

»vertrauen«, Sie können »wissen«.

Die für die Rezepte in diesem Buch benötigten Heilpflanzen werden heute zum Teil in großen Kulturen angebaut (wie zum Beispiel Lavendel), andere werden aber auch nach wie vor noch in freier Natur gesammelt wie Holunderblüten. Kräuter aus Wildsammlung sind sogar meist von besonders hoher Qualität. Denn sie können von Menschenhand unberührt reichlich Sonne und somit Energie tanken, ehe sie geerntet werden. Wenn Sie selbst Heilkräuter sammeln wollen, sollten Sie sich jedoch gut in der Pflanzenwelt auskennen. Manche Heilkräuter können Sie problemlos auch im Garten, auf dem Balkon oder der Fensterbank ziehen und nach der Ernte in Öl oder Alkohol ansetzen oder sie schonend an der frischen Luft oder im Backofen (maximal 80°) trocknen. In einer Dose luftdicht, kühl und lichtgeschützt aufbewahrt

lassen sie sich so über den Winter lagern. Allen, die dazu keine Zeit haben oder auf Nummer sicher gehen wollen, können sich Heilkräuter in der Apotheke kaufen. Das europäische Arzneibuch schreibt ganz genau vor, welche Qualitätskriterien eine Pflanze erfüllen und wie hoch der Wirkstoffgehalt sein muss (sogenannte Arzneibuchqualität). Somit ist die bestmögliche Wirkung garantiert. Sie brauchen für die Rezepturen in diesem Buch übrigens weder medizinische Vorkenntnisse noch viel Zeit oder Unmengen von ungewöhnlichen Zutaten und Hilfsmitteln. Im Gegenteil: Wer sich mit alten Heil- und Hausmitteln beschäftigt, sieht bald, dass es ein paar Zutaten gibt, die immer wieder darin auftauchen. Sie enthalten offensichtlich eine große Zahl an »Gesundstoffen« und können daher gegen sehr viele unterschiedliche Beschwerden

helfen. Und diese Mittel sind noch dazu weder selten noch teuer.

NACHHALTIG UND PREISWERT

Nachhaltigkeit ist heute sehr wichtig. Da passt es gut, dass viele Zutaten für die Naturapotheke bio sind. Aber auch, dass sich die meisten gut (und lange) aufbewahren lassen, um sie bei Bedarf schnell anzurühren – im Gegensatz zu Medikamenten, die, mal geöffnet, oft nach wenigen Tagen oder Wochen schon wieder nicht mehr verwendet werden sollen und daher aussortiert werden müssen. Das wenigste lässt sich, wie zum Beispiel Hals- oder Kopfschmerztabletten, einfach bis zum nächsten Mal aufheben und dann wiederverwenden. Werfen Sie ruhig einmal einen Blick in Ihr Arzneischränkchen: Wetten, dass Sie dort zig Tuben,

Fläschchen und Schachteln finden, deren Inhalt längst abgelaufen ist und die Sie gleich entsorgen können? Im Prinzip wandert so bares Geld in die Abfalltonne.

FÜRSORGE FÖRDERT DIE GESUNDHEIT

Wenn Sie Kinder haben, wissen Sie vermutlich, dass liebevolle Zuwendung im Krankheitsfall mindestens genauso wichtig ist wie Medikamente. Das gilt nicht nur fürs Rückenkraulen, Vorlesen oder Geschichtenerzählen, sondern auch für die Zeit, die man sich nimmt, um beispielsweise einen Umschlag anzulegen, die Brust einzureiben oder gemeinsam eine Dampfinhalation zu machen. Der kleine Patient fühlt sich dadurch mit seinen Sorgen wahrgenommen und geliebt – und das hilft beim Wieder-Gesundwerden fast genauso

viel wie Medizin.

Als Erwachsene vergessen wir leider oft, dass dies nicht nur für den Nachwuchs, sondern auch für uns selbst gilt. Dabei befriedigt es ungemein, wenn man selbst etwas dazu beigetragen hat, gesund zu werden. Das gibt ein gutes Gefühl und diese positive Einstellung hilft uns dabei, mehr auf die Signale unseres Körpers zu achten, uns selbst immer besser kennenzulernen und gut für uns zu sorgen.

Das wiederum hat auf lange Sicht Auswirkung auf die Gesundheit, weil man sich diese Feinfühligkeit auch nach der Genesung bewahrt und schneller einen Gang runterschaltet, wenn man merkt, dass es dem Körper (mal wieder) zu viel wird. Mit mehr Schlaf, einer Extraportion Obst und Gemüse, ausreichend Bewegung an der frischen Luft und der ein oder anderen Tasse heißem Kräutertee lässt sich dann