

Eva Aschenbrenner
DIE KRÄUTERAPOTHEKE GOTTES

Buch

Die Natur hält viele Schätze bereit, die man zum Gesundwerden und -bleiben braucht. Die Kräuterexpertin Eva Aschenbrenner verkörpert diese Botschaft mit Leib und Seele. Sie erklärt, welche Pflanzen und Kräuter am wirksamsten sind und bei welchen Problemen sie Abhilfe schaffen. Unter den 42 ausgewählten Pflanzen sind altbekannte wie Johanniskraut oder Arnika zu finden, aber auch solche, an denen man sonst achtlos vorbeigehen würde wie Löwenzahn oder Fichte. Genauso vielfältig sind auch die Anwendungen: von Birkenblättertee zur Nierenreinigung über Blutwurztinktur bei Durchfall bis zu Ringelblumensalbe für die Wundheilung. Alle Heilrezepte sind leicht selbst herzustellen und helfen dabei, die Gesundheit dauerhaft zu erhalten. Die langjährigen Erfahrungen der Autorin und ihrer Patienten bestätigen die erstaunlichen Heilkräfte, die in den Wildkräutern und Pflanzen stecken.

Autorin

Eva Aschenbrenner schrieb zahlreiche Bestseller und ist durch Fernsehauftritte einem breiten Publikum bekannt. Schon als Kind interessierte sie sich für Kräuterheilkunde, doch erst anlässlich einer schweren Erkrankung ihres Mannes im Jahr 1980 fing sie an, sich ernsthaft mit dieser Thematik zu beschäftigen. In den letzten 20 Jahren konnte sie vielen Kranken mit ihren natürlichen Heilmitteln helfen. Eva Aschenbrenner verstarb 2013 im Alter von 89 Jahren.

*Eva
Aschenbrenner*

DIE
KRÄUTER
APOTHEKE
GOTTES

Die wirksamsten Kräuter
sammeln & anwenden

Bassermann

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

In diesem Buch werden Hinweise zur Naturheilkunde gegeben. Nur auf die beschriebenen Arten trifft die angegebene Verwendung zu, ihr Gebrauch setzt daher ihre sichere Kenntnis voraus. Heilpflanzentees sollten immer nur beschränkte Zeit und nicht länger als nötig eingenommen werden, auch Hausteeimischungen sollte man öfter wechseln. Behandelt werden dürfen nur leichtere Gesundheitstörungen, die keiner ärztlichen Behandlung bedürfen. **Den Arztbesuch kann dieses Buch auf keinen Fall ersetzen.** Auch dürfen verschiedene Kräuter, wie z. B. Rosmarin oder Salbei, nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden. Bei der Verwendung von Kräutern oder Heilmitteln sind die Beipackzettel der jeweiligen Anwender zu beachten.

Die in diesem Buch angegebenen Rezepte dürfen nicht gewerblich genutzt werden. »Aschenbrenner« und diverse Produktbezeichnungen sind als Marke angemeldet. Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

© 2025 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)
© 2004 Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten

Fachliche Beratung bei allen Kapiteln: Dr. Wolfgang Hensel,
Taunusstraße, 53332 Bornheim-Rösberg
Lektorat: Dr. Folko Kullmann, Birgit Grimm
Projektleitung dieser Ausgabe: Lea Schmid
Herstellung: Birgit Olbrich

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling
Covermotiv: Foto Eva Aschenbrenner © Robert Aschenbrenner,
Kochel am See; Kräuter-Illustrationen: Gänseblümchen, Spitzwegerich,
Schafgarbe: Marianne Golte-Bechtle; Salbei: Gerhard Kohnle
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-8094-5124-2

302171581221

Inhalt

Begleitwort	8
Meine ausgewählten Pflanzen	11
Apfel	12
Arnika	17
Bärlauch	20
Beinwell, Gewöhnlicher	25
Birke, Hänge-	29
Blutwurz	35
Brennnessel, Große	40
Eberesche, Vogelbeere	45
Erdbeere, Wald-	49
Brombeere	50
Fichte, Gewöhnliche	52
Frauenmantel	55
Gänseblümchen	60
Gurke	62
Hagebutte	65
Himbeere	68
Hirse	71
Holunder, Schwarzer	73
Johanniskraut, Tüpfel-Johanniskraut	76
Kartoffeln	82
Kleinblütiges Weidenröschen	86

