

Annette Knell

Einfach *gesund*

mit

**KRÄUTER-
MEDIZIN**



**Rezepte aus meiner
bayerischen Heilpraxis**



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

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-



DIE HEILKRÄUTER UND IHRE BOTSCHAFTEN

Nachfolgend sprechen die Heilkräuter selbst. Das mag für den Leser etwas fremdartig klingen, aber meine langjährige Praxis als Seherin bestätigt dies immer wieder. Oft erhielt ich auch Botschaften, von denen ich noch nie etwas gehört hatte; diese finden sich dann in wissenschaftlichen Berichten bestätigt, die jedoch noch sehr neu und deshalb auch noch der Allgemeinheit nicht bekannt sind. Die Heilkräuter erzählen nachfolgend ihre wichtigsten Heilwirkungen. Auch wenn ich diese Wirkungen medial erfahren habe, sind sie doch durch die Jahrtausende lange Erfahrung der Naturheilkunde auch in Büchern aufgeschrieben. Außerdem erzählen sie mir Tipps und Tricks, welche heutzutage in Vergessenheit geraten sind. Die Sprache ist wohl eher etwas altertümlich, wenn die Kräuter sprechen. Je-

dem Lebewesen, sei es Mensch, Tier oder Natur, wohnt ein Geist inne, der sich auch mitteilen kann, wenn man die Fähigkeit hat ihn zu hören.

JACOBUS THEODORUS TABERNAEMONTANUS

Die altertümlich wirkenden Rezepte stammen vom Jacobus Theodorus Tabernaemontanus aus dem im Jahre 1588 erstmals veröffentlichten Werk das Neuw Kreuterbuch, sein Hauptwerk, das ihn berühmt machte. Dieses Kräuterbuch machte ihn zu einem der bedeutendsten Botaniker des 16. Jahrhunderts. J. T. Tabernaemontanus war ein deutscher Arzt und Apotheker sowie Professor für Medizin und Botanik. Hier finden Sie medizinische Ratschläge, aus der zum vierten Mal überarbeiteten Auflage, erschienen 1731, erprobt und angewendet über viele Jahrhunderte.

Brennnessel

Urtica dioica
Donnernessel

**Körperliche Anwendung,
empfangen vom
Pflanzengeist der
Brennnessel**



Meine Stacheln und meine reizenden Stoffe lösen Ansammlungen auf, ich durchblute stark dein Fleisch, deine Organe und mache dir Feuer. Ich erwärme, trockne und stärke dich. Meine Wirkung geht von Kopf bis Fuß. So helfe ich dir, wenn deine Haare ausfallen, weil deine Kopfhaut zu schlecht durchblutet ist, wenn deine Lungen voll mit Schleim und Wasser sind, wenn deine Nieren gestaut sind und das Wasser nicht mehr fließen kann und wenn deine Haut voller Unreinheit ist. Ich spüle dich durch und mache dich lebendiger. So nimm mich bei häufigen Blasenentzündungen, die entstehen bei Kälte, bei einem Nierenstau, bei einer schwachen Lunge, die voll ist von Schleim, bei einer Unterfunktion der männlichen Hormone bei der Frau als auch beim Mann und einem trägen Darm, der Schleim absondert. Sehr gut bin ich, wenn du meine



KRANKHEITEN

Ihre eigene Heilkräuter-Apotheke

Die Kräuterméizin ist, wie das Wort schon sagt, Méizin. Die aufgeführten Kräuter können Sie bedenkenlos anwenden, sie sind weder giftig noch schädlich. Je naturbelassener und frischer die Kräuter sind, desto intensiver die Wirkung. Verwenden Sie Heilkräuter aus ökologischem Anbau! Sie erkennen hochwertige Kräuter an der intensiven Farbe, am Geschmack und selbstverständlich an der Heilkraft.

Schenken Sie sich in Ihrem Garten eine Wiese Gesundheit! Schützen Sie Ihre Heimat! Pflanzen Sie selbst Heilkräuter an! Nichts ist leichter als das. Sogar der untalentierteste Gärtner kann Heilkräuter im Garten hegen. Diese wunderschönen Blumen sind zudem noch vollkommen uninteressant für Schnecken und schädlingsresistent. Sie sind eine wichtige Futterquelle für Bienen, Schmetterlinge, Vögel und Insekten. Sie

holen sich mit Heilkräutern nicht nur Gesundheit für sich selbst in Ihr Heim, sondern geben all diesen Wildtieren auch Platz sich zu vermehren, was in unserer heutigen Zeit lebensnotwendig ist für uns Menschen. Heilkräuter benötigen auch sehr wenig Pflege. Denken Sie nur an eine natürliche Blumenwiese – der Gärtner der Natur ist die Natur selbst. Geben Sie den Kräutern mit der Zeit auch den Platz, an dem sie von alleine aufgehen. Denn sie erblühen da, wo sie die besten Bedingungen vorfinden. Jene Pflanzen sind voller Heilkraft. Lassen Sie die Natur die Architektur in Ihrem Garten mitbestimmen. Beobachten und lernen Sie von der Natur. In Ihrem Garten wächst auch oft das, was Ihrem Körper gut tut. Die Bodenbeschaffenheit, die Sonneneinstrahlung, die Einwirkungen des Wetters, die Erdstrahlen und Wasseradern: All diese Einflüsse sind energetischer Art, welche

Es wurde festgestellt, dass kalte Füße auch zu einer Minderdurchblutung der Nasenschleimhäute führen und zu einer Herabsetzung von deren Temperatur. Was nicht richtig durchblutet ist, ist nicht warm genug, hat einen Mangel an Abwehrzellen und ist anfällig für Infekte.

