigem Rühren erhitzen und 4 min sprudelnd kochen lassen. Von der Kochstelle nehmen und sofort in zuvor heiß ausgespülte Schraubgläser füllen (bis ca. 0,5 cm unter den Rand). Fest zuschrauben und auf den Deckel stellen. Nach 5 min umdrehen und erkalten lassen

vor 20 Stunden · Beitrag löschen

**Shannah Witchways**

Bronchitis-Tee mit Myrte

Der Bronchitis-Tee wirkt antibakteriell und antiviral auf die Atemwege, vor allem durch Myrte und Thymian. Vor allem Eibisch und Königskerze wirken schleimlösend, auswurfördernd und reizlindernd.

Die Atmung wird durch die ätherischen Öle in den Kräutern Myrte, Thymian, Fenchel, Eukalyptus und Fichte erleichtert. Aber bitte beachten! Bei einer fieberhaften Bronchitis sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Das nehmen wir dazu:

30 gr Myrte  
20 gr Thymian  
10 gr Eibisch  
10 gr Königskerze  
10 gr Fenchel  
10 gr Eukalyptus  
10 gr Fichte

So gelingt's:

Brüh einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.  
Lass den Tee 10-15 Minuten ziehen.  
Filter den Tee anschliessend ab.  
Wenn du willst, kannst du den Tee mit Honig süssen.  
Trink von dem Tee drei Tassen pro Tag.

vor 19 Stunden · Beitrag löschen

1 2 3 4

Antwort

Antworten