



Winter

Weihnacht

Alte & neue Bräuche - Rezepte - kreative Ideen - Pflegendes - Sinnliches



Cornelia Müller mit Kräutern & Leuten

## **WINTERWEIHNACHT**

Alte & neue Bräuche – Rezepte – kreative Ideen  
Pflgendes – Sinnliches

**Cornelia Müller**  
**mit Kräuter&Leut**

## REDAKTION, LAYOUT & SATZ

Cornelia Müller

## AUTOREN

Cornelia Müller, Kräuter&Leut

(AutorInnen auf den jeweiligen Seiten gekennzeichnet)

## GRAFIK

Cornelia Müller, Christine Schreiber, freepik, Olga Franzke

## FOTOS

Cornelia Müller, Kräuter&Leut

## IMPRESSUM

Cornelia Müller

Tannenhäusl 2

95704 Pullenreuth



## HINWEIS

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden, deren Anwendung sowie die Informationen und Hinweise dazu wurden von der Autorin nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, sorgfältig recherchiert und überprüft. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für die praktische Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten praktischen Hinweise sowie für Ansprüche, die aus der Verwendung der vorgestellten Methoden geltend gemacht werden. Dieses Buch ersetzt keine Diagnose oder Therapie im schulmedizinischen Sinne und auch keinen Besuch bei Ihrem Arzt.

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 978-3-95587-092-8

1. Auflage 2022

ISBN 978-3-95587-092-8

Alle Rechte vorbehalten!

© Buch- und Kunstverlag Oberpfalz in der Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regensburg.  
[www.battenberg-gietl.de](http://www.battenberg-gietl.de)

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin gestattet.

Für uns, die Battenberg Gietl Verlag GmbH mit all ihren Imprint-Verlagen, ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie. Daher achten wir bei allen unseren Produkten auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für die verantwortungsvolle und ökologische Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Unsere Partnerdruckerei kann zudem für den gesamten Herstellungsprozess nachfolgende Zertifikate vorweisen:

- Zertifizierung für FOGRA PSO
- Zertifizierungssystem FSC®
- Leitlinien zur klimaneutralen Produktion (Carbon Footprint)
- Zertifizierung EcoVadis (die Methodik besteht aus 21 Kriterien in den Bereichen Umwelt, Einhaltung menschlicher Rechte und Ethik)
- Zertifikat zum Energieverbrauch aus 100% erneuerbaren Quellen
- Teilnahme am Projekt „Grünes Unternehmen“ zum Schutz von Naturressourcen und der menschlichen Gesundheit



# WinterWeihnacht



Alte & neue Bräuche – Rezepte – kreative Ideen – Pflegendes – Sinnliches

Cornelia Müller mit Kräuter & Leut



Mit diesem Buch nehmen wir euch mit in die Natur, um die Freuden des Winters zu entdecken. Die „stade“ Zeit heißt es so gern. Stad ist es heute eher selten. Es ist turbulent, meist ist viel zu tun und viel zu erledigen. Gerade in dieser Zeit ist in der Natur durchaus Stille eingekehrt. Es herrscht aber auch Vorfreude – die Knospen sind schon vorbereitet für das nächste Frühjahr. Ihnen bleibt nichts anderes als geduldig zu warten und auszuharren.

Neben dieser Ruhe hängen an den kahlen Ästen aber noch so manche Schätze – blaue Beeren, rote Beeren, Kiefernzapfen, Hagebutten, Tannennadeln. Sammeln kann man noch so einiges und auch so manches Grün ist bis weit in den Herbst und sogar über den Winter zu finden. Mit Sammelschätzen aus der blütenreichen Jahreszeit und frischer Herbst- und Winterernte zaubern wir mit Wildkräutern Pfllegendes, Sinnliches und Genussvolles. Unsere Leidenschaft ist die Natur und die Schätze, die sie uns schenkt. Wir entführen euch in den WinterWeihnachtsWald, die WildkräuterWichtelstube und zu den wilden Wesen, die in dieser Jahreszeit umtriebiger sind, überliefert aus alten Zeiten. Lasst euch inspirieren von alten Bräuchen und unseren Familientraditionen, genießt das Werkeln mit der wilden Natur und vor allem das Sein in der Natur.

# Winter, Weihnacht & Wildkräuter

Dieses Buch ist das Werk eines ganzen Netzwerks: Kräuter&Leut. Hier im NordOsten Bayerns haben wir uns zusammengeschlossen, um unsere Faszination in die Breite zu tragen. Wir zeigen euch besondere Kräuterorte sowie die Vielfalt der Kräuter und Kräuterkundigen.

