

Die Heilkraft der Knospen, Bäume und Wildkräuter

(Gemmotherapie, Baum- und Kräuterheilkunde)



And into the forest I go to lose my mind
and find my soul

Von den Wurzeln, über die Knospen bis zu den Wipfeln und Harzen sind die Bäume und die Kräuter des Waldes eine naturheilkundliche Schatzkammer, die nur darauf wartet, dich auf allen Ebenen der Heilung zu unterstützen.. Dieser Workshop lässt dich in ihre Welt eintauchen und die Aussage von Sebastian Kneipp:

„Die Natur ist die beste Apotheke“

besser verstehen und einen Teil deines Lebens werden.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, den Pflanzen und Pflanzenwesen eine Stimme zu geben und das alte Wissen ihrer Heilkraft weiterzugeben.

Inhalte des Workshops:

- ☉ Wir stimmen uns im Wald ein und sammeln (bei passendem Wetter achtsam, was er uns zur Verfügung stellt (v.a. Knospen und Blätter). Sollte das Wetter nicht zum Sammeln geeignet sein, stelle ich das Pflanzenmaterial zur Verfügung und erzähle euch über die Heilwirkung
- ☉ Du lernst die Heilkraft ausgewählter Bäume, Knospen und Wildkräuter kennen
- ☉ Verarbeitung der gesammelten Blätter und Knospen zu Heilmitteln. *Du nimmst mit nach Hause:*
 - ein bis zwei Gemmomazerate (das sind Auszüge, die aus dem Pflanzenknospen hergestellt werden)
 - eine Baumkraft-Salbe
 - Wald-Badesalz
 - eine Tinktur
 - eine Räuchermischung
 -

Termin: 22.04.2023 von 12:00 bis ca. 18:00 (inkl. Pause)

Ort: Ort wird noch bekannt gegeben (auf jeden Fall Simbach am Inn oder Braunau am Inn)

Veranstalterin: Gertrude Kozam, Heilpraktikerin, Pflanzenliebhaberin und Kräuterkundige

Anmeldung: office@naturheilpraxis-kozam.de bis spätestens 17.04.2023

Ausgleich: € 90,- inkl. Skript, Materialkosten, Getränke, Kaffee, Kuchen

Mitzubringen: **Schneidebrett, Messer (wenn vorhanden Keramikmesser), wenn vorhanden Mörser**



Glückssalbe nach Birgit Straka

Zusammensetzung:

25g Salbe enthalten: Auszug aus Fichtennadeln 0,17g, Auszug aus Waldmeisterkraut 0,37g, Auszug aus Brennnesselblätter 0,18g, Auszug aus Lindenblüten 0,18g, Auszug aus Gänseblümchen 0,18g, Oleum Olivarum 12,39g, Hagebuttenkernöl 4,27g, Sheabutter 0,25g, Kakaobutter 0,25g, Bienenwachs 0,21g, Rosenöl 2gtt, Rosengeranienöl 1gtt, Orangenöl 1gtt, Muskatellersalbeiöl 1gtt, Edeltannenöl 1gtt.

Wie wirkt die Salbe?

Die Salbe hat folgende Eigenschaften: keimreduzierend (Bakterien, Viren, Pilze), schleimlösend, wundheilend sowie durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Für welche Befindlichkeiten kann man die Salbe verwenden?

Ich habe verschiedene Erfahrungsberichte von Kunden - und natürlich meine eigenen - zusammengetragen. Demzufolge wurde die Salbe bereits bei folgenden Befindlichkeiten mit Erfolg angewendet:

Glieder- und Muskelschmerzen, Verspannungen, Muskelkater, Verletzungen (Prellungen, Schwellungen, Blutergüsse, offene Wunden), Stiche, Verbrennungen, als Zugsalbe bei Pickeln und Furunkeln, Husten, Schnupfen, offene Beine, Arthritis, Arthrose, rissige Hände und Füße, spröde Lippen und Haut, Windeldermatitis, Nagelpilz, Nagelbettentzündung, Rheuma, Gicht und Nervenschmerzen.

In allen Fällen von Erkrankungen ist selbstverständlich der Rat eines Arztes oder Heilpraktikers hinzuzuziehen!

Wie wird die Salbe angewendet?

Bei Muskelschmerzen, Verspannungen, Verletzungen, etc. wird die Salbe großflächig auf die entsprechenden Stellen aufgetragen. Die Anwendung sollte 2 bis 3 mal täglich erfolgen, bis die Beschwerden abklingen.

Bei Erkältungen empfiehlt es sich, die Salbe auf dem Brustbereich und zusätzlich auf den Stirn- und/oder Nasennebenhöhlen sowie auch direkt unter der Nase aufzutragen.

Bei offenen Wunden habe ich die Salbe direkt daraufgegeben, bevorzugt über Nacht. Tagsüber lasse ich an offene Wunden gerne Luft und decke sie wenn möglich auch nicht ab. Das hat sich bisher in allen Fällen gut bewährt.

Ist die Salbe als Hautpflege geeignet?

Die Salbe lässt sich z. B. bei unreiner Haut (Akne und Pickel) einsetzen. Auch hat sie sich bei mir im Winter zur Pflege bei Kälte und Trockenheit (Gesicht, Hände und Füße) bewährt. Ich verwende aber zur allgemeinen Hautpflege keine Harzsalbe!

