Annette Knell

Einfach gsund

mit KRÄUTER-MEDIZIN

Rezepte aus meiner bayerischen Heilpraxis

Annette Knell

Einfach gsund mit Kräutermedizin

Rezepte aus meiner bayerischen Heilpraxis

Annette Knell

Einfach gsund

mit KRÄUTER-MEDIZIN

Rezepte aus meiner bayerischen Heilpraxis

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.
ISBN 978-3-95587-745-3

Es bleibt in der alleinigen Verantwortung des Lesers, diese Angaben im Buch einer eigenen Prüfung zu unterziehen. Wenn Sie diese Methoden und Rezepte, die in diesem Buch beschrieben sind, an sich oder anderen anwenden wollen, so tun Sie dies auf eigene Verantwortung und Haftung.

Zeichnungen: Bilder-Atlas des Pflanzenreichs von Dr. Moritz Willkomms, nach dem Englerschen System neu herausgegeben von Prof. E. Köhne (Verlag J.F Schreiber, Eßlingen)
Bilder: www.123rf.com: Paul Grecaud, Adi Ciurea, Cseh Ioan, fortyforks, Dmitriy Syechin, Anton Maltsev, marrakeshh, Filip Fux, Vasyl Kosolovskyy, kzenon, Alexander Raths, famveldman, Siegfried Kopp, amylv; www.pixabay.com; Annette Knell

1. Auflage 2019
ISBN 978-3-95587-745-3
Alle Rechte vorbehalten!
© 2019 SüdOst Verlag in der
Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstauf
www.battenberg-gietl.de

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung 15

Zubereitung eines Tees ... 20
Zubereitung einer Tinktur ... 22
Zubereitung eines Körperöls ... 23
Anwendung der BlütenSeelen® ... 24

Kräuter und ihre Heilbotschaften 27

Beifuß ... 28
Birke ... 30
Brennnessel ... 32
Dost ... 34
Echtes Labkraut ... 36
Eisenkraut ... 38
Engelwurz ... 40
Frauenmantel ... 44
Gänseblümchen ... 46
Holunder ... 48
Huflattich ... 52
Johanniskraut ... 54
Kamille ... 58
Königskerze ... 62
Löwenzahn ... 64
Lungenkraut ... 68

INHALTSVERZEICHNIS

Mädesüß 70
Pfefferminze 72
Rosenmalve 74
Rosmarin 76
Schafgarbe 80
Schlüsselblume 82
Schachtelhalm 84
Spitzwegerich 86
Thymian 88
Wegwarte 90

Ihre eigene Heilkräuter Apotheke 27

ATEMWEGE 98

Neigung zu Atemwegserkrankungen, Erkältungen; schwaches Immunsystem 98
Akute Erkältung mit Gliederschmerzen, Kopfschmerz, wässrigem Schnupfen 98
Lunge, Bronchien, Nase und die Psyche 100
Rezept nach einer Grippe, wenn diese noch latent vorhanden ist 101
Akute Erkältung mit trockenem Husten, trockener Nase, verstopfter Nase sowie Stirn- und Nebenhöhlen 101
Äußere Anwendungen 102
Fieber senkend 103

ALLERGIEN IM NASEN-, LUNGEN- UND AUGENBEREICH 104

Allergien und die Psyche 104
Allergie auf Tierhaare mit Hitzegefühlen im Kopf und roten Augen 104
Allergie auf Tierhaare mit Asthma mit Schleim 105
Allergisches Asthma auf Pollen, Gräser, Nahrungsmittel 105
Heuschnupfen 105
Heuschnupfen mit roten, juckenden Augen 106

CHRONISCHE LUNGEN- UND BRONCHIEN ERKRANKUNGEN 106
Lungen- und Bronchienerkrankungen und die Psyche ... 106
Chronisch verstopfte Nase ... 106
Tuberkulose, Verlust von Lungengewebe, sehr schwache Lunge ... 107
Chronische Bronchitis, Emphysem ... 107

AUGEN 108
Trockenheit der Augen ... 108
Juckende, rote, gelblich verklebte Augen ... 108
Nachlassende Sehkraft ... 109