Eine schöne Winterzeit, Adventszeit, Weihnachtszeit und einen zarten Frühlingshauch wünschen wir! Spürt wie die Sonne erst weniger wird, bis zum dunkelsten Tag des Jahres und freuen wir uns um jede Sekunde, jede Minute, die der Tag dann wieder wächst. In der Natur kann man nicht anschieben, aber die Zeit in vollen Zügen genießen. Viel Freude mit diesem Buch und beim Ausprobieren und Genießen!

Cornelia Müller mit Kräuter & Leut





MIT GENUSS  
DURCH DEN  
WINTER

8	Rosenlebkuchen	28	Quittenpunsch	53	Quittenkarottensüppchen
9	Energiekekse	29	Apfelpunsch	54	Kürbis-Apfel-Chutney
10	Seelenplätzchen	30	Schlehe	56	Brennnessel-Blitzbrot
12	Kastanienplatzerl	31	Sloe Gin	57	Gewürzkräuteraufstrich
13	Lavendelkekse	32	Holunderkompott	58	Pimperlkraut & Weißkohl
14	Nervenkekse	33	Berberitze	60	Wilde Galettes
15	Rosentaler	34	Oxymel	62	Rum Rhabarb
16	Quittenbrot & Konfekt	36	Winterstamperl	63	Vorräte für die kalte Jahreszeit
17	Frauenpowersmoothie	38	Fire Cider	64	Kräutersalze
18	Beerensmoothie	40	Hummus mit Immunsystempulver	65	Das Salz in der Suppe
19	Grüner Smoothie	41	Kardamomhonig	66	Winterpizza
20	Glühmus	43	Kandierte Vogelbeere	67	Tannenbratkartoffeln
21	Eierlikör	44	Teezeit	68	Wintergewürz
22	Kakao	49	Weihnachtsduft	69	Gans im Dutch Oven
23	Winterpunsch	50	Bratapfel	70	Der alternative Weihnachtsbraten
24	Rumtopf	51	Ayurvedisches Tiramisu	72	Gänsebraten & Beifuß
26	Goldener Gewürzlikör	52	Lebenssaft & Lebenskraft	74	Karpfenfilet
27	Quittenlikör				



## TRADITION & BRAUCHTUM

- 76 | Türkranz
- 77 | Barbara-Zweige
- 78 | Magische & dunkle Nächte
- 79 | Räuchern an Luzien
- 80 | Christbaumtradition
- 82 | Hecken
- 84 | Wintergrün & essbar
- 85 | Wurzeln
- 86 | Die Specht
- 87 | Winterhaushalt
- 88 | Mistel
- 90 | Douglasie
- 92 | Lichthelferin
- 94 | Wintersonnwende
- 96 | Weihnachtsvögel
- 98 | Schlafen unterm  
Christbaum



## SINNLICHES & PFLEGENDES

- 100 | Waldweihnacht
- 102 | Weihnachtszauber
- 103 | Vogelfutter
- 104 | Kräuter räuchern
- 105 | Weihnachtsräucherung
- 106 | Hausräucherung
- 108 | Räuchern mit Kohle
- 109 | Äpfel schneiden
- 110 | Magie der Raunächte
- 112 | Raunachtsbräuche
- 113 | Silvester
- 114 | Lichtmess
- 116 | Mein Schlehdornjahr
- 132 | Schwarzkieferzapfen
- 133 | Duftende Zapfen
- 134 | Geschenkanhänger
- 136 | Vor Weihnachten ...
- 138 | Zitronenkospeeling
- 140 | Aromaroller
- 142 | Fichtensalbe
- 143 | Wilde Badepralinen
- 144 | Badesackerl
- 146 | MeTime-Feuchtigkeitspray
- 147 | Haare bürsten
- 148 | Kräuterhaarmaske
- 150 | Hydrolate
- 151 | Guad's Nächtle – Kissenspray
- 152 | Abendritual
- 154 | Eiskristallkugeln

118 - 131

## ADVENTSKALENDER DER SCHÖNEN MOMENTE



# Rosen Lebkuchen

200 g Mandeln  
200 g Haselnüsse  
1 – 2 TL Lebkuchengewürz  
150 g Zitronat  
150 g Orangeat  
5 Eigelb  
5 Eiklar  
250 g Puderzucker  
Backoblaten  
Schokoglasur oder Fondant

## BACKZEIT

15 – 20 Minuten  
170 – 180 °C

1. Eiklar steif schlagen und mit Puderzucker mischen.
2. Zitronat und Orangeat zerkleinern.
3. Alle Zutaten – außer Eischnee – vermengen. Eischnee unterheben. Wenn die Masse zu weich ist, noch etwas gemahlene Mandeln oder Nüsse dazugeben.
4. Masse in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen und auf die Oblaten spritzen. Für GlutenallergikerInnen kann man auch die Oblaten weglassen und einfach auf das Backpapier spritzen.
5. Lebkuchen auf Backpapier setzen und 15 – 20 Minuten backen.
6. Auskühlen lassen und glasieren. Je nach Sorte mit Orangeat oder Rosenblüten verzieren.