Meine Glückssalbe verwende ich nun schon seit Jahren für meine tägliche Gesichts- und Körperpflege. Die Rezeptur findest Du direkt im Anschluss an diesen Beitrag.

Rezeptur der Harzsalbe (50 g):

34,48 g Auszugsöl aus Kiefern- und Fichtennadeln

10,34 g Fichtenharz

5,17 g Bienenwachs

3 Tropfen Ätherisches Geranienöl

2 Tropfen Ätherisches Rosenöl

1 Tropfen Ätherisches Lavendelöl

1 Tropfen Ätherisches Kiefernadelöl

1 Tropfen Ätherisches Edeltannenöl

Zwei bis dreimal täglich auf die gewünschten Hautstellen auftragen.

Baumstark - zur Stärkung des Immunsystems

Unsere **heimischen Bäume und Sträucher** besitzen vielerlei **wertvolle Inhaltsstoffe**, die uns sowohl **körperlich** als auch **emotional** stärken: Vitamin C, B-Vitamine, Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, uvm. sind in den Blüten, Blättern und Früchten heimischer Pflanzen enthalten - wichtige Bestandteile, damit unser Immunsystem gut funktionieren kann.

Aber auch **Stress** und **Ängste** haben einen **direkten Einfluss** auf unser **Abwehrsystem**. Wie gut, dass uns die heimischen Pflanzen auch hier kraftvoll zur Seite stehen. Inwieweit die genannten Bäume und Sträucher Dich zusätzlich unterstützen, kannst Du in dieser Übersicht sehen :

- Birkenblätter schenken Freude und Leichtigkeit
- Holunder- und Wacholderbeeren wirken nervenstärkend
- Apfelstücke, Hagebutten, Weißdornfrüchte und Lindenblüten beruhigen und unterstützen das Herz; zudem fördern sie einen gesunden Schlaf
- Kornelkirschen und Rosskastanien- und Schlehdornblüten wirken tonisierend
- Kiefernspitzen und Weidenrinde lindern Schmerzen und schenken Entspannung

Genieße einfach morgens eine Tasse dieser würzigen Mischung, um **kraftvoll** in den Tag zu starten, mittags als **Pausensignal**, und abends um den Tag **in Ruhe zu beenden** und ganz **bei Dir anzukommen!**

20 g Lindenblüten

15 g Hagebutten ohne Samen

10 g Weißdornfrüchte

10 g Kiefernsprossen

10 g Birkenblätter

5 g Weidenrinde

5 g Roskastanienblüten

5 g Kornelkirschen

5 g Apfelstücke

3 g Wacholderbeeren

2 g Schlehdornblüten

2 g Holunderbeeren

Gesamtmenge: 92 g

1 leicht gehäuften Teelöffel der Teemischung **auf eine große Tasse** (1/4 Liter) geben und mit kochendem Wasser übergießen, 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

3 Tassen täglich mit zusätzlich ausreichend stillem Wasser trinken.

Kurmäßig für 2 bis 3 Monate empfehlenswert.

10 Kräuter Schmerztee

Diese Teemischung soll Dir **Linderung** verschaffen. Schmerzen haben selbstverständlich immer einen individuellen Ursprung, und dahinter verbergen sich verschiedene Gründe. Der Tee soll Dir helfen **Körper, Geist und Seele zu beruhigen und zu entspannen**, damit Du die Möglichkeit hast Deine **Selbtheilungskräfte zu aktivieren**.

10 g Lindenblüten

5 g Breitwegerich
5 g Beifusskraut
5 g Schafgarbenblüten
5 g Gänseblümchen
5 g Gänsefingerkraut
5 g Weidenrinde
5 g Salbeiblätter
5 g Veilchenblüten
2 g Lavendelblüten
Gesamtmenge: 52 g

1 schwach gehäuften Teelöffel der Teemischung **auf eine große Tasse** (1/4 Liter) geben und mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

3 bis 4 Tassen täglich mit zusätzlich ausreichend stillem Wasser trinken.

Kurmäßig für 3 Monate anwendbar.

Mit 12 Heilpflanzen durch die Wechseljahre

Für viele Frauen ist der **Wechsel in diese neue Lebensphase** eine spannende - für manche sogar eine bereichernde - Zeit. Allerdings ist es auch eine Herausforderung, **aus bekannten Gewohnheiten hervorzutreten**, um dem Körper und auch der Seele die Möglichkeit zu geben, in den neuen Rhythmus einzusteigen. Dieser Tee soll **positive Impulse** setzen, **Ausgeglichenheit** und **Freude** schenken, um kraft- und freudvoll in die 'neue Zeit' zu starten!

15 g Birkenblätter - Januar

25 g Gänseblümchen - Februar

10 g Veilchenblüten - März

5 g Schlüsselblumenblüten - April

15 g Storchenschnabelkraut - Mai

10 g Lindenblüten - Juni

5 g Schafgarbenkraut - Juli

15 g Hopfenzapfen - August

10 g Frauenmantelkraut - September

20 g Brombeerblätter - Oktober

5 g Nachtkerzensamen - November

15 g Brennnesselwurzel - Dezember

Gesamtmenge: 150 g

1 gehäuften Teelöffel der Teemischung **auf eine große Tasse** (1/4 Liter) geben und mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

2 bis 3 Tassen täglich mit zusätzlich ausreichend stillem Wasser trinken.

Kurmäßig für 2 Monate anwendbar, dann 2 Wochen Pause einlegen. Danach kann die Kur wieder erneut gestartet werden.