

Markusine Guthjahr

Die bäuerliche 
Natur-APOTHEKE

Gesund mit traditionellen Hausmitteln

LANDELEBEN

Impressum



Copyright © 2018 Cadmos Verlag GmbH, München
2. Auflage 2019

Umschlag, grafisches Konzept und Satz: Gerlinde Gröll, Cadmos Verlag
Redaktion: Christine Weidenweber, Weibersbrunn

Umschlag – Titelbild:

©Shutterstock/Sentelia, Illustrationen: ©Shutterstock/Neti.OneLove, Lislá

Kern – Illustrationen und Icons:

©Shutterstock/Olga Korneeva, Neti.OneLove, Lislá

Bildreproduktion: Hantsch und Jesch Pre Press Services OG, Wien

Druck: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen, www.feindruckerei.de

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes
ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere
für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung
übernommen. Der Verlag und die Autoren übernehmen keinerlei Haftung für
Beschwerden, die sich durch Anwendung der Rezepte oder durch den Anbau und
die Verwendung der Kräuter ergeben, und übernehmen auch keinerlei Verantwortung
für medizinische Forderungen.

Alle Rechte vorbehalten.

Printed in Germany

ISBN 978-3-8404-3045-9

Liebe Leseschwestern, liebe Leser,



Das Wissen um die Heilkraft von Kräutern und um Hausmittel war früher weitverbreitet, ganz besonders in ländlichen Gegenden.

Unsere Großmütter kannten viele „Geheimtipps“ und Rezepturen. Sie sammelten Kräuter und stellten daraus einfache Naturheilmittel selbst her, z. B. Kräutertees, Heilöle, Tinkturen, Salben und Latwerge. Die moderne Medizin, aber auch die Bequemlichkeit führten dazu, dass ein großer Erfahrungsschatz verloren ging; doch es lohnt sich, ihn heute wiederzuentdecken.

Als Landfrauenberaterin hatte ich oft Gelegenheit, Bauerngärten zu besuchen. In den Dörfern sind mir immer wieder ältere Menschen begegnet, die eine große Lebensweisheit und Naturverbundenheit ausstrahlten. In Gesprächen mit ihnen habe ich erfahren, wie pflanzliche Hausmittel früher hergestellt und verwendet wurden. Dabei hat jede Region ihre besonderen Rezepturen – „querbeet“ durch die Volksmedizin. Nicht nur der Garten, sondern auch die Küche sind die „Quelle der Gesundheit“. Kochen und Heilen gehören zusammen. Ein altes Sprichwort sagt: „Ein guter Koch ist auch ein guter Arzt.“

Welches Kraut zu welcher Speise passt, wusste man früher sehr genau! Darüber hinaus gab und gibt es in der Küche einfache Hausmittel, die schnell zur Hand sind und das Wohlbefinden fördern, allen voran Apfel, Honig, Essig, Öl und Quark. Nicht zuletzt ist auch das Wasser ein „Jungbrunnen“, dessen unterstützende Heilwirkung nicht zu unterschätzen ist.

Heilpflanzen und Hausmittel haben eine vorbeugende und unterstützende Funktion, sie können den ärztlichen Rat aber nicht ersetzen. Die Diagnose muss gesichert sein, bei unklaren Beschwerden und akuten Erkrankungen gehört der Patient in ärztliche Obhut. In Absprache mit den Therapeuten können Hausmittel die Schulmedizin allerdings sinnvoll ergänzen.

Heilpflanzen werden seit Jahrhunderten medizinisch genutzt. Vieles habe ich in meiner „Kräuterwerkstatt“ erprobt oder bei Veranstaltungen mit Gruppen erarbeitet. So entstand dieses Buch, das aus der Praxis für die Praxis geschrieben wurde. Altes Erfahrungswissen trifft sich hier mit neuen Erkenntnissen, ergänzt mit vielen Tipps zur praktischen Anwendung.

Entdecken Sie die „Bäuerliche Naturapotheke“ zu Ihrer Freude und zum Nutzen für Ihr körperlich-seelisches Wohlbefinden!

