



# *Leben mit und aus der Natur*

## *Kräuterwerkstatt*

Gesine Müller

Kräuterpädagogin, Natur- und Landschaftsführerin  
Ganzheitliche Ernährungsberatung, Fastenurse, Waldbaden  
im Naturpark Thüringer Schiefergebirge / Obere Saale  
Am Baumanns Wäldchen 20, 07907 Schleiz

0176/22 55 78 71; 0155/ 62 36 74 19 [www.kraeutersine.info](http://www.kraeutersine.info); [info@kraeutersine.info](mailto:info@kraeutersine.info)

WhatsApp-Kanal: Kräutersine

## *Naturprodukte für Leib und Seele*

Alle hier aufgeführten Produkte können per mail oder WhatsApp bestellt werden. Versand erfolgt mit der Deutschen Post und nur gegen Vorkasse. (Vorkassenrechnung)

### *Teesortiment: 35g / 4,90 €*

#### *Kräutermischungen zum Trinken und genießen:*

Kräutermischung Wald und Wiese  
Kräutermischung Gute Laune  
Wilde Garten-Mischung  
Kräutermischung Blütenraum  
Kräutermischung Bergwiese  
Kräutermischung Wanderfreund

#### *Unterstützung bei Erkältung:*

Kräutermischung Husten  
Kräutermischung Erkältung

#### *Unterstützung bei Gicht und entzündlichen Gelenkerkrankungen, zur Durchspülung:*

Kräutermischung Rheuma  
Kräutermischung Gicht

#### *Unterstützung bei Verdauungsproblemen:*

Kräutermischung Bäuchleintee  
Kräutermischung Basische Mischung  
Kräutermischung Bitter Tee

#### *Unterstützung, um gut zu schlafen*

Kräutermischung Gute Nacht

#### *Zur Durchspülung bei Venen und Blasenproblemen*

Kräutermischung Venen Fit  
Kräutermischung Blase und Niere

### *Essig, Öl und Gewürzmischungen*

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Steinpilzöl 200ml       | 6,50 €                 |
| Kräuteressig 100 ml     | 4,00 €                 |
| Veilchenessig 100 ml    | 4,00 € (Saisonprodukt) |
| Rosenblütenessig 100 ml | 4,00 €                 |

Kräuteressig Rosmarin - Brennnessel 100 ml 4,00 €

*Süße Obstessige:*

Rotwein 100 ml 4,00 €  
Himbeere 100 ml 4,00 €  
Erdbeere 100 ml 4,00 €  
Pflaume 100 ml 4,00 €  
Holunderblüte 100 ml 4,00 €  
Kirsch 100 ml 4,00 €

*Gewürzmischungen:*

Wildkräutersalz 60g 4,50 €  
Steinpilzsalz 50g 4,50 €

Grünes Zauberpulver 40g 3,50 €  
Bärlauchsalz 40g 3,50 €  
Kräutersalz Rosmarin - Minze 40g 3,50 €  
Rosensalz 40g 3,50 €  
Fichtenspitzensalz 40g 3,50 €  
Löwenzahnblütensalz 30g 3,50 €

Curry 30g 4,50 €  
Vier Winde 30g 4,50 €

Knochenpulver 20g 3,50 €

Anwendung: Ein häufig wirksames natürliches Schmerzmittel bei Arthrose ist zudem eine Mixtur aus Kreuzkümmel, Koriander und Muskat. Diese Gewürze verbessern die Durchblutung der Gelenkschleimhaut. Das Wunderbare an Gewürzen ist, dass sie nicht nur wertvolle Pflanzenstoffe liefern, sondern auch ausgezeichnet schmecken - im Quark, im Dip, im Curry oder als Verfeinerung eines Gemüsegerichts. Faustregel bei der Dosierung: Ein bis zwei Messerspitzen pro Tag und Gewürz gelten als übliche Verzehrmenge

Neu: Gewürzmischungen im Reagenzglas 2,50 €

### ***Marmeladen und Fruchtaufstriche***

180g pro Glas 4,00 € / (Frühstücksgläschen nur auf Vorbestellung 30g / pro Glas 2,00 €)

Apfel-Ingwer-Zimt  
Apfel-Minze  
Aprikose-Zitrone  
Aronia - Apfel  
Birne Helene  
Bittere Orange  
Bratapfel (Saisonprodukt)  
Eberesche - Apfel  
Erdbeer-Rose  
Fichtenspitzen (Saisonprodukt)  
Glühwein  
Hagebutte  
Halloween (Saisonprodukt)  
Heidelbeer-Prosecco  
Himbeere  
Holunderbeere-Apfel  
Holunderbeere-Rotwein  
Holunderblüte

Holunderblüte-Orange  
 Löwenzahnblüte  
 Pfirsich-Limette  
 Pflaume-Zimt  
 Quitte  
 Rhabarber (Saisonprodukt)  
 Rosa Marille (Saisonprodukt)  
 Rosenblüten (Saisonprodukt)  
 Sauerkirsch-schwarze Johanna  
 Schwarze Johanna  
 Veilchen (30g, Saisonprodukt)  
 Waldmeister (Saisonprodukt)  
 Weintraube

### **Sirup:**

|                     |        |        |
|---------------------|--------|--------|
| Fichtenspitzensirup | 200 ml | 4,00 € |
| Salbeisirup         | 200 ml | 4,00 € |
| Spitzwegerichsirup  | 100 ml | 4,00 € |
| Lavendelsiup        | