



Element Kräuter



Kräuter - die Essenz von Mutter Natur.

"Kräuter" bilden eine eigenständige komplexe Säule der kneippischen Lehre. Die Kräuter können auf verschiedene Arten und Weisen eingesetzt werden. Sie finden als Heilmittel ebenso Verwendung wie als Nährstofflieferant in der täglichen Nahrung. Aus diesem Grund harmonisiert die Säule Kräuter sehr gut mit der Säule Ernährung und ergänzt diese.

Meine Heilkräuter.

Es ist gewiß keine schwere Arbeit, Alles geordnet zu halten, und es wird dadurch das so häufige kopflose Umherlaufen vermieden. Die meisten meiner Heilkräuter sind nicht schwer zu erkennen und werden sich gewiß schon Viele die Mühe gegeben haben, eine Apotheke von den selbst gesammelten Kräutern zusammenzustellen.*

* Es sei an dieser Stelle auf den im Verlage der Jos. Köfeler'schen Buchhandlung in Rempten erschienenen „Pflanzen-Atlas zu Sebastian Kneipp's Schriften“ aufmerksam gemacht, worin sämtliche in den kneippischen Büchern erwähnten Heilpflanzen ganz naturgetreu bildlich dargestellt und mit erläuterndem und erklärendem Texte versehen sind, so daß dadurch jeder Laie in den Stand gesetzt wird, auch ohne spezielle botanische Kenntnisse die von Kneipp empfohlenen Pflanzen in Feld und Wald selbst zu suchen und dadurch für sich und seine Familie eine kleine Hausapotheke nach kneippischen Rezepten zusammenzustellen. Dieser Atlas ist in drei Ausgaben erschienen: Ausgabe I in gewöhnlichem Buchdruck umfaßt 20 Tafeln. Preis broch. M. 3.60, gebunden in Ganzleinwand M. 5.20. Ausgabe II in Farben-Vichdruck umfaßt 41 Tafeln. Preis broch. M. 8.—, gebunden in Ganzleinwand M. 10.—. Ausgabe III in Holzschnitt. Preis broch. 80 Pf., gebunden in Ganzleinwand M. 1.20.

Der Pflanzenatlas ist auch in englischer, französischer, spanischer, böhmischer, polnischer, ungarischer und holländischer Sprache erschienen. In gleichem Verlage erschien auch in dritter, vermehrter Auflage ein Werkchen, betitelt: Haus-Apotheke. Allerprobt Heil-Kräuter, die in keiner wohlgeordneten Hausapotheke fehlen sollten. Für's Volk gesammelt in Gärten, Wiesen, Feld und Wald von J. A. Ullmer, Hauptlehrer. 128 Seiten mit vielen Bildern. Preis broch. 90 Pf., in Halbleinwand gebunden M. 1.10. Dieses Werkchen enthält eine ausführliche Beschreibung der von Kneipp empfohlenen Pflanzen mit Angabe ihrer Heilkraft, die Benützung derselben zu Heilzwecken etc. Außerdem haben verschiedene andere vom Volke viel und gern benützte Heilkräuter u. Pflanzen Berücksichtigung gefunden.

Von demselben Verfasser erschienen ferner: Unsere einheimischen Beeren in Garten, Feld und Wald. Eine bewährte Anweisung zur Pflanzung und Pflege der Fruchtsträucher des Gartens, zur Kenntniß

Schon früh hat Sebastian Kneipp erkannt, dass gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist. Mit großem Engagement und unermüdlicher Motivation verfeinerte er das alte Wissen, probierte es aus und gewann dadurch neue Erkenntnisse. Sebastian Kneipp verabreichte seinen Patienten die Kräuter äußerlich wie innerlich in Form von Tees, Salben, Tinkturen oder Badezusätzen. Heute ist die Wirkung der Heilpflanzen wissenschaftlich erwiesen.



Kräuter und Kinder



Sebastian Kneipp waren Kinder sehr wichtig. Er bezeichnete die Kinderheilstätte (heute: Familien- Kinderkurhaus) als seinen Lieblingort. Der Pfarrer nahm sich viel Zeit für die Kinder. Da er selbst mit der Natur im Einklang lebte, war es ihm wichtig diese Liebe an die Kinder weiterzugeben.

In der Kinderoase geben wir den Kindern die Möglichkeit mit dem Schatz der Natur aufzuwachsen und unterstützen sie darin sie kennenzulernen, zu entdecken und zu erforschen. Kräuter sind ein Teil unserer Natur. Zusammen mit den Kindern kümmern wir uns u.a. um unser Kräuterbeet. Die Kinder lernen die Kräuter dadurch schnell kennen. Sie schnupern an ihnen, naschen und übernehmen Verantwortungsbewusstsein aufgrund der täglichen Pflege. In der gemeinsamen Verarbeitung bekommen die Kinder Ideen für deren Verwendung. So kochen wir Tee aus ihnen, streuen sie auf die Butterbrote, rühren sie in den Quark oder „verstecken“ sie im Smoothie.