Inhalt



Kornelkirsche	88
Kohl	90
Kürbis	93
Linde, Sommer- und Winter-	96
Löwenzahn	99
Lungenkraut, Geflecktes	104
Meerrettich	107
Möhre, Gelbe Rübe oder Karotte	110
Petersilie	113
Quitte	116
Ringelblume	118
Salbei, Echter	122
Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe	126
Senf	130
Spitzwegerich	131

Thymian	134
Wacholder, Gewöhnlicher	137
Weißendorn, Eingrifflicher und Zweigrifflicher	138
Walnuss	140
Zinnkraut, Ackerschachtelhalm	145
Zwiebel	148
Meine Ratschläge bei gesundheitlichen Problemen	153
Blase und Niere	154
Blut	159
Erkältungskrankheiten	162
Frauenleiden	165
Gelenke, Ellenbogen und Knie	168
Haare	171
Haut	176
Herz	181
Traurigkeit	184
Magen und Darm	186
Abnehmen	195
Schlafen	196
Weitere Probleme von A bis Z	199
Einige persönliche Worte	216
Meine Tees, Salben und das Kräuterkissen	221
Bildnachweis	229
Register	230

Begleitwort

Krankheit als Weg – mit diesem eindrucksvollen und denkwürdigen Satz möchte ich mich vor allem bei meinem lieben Mann, Hans Aschenbrenner, bedanken, der durch sein jahrelanges Leiden mir Augen und Ohren ge-



öffnet hat. Oft spürte ich die Ohnmacht, nicht helfen zu können. Nun, da alles endgültig war, fühlte ich eine Verpflichtung und einen Auftrag, diesen Weg weiterzugehen. Ermutigt hat mich der Tölzer Heilpraktiker, Thomas Rest, sowie Dr. Walter Stübinger, Arzt für Naturheilverfahren. Besonderer Dank gilt meinem Sohn Robert, der mir eine feste Stütze in meinem Wirken ist. Diese Menschen im Rücken geben mir besondere Motivation und Kraft. Allen denen möchte ich danken, die mir Tipps und Hinweise und positive Rückmeldungen mündlich oder schriftlich übermittelt haben. Die größte Kraft aber gibt mir unsere Schöpfung mit ihrer einmalig wunderbaren Natur, in der wir uns befinden und uns bedienen dürfen. Mit einem Bitten und Danken ohne Unterlass – es ist unsere Pflicht mitzuhelfen, das Wunder Natur zu erhalten.



Herzlichst

..



Meine ausgewählten Pflanzen



Apfel

Malus domestica

Äpfel sind ein wunderbares heimisches Obst. Schon Hildegard von Bingen empfahl diese Frucht, wobei sie sagte, dass die verschrumpelten Äpfel nach den Wintermonaten die besten für Magen und Gedärme sind. Ich rate dazu, zwei Äpfel am Tag zu essen, vormittags und am Nachmittag. Am Abend ist der Genuss nicht empfehlenswert. Am besten genießen Sie die Früchte auf leeren Magen. Niemals zum Nachtisch. Die Äpfel passieren schnell den Magen, viel schneller als viele andere Speisen, daher isst man sie zuerst. Bitte nicht schälen. Die meisten Inhaltsstoffe sitzen in der Schale. Vor dem Essen warm abwaschen und – wenn nötig – bürsten.

Äpfel halten Krankheiten fern. Sie enthalten unter anderem Vitamine, Fruchtsäuren und Fruchtzucker sowie Pektine. Sie helfen die Verdauung zu regulieren. Einen geriebenen Apfel gab man uns Kindern gerne bei leichten Durchfallerkrankungen.



Apfel



Meine Empfehlung:
Bleiben Sie bei hei-
mischen Apfelsor-
ten. Meine bevor-
zugten Sorten, die
auch bei mir im
Garten wachsen,
sind der Lederapfel,
Roter Boskoop und der

Jakob Fischer, den ich be-

sonders liebe. Die beiden ersten sind für die Lagerung ge-
eignet. Den Jakob Fischer genieße ich immer frisch, der
ist einfach herrlich. Ich lagere meine Äpfel in der Wasch-
küche. Hier ist es kühl und feucht, und es gibt keine Hei-
zung. Ich decke sie mit Plastik leicht ab, dann bleibt die
Feuchtigkeit etwas mehr erhalten. Im Juni habe ich so im-
mer noch gute Äpfel aus dem alten Jahr. Übrigens: Nie
zusammen mit Kartoffeln lagern, da diese sonst schneller
durch Reifegase der Äpfel verderben.

