

# Heilmittel nach Hildegard für alle Fälle

Hier bekommen sie ein Update: Hildegards natürliche Heilmittel helfen gegen so manche Alltagsbeschwerden und bieten Unterstützung in den verschiedensten Lebenslagen. Finden Sie hier viele nützliche Anleitungen und Rezepte, die von Hildegards Lieblingspflanzen und -zutaten Gebrauch machen.



## HAUT- & HAARPFLEGE

### AKNE

- **Klettenwurzelsud** 50 g Klettenwurzel 15 Minuten in 1 Liter Wasser kochen, dann filtern und abkühlen lassen. Als Gesichtstinktur oder -spray verwenden. Diese äußere mit einer inneren Anwendung kombinieren: Dreimal täglich ½–1 TL Klettenwurzel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und trinken.
- **Gesichtsdampfbad mit Lavendel** 1 Handvoll getrocknete Lavendelblüten in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. 1 Minute kochen, dann vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. In eine Schüssel gießen, ein Handtuch über den Kopf legen und den Kopf für 10 Minuten über den aufsteigenden Dampf halten. Zweimal wöchentlich wiederholen. Wer möchte, ersetzt die Lavendel- durch Kamillenblüten.

### INSEKTENBISSE UND -STICHE

- So schnell wie möglich 1 oder 2 Tropfen Ätherisches Speik-Lavendelöl oder Ätherisches Öl Geranium Bourbon auf den Biss oder Stich geben. Falls nötig, alle 15 Minuten wiederholen.
- Bei einem Bienenstich 2–3 Tropfen Ringelblumen-Urtinktur auftragen.

### VERBRENNUNGEN, RISSIGE HAUT

- 2 Tropfen reines Ätherisches Speik-Lavendelöl auf die betroffene Stelle auftragen, während der ersten 45 Minuten oder 1 Stunde alle 15 Minuten wiederholen. Danach zwei- oder dreimal täglich auftragen. Bei einer größeren Verbrennung das Ätherische Öl zu gleichen Teilen mit etwas Pflanzenöl mischen.

### DERMATOSEN (SCHUPPENFLECHTE, EKZEM, HAUTPILZE, IMPETIGO)

- Für einen Klettenwurzelsud 50 g Klettenwurzel 15 Minuten in 1 Liter Wasser kochen, dann filtern und abkühlen lassen. Kompressen darin einweichen, auf die betroffenen Stellen legen und 10 Minuten drauflassen. Diese äußere mit einer inneren Anwendung kombinieren: Dreimal täglich ½–1 TL Klettenwurzel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und trinken.

*Die Klettenwurzel hat entzündliche und antibakterielle Eigenschaften.*