Ein Tipp für zuhause: Suchen Sie sich mit Ihrem Kind Kräuter aus. Pflanzen Sie diese gemeinsam in einen Topf. Kinder übernehmen gerne Verantwortung. Lassen Sie ihr Kind deshalb ruhig selbst gießen und pflücken. Dadurch bekommt es einen Bezug und wird neugierig an seinen Kräutern zu schnupern, sie zu probieren und zu verarbeiten. Das zubereitete Essen (oder auch der Tee) wird gleich viel besser schmecken ☺



Das Wasser sei des Schöpfers erste Apotheke, die Heilkräuter die zweite.

Sebastian Kneipp

Die Bereitung der Thee, Pulver, Linturen und Dele.

Thee.

Da es Manche gibt, welche in der Bereitung der Thee nicht erfahren sind und nicht wissen, wie viel man zu einer Tasse von den verschiedenen Sorten nehmen muß, so soll die folgende kurze Abhandlung darüber Auskunft geben; sie soll zu gleich auch eine Anleitung sein, in welchen Fällen dieselben angewendet und wie sie zusammengesetzt werden.

Zu einer Tasse Thee nimmt man gewöhnlich soviel, als man mit drei Fingerspitzen fassen kann, oder, in Gramm ausgewogen, neun Gramm; sollen mehrere Sorten mit einander gemischt werden, so reichen zu einer Tasse Thee, welche z. B. aus Abjud von Wachholderbeeren, Wermuth und Zinnkraut besteht, acht bis zehn Stück gestoßene Wachholderbeeren, ein Gramm Wermuth und drei Gramm Zinnkraut. Wermuth darf niemals viel genommen werden, weil der Thee sonst zu bitter wird.

Will man gleich mehrere Tassen auf einmal kochen, so nimmt man so viel mal mehr, als Tassen gekocht werden sollen. Wurzeln, Rinden, Beeren und harte Kräuterstengel werden längere Zeit gekocht, während man Blätter und Blüthen, wenn sie in getrocknetem Zustand sich befinden, nur mit siedend heißem Wasser übergießt, bis zur Erkaltung stehen läßt und dann vor dem Gebrauch durchsiebt.

Anwendungsmöglichkeiten von Kräutern

Es gibt verschiedene
Anwendungsmöglichkeiten für
Kräuter.

In der Kinderoase kochen wir mit den Kindern Tee, den wir warm oder auch kalt genießen, nutzen sie beim Kochen und verzieren belegte Brote damit. Außerdem stellen wir Küchengewürze wie Brennesselsalz, Bonbons, Salben, Öle, Herbarien, Kräuterkissen und Duftsäckchen her.

Hierfür eignen sich folgende Kräuter: Melisse, Lavendel, Thymian, Majoran, Salbei, Fenchel, Pfefferminze, Löwenzahn, Brennessel, Kamille, Spitzwegerich, Breitwegerich, Ringelblume usw.

Wir gehen davon aus, dass die Kinder hier grundsätzlich gesund sind. Anwendungen mit therapeutischem Charakter nutzen wir hier nicht. Eltern können aber zuhause die Kraft der Heilkräuter nutzen und bei Erkältungen, banalen Infekten, Magen-Darm- Problemen, Nervosität und Unruhe oder auch zur Hautpflege ein Kräuterbad, eine Inhalation oder gesundheitsfördernde Tees verwenden.



Praktischer Umgang mit Pflanzen

Unsere Gärten, Wiesen und Wälder sind sehr reich an verschiedenen Pflanzen. Jedes Jahr aufs Neue haben wir die Möglichkeit die große Anzahl an Pflanzen, die bei uns heimisch sind, kennenzulernen und auszuprobieren. Damit Sie und Ihr Kind die Pflanzen mit allen Sinnen erleben und dabei Spaß haben, gibt es bestimmte Regeln für den sicheren Umgang mit ihnen.

Pflücken Sie nur:

- was Sie und Ihr Kind zu 100% kennen,
- in einer schadstofffreien Umgebung,
- soviel Sie brauchen,
- ganz vorsichtig, so dass die Pflanze nicht zerstört wird, um evtl. weiter zu wachsen,
- Kräuter, auf die Sie nicht mit Allergien bzw. Unverträglichkeiten reagieren.

Falls Sie unsicher sind, um welche Pflanze es sich handelt, schauen Sie lieber in Pflanzenlexika nach oder fragen Sie bei einem Kundigen nach. In unserer modernen Welt gibt es mittlerweile unzählige Möglichkeiten auch digital Pflanzen zu bestimmen.

Um bestmögliche Heilkräfte der Pflanzen zu erhalten, spielt oft die Pflückzeit und Pflückmethode eine Rolle. Das kann man ebenfalls anhand verschiedener Literatur (digital nicht ausgeschlossen) erforschen.