Markusine Guthjahr
Königstein (Bayern)

Inhalt

Kräuter – einst und heute	8
Die Hausapotheke aus der Natur	9
Kräuter – gewachsene Arzneien	10
Kräuter ernten und konservieren	12
Heilkräutertees – beliebte Hausmittel	13
Auf einen Blick – Welches Kraut wofür?	14
Erkältungszeit – Man nehme	18
Thymian – Antibiotikum der armen Leute	19
Majoran – gegen Schnupfen und Gliederschmerzen	22
Meerrettich – Heilkraft vom Acker	24
Salbei – heilendes Kraut	26
Schwarzer Holunder – die „Apotheke vor der Tür“	29
Spitzwegerich – der Hustenlöser	33
Zwiebel – ein Multitalent	35
Die kleine Blütenapotheke	39
Arnika – heilendes Gold	40
Echte Kamille – vielseitige Wirkung	42
Königskerze – Wollblume	45
Muskatellersalbei – Faszination für Geist und Seele	47
Ringelblume – beliebte Heilpflanze	48
Rose – Königin der Düfte	51
Besser schlafen und entspannen	56
Baldrian – hilft bei Stress	57
Johanniskraut – Sonne für die Seele	59
Lavendel – Balsam für die Sinne	62
Melisse – gut für den Schlaf	65

Gutes für Herz und Kreislauf	68
Herzgespann – das Herzgold	69
Rosmarin – ein Muntermacher	71
Weißdorn – stärkt das Herz	74
Wenn der Magen streikt und der Bauch zwickt	77
Anis, Fenchel, Kümmel	78
Anis – altbekannt und bewährt	79
Beifuß – wilder Wermut	82
Engelwurz – Aroma vom Feinsten	85
Fenchel – nicht nur für Kleinkinder	88
Kümmel – Gewürz mit Kraft	91
Pfefferminze – das Bauchwehkraut	94
Schafgarbe – das Tausendblattkraut	97
Hausmittel aus Küche und Bad von A bis Z	100
Frühjahrskur mit Wildkräutern	117
Vitamine und Mineralstoffe	118
Was beim Sammeln zu beachten ist	120
Gesunde Grünkraft aus Wald und Wiese	121
Leichte Rezepte für die Frühjahrskur	123
Rezepturenübersicht	127



*Kräuter –
einmal und heute*

Die Hausapotheke aus der Natur

Natur ist wieder „in“, die überlieferten Rezepte alter Hausmittel sind gefragter denn je. Sie helfen auf natürliche Weise, manches „Zipperlein“ zu lindern.

Erfahrungswissen über Kräuter und andere Hausmittel wurde früher in den Familien von Generation zu Generation weitergegeben. Der Weg zum Arzt war weit und viele Menschen konnten sich teure Medizin nicht leisten. So wurden Unpässlichkeiten oder auch Krankheiten und Verletzungen mit Pflanzen aus Garten, Feld und Wald behandelt. Einen wesentlichen Beitrag zur Kultivierung von Heilpflanzen leisteten Ordensschwwestern und Mönche in den Klöstern, denn zu jedem Kloster gehörte ein Arznei-Kräutergarten. Die Kräuter aus mittelalterlichen Klostergärten fanden allmählich auch Eingang in die Bauerngärten. So kam es, dass unsere Vorfahren bis vor wenigen Jahrzehnten viele Heilpflanzen kannten und anwendeten. Die Bäuerin, Hausfrau und Mutter war in der Familie von früher „Ärztin“ und „Apothekerin“ zugleich. In manchen Gegenden gehörte das handgeschriebene „Arznei- und Doktorbüchlein“ einer Familie zum Heiratsgut der jungen Braut.

Durch Berichte von früher erfahren wir immer wieder, dass es in vielen Dörfern einzelne Menschen gab, die sich besonders gut mit Heilpflanzen und Hausmitteln auskannten. Zu deren Erfahrungswissen kam auch oft die genaue Naturbeobachtung hinzu, und ihre speziellen Kenntnisse gaben sie gern an die Bevölkerung weiter.