Meine ausgewählten Pflanzen



Meine Lieblingssorte
»Jakob Fischer«

Äpfel lassen sich sehr gut trocknen, dazu werden sie geschält, das Kerngehäuse entfernt und die ganze Frucht in Scheiben geschnitten. Zum Trocknen in den Schatten auf eine Leine oder Schnur auffädeln. Oder man schneidet die Äpfel in Viertel und schneidet sie dann noch einmal ein paar Mal durch. Die Scheiben kommen in die Dörre (Dörrapparat oder Ofen mit leicht geöffneter Tür) und werden dann wie Krokant.

Man schält übrigens die Äpfel, weil sie trocken dann einfach besser zu kauen sind.

Ein ganz wunderbares Heilmittel ist der Apfelessig. Er ist gut für Blut und Herz. Außerdem entkalkt er die Adern. Und selbst im Alter baut er die Knochen wieder auf. Apfelessigbäder und Waschungen mit Apfelessigwasser während des Tages helfen bei übermäßigem Schwitzen in den Wechseljahren (siehe Seite 166).

Wenn Sie unter Übergewicht leiden, probieren Sie es

einmal mit diesem Essig. Stellen Sie sich zum Mittagessen ein Glas mit Apfelessigwasser auf den Tisch. Sie füllen einen Zentimeter guten (!) Apfelessig in ein Glas und füllen mit Wasser auf. Alle paar Bissen nehmen Sie nun einen kleinen Schluck von dem Wasser. Die Speisen werden anders verdaut.

Ich hatte einmal Besuch von einer sehr dicken Frau. Sie war noch keine 60, konnte aber vor Übergewicht schon fast nicht mehr laufen und brauchte Krücken. Ich erklärte ihr, dass sie noch 30 schöne Jahre vor sich haben könnte, wenn sie wirklich wollte. Und ich fragte sie, ob sie in einem Pflegeheim enden wollte, wo sie völlig auf andere angewiesen wäre. Der Fettmantel, den man um die Hüften hat, der sitzt schließlich auch ums Herz. Ich empfahl ihr den Apfelessig zum Mittagessen und den 6er® Tee. Und natürlich musste sie zu einer gesunden Ernäh-



Eine empfehlenswerte Apfelsorte
»Roter Boskop«

Meine ausgewählten Pflanzen

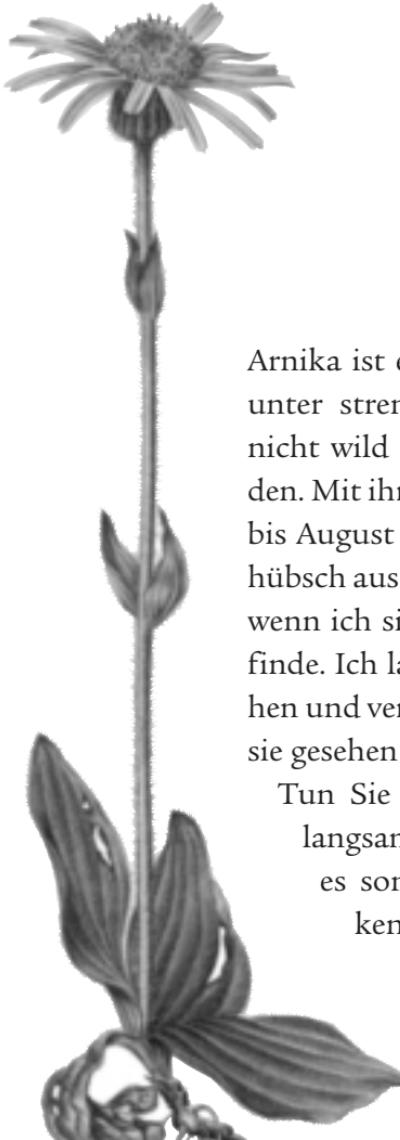
rung mit viel Gemüse, Obst und Vollkorn zurückkehren. Nach einer Woche hatte sie bereits sechs Kilo abgenommen, nach einer weiteren Woche noch einmal sechs Kilo. Eine Knieoperation konnte sie absagen. Dann habe ich nichts mehr von ihr gehört, bis vor kurzem. Eines Tages klingelte das Telefon und eine Stimme meinte: »Sie haben mich nicht mehr erkannt bei Ihrem Vortrag vor drei Tagen. Ich habe seit Juli 45 kg abgenommen – also in den letzten zehn Monaten. Sie, liebe Frau Aschenbrenner, haben mich aufgeweckt.« Sie war glücklich, und ihre Krücken, ein Relikt aus dem Leben bis dahin, konnte sie in die Ecke stellen.

Wie bringe ich den Ring um die Hüften weg?

