Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 12: Reizdarm natürlich behandeln

Artikel: Aus Kräutern selbstgemacht
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558462

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 25.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aus Kräutern selbstgemacht

Haben Sie Lust auf etwas Schönes für Körper und Seele oder suchen Sie ein kleines Geschenk? Dann greifen Sie doch einmal in die Blüten- und Kräuterkiste!

Claudia Rawer

Wannenwonnen

Blaue Lagune

500 g Meersalz mit 5 Handvoll getrockneten Malvenblüten (gibt es z.B. in Drogerien) gut durchmischen, in ein dekoratives Glasgefäss oder eine hübsche Flasche mit nicht zu engem Hals füllen. Die Malvenblüten verleihen dem Badewasser eine schöne blaue Farbe.

Lavendel-Badesalz

500 g Meersalz mit 25 bis 30 Tropfen reinem Lavendelöl tränken, gut durchmischen und in ein schönes, fest verschliessbares Gefäss geben. Lavendel-Badesalz duftet nicht nur betörend, es wirkt auch entspannend und beruhigend.

Thymian-Erkältungsbad

Je 20 g Thymianblätter, Kamillenblüten, Lavendelblüten, Majoranblätter und Melissenblätter (aus Drogerie oder Apotheke) mischen. In einem trockenen, gut verschliessbaren Gefäss aufbewahren.

Für ein Vollbad eine Handvoll der Kräutermischung in einem Gefäss mit 1 l kochendem Wasser übergiessen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und ins heisse Badewasser geben. Bei akuter Erkältung täglich, zur Vorbeugung in regelmässigen Abständen anwenden.

Manche mögen's heiss

Scharfe Würzpaste Harissa

50 g getrocknete rote Chilis
2 Knoblauchzehen
½ TL Meersalz
1 TL Kümmelsamen
1½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Koriandersamen
1 TL getrocknete, zerriebene Pfefferminzblätter
2-3 EL kaltgepresstes Olivenöl

Chilis klein hacken und 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und mit Knoblauch und Salz im Mörser zerreiben. Die Gewürze dazugeben, zu einer Paste zerstossen und zerreiben. Zwei EL Olivenöl einrühren, in ein Glas füllen, mit einem Schuss Olivenöl bedecken und verschliessen. Im Kühlschrank 6 Wochen haltbar. Die feurige Paste schmeckt zu Couscous, Gemüseeintöpfen und Fischtöpfen.

Für süsse Träume

Schlafkissen

Für alle, die gut einschlafen sollen: Zwei Hände voll getrocknete Lavendelblüten und Hopfenzapfen in ein gut verschliessbares Leinen- oder Baumwollsäckchen füllen, das ins Kopfkissen gesteckt werden kann. Das Säckchen können Sie aus bunten Flicken nähen, besticken oder mit hübschen Bändchen verzieren.

Fast alle Rezepte stammen übrigens aus dem Buch «Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter» aus dem Verlag A.Vogel – ein Bestseller und selbst ein hübsches Geschenk.