



Kräuter Rezepte

von Gudrun Kremser



BRENNNESSELSAMEN

Gesichtsreinigung/Peeling

ZUTATEN

1 TL Brennesselsamen
oder Mohnsamen
2-3 EL Sauerrahm oder
Naturjoghurt
1 TL Honig

ZUBEREITUNG

Alles vermischen
und das Gesicht,
den Hals damit
einmassieren,
einwirken lassen,
abspülen.



GUNDELREBE NATRON-TINKTUR

Gesichtswasser bei unreiner Haut

ZUTATEN

25 g Natron
100 ml abgekochtes
Wasser
25 g Gundelrebe

ZUBEREITUNG

Alles 3 Wochen
ausziehen lassen,
immer wieder
schütteln. Tinktur
absieben und direkt
auf unreine
Hautstellen
auftupfen.



AFTER SHAVE

Maske

ZUTATEN

2-4 EL starken
Schafgarbentee oder
Schafgarbenöl oder 1 TL
Spitzwegerichöl
1 TL Honig
1 EL Topfen

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten
verrühren, auf die
Haut auftragen, 10
min. einwirken
lassen, abwaschen.



VOGELMIERE

Gesichtsreinigung

ZUTATEN

½ Tasse starken Tee aus Vogelmiere
und/oder Schafgarbe (auch Brennnessel
und Gänseblümchen sind gut)
1 EL Mohnsamen oder
Brennnesselsamen entweder ganz lassen
oder zu Pulver im Mörser zerreiben.
etwas (2 EL) Milch oder (1 TL)
Molkepulver
1 TL Honig
1 TL Distelöl/Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

Der starke Tee kann als
Gesichtswasser wie „Clerasil“
verwendet werden. Wenn ihr wollt
fügt ihr zum Tee noch die anderen
Zutaten hinzu. Haut damit
einmassieren, einwirken lassen,
abwaschen. Experimentiert damit,
was tut Eurem Hauttyp gut?



SALBEI

Natron Deo

ZUTATEN

100 ml Wasser
abgekocht (Salbeitee,
Lavendeltee)

1 TL Natron

1 Prise Salz

1-2 Tropfen ätherisches
Öl

ZUBEREITUNG

In ein
Sprühfläschchen
abfüllen.



BLÜTEN

Badekugeln

ZUTATEN

125 g Natron
30 g Speisestärke (Maizena)
60 g Zitronensäure
60 g Kakaobutter
Getrocknete Blüten von
Wildkräutern, alternativ
Teebeutel aufschneiden
(Früchte oder Kräuter) und im
Mörser zerkleinern
Backpapier, Mörser, Mixer,
Keksausstecher,
Silikonförmchen

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten vermischen, die
Masse in Keksausstecher,
Silikonförmchen drücken
oder zu Kugeln formen. Mit
einem Teil der zerkleinerten
Kräuter bestreuen. Auf einem
Backpapier 2-3 Tage
trocknen lassen.



SPRAY

Seelentröster

ZUBEREITUNG

Marmeladeglas mit Gänseblümchen $\frac{2}{3}$ füllen. Essig darüber gießen. 2 Wochen im Dunkeln stehen lassen, abseihen, mit abgekochtem Wasser verdünnen und in Sprühflasche einfüllen. Tumult der Gefühle? Wut, Trauer, Angst – ich helfe Dir!



SPRAY

Schutzmantel

ZUBEREITUNG

Marmeladeglas mit Schafgarbenblüten bis $\frac{2}{3}$ füllen.
Mit Essig oder Obstler auffüllen. 3 - 4 Wochen stehen lassen, abseihen, mit abgekochtem Wasser verdünnen und in Sprühflasche einfüllen.

Braucht ihr Schutz, weil alles rund um Euch zu viel wird? Ich bringe Ruhe und umhülle Dich wie ein Schutzmantel.



NOTFALLZUCKER

Milchzucker – Zeckenbiss, Schock

ZUBEREITUNG

Verreibe die Blätter und Blüten des Stinkenden Storchnabels mit Milchzucker in einem Mörser (1 Teil Blüten und Blätter; 5 Teile Milchzucker). Nimm bei Zeckenbiss 4 Tage lang ein wenig von dem fertigen Pulver.



SALBEI

Zahnputzpulver

ZUTATEN

40 g Pflanzenpulver aus
getrockneten Salbeiblätter
vom Wilden Salbei oder
Gartensalbei
100 g Schlämmkreide
(Calciumcarbonat aus der
Apotheke), sehr feine
Heilerde, Dolomit
50 g Milchzucker oder
Birkenzucker oder Salz

ZUBEREITUNG

Alles im Mörser oder Mixer
pulverisieren, ev. durch ein
Sieb sieben und in Gläschen
abfüllen.
Auf die nasse Zahnbürste
streuen.



gutes
Gelingen!