Das Grundrezept ohne extra Zutaten schmeckt auch ganz lecker und kann beispielsweise mit halbierten, geschälten Mandeln verziert werden.

## ORANGENBLÜTEN-VARIANTE

3 Esslöffel Orangenblüten mit Orangenlikör über Nacht einweichen und der Masse beifügen bevor der Eischnee untergehoben wird. Wenn keine Orangenblüten greifbar sind, einfach nur mit Orangenlikör verfeinern.

## ROSENBLÜTEN-VARIANTE

3 – 5 Esslöffel Duftrosenblüten unter die Masse mischen und mit Rosenwasser oder Rosenhydrolat (1 gestr. Esslöffel) verfeinern. Auf gute Qualität achten.



„Ich liebe Lebkuchen, weil mich die Lebkuchen in die Kindheit zurückversetzen, natürlich immer in Verbindung zur wunderschönen Vorweihnachtszeit. Damals, als die Grenze noch zu war, haben Oma und Opa in München gelebt und uns immer zur Weihnacht ein Paket mit besonderen Leckereien liebevoll verpackt in den Osten geschickt, wie Nürnberger Lebkuchen. Die Lebkuchen in der Geschenkdose – das war für mich etwas Besonderes und ich habe jedes Stück genossen.“

# Energie Kekse

500 g Dinkelfeinmehl  
75 g Walnüsse, gemahlen  
120 g Butter  
2 Eier  
80 – 100 g Zucker  
1 Prise Salz  
10 – 15 g Muskatnuss  
10 – 15 g Ceylon Zimt  
4 g Nelken  
einige TL Wasser

## BACKZEIT

5 – 10 Minuten | 180 °C

1. Alle Zutaten rasch zu einem Mürbteig verarbeiten, Plätzchen ausstechen oder mit feuchten Händen kleine Kugeln formen.
2. Im vorgeheizten Backofen 5 – 10 Minuten backen.
3. In einer kühl aufbewahrten Blechdose sind diese Plätzchen einige Wochen haltbar.

**WICHTIG:** Diese Kekse sind ein Heilmittel und kein Naschwerk! Kinder sollten nicht mehr als 3 Kekse pro Tag essen, Erwachsene maximal 6.





# Seelen Plätzchen

& IHRE POSITIVE WIRKUNG  
AUF UNSEREN KÖRPER

**200 g Dinkelmehl 630**  
**100 g Haferflocken**  
**100 g Rohrohrzucker**  
**150 g weiche vegane Butter**  
**1 Pck. Tonkazucker**  
**1 EL Kakao**

**BACKZEIT**  
ca. 16 Minuten  
160 °C Umluft  
180 °C Unter/Oberhitze

1. Alles gut miteinander verkneten und kleine Kugeln formen.
2. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech (Menge = ca. 2 Bleche) legen.
3. Im vorgeheizten Backofen etwa 16 Minuten backen.

Auch im Winter kann aus den folgenden fruchtigen Zutaten ein Smoothie zubereitet werden, der das Immunsystem stärkt:

- 100 ml reiner Sanddornsaft oder**
- 100 ml reiner Holunderbeeren-**  
**saft oder**
- 5 EL Hagebuttenpulver oder**
- 60 g getrocknete Aroniabeeren**
- 2 Bio-Äpfel oder Bio-Birnen**
- 1 Bio-Zitrone, geschält**
- 2 reife Bananen und/oder**
- 4 Datteln, entsteint**
- 1 EL Leinsamen/Flohsamen/  
Chiasamen**
- 600 ml reines Wasser**



*„Ob mit Sommer- oder Winterbeeren –  
ein fruchtiger Smoothie ist ein Frischekick!“*

## Beeren Smoothie

1. Die Zutaten kommen in dieser Reihenfolge in einen leistungsstarken Mixer und werden 1 – 2 Minuten zu einem cremigen Smoothie püriert.
2. Sofort in Gläser abfüllen und langsam im Mund „schmauen“ (langsam schmeckend und kauend) und genießen!



