



SCHAFGARBEN - BROMBEERSMOOTHIE

Gesundheit pur... und sehr lecker!

Blüten und Blätter zweier Schafgarbenstängel, 2 Handvoll Brombeeren, 150 ml Wasser (oder Milch, bzw Joghurt, gibt etwas mehr Aroma, mindert Bitterstoffe)

Alles zusammen mixen, mit Wasser nach Geschmack verdünnen, evtl. süßen.

Dieses Smoothie hat:

- einen überdurchschnittlichen Kalziumgehalt, was Knochen festigen und einen hohen Blutdruck stabilisieren hilft
- extrem viel Vitamin C
- extrem viel krebshemmende Ellagsäure
- Viel Magnesium, Kalium und Eisen



WER HELFEN WILL, DAS WISSEN UNSERER MÜTTER ZU ERHALTEN

kann schreiben oder mailen. Vielleicht trifft er mich bei meiner Suche auch persönlich. Ich sammle Rezepte und Erfahrungen aller (Kräuter-) Art. Aus diesem Erfahrungsschatz soll dann ein Buch werden.

Jeder, der einen Beitrag hierzu leisten möchte, ist herzlich willkommen. Egal ob ein kleines, einfaches Rezept, oder eine tiefgreifende Erfahrung. Für mich ist alles interessant und wertvoll!

GABRIELE MEIER
HERBALISTIN
MARGARETHENSTR. 14
24819 TODENBÜTTEL

WHISPERINGHERBS@GMAIL.COM
WWW.EARTHWITCH.WORDPRESS.COM
WWW.WHISPERINGWEEDS.ME

HEILKRÄUTER

DAS WISSEN DER MÜTTER



❧ ES BRAUCHT NICHT VIEL ... ❧

Kräuterzubereitungen lassen sich mit einfachsten Mitteln herstellen.

Ein gutes Öl und ein paar Kräuter sind da schon ein akzeptabler Anfang.

Für Raffinierteres brauchen wir eine Kochstelle...

Die Kräfte der Wildpflanzen



**VIELE ZUTATEN FÜR HEILCREMES-
UND -TINKTUREN FINDEN WIR IN
FELD, WALD UND GARTEN**

*Selbst an belebten Wander- oder Parkwegen
können wir (u. U erst über Hundebainhöhe)
sammeln. Auch im Winter!*

*Basisöle zur Zubereitung finden wir im
Lebensmittelhandel.*

IM FRÜHLING

Sammeln wir die ersten heil- und
nährstoffreichen Triebe und Knospen. Gerade
diese bergen ein wunderbares Geheimnis. Wer
Cremes nach Hildegard rührt, sucht jetzt
Rainfarn und Wermut, da der Thujongehalt noch
gering ist.

Neben den ersten Salaten und Süppchen
entstehen so auch kraftvolle Knospentinkturen,
Rinden- und Blattöle als Ansätze für Heilmittel
und Cremes.

IM SOMMER

Ernten wir viele Heilpflanzen mit ätherischen
Ölen, Blüten und erste Beeren. Wunderbar ist
jetzt z. B. eine schützende Pflge:

SONNENÖL

(LSF 3 -4)

*50 ml Sonnenblumenöl, je 10 Tropfen Lavendel- und
Sanddornfruchtfleischöl und 5 Tr. Niaoulilöl*

Dieses Öl würde sich auch als Strahlenschutz
eignen.

IM HERBST

ist Beeren und Pilzzeit. Aber auch Wurzeln
stehen jetzt auf unserer Ernteliste. So z. B. auch
die allgegenwärtige Nelkenwutz, die schon
Hildegard von Bingen schätzte. Aus ihr können
wir ein kräftigendes Elixier ansetzen:

NELKENWURZWEIN

250 g Wurzeln in 700 ml Weißwein

hervorragend zur Herzstärkung oder bei
Alterszucker

IM WINTER

gibt es auch noch Einiges zu ernten (Knospen,
Rinden, Wurzeln) und viel zu verarbeiten. Jetzt
werden die Schätze der Sommersammlungen zu
Elixieren, Likören und Cremes. Um unsere Haut
zu schützen, können wir eine Wind- und
Wettercreme herstellen:

WETTERSCHUTZBALSAM

*150 ml Mandelöl, 50 ml Ringelblumenöl, 50 g
Bienenwachs, 10 g Lanolin, 5 Tr. äth. Öle, z. B.
Lavendel, Geranie, etc.*

Sacht schmelzen, nach Abkühlen auf
Handwärme die äth. Öle zugeben.

Wer dem möglicher Weise drohendem Infekt ein
Schnippchen schlagen will, stellt noch folgendes

NASENPFLERGEÖL her:

*8 g Schwarzkümmelöl, 5 Tr. Sanddornfruchtfleischöl, je
2 Tr. Lavendel- und Fichtennadelöl*

In eine Pipettenflasche geben, bei Bedarf einen
Tropfen ins Nasenloch geben und einmassieren.