GELENKE, KNOCHEN, MUSKULATUR 110
Gelenkschmerzen mit Arthrose ... 110
Gelenkschmerzen, verschlimmert durch Kälte, Schwellung der Gelenke ... 110
Gelenkschmerzen, Rötung, Hitze im Gelenk ... 111
Gicht ... 111
Chronisches Rheuma und die Psyche ... 112
Knochenstärkung, Osteoporose, Skoliose, schwache Knochen, Knorpelregeneration ... 112

MUSKULATUR, BÄNDER, SEHNEN 113
Ischias, Hexenschuss, Verspannungen der Muskulatur ... 113
Entspannungsöl ... 113
Chronische Muskelverspannung und die Psyche ... 114
Meniskusverletzung, Bänderriss ... 114
Sehnenscheidenentzündung ... 114

GYNÄKOLOGIE 115
Der Leib der Frau und die Psyche ... 115
Massageöl zur Durchblutung des Unterleibes ... 116

Massageöl bei Frigidität, Impotenz, Lustlosigkeit, vaginaler Trockenheit, vaginaler Verkrampfung beim Sex für die Frau und den Mann 116
Menstruationsstörungen 117
Kopfschmerz vor der Menstruation, Kopfschmerz nach fettem Essen 117
Prämenstruelles Syndrom 117
Menstruationsschmerzen, Stauung des Blutflusses 118
Starke Menstruation und Eisenmangelanämie 118
Schmerzhafte Menstruation, Schmerzen verschlimmert durch Kälte 118
Unregelmäßige Menstruation 119
Verspätete Menstruation 119
Vaginale Krämpfe, sexuelle Lustlosigkeit, vaginale Trockenheit 119
Eisprung fördernd 119
Myom mit starker Blutung 120
Zysten, Myome 120
Vaginaler Ausfluss 120
Wehenfördernd, entkrampfend 121
Wundheilungstee nach der Geburt 121
Milchbildung während des Stillens 122

HAUT 123

Die Haut und die Psyche 123
Gesundes Essen 124
Akne, unreine Haut 126
Schuppige Haut, Schuppenflechte 126
Kopfschuppen 126
Haarausfall, Haarwuchsförderung, kreisrunder Haarausfall 127
Rot juckende Haut, Neurodermitis 127
Nässende Haut, eitrig-gelbliche Krusten 128
Verhärtete Haut, Sklerodermie 128
Nesselsucht, Urticaria 127
Trockene Haut 128
Wunden, verletzte Haut, trockene Haut 129
Propolis als Salbe und Tinktur 129

Warzen 130
Herpes an den Lippen oder andernorts 130
Bindegewebsschwäche 130
Nagelpilz 130
Verbrennungen 131
Insektenstiche, Zeckenbiss 131
Fußschweiß 131

HERZ UND KREISLAUF, BLUT 132

Eisenmangelanämie, stärkt die roten Blutkörperchen 132
Blutbildend, stärkt weiße Blutkörperchen und die Immunität 133
Herzstärkend, Herzberuhigung bei schnellem oder unregelmäßigem Herzschlag 133
Erhöhter Blutdruck (Hypertonie) aufgrund von Erschöpfung 133
Hypertonie mit Übergewicht; Hitzegefühle am Körper 134
Hypertonie in den Wechseljahren, Hitzewallungen 134
Niederer Blutdruck (Hypotonie) 134
Der erhöhte Blutdruck und die Psyche 135
Herzdruck, Herzschmerzen 136
Schlaganfall vorbeugend, Blutgefäß reinigend, Arteriosklerose 136
Thrombose 136
Das Herz und die Psyche 137

GEHIRN UND GEIST 138

Das Gehirn und die Psyche 138
Demenz, Vergesslichkeit, Schlaganfall vorbeugend 139
Angstschweiß an Händen und Füßen 139
Nachtschweiß vor allem an der Brust 140
Nervöse Zuckungen, Krämpfe, geistige Übererregung, Unruhe, Hyperaktivität, Schlaflosigkeit, Panik, Ängste 140
Hyperaktivität bei Kindern 141
Schlafwandeln, nächtliche Unruhe 142
Konzentrationsmangel aufgrund von Mangeldurchblutung im Gehirn, Müdigkeit 142