„Raus aus dem Winter – rein in den Frühling! Dieser Smoothie aus Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Gänseblümchen, Löwenzahn, Wiesen-Bärenklau und dieses Wiesenlabkraut weckt unsere Lebensgeister. Die Wildpflanzen wachsen meist vor unserer Haustür. Ich sammle sie am liebsten bei meinem Spaziergang auf den Waldecker Schlossberg – ein Paradies an essbaren Wildpflanzen.“



# Grüner Smoothie

**1 gute Handvoll Kräuter**  
**1 Bio-Zitrone (gelbe Schale nur zu 90 % entfernen, weiße Schale am Fruchtfleisch belassen & in den Smoothie geben)**  
**Zum Süßen je nach Geschmack:**  
**1 Banane und/oder**  
**4 entsteinte Datteln**  
**1 EL Leinsamen/Flohsamen/Chiasamen**  
**600 ml reines Wasser**

1. Die Zutaten kommen in dieser Reihenfolge in einen leistungsstarken Mixer und werden eine Minute püriert.
2. Sofort in Gläser abfüllen. Langsam im Mund „schmauen“ und genießen!

*Galium mollugo*



# Brennnessel Blitzbrot

650 g Dinkelmehl (Vollkorn oder 1050)

2 EL Leinsamen

2 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Fenchelsamen

1 TL Schabzigerklee

2 Handvoll Nüsse (optional)

500 ml warmes (kein heißes) Wasser

1 EL Salz

1 Würfel Hefe

1 Spritzer Agavendicksaft

2 EL Brennnesselsamen

BACKZEIT

10 + 45 + 5 Minuten

220 °C/200 °C



1. Hefe im Wasser mit 1 Spritzer Agavendicksaft auflösen und zu dem Mehl geben.
2. Nüsse, Samen, Gewürze und Salz dazugeben und verkneten. In eine gut gefettete Kasten- oder Rundform geben.
3. 10 Minuten auf der untersten Schiene backen, dann Temperatur auf 200 °C reduzieren und weitere 45 Minuten im Backofen lassen.
4. Aus der Form nehmen und umgedreht nochmals 5 Minuten backen.



# Gewürz Kräuter Aufstrich

„Dieser Kräuteraufstrich schmeckt hervorragend zu einem kräftigen Bauernbrot, zum Baguette, zum Schmelzenlassen auf Grillgut oder zum Verfeinern von Gemüse- und Nudelgerichten. Ob mit wintergrünen oder getrockneten Kräutern und Blüten ein Genuss.“

57

2 – 3 Zehen Knoblauch  
250 g Butter (Margarine)  
Curry  
Kurkuma  
Kreuzkümmel  
Chili  
Paprika edelsüß  
Muskatnuss  
etwas Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zimt

1. Butter (gegen Frischkäse austauschen, kalorienärmere Variante) weich werden lassen, dann Knoblauch pressen und alle Gewürze unterrühren.  
2. Wildkräuter und Blüten fein schneiden, ebenfalls unterrühren, pikant abschmecken und mindestens 3 – 4 Stunden durchziehen lassen. Im Kühlschrank eine Woche haltbar, eignet sich zum Einfrieren.

## WILDKRÄUTER

Brennnesseln, Giersch, Löwenzahn, Schafgarbe, Sauerampfer, Bärlauch

## BLÜTEN

Tagetes, Geranien, Kapuzinerkresse, Taglilien, Schafgarbe, Schnittlauch, Gänseblümchen, Löwenzahn, Rose







# Schwarz Kiefer Zapfen

Für die jährliche Weihnachtsdekoration kann man sehr viel Geld ausgeben und dabei für jede Menge umweltschädlichen Abfall und Plastikmüll sorgen. Nicht nur deshalb habe ich seit einigen Jahren diese faszinierenden Wunderwerke der Natur als meinen natürlichen und nachhaltigen Winter- und Weihnachtsschmuck auserwählt. Eine Freundin besitzt eine große Schwarzkiefer. Dieser Baum zaubert eine wunderbare Stimmung in ihren Garten: Mittelmeer- und Urlaubsstimmung. Jedes Jahr wirft er diese schönen Zapfen ab. Säckeweise werden sie aufgesammelt und als Heizmaterial oder zum Basteln und Verschenken verwendet. So fanden auch die ersten Exemplare zu mir. Weil sie so gleichmäßig aufgebaut sind und die Natur sie so schön konstruiert hat, gefallen sie mir einfach. Seitdem stelle ich in den ersten Novembertagen die Zapfen in meinem Haus auf und mische abwechselnd andere mir ans Herz gewachsene Gegenstände darunter. So kann ich die Deko immer etwas verändern, erst einfach nur winterlich, dann mit Nikolaus, danach adventlich, weihnachtlich mit Krippe und sogar den Fasching machen sie noch mit. Jedes Mal, wenn ich vorbeigehe, erfreue ich mich an den zauberhaften Gebilden.