Somit sollte die Ursache von kalten Füßen beispielsweise auch behoben werden, wenn man weniger Infekte haben will.

Diese Ursachen können mannigfaltig sein, wie Ängste, Rauchen, zu wenig Bewegung, zu viel Sitzen, zu viel Stress, Anämie, niedriger Blutdruck, Blockaden im Lendenwirbelbereich u.v.a.

Lunge, Bronchien, Nase und die Psyche

Aus meiner Praxiserfahrung weiß ich, dass Menschen mit häufigen Stirnhöhlenentzündungen und Schnupfen sehr oft eine Überbetonung ihrer Vernunft und des Verstandes gegenüber ihrer Intuition haben. Das dritte Auge, der Punkt zwischen den Augen, ist zuständig für die Intuition, das innere Sehen oder die Eingebung. Zudem ist dieser Punkt auch ein Zentrum, um die Stirn und den Nasenbereich und das Gesicht mit Energie zu versorgen. Menschen, welche mehr der Vernunft als ihrem inneren Gefühl folgen, haben oft eine Schwäche in diesem Körperbereich und können auch zu häufigen Erkältungen neigen. Demzufolge würde es solchen Menschen gut tun, mehr nach ihrem Gefühl zu handeln und dies auch auszudrücken.



Ischias, Hexenschuss, Verspannungen der Muskulatur



Johanniskraut	20
Mädesüß	20
Kamille	20

Den Schmerz wegmassieren:

Entspannungslöl



Johanniskrautöl vermischt mit rein natürlichen ätherischen Ölen	100 ml
Rosmarin	10 Tr.
Eukalyptus	10 Tr.
Lavendel	10 Tr.
Pfefferminze	10 Tr.
Zimt	5 Tr.



Zudem können Sie sich ein entspannendes heißes Bad machen, versehen mit solch einem Schmerzöl. Bleiben Sie in dem Bad für 10 bis 15 Minuten und trocknen Sie sich nur leicht ab, so dass das Öl noch in Ihre Haut einwirken kann, wenn Sie anschließend ruhen.

Es gibt natürlich noch weitaus mehr entspannende, wohlriechende, ätherische Öle, welche Sie in Ihr Badewasser geben können, wie Sandelholz, Melisse, Rosendüfte. Als Basis zur Schmerzlinderung eignen sich oben genannte Öle sehr gut. Zudem sind diese nicht so kostspielig.

Wärme entspannt die Muskulatur, Schwitzen durch Sport und Bewegung. Und natürlich ist die seelische Entspannung ein wichtiger Faktor, um schmerzfrei zu sein.

Milchbildung während des Stillens



<i>Fenchel</i>	10
<i>Kümmel</i>	10
<i>Anis</i>	10
<i>Holunderblüten</i>	10
<i>Löwenzahn</i>	10

Diese Mischung ist gleichzeitig blähungswidrig für das Baby und hilft ihm besser zu verdauen.



Kur mit frischem Löwenzahn im Frühling

Essen Sie am ersten Tag einen Löwenzahn, Stängel mitsamt der Blüte und ein bis zwei Blätter. Essen Sie am 2. Tag zwei davon, am dritten Tag 3. Steigern Sie dies, wenn Sie wollen, bis zum 7. Tag. Dann gehen Sie mit der Kur wieder rückwärts. Also am 8. Tag nur 6 Löwenzahn, am 9. Tag nur 5 usw. Bis Sie bei Null angekommen sind.

Diese Kur regt sehr stark die Leber an, stärkt, reinigt und heilt sie. Mit Vorsicht zu genießen ist diese Kur bei bereits vorhandenen Gallensteinen.

Erhöhtes Cholesterin



Beifuß	10
Engelwurz	15
Schafgarbe	15
Löwenzahn	
Wurzel und Kraut	15
Wegwarte	
Wurzel und Kraut	15
Pfefferminze	10
Echtes Labkraut	15
Dost	15
Gänseblümchen	15
Holunderblüten	20





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 Willkomm, 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 Rath, 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, Regensburg

www.battenberg-gietl.de

Einfach

gesund

mit
**KRÄUTER-
MEDIZIN**

Ihr Beruf ist Berufung. Annette Knell, die bodenständige und doch spirituelle Kräutерhexe, erfolgreiche Heilpraktikerin und Autorin schenkt uns ihre Kräutерrezepte 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 Kräutерheilkunde sowie das Hellsehen und Fühlen sind ihre großen treffenden Heilkünste.

Mit dem Buch „Einfach gesund mit Kräutерmedizin“ können Sie sich nun auch selbst aus ihrer eigenen Kräutерapotheke die richtigen Kräutерrezepte 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]