

## Heilmittel 1 zu der „Wasser-Kur“ von Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp:

Bei Blutwallungen & Sodbrennen:

**Tausendguldenkraut (Erythraea antaurium L.)**

Bei Schleimauflösung, Kopfweh, Hitze im Kopf, Atemnot:

**Veilchen (Viola odorata L.)** Veilchenblätter auch Wurzeln

Bei Verschleimungen, Atemnot, Halsgebreden:

**Wollkraut, Wetterkerze (Verbascum Schraderi Meyer)**

1/2 + 1/2 mit **Schwarze Malve** (Malve oder Stockrose – **Althaea rosea L.**) mischen

Als Magenmittel, für Augenleiden, Galle:

**Wermuth (Artemisia absinthium L.)** als Tee auch als Pulver

bei hartem Stuhlgang:

1 Eßlöffel **Wasser** vom Morgen ab dem Frühstück bis zum Mittag jede ½ Stunde, nachmittags ebenfalls.

Zusätzlich Hollundertee morgens und abends ½ Tasse + Knieguss auch Vollbad, alles mit kaltem Wasser!

Zum Aufräumen des Magens, entgiften!! Lösen von Verschleimungen.

Wühlhuber-Tee

**Wühlhuber-Rezept I:**

2 Eßl. Gemahlener Fenchel, 2 Eßl. Gequetschte Wacholderbeeren, 1 Eßl. Foenum graecum, 1 Eßl. Aloepulver = gut mischen und in einer Schachtel etc. an trockenem Ort aufbewahren.

Das Mittel wirkt erst 12 bis 30 Stunden später.

Tee, eine kleine Tasse, 1 x Teelöffel der Mischung, ¼ Stunde ziehen lassen (kochendes Wasser), abgießen, kalt oder warm mit oder ohne Zucker trinken.

Oder auch nur 4 bis 6 Eßlöffel verteilt auf 2 bis 3 Tage abends trinken.

Kräftige Naturen können 2 Tage hintereinander je 1 Tasse davon abends trinken.

**Rezept II** = alles + 3 Eßl. Pulver von Attichwurzeln.

Löst Verschleimungen

große, frische **Brennesseln (Urtica dioica L.)**, gedörrt und zu Tee verwendet, kräftiger sind die Wurzeln.

Als Magenmittel: reinigend & stärkend:

**Dornschlehlüte (Prunus spinosa L.)**

=> siede 1 Minute = 3 bis 4 Tage lang solchen Tee trinken und zwar täglich 1 Tasse

Zur Reinigung des Magens, günstig für Nieren:

**Hollunderbeeren !!!**

- a) mit Honig gekocht
- b) gedörrt und später als Tee
- c) etc.

**Honig** als Beimischung zum Tee

jeden Tag am Morgen 1 Eßlöffel **reiner Honig** in siedendes Wasser (1 bis 2 Tassen) hineingeben und eine Weile noch kochen lassen = fertig!!

Störungen im Blutlauf:

**Mistel (Viscum album L.)**

mischen mit Santala (rotes Pulver) = für Tee  
=> 1 Eßlöffel Mistelblätter + 2 Messerspitzen Santala

Als Magenmittel, gegen Verschleimungen:

**Rosmarin (Rosmarinus officinalis L.)**

als Tee verbreitet = morgens + abends je 2 bis 4 Eßlöffel voll

bei Blutandrang im Kopfe, Schwindel, Atembeschwerden, Herzklopfen, Hysterie:

**Raute, Garten- oder Weinraute (Ruta graveolens L.)**

Tee morgens, + abends 1 Tasse. Man kann auch im Mund ein Blatt kauen.

Zur Reinigung von Nieren, Blase, Leber, Magen:

**Wegtritt, Vogel-Knöterich (Polygonum aviculare L.)**

Tee, mal 3 bis 5 Tage jeden Tag trinken

bei Geschwüren, Blutungen, Blutbrechen, Beschwerden beim Wassermachen, bei Blutflüssen:

**Zinnkraut oder Acker-Schachtelhalm (Equisetum arvense L.)**

=> reinigt den Magen!!

Von Zeit zu Zeit eine Tasse Tee trinken,

z. B., an 2 Tagen je eine Tasse, dann wieder Pause. (bei gesundem Menschen, sonst öfter)

bei Erkältung, Krämpfen:

**Kamille (Matricaria chamomilla L.)**

Tee + Kamillesäckchen