*„Zapfen, ich persönlich liebe Kiefernzapfen, im Wald oder Garten gesammelt.“*

1. Zapfen im warmen Wasser mit einer Tasse Essig 30 Minuten einweichen und danach gründlich abspülen. Gut trocknen lassen.
2. Mit einem ätherischen Öl wie Zimt, Orange, Kardamom, Fichte, Kiefer oder Tanne beträufeln.
3. Wenn der Duft nachlässt, tropfe erneut ein oder mehrere Male ätherische Öle darauf!

Duftende Kiefernzapfen dekoriere ich gerne im Eingangsbereich und im Gäste-WC.

## Duftende Zapfen



# Geschenkanhänger

Wasser  
Natron  
frische Kurkumawurzeln  
Papier und Pinsel

1. Eine Kurkumawurzel fein reiben und anschließend mit ein wenig Wasser in einem Topf erhitzen.
2. Die Masse in ein Glas absieben und ausdrücken. Die gelbe Farbe kann man sofort verwenden.

Einen intensiveren Orangeton bekommt man, wenn man noch etwas Natron dazu gibt. Mit den zwei Farbtönen lassen sich wunderbar Sterne auf die Kärtchen malen. Jetzt noch die Namen eurer Lieben mit einem wasserfesten Stift schreiben und fertig sind die Anhänger.

## NATURTINTEN

Die Natur beschenkt uns mit vielen Farbtönen. So entsteht neben dem kräftigen Gelb des Kurkuma ein leuchtendes Rot aus Roter Bete, ein Violett aus Ligusterbeeren und ein erdiges Braun mit den kleinen Zapfen der Erle. Die Farben werden einen Ton dunkler, wenn man eine Prise Natron ins Farbtöpfchen gibt. Eine Handvoll der Zutaten reichen völlig aus. Gebt die Materialien jeweils in einen Topf mit etwas Wasser und kocht die Pigmente circa 10 Minuten aus. Nach dem Absieben sind die Farben auch schon verwendbar. Tinten aus Pflanzen zu kochen ist ein uraltes Handwerk. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Brennnessel, Birkenblätter, Spinat, Labkraut, Heidelbeeren, Petersilie, Malven, Rotkraut und vieles mehr bereichern die Farbpalette an.

## SCHREIBFEDER HERSTELLEN

Wenn man ein circa 12 cm langes Schilfrohr, einen Holunderast oder ein Bambusstückchen mit dem Messer an einer Seite anspitzt, kann man sich daraus wunderbar seine eigene Feder zum Schreiben schnitzen.





Nicola

Lara







**150 ml Olivenöl (bio)**  
**35 g Harz aus Fichte, Tanne,  
Kiefer oder Douglasie**  
**20 g Bienenwachs vom Imker  
des Vertrauens (unbehandelt)**  
**ätherisches Weihrauchöl**

„Gold des Waldes“ – so hat man früher das Harz von Nadelbäumen genannt. In der Winterzeit sollte man in jeder Naturhausapotheke als kleines Hausheilmittel ein wenig von diesem Gold haben – die Pechsalbe.

*„Bei einem Spaziergang durch den Wald entdecke ich ab und zu die schönen weißen bis goldenen Perlen auf der Baumrinde eines Nadelbaumes, ob an Fichte, Tanne, Kiefer oder Douglasie.“*

Ich sammle mit Hilfe eines Holzspatels sehr behutsam. Da das Harz klebt, habe ich immer ein kleines Döschen dabei. Zu Hause gebe ich das Goldstück in ein altes Marmeladenglas, bis ich ausreichend davon habe.

## Fichtensalbe

1. Im Wasserbad erhitze ich das Marmeladenglas mit den Harzteilen so lange, bis es flüssig wird. Da das Harz auch Reststücke der Rinde beinhaltet oder sogar Insekten, filtere ich es durch ein feines Stoffsieb oder durch einen Tee-/Kaffeefilter. **TIPP:** Harz klebt an den Fingern, einfach mit Öl entfernen.
2. Erhitze das gereinigte Harz langsam mit allen Zutaten.
3. Wenn alles geschmolzen ist, gib noch ein paar Tropfen ätherisches Weihrauchöl (zum Desinfizieren, wirkt antibakteriell, schmerzlindernd) zu.
4. Dann wird die Salbe in Gläser abgefüllt. Erst nach dem vollständigen Abkühlen verschließen. Kondenswasser könnte ansonsten für Schimmelbildung sorgen. Fertig ist die Pechsalbe – für kleine Wunden, bei Erkältungen zum Einreiben auf der Brust. 1 Jahr haltbar, kühl und dunkel lagern.