Epilepsie, Absencen 142
Stimmen hören, Schizophrenie 143
Schizophrenie und die Seele 144
Depression mit Müdigkeit, Antriebslosigkeit 145
Erschöpfung, Burn out, Frühjahrsmüdigkeit 145

LEBER UND GALLE

Fettleber, Leberzirrhose, Hepatitis, Gallengangsentzündung, Gallenblasenentzündung 146
Schwache Leber und Galle 146
Kur mit frischem Löwenzahn im Frühling 147
Erhöhtes Cholesterin 147
Gelbsucht 148
Gelbsucht der Neugeborenen 148
Kopfschmerz nach fettem Essen 148
Die Leber, die Galle und die Psyche 149

MAGEN UND BAUCHSPEICHELDRÜSE 151

Milch-Fructose-Allergie 151
Abmagerung, Schwäche, Auszehrung 151
Appetitlosigkeit, Blähungen, Magenschmerz, Übelkeit 152
Appetitanregend, blähungswidrig 152
Magensäurehemmend, Sodbrennen 152
Magenkrämpfe, Magenschmerzen 152
Diabetes, regt die Bauchspeicheldrüse an 152
Der Magen und die Psyche 153

DARM 154

Parasiten im Darm, Pilze im Darm, Würmer 154
Durchfall, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn 154
Verstopfung, Schleim in den Gedärmen 154
Hämorrhoiden 155

Verschlackung des Darms, Blähungen, Schleim im Stuhlgang, Fettunverträglichkeit ... 155
Übelkeit, Seekrankheit, Reisekrankheit ... 155
Der Darm und die Psyche ... 156

NERVEN, WUNDEN, SCHMERZEN 157

Nachtschweiß, Schlaflosigkeit, innere Unruhe ... 157
Nervenschmerzen wie Trigeminusneuralgie, Zahnschmerzen, Ischialgie ... 159
Taubheit der Nerven und Muskelschwund ... 160
Schmerzen nach Unfall, Operation, wundheilend, Brüche heilend ... 160
Migräne, Tinnitus, Schwindel, Kopfschmerzen ... 161
Knochenbruch, heilend ... 162
Körperöl gegen Schmerzen, Prellungen, blaue Flecken, Verspannungen, wundheilend ... 162
Burn-out, Erschöpfung, Rekonvaleszenz ... 163
Müde Beine ... 163

NIEREN UND BLASE 164

Blasenentzündung, Nierenbeckenentzündung aufgrund von Kälte oder Nässe ... 164
Blasenentzündung, Nierenbeckenentzündungen mit trockenen und brennenden Schleimhäuten, verursacht durch Hitze ... 164
Harngrieß ... 165
Harnverhaltung, harntreibend, Wasser in den Beinen ... 165
Die Blase, die Niere und die Psyche ... 166
Bettnässen bei Kindern ... 167

REINIGUNG UND ENTSCHLACKUNG 168

Das Gewicht und die Psyche ... 168
Mischung zum Abnehmen und Entschlacken ... 169
Blutreinigung ... 170
Zellulitis ... 170
Tee nach Impfungen bei Kindern und Erwachsenen ... 171

MEINE REISEAPOTHEKE 174

Hier können Sie auswählen, was Sie mitnehmen wollen – je nach Ihrer Konstitution ... 174
Propolistinktur ... 174
Schmerzmittel aus der Natur ... 175
Sonnenbrand ... 176
Herpes ... 176
Vergiftungen ... 176
Fieber ... 176
Durchfall ... 176
Sonnenstich ... 176
Nervenentzündungen, Nervenschmerzen ... 177
Wunden, Vereiterungen, trockene Lippen, trockene Haut ... 177
BlütenSeele® Schutz und Reinigung ... 177
BlütenSeele® Schlüsselblume oder Johanniskraut bei Flugangst, Reiseangst, Schlafstörungen, Nervosität ... 177
Reisekrankheit, Übelkeit ... 177