Ich sage immer: Mit einem Liter 6er® Tee pro Tag, viel Obst und Gemüse, wenig Fett und dem Apfel-

Apfelschalente – auch zum Entgiften

Bringen Sie einen halben Liter Wasser zum Kochen. Gießen Sie es in eine Tasse mit einem gestrichenen Esslöffel getrockneter und zerkleinerter Apfelschalen und decken Sie die Tasse mit einer Untertasse zu. Nach zehn Minuten abseihen und abgekühlt langsam und schluckweise trinken.



Arnika

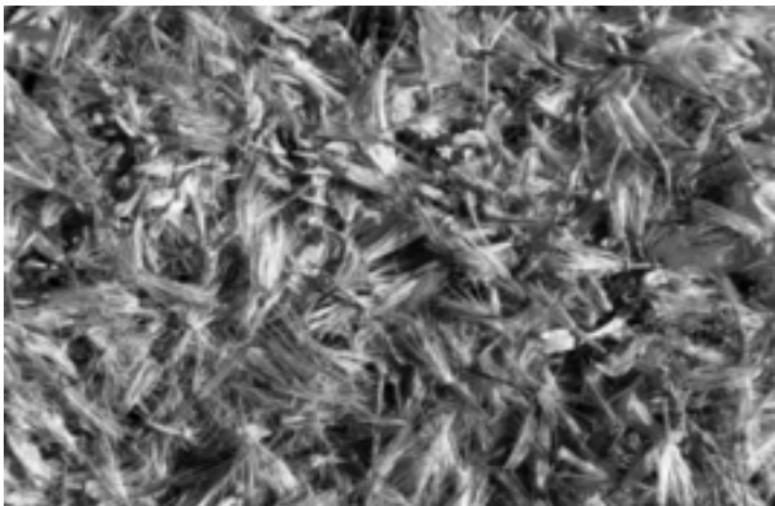
Arnica montana

Arnika ist eine wundervolle Pflanze, die unter strengem Schutz steht. Sie darf nicht wild in der Natur gesammelt werden. Mit ihren gelben Blüten, die von Mai bis August blühen, sieht die Arnika sehr hübsch aus. Ich freue mich immer wieder, wenn ich sie doch irgendwo einmal wild finde. Ich lasse sie selbstverständlich stehen und verrate auch niemandem, wo ich sie gesehen habe.

Tun Sie mit dieser Heilpflanze ganz langsam. Nehmen Sie nur wenig, weil es sonst ins Gegenteil umschwenken kann. Arnika gibt man zur Wundheilung. Sie hat entzündungshemmende und schmerzlindernde

Arnika (*Arnica montana*)

Meine ausgewählten Pflanzen



Getrocknete Arnika

Eigenschaften und hilft bei Prellungen, Verstauchungen und Quetschungen.

Die Kelche können für die äußerliche Anwendung aufgehoben werden. Auch bei der äußerlichen Anwendung bitte vorsichtig sein. In zu hoher Dosierung kann das die Haut sehr schädigen oder Juckreiz hervorrufen. Ich empfehle gerne Retterspitz® Äusserlich, da ist Arnika in der richtigen Dosierung bereits drinnen.

Vor Jahren kam eine Bäuerin zu mir. Ihr Mann hatte bei einem Unfall sein Bein verloren. Wir brachten ihm acht Wochen lang jeden Tag zwei Liter Tee ins Krankenhaus, dem ich beim Ziehen sechs bis acht Samenstäubchen der Arnika beigemischt hatte – nicht mehr! Der Mann hatte

trotz vieler Medikamente keine Magen- oder Darm-Probleme, und die Heilung ging gut voran. Auf das ungläubige Staunen der Ärzte entgegnete er: »Das war der Asche ihr Tee.«

Für die Venen

Wenn bei meinem Mann die Beine anfingen zu jucken, dann war das immer ein Zeichen von beginnender Venenentzündung. Ich habe ihm Nasse Strümpfe angezogen, die nachts zweimal erneuert werden mussten (Wecker stellen). Bevor wir diese hilfreichen Strümpfe kaufen konnten, behalf ich mir mit Tüchern, die man fest um die Beine wickelte und zusätzlich mit Frotteetüchern und Binden befestigte. Sie dürfen außenherum keine Plastikfolie oder Ähnliches wickeln. Es muss ausdünsten können. Dazu nahm mein Mann täglich 5 x 8 Kügelchen ArniKa Globuli.

Bei Entzündungen empfehle ich für Erwachsene und Kinder immer ArniKa Globuli D 12. Erwachsene neh-