**WICHTIG:** Vor Benutzung auf der Haut testen – ätherische Öle im Harz und im Weihrauchöl können allergische Reaktionen auslösen.



# Wilde Badepralinen



**200 g Natron**  
**100 g Zitronensäure**  
**100 ml Heilöl (z. B. Jojobaöl)**  
**50 g Speisestärke**  
**getrocknete oder frische**  
**Lärchen- oder Fichtenspitzen**  
**und Waldmeister (Kombination**  
**Lärche-Waldmeister oder**  
**Fichte- Waldmeister)**  
**ätherisches Öl: Lärche oder Fichte**

1. Natron, Zitronensäure und Speisestärke in einer Schüssel vermengen und mit dem Heilöl zu einem Teig verkneten.
2. Nun ein paar Tropfen (circa 10 – 15 Stück, je nach Intensität) Lärchen- oder Fichtenöl und eine Handvoll kleingeschnittene (getrocknete) Kräuter dazugeben.
3. Aus der Masse Kugeln in der gewünschten Größe formen oder einen Badekugelformer verwenden. Die Kugeln auf ein Schneidbrett legen.
4. Am nächsten Tag noch einmal gut zusammendrücken, da sie sich über Nacht etwas verformen. Gut trocknen lassen. Trocken und luftdicht lagern. Bei empfindlichen Händen bitte Handschuhe tragen!  
Haltbarkeit 1 Jahr. Trocken und kühl lagern.





# Badesackerl

Für die Badesäckchen kann man sowohl reines Badesalz mit getrockneten Kräutern mischen, aber auch selbstgemachtes Kräuterbadesalz als Basis verwenden. Vor allem wenn im Frühling und Sommer die Pflanzen in einer unglaublichen Fülle vorhanden sind, mache ich gerne 2 – 3 Kilogramm von einer Pflanzenart. Zum Beispiel Löwenzahn-Badesalz, Zitronenmelisse-Badesalz, Maiwipferl-Badesalz aus jungen Fichtentrieben, Flieder-Badesalz und Holunderblüten-Badesalz. Hier gibt es eine schier unendliche Vielfalt an Möglichkeiten. Man kann eigene Mischungen kreieren und diese mit weiteren Kräutern vermengen, zum Beispiel mit Zimt für weihnachtlichen Duft.

Selbst die Kakaobutter reiche ich gern mit Kräutern an. Einfach schmelzen, fein geschnittene Kräuter hinzugeben und bei schwacher Hitze 1 Stunde ziehen lassen. Vom Herd nehmen und über Nacht durchziehen lassen. Nochmals erhitzen, um die Kakaobutter abzufiltern. Dann auf ein Backblech, Backpapier, Glasschneidebrett o.ä. geben und auskühlen lassen. Fein brechen und mit in die Badesackerl als feinen Zusatz geben.

*„Badesackerl dienen einerseits als Badewassersalz, können aber auch direkt als feiner, durchtränkter Waschlappen verwendet werden.“*

## Baumwollbeutel oder Jutebeutel

2 Teile Badesalz (ggf. Kräuterbadesalz)

getrocknete Kräuter

1 Teil Kakaobutter

ätherische Öle

1. In einer Schüssel Badesalz mit Kakaobutter mischen. Die Kräuter möglichst groß hinzugeben. Je größer die Pflanzenteile sind, desto länger halten sich die Inhaltsstoffe. Alles vermengen und bei Bedarf ätherisches Öl – 5 Tropfen auf 100 Gramm – hinzugeben.
2. In die Sackerl füllen, circa 60 – 80 Gramm. Ich nehme hierfür eine kleine Espressotasse.
3. Verknoten und fertig zum Verschenken. Oder direkt verwenden.

Kurz vor der Anwendung das Säckchen kräftig kneten, damit die getrockneten Kräuter gebrochen werden und so ihre Inhaltsstoffe freigeben.

Beim Baden das Sackerl am besten in der Nähe des Wassereinflaßes einhängen, im Badewasser ziehen lassen und auswringen. Der Stoff des Sackerls enthält noch wertvolle Inhaltsstoffe, daher kann man es nun zum Abschrubben der Haut verwenden. Deswegen fülle ich die Salzmischungen auch gerne in Jutesäckchen, da deren Stoff etwas gröber ist. Die Kakaobutter kann einen leichten Film auf der Wanne hinterlassen – nicht ausrutschen und heiß nachspülen!





### ALOE VERA

Aloe Vera hilft der Haut Feuchtigkeit zu bewahren und wirkt kühlend. Zudem gelangen die Wirkstoffe besser in die Haut.