Im Laufe der Zeit wurden die ärztliche und medizinische Versorgung auch auf dem Land verbessert. Moderne Medikamente sind einfacher und gezielter einzusetzen und wirken oft schneller. Die Gefahr ist allerdings, dass auch bei kleinen Unpässlichkeiten schnell zu Tabletten gegriffen wird und eventuelle Nebenwirkungen nicht genügend bedacht werden. Es lässt sich aber auch feststellen, dass immer mehr Menschen natürliche Heilmittel wieder bevorzugen, z. B. bei Erkältungskrankheiten. Das überlieferte Erfahrungswissen aus der Pflanzenheilkunde wird heute mit genauen wissenschaftlichen Methoden überprüft. Es ist bekannt, dass viele Würzkräuter auch gleichzeitig Heilpflanzen sind. Dennoch müssen bei dem erwachenden Interesse an „Großmutter's Hausmitteln“ die überlieferten Rezepturen kritisch überprüft und hinterfragt werden, man muss die „Spreu vom Weizen trennen“.

Auf einen Blick

Welches Kraut wofür?



Pflanze	Erntegut	Verwendung zum Würzen von	Verwendung als Hausmittel für	Wirkung
Anis (<i>Pimpinella anisum</i>) Doldenblütler	Frisches Kraut, reife Frucht, Samen	Gemüse, Salaten, Backwaren	Tee, Likör, Gebäck	Verdauungsfördernd, schleimlösend bei Husten, gegen Blähungen
Basilikum (<i>Ocimum basilicum</i>) Lippenblütler	Junge Blätter und Triebe möglichst vor der Blüte	Suppen, Gemüse- oder Hackfleischgerichten, Salaten, Kräuterbutter, Soßen	Tee, Wein	Verdauungsfördernd, beruhigend
Beifuß (<i>Artemisia vulgaris</i>) Korbblütler	Blütenrispen vor der Blüte ernten, trocknen	Braten, Gänsebraten, Hammelfleisch; sparsam dosieren!	Tee, Aperitif	Bitterstoffe fördern die Bekömmlichkeit fetter Speisen
Bergbohnenkraut (<i>Satureja montana</i>) Lippenblütler	Krautige Pflanzenteile	(Frisch oder getrocknet) Bohnengerichten, Fleischspeisen (mitkochen), Eintöpfen, Kräuteröl	Tee	Magenstärkend, verdauungsfördernd, schleimlösend
Borretsch (<i>Borago officinalis</i>) Raublattgewächs	Junges Kraut, frische Blüten	Gurken, Salaten, Fisch, Eiern, Quark, Grüner Soße; Blüten zur Dekoration	Sirup	Stoffwechsellanregend, harntreibend, beruhigend, kühlend, belebend
Dill (<i>Anethum graveolens</i>) Doldenblütler	Frisches Kraut, reife Früchte (Samen)	Quark, Fischgerichten, Rohkost, Sauermilchspeisen, zum Einlegen von Gurken	Tee vom Samen	Beruhigend, krampflösend, gegen Blähungen, schlaffördernd

