











# Die eigene Naturapotheke Schritt für Schritt

Über die Jahrhunderte wurden zahlreiche Verfahren zur Konservierung von Pflanzen entwickelt. Deren wirksame Inhaltsstoffe galt es über den Winter oder schlechte Zeiten zu erhalten.

In der **Pflanzenheilkunde** (Phytotherapie) machen wir uns zunutze, dass Pflanzen Stoffe produzieren, die sie zum Anlocken und Abwehren von Tieren oder für ihr Überleben benötigen. Diese Wirkstoffe zählen zum größten Teil zu den **sekundären Pflanzenstoffen**. Abertausende Inhaltsstoffe werden für die jeweilige Wirksamkeit verantwortlich gemacht. Diese deuten nicht nur farblich und vom Geruch her darauf hin, dass die Pflanze reichhaltig an Flavonoiden oder ätherischen Ölen ist, auch ihr Geschmack lässt sofort erkennen, dass Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine oder Schleimstoffe die Wirksamkeit der Pflanze ausmachen.

Neben der großen Gruppe pflanzlicher Drogen gibt es auch **tierische Produkte**, die in der traditionellen Volksmedizin verarbeitet werden. Schweineschmalz galt als die Basis aller Salben. In den Alpen wird seit Jahrhunderten Dachsfett und Murmeltierfett verwendet. Auch Honig, Bienenwachs und Propolis dienen auf unterschiedliche Weise der Gesunderhaltung. Ferner findet man unter den **Mineralen** hilfreiche Partner: Heilerde und Lössgestein werden erfolgreich bei einer Reihe an Beschwerden eingesetzt.

## Zubereitungen

### Trocknen

Trocknen ist die einfachste Möglichkeit, Pflanzen zu lagern und haltbar zu machen.

Sie brauchen:

1 Handvoll frisches Pflanzenmaterial (z.B. Brennnessel, Thymian, Ringelblumen, Beinwellwurzel)

Geräte: Backofen, Dörrapparat oder Heizung

Das Material lose auf einem Blech oder auf Backpapier verteilen und bei leicht geöffneter Tür im Backofen trocknen: feines Material (Blüten, Blätter oder Kraut) bei 40–50 °C, festes Material (Wurzeln, Rinden oder Beeren) bei 60–80 °C. Das getrocknete Material in Papiersäckchen oder Teebeuteln verstauen und beschriften. Es ist etwa ein Jahr haltbar.

**TIPP:** Im Sommer genügt es, das Material im Freien im Schatten zu trocknen.



### Aufguss (Infus) & Dekokt

Aufguss und Dekokt sind für den schnellen Gebrauch geeignet, denn es werden die Pflanzenbestandteile gleich frisch verarbeitet.

Sie brauchen:

1 Handvoll frisches Pflanzenmaterial oder 1–2 EL getrocknetes Pflanzenmaterial (z.B. Kamille)

250 ml heißes Wasser