### ROSE

Rose klärt das Hautbild und verlangsamt den Alterungsprozess. Sie vermittelt Geborgenheit und beruhigt die Haut.

### KAMILLE

Kamille wirkt ebenfalls beruhigend und ausgleichend. Fördert die Wundheilung und regeneriert die Zellen.

### KORNBLUME

Kornblume unterstützt mit ihren adstringierenden Eigenschaften.

1. Den Aloe-Frischpflanzensaft mit den Blüten in eine verschließbare Glasflasche geben und insgesamt eine Woche im Kühlschrank stehen lassen. Zwischendurch die Flasche schütteln, damit die Blüten gut verteilt werden.
2. Nach circa sieben Tagen die Blüten abseihen und das Feuchtigkeitspray in eine Glassprühflasche oder eine Glasflasche füllen. Je nach Bedarf das Gesicht morgens und abends mit dem Blüten-Aloe-Toner befeuchten.



# MeTime Feuchtigkeits Spray

150 ml Aloe-Vera-Frischpflanzensaft  
getrocknete Blüten: Rose, Kamille, Kornblume  
ca. 1TL je Blütenart



# Haare bürsten

## DIE BÜRSTE

Die Bürste ist aus Wildschweinborsten. Sie nehmen Talg auf und geben es weiter an das Haar ab. Wildschweinhaar und Holz sind außerdem nachhaltig.



*„Eine kleine Zuwendung,  
die Haar und Haut guttut.“*

Durch das Bürsten mit einer Wildschweinhaarbürste wird die Kopfhaut gut durchblutet. Der natürliche Talgfluss und Lymphfluss werden angeregt. Schuppen lösen sich, damit die Kopfhaut wieder frei ist und richtig atmen kann. Haarebürsten regt die Entgiftung der Kopfhaut und das Haarwachstum an.

Durch die intensive Bürstenmassage wird Talg in Längen und Spitzen einmassiert. Das Haar füllt sich natürlich auf und bekommt körpereigenes Pflegemittel.

## ANWENDUNG

Den Kopf nach unten hängen lassen und vom Nacken nach oben massieren. Dadurch wird der Haaraufrichtemuskel massiert, trainiert und das Haar wird voluminöser. Wirbel können sich so auch verändern. Von der Kopfhaut bis in die Spitzen arbeiten. Am besten bürstet man seine Haare am Morgen circa 10 Minuten. Wenn man zu sehr fettigem Haar neigt, ist es sinnvoll, diese Anwendung vor dem Haarewaschen auszuführen. Die Talgdrüsen werden dadurch gut entleert und die Haare fetten langsamer nach.

# Kräuter Haarmaske

*„Diese Kräuter-Entschlackungsmaske wirkt entgiftend, reinigend und fördert die Durchblutung.“*



148

**Mineralstoffpulver**  
**Kräutertee: Lavendel / Kamille /**  
**Rosmarin / Ringelblume**  
**3 – 5 Tropfen Naturshampoo**

1. Rühre das Mineralstoffpulver mit Kräutertee zu einer streichfähigen Masse. Als Tee kannst du verschiedene Kräuter wählen. Lavendeltee wirkt beruhigend und desinfizierend, Kamille ebenso. Rosmarin regt die Kopfhaut an und bei unruhiger Haut eignet sich Ringelblumentee.
2. In die Masse gebe ich auch immer ein wenig Naturshampoo.
3. Nun trägst du die Maske auf deine Kopfhaut auf und lässt sie 20 Minuten einwirken.
4. Dann kannst du die Maske noch einmal intensiv einmassieren. Das Mineralstoffpulver wirkt hierbei als Peeling und durch das Shampoo werden die Haare gewaschen. Die Kopfhaut wird sauber und die Poren sind gereinigt.
5. Spüle die Maske gut aus und gönne deinem Haar noch eine Spülung mit dem übrigen Kräutertee. Gerade im Winter ist das eine wunderbare Anwendung und Verwöhnung für dich und deine Haare.

# Abend Ritual

## TEEMISCHUNG

- 1 TL Rosenblätter frisch oder getrocknet
- 1 TL Lavendel frisch oder getrocknet
- 1 TL Zitronenmelisse frisch oder getrocknet

Die Kräuterteemischung am Abend mit ½ Liter kochendem Wasser übergießen. Circa 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen. Den Duft des Tees erst einmal einatmen. Dann schlückchenweise genussvoll vorm Schlafengehen 1 Tasse, gern geteilt mit dem Partner, genießen.