Pflanze	Erntegut	Verwendung zum Würzen von	Verwendung als Hausmittel für	Wirkung
Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>) Korbblütler	Junge Triebspitzen und Blätter	Salaten, Quark, Soßen, Eiern, Braten, Kräuterbutter, Kräuternessig; Einlegen von Gurken; sparsam dosieren!	Essig	Bitterstoffe verdauungsfördernd, harntreibend
Fenchel (<i>Foeniculum dulce</i> als Gewürzpflanze und <i>F. officinale</i> medizinisch) Doldenblütler	Junge frische Triebe, Samen getrocknet	Salaten und Soßen, Fisch, Quark, Backwaren	Tee, Likör, Augenkompressen	Krampflösend, gegen Blähungen bei Magen-Darm- Erkrankung, auswurf- fördernd bei Husten und Asthma
Gartenkresse (<i>Lepidium sativum</i>) Kreuzblütler	Frisches Kraut	Salaten, Rohkost, Quark, Kartoffeln, Eiern, Butterbrotbelag, Grüner Soße	–	Blutreinigend, verdauungsfördernd, harntreibend
Kapuzinerkresse (<i>Tropaeolum majus</i>) Kapuzinergewächs	Frische Blätter, Blüten, Knospen	Salaten, Rohkost, Quark, Butterbrotbelag	–	Verdauungsfördernd, appetitanregend, antibiotisch, gegen Harnwegsinfekte; sparsam dosieren!
Kerbel (<i>Anthriscus cerefolium</i>) Doldenblütler	Frisches Kraut vor der Blüte ernten	Salaten, Suppen, Grüner Soße, Kräuterbutter, Quarkbrotaufstrich, Eierspeisen	Tee	Appetitanregend, stoffwechselfördernd
Knoblauch (<i>Allium sativum</i>) Liliengewächs	Zwiebel und grüne Blätter	Salaten, Rohkost, Brotbelag, Quark, Fleisch, Fisch	Elixier	Verdauungsfördernd, günstiger Einfluss auf das Gefäßsystem, antibiotisch
Kümmel (<i>Carum carvi</i>) Doldenblütler	Früchte, Samen	Kohlgerichten, Fleisch, Käse, Kartoffeln, Brot, Quark, Salaten, Suppen, Likören	Tee, Likör, Kümmelmilch, Kümmelkissen	Magenstärkend, gut gegen Blähungen, verdauungsfördernd, krampflösend
Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>) Lippenblütler	Junge Triebe, blühendes Kraut, Blüten	Eintopf, Soßen, Gebäck, Kräutermischungen, Kräuterwein (die jungen Triebe)	Badezusatz, Tinktur, Blütenöl, Schlafkissen, Schlummertrunk	Nervenberuhigend, entspannend, schlaffördernd, krampflösend
Liebstockel (<i>Levisticum officinale</i>) Doldenblütler	Frische Blätter	Suppen, Soßen, Eintöpfe, Fleischgerichten, Gemüsebrühen; sparsam dosieren!	–	Verdauungsfördernd, wassertreibend; Vorsicht: reizt die Nieren; nicht in der Schwangerschaft verwenden!



Gutes für Herz
und Kreislauf

Herzgespann

(*Leonurus cardiaca*) –
das Herzgold

Herzgespann ist eine fast vergessene Heilpflanze. In alten Zeiten wuchs die Pflanze nahezu in jedem Bauerngarten. Die Bäuerin verwendete gern den Herz-gespanntee in der Familie als Hausmittel gegen nervöse Unruhe und Herzklopfen. Im Volksmund heißt das Kraut auch „Herzgold“ oder „Löwenschwanz“.



© P. Pretschner

Herzgespann blüht von Juni bis August.

Herzgespann ist mehrjährig, gehört zu den Lippenblütlern und wird bis zu 1,20 Meter hoch. Die Pflanze bevorzugt die Nähe menschlicher Behausungen, wächst gern an Zäunen, Wegrändern und alten Dorfstraßen. Herzgespann ist geschützt, da es in der Natur nur noch selten vorkommt. Sehr leicht lässt sich Herzgespann jedoch im Garten kultivieren, und das lohnt sich auch dann, wenn man die Pflanze nicht medizinisch nutzt.

Die Pflanze ist anspruchslos und liebt einen sonnigen Standort. Sie blüht fast den ganzen Sommer, und im Herbst kann man sie durch Wurzelstockteilung leicht vermehren. Ihre weiß-rosa gefärbten Blüten ziehen Hummeln und Bienen magisch an, und es ist eine Augenweide, die Insekten beim Nektarsammeln zu beobachten.

„Es gibt kein besseres Kraut,
um die melancholischen Gedanken
des Herzens zu zerstreuen und das Herz zu stärken.“

(Aus einem alten Kräuterbuch)

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Glykoside und Alkaloide.

Wirkung und Verwendung

Die Heilpflanze wirkt beruhigend, herzstärkend, krampflösend und blutdrucksenkend. Früher wurde der Tee auch bei Wechseljahresbeschwerden, Magenkrämpfen und Blähungen getrunken. In der Schwangerschaft darf Herzgespann nicht angewandt werden, da es zu Uteruskontraktion kommen kann.

