

# Kräuter für Gesundheit und Wellness

**Der Duft von Lavendel, das Aroma von Thymian, die heilende Wirkung von Frauenmantel und das zarte schmeicheln der Melisse: Die heimische Kräuterwelt ist voller verborgener Schätze. Kräuter sind vielseitig einsetzbar: für beruhigende Kräuterbäder, erholsame Massagen und heilende Inhalation.**

### Was macht Kräuter und Gewürze so gesund?

Komponenten der ätherischen Öle wirken gegen Bakterien, Pilze, Viren und sogar gegen resistente Keime. Farbstoffe wie Polyphenole schützen unsere Zellen und können das Risiko für Herz-, Kreislauf- und Krebserkrankungen senken. Bitter-, Gerb- und Scharfstoffe haben verdauungsfördernde, desinfizierende und entzündungshemmende Wirkungen. Kräuter erhalten darüber hinaus hohe Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen.

### Kräuteröl für Massagen

Natürliche Pflanzenöle enthalten viele positive Eigenschaften wie zum Beispiel Vitamine. Je nach Hauttyp eignen sich unterschiedliche Pflanzenöle, welche mit Hilfe von Heilkräutern noch wirkungsvoller werden.

Hauttyp	geeignete Basisöle
Trocken	Olivenöl, Leinöl, Kakaobutter und Sheabutter
Empfindlich	Hanfsamenöl, Kokosöl, Mandelöl und Walnussöl
Unrein / fettig	Jojobaöl, Sonnenblumenöl und Distelöl
Reif	Arganöl, Traubenkernöl und Nachtkerzenöl

Für das Kräuteröl werden getrocknete Kräuter verwendet. Denn der Reifeprozess dauert mehrere Wochen und der Wasseranteil von frischen Pflanzen erhöht das Risiko von Schimmelbildung.

### Anleitung für Kräuteröl

1. Die getrockneten Kräuter in ein Schraubglas geben, bis es etwa dreiviertel voll ist.
2. Mit dem Basisöl übergießen, bis alles vollständig bedeckt ist. Anschliessend das Glas verschliessen.
3. Bei Zimmertemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung 3 bis 6 Wochen reifen lassen.
4. Das Glas alle 2 Tage sanft schütteln, damit sich die Wirkstoffe lösen und Schimmelbildung vorgebeugt wird.
5. Nach der Reifezeit das Öl durch ein Teefilter absieben.
6. Fertiges Öl in dunkle Flaschen abfüllen. Am besten lichtgeschützt und dunkel lagern.

Die Haltbarkeit des Öls entspricht dem Haltbarkeitsdatum vom verwendeten Basisöl.



# Kräuter für Gesundheit und Wellness

## Kräuterbäder

Warmes Wasser lockert die Muskeln, die Atmung wird tiefer und Entspannung macht sich breit. Die duftenden Kräuter machen das Bad zum besonderen Sinneserlebnis. Die ätherischen Öle der Kräuter verdampfen und werden über die Atemwege aufgenommen. Über die Haut gelangen sie in den Blutkreislauf. Ein Erkältungsbad genießt man in 38 bis 40 °C warmem Wasser. Dadurch lösen sich die Wirkstoffe besonders gut aus dem beigegebenen Kräuteraufguss. Der Vorteil eines selbst zubereiteten Kräuterbads liegt auf der Hand: man weiß genau, was darin enthalten ist.

## Anleitung für Kräuterbad

1. Einen Liter Wasser zum Kochen bringen und auf 80 °C Grad abkühlen lassen.
2. Kräuter überbrühen und mindestens 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
3. Badewasser einlassen.
4. Den Kräuteraufguss umrühren und absieben.
5. Kräuteraufguss ins Badewasser giessen.

Länger als 20 Minuten sollte das heiße Bad nicht dauern. Hinweis: Nicht bei Bluthochdruck, Schwangerschaft und bei Kindern anwenden!

## Das Erkältungsbad

Bei Husten und Schnupfen helfen diese Badezusätze für Erleichterung: **Kamille, Majoran, Salbei und Thymian**. Sie helfen sich zu entspannen und tief durchatmen zu können.

## Das Entspannungsbad

Für innere Ruhe und Entspannung eignen sich **Kamille, Lavendel und Zitronenmelisse**. Sie bringen Gelassenheit und verhelfen zu einem ruhigen Schlaf.

## Inhalation

Gegen die lästigen Symptome einer Erkältung gibt es eine schonende Möglichkeit, diese zu lindern und den Heilungsprozess zu verkürzen: Dampfinhalation. Heisser Dampf tötet keine Viren ab, jedoch befeuchtet er die gereizten Schleimhäute und erleichtert das Abhusten von Sekreten und das Niesen.

Zur Inhalation geeignet sind Kräuter, die Menthol enthalten. Denn diese sind gut wasserlöslich und dringen weit in die Atemwege ein. Besonders reich an Menthol sind **Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Majoran oder Basilikum**. Menthol wirkt erfrischend, kühlend, mildert Juckreiz und Schmerzen.

## Anleitung für Inhalation

1. Ungefähr 2 Liter Wasser aufkochen.
2. Eine Handvoll Kräuter vorbereiten.
3. Die Kräuter in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. So lässt sich einfach über der Schüssel inhalieren. Mit einem Tuch über dem Kopf wird verhindert, dass Dämpfe ungenützt entweichen.