## ATEMÜBUNG

Dazwischen kannst du eine kleine wohltuende Atemübung machen: eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch legen. Nun bewusst über die Nase tief in den Bauchraum atmen. Dann über den Mund langsam ausatmen. Man sollte seinen eigenen Atemrhythmus finden. Dies ein paar Mal wiederholen. Es schafft einen ruhigen Puls und befördert mehr Sauerstoff in den Körper.

Um die Wirkung des Tees noch zu verstärken, gibt man 1 TL Kräutertinktur in den Tee:

## TINKTUR

- Rosen-, Lavendel-, Zitronenmelisseblätter
- 3 kleine Gläser
- Alkohol (z. B. Wodka oder Korn etc.)

Jedes Glas mit einem Kraut, klein geschnitten, bis zur Hälfte füllen. Mit Alkohol auffüllen. Dies lässt man 4 Wochen an der Fensterbank stehen, schüttelt es jeden Tag. Nach 4 Wochen abseihen und in dunkle Gläser füllen. Alle 3 Tinkturen zu einer mischen und dies wiederum in dunkle Fläschchen füllen. Nach Bedarf zum gut einschlafen verwenden.  
Haltbarkeit: 2 Jahre, kühl und dunkel lagern







### **SCHÜSSLER SALZE NR. 7** (Heiße Sieben)

10 Tabletten Schüssler Salze oder Biominerale von Pflüger in heißes Wasser in eine Tasse füllen. Schlückchenweise trinken.

### **FUSSRÄUCHERUNG MIT DEM RÄUCHERSCHEMEL**

Diese Methode kennt fast niemand mehr, weil es die Generation, der sie vertraut war, nicht mehr gibt. Die Räucherkohle wird entzündet. Wir suchen uns einen bequemen Platz im Haus oder in der Wohnung und stellen das Räuchergefäß auf den Boden unter den

Schemel. Es darf nicht zu hoch werden, sonst wird es zu heiß.

Sobald die Räucherkohle durchgeglüht ist, geben wir passendes Räucherwerk auf die Kohle. Nun die Füße auf den Schemel stellen. Wenn das Räucherwerk wenig oder gar nicht mehr raucht, legt man nach, und zwar so lange, bis das Gefühl aufkommt, dass es genug ist. Dies kann man wiederholen, so oft man will.

Eine Wohltat für die Füße!

Einer entspannenden, ruhigen, erholsamen Nacht kann nichts mehr im Wege stehen. Süße Träume!

# Eiskristallkugeln

VON CORNELIA MÜLLER  
AUS PULLENREUTH

154

*„Eiskristallkugeln – einfach, schön, bezaubernd. Bei der nächsten Winterparty als Dekoration auf dem Fenster oder auf einer Winter tafel zaubern sie das Staunen in die Augen.“*

1. Luftballon mit Wintermaterial füllen: Lärchenäste, Kiefernadeln, Nadelzweiglein, Zapfen, Moos, gern auch getrocknete Blüten. Wunder schön sind zum Beispiel Malven, die das Wasser blau färben.
2. Luftballon mit Wasser füllen und ab in die Gefriertruhe. Mindestens einen ganzen Tag gefrieren lassen und kurz vor Verwendung Luftballon aufschneiden und platzieren.





# WinterWeihnacht

Cornelia Müller mit Kräuter&Leut

Um die „staade Zeit“ mit wundervollen Momenten zu füllen, haben wir für euch die **schönsten Rezepte und Ideen** gesammelt: **Aroma-Kakao** und **Tannen-Bratkartoffeln**. **Rosentaler** und **Winter-Pizza**. **Dreierlei Weihnachtsbraten** sowie **Punsche und Liköre**. Und noch so vieles mehr! Dazu stellen wir **alte Bräuche** wie **Christbaum-Traditionen** und **Türkränze-Binden**, aber auch neuere **Familienbräuche** wie Schlafen unterm Christbaum oder die „WaldWeihnacht“ vor. Auch dem **Sinnlichen und Pfllegenden** widmen wir uns: **Kräuterhaarmasken**, **Aroma-Roller** gegen **Weihnachtsstress**, **Duftzapfen** und **Kräuter-Geschenkanhänger**, alles zum Selbermachen.

**Viele tolle Anleitungen für wunderschöne Momente – die dir zeigen, welche Schätze *in* uns und *um* uns sind.**



24 x  
Wohlfühlen &  
zur Ruhe kommen:  
Adventskalender  
der schönen  
Momente



Heimat  
battenberg  
gietl verlag

BUCH- UND KUNSTVERLAG  
OBERPFALZ

ist eine Marke der  
Battenberg Gietl Verlag GmbH



9 783955 870928

24,90 € [D]