Herzgespann darf nicht überdosiert werden, denn auch hier gilt der Grundsatz: „Die Dosis ist entscheidend, ob etwas Heilmittel oder Gift ist.“

Ernte

Die oberen Pflanzenteile zur Blütezeit von Juni bis August ernten, bündeln und an einem luftigen, schattigen Ort aufbewahren. Danach die Blüten und Blätter abstreifen und in Behältern dunkel aufbewahren.



Wenn der Magen
strieht
und der Bauch
zwickt

Schafgarbesalbe

Zutaten:

200 g Olivenöl

25 g Bienenwachs (Apotheke)

1 Handvoll abgezapfte Schafgarbeblüten

Zubereitung: Das Olivenöl mit Bienenwachs im Wasserbad erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist. Die Schafgarbeblüten in die Ölwachsmischung geben, kurz aufwallen lassen, dann sofort umrühren. Den Topf von der Kochplatte nehmen und die Mischung mindestens 1 Tag stehen lassen. Dann erneut im Wasserbad erwärmen und durch ein Mullbindetuch abseihen. In kleine Salbendosen füllen, beschriften und dunkel stellen. Die Salbe hält sich etwa 1 Jahr.

Anwendung: Nach Bedarf die Hände eincremen. Die Salbe hilft bei rauen, rissigen Händen.

Schafgarbe-Kamille-Tinktur

Zutaten:

1 Handvoll frische Schafgarbeblüten

1 Handvoll frische Kamillenblüten

3/4 l 38%iger Korn

Zubereitung: Die frischen Kamillen- und Schafgarbeblüten in ein weißes Schraubglas füllen und mit dem Korn bedecken. Auf eine sonnige Fensterbank stellen und täglich einmal schütteln. Nach 6 Wochen abseihen, in kleine Flaschen füllen und beschriften.

Anwendung: Diese Tinktur eignet sich sehr gut zum Behandeln von kleinen Blessuren und Entzündungen.



Schafgarbe und Kamille ergänzen sich in der Tinktur.

© M. Gurtjahr



Schafgarbeteer kann mit Kamille, Pfefferminze und Frauenmantel gemischt werden, dann ist der Geschmack angenehmer und die Inhaltsstoffe der Pflanzen ergänzen sich.

Frühlings-Kräutersuppe

Zutaten:

2 mittelgroße Kartoffeln
1 l Gemüsebrühe
2 Handvoll Frühlingskräuter,
z.B. Brennnessel,
Giersch, Vogelmiere, Bärlauch
Salz und Pfeffer
1/8 l Milch
1 Becher Crème fraîche, zum Garnieren

Zubereitung: Kartoffeln schälen und klein würfeln. In der Gemüsebrühe weich kochen. Die Kräuter waschen, hacken und zugeben. 5 Minuten kochen lassen. Die Suppe pürieren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Milch zugeben, kurz erhitzen und vom Herd nehmen. Beim Anrichten wird jede Portion mit einem Löffel Crème fraîche garniert.

Spitzwegerichsuppe

Zutaten:

2 Handvoll frische Spitzwegerichblätter
2 Kartoffeln
1 Zwiebel
2–3 EL Öl
3 EL Mehl
1 l Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
3 EL Sahne

Zubereitung: Spitzwegerichblätter verlesen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen, würfeln und im Öl glasig dünsten. Das Mehl darüber streuen, umrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Spitzwegerich und Kartoffelwürfel in die Brühe geben und gar kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne unterrühren.