ZÄHNE, MUND, OHREN 178

Knochenschwund der Zähne, Zähne locker, Zahnfleischrückgang ... 178
Zähne locker, Zahnfleisch blutend, Zahnfleisch entzündet, Zähne schwach ... 178
Entzündungen des Zahnes oder des Zahnfleisches mit Eiter ... 179
Zahnschmerzen ... 179
Nach einer Zahnoperation, Wurzelbehandlung, Zähneziehen oder anderem invasiven Eingriff ... 180
Mittelohrentzündung ... 180
Aphten ... 181
Herpes der Lippen ... 181
Tonsillitis (Mandelentzündung) ... 181

EINLEITUNG UND WICHTIGE PRAXISTIPPS ZUR ANWENDUNG DER REZEPTE

Wir Menschen sind geschaffen aus den Elementen des Kosmos. Erde, Wasser, Feuer, Luft. Ohne sie wären wir nicht am Leben. Wir ernähren uns von den gleichen Substanzen wie die Pflanzen. Aus Erde, Wasser, Sonne und Luft. Es ist nur natürlich uns mit dem zu stärken, zu heilen und zu nähren, das uns am nächsten ist, nämlich mit der Natur und nicht mit den künstlich-chemischen Medikamenten.

So wie die Strahlen der Sonne von einer definitiv höheren Qualität sind als die Strahlen einer Sonnenbank beispielsweise, so verhält es sich auch mit der Heilkunde. Die Schulmedizin und die Naturheilkunde haben vielleicht den gleichen Effekt, aber trotzdem ist in der Anwendung der Natur noch mehr Lebensvitalität enthalten als in chemischen Drogen. Außerdem ist die Naturmedizin in fachgerechter Anwendung meist ohne Nebenwirkungen und passt besser in unser Körpersystem.

Seit Jahrtausenden gibt es die Naturheilkunde, viel Wissen davon liegt im Vergessenen begraben, man muss es nur wieder entdecken.

Ich bin überzeugt davon, weil ich es weiß aus meiner jahrelangen Praxis als Heilpraktikerin, dass die Naturheilkunde, wenn man das richtige Mittel ausgewählt hat, genauso schnell und intensiv wirken kann wie die Schulmedizin, und zudem ohne die Nebenwirkungen, für die dann in der Schulmedizin das nächste Medikament ver-

Einfach *gsund* mit KRÄUTER-MEDIZIN

Ihr Beruf ist Berufung. Annette Knell, die bodenständige und doch spirituelle Kräuterhexe, erfolgreiche Heilpraktikerin und Autorin schenkt uns ihre Kräuterrezepte und ihr Heilwissen aus über 30 Jahren eigener Praxiserfahrung. Sie wusste schon von Jugend an, was ihr wichtig ist: Menschen mit Natur heilen.
Bereits mit 21 Jahren begann sie ihre erste Ausbildung zur Heilpraktikerin und Naturheilkundigen. Seitdem arbeitet sie selbstständig in ihrer eigenen Praxis als Heilpraktikerin in Bayern. Die Traditionelle Chinesische Medizin, die abendländische Kräuterheilkunde sowie das Hellsehen und Fühlen sind ihre großen treffenden Heilkünste.
Mit dem Buch „Einfach gsund mit Kräutermedizin“ können Sie sich nun auch selbst aus ihrer eigenen Kräuterapotheke die richtigen Kräuterrezepte kreieren, einfach, unkompliziert und schnell wirksam.
Die Naturheilkunde ist kraftvoll, man muss nur wissen, wie man sie anwendet.
Annette Knells Heilkunst ist weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt, sie ist außerdem die Erfinderin der „BlütenSeelen®“.

Mit vielen praktischen Rezepten zum Selbermachen!

Heimat battenberg gietl verlag

SüdOst Verlag
ist eine Marke der
Battenberg Gietl Verlag GmbH

9 783955 877453
17,90 € [D]