Kräuterquark mit Schinken

Zutaten:

250 g Magerquark
4–6 EL Joghurt
3 EL frische Kräuter, z.B. Gundermann,
Schnittlauch oder Bärlauch, Giersch,
Knoblauchsrauke
50 g magerer gekochter Schinken
Salz und Pfeffer
Kräuter zum Garnieren

Zubereitung: Quark mit Joghurt glatt rühren. Kräuter fein wiegen. Schinken in kleine Würfel schneiden und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Gierschpfannkuchen

Zutaten:

2 Handvoll junge Gierschblätter
250 g Vollkornmehl
3/8 l Milch
3 Eier
Pflanzenöl zum Ausbacken
1 Prise Salz

Zubereitung: Die Gierschblätter gut waschen, dicke Stiele entfernen und blanchieren. Kochendes Wasser über die Blätter gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Giersch fein hacken. Pfannkuchenteig aus Mehl, Milch, Eiern und Salz herstellen. Den gehackten Giersch zugeben. Dünne Pfannkuchen goldgelb in heißem Öl ausbacken. Als Beilage eignen sich Wildkräutersalat oder Bärlauch-Gurken-Dip.

Bärlauchbutter

Zutaten:

250 g Butter (zimmerwarm)
10 Bärlauchblätter
1/2 TL Salz

Zubereitung: Bärlauch mehrfach unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Butter rühren, Bärlauch untermengen, mit Salz abschmecken. Die Bärlauchbutter zur Rolle formen, in Alufolie einwickeln und kühl stellen. Schmeckt gut als Brotaufstrich, passt zu Kartoffeln oder gedünstem Gemüse.

Bärlauch-Gurken-Dip

Zutaten:

300 g frische Salatgurke
1 Bund Radieschen
1 Handvoll frische Bärlauchblätter
2 Becher Vollmilch-Naturjoghurt
100 g Magerquark
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Gurke und Radieschen waschen, in kleine Würfel schneiden. Bärlauchblätter waschen und hacken. Einige Radieschen und ein paar Bärlauchblätter für die Garnitur zurücklegen. Joghurt und Quark mit Zitronensaft verrühren. Alle Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Anrichten mit Radieschen und Bärlauch garnieren. Dazu passen frische Gemüsestreifen oder Schalenkartoffeln.

Vogelmiere-Pesto

Zutaten:

200 g frische Vogelmiere (ohne Wurzeln)
2 Knoblauchzehen
2 EL geriebener Meerrettich
1 EL Sonnenblumenöl
etwas Salz
etwas Essig

Zubereitung: Die Vogelmiere am besten mit der Schere abschneiden, sehr gut waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Dann mit dem Fleischwolf, Mixer oder Messer zerkleinern. Den Knoblauch schälen und ebenfalls zerkleinern, zusammen mit Meerrettich und Öl zur Vogelmiere geben. Mit Salz und Essig nach Geschmack pikant abschmecken. Alles in verschraubbare Gläser füllen und kalt stellen. Im Kühlschrank kann das Pesto mehrere Tage aufbewahrt werden. Das Pesto stärkt die Abwehrkräfte und 2–3 TL täglich wirken im Winter vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten.



Die Heilkräfte von Mutter Natur

Der bäuerliche Hausgarten und die Natur selbst bieten uns unzählige Pflanzenschätze, die neben ihrer Schönheit auch noch einen hohen gesundheitlichen Nutzen aufweisen. Sie helfen bei Magenverstimmungen, Erkältung oder stärken den ganzen Organismus. Lange Zeit in Vergessenheit geraten, erfahren die natürlichen Hausmittel wieder zunehmend Beachtung. In jedem Hausgarten, aber auch auf Balkon und Terrasse, stehen zahlreiche Pflanzen für die Hausapotheke zur Verfügung, die auf einfache Art und Weise verarbeitet und zubereitet werden können.

- Der Kräutergarten als Hausapotheke
- Kräuter ernten – trocknen – konservieren
- Gutes für Herz und Magen
- Erkältungszeit – traditionelle Hausmittel und deren Anwendung
- Besser schlafen und entspannen
- Muntermacher für Körper und Geist
- Hausmittel aus der Küche für akute Fälle



Die Autorin **Markusine Guthjahr** ist Landfrauenberaterin, Kräuterexpertin und Buchautorin. In zahlreichen Veranstaltungen und Vorträgen im Rahmen der Erwachsenenbildung vermittelt sie ihr umfangreiches Wissen.



LANDLEBEN

www.cadmos.de
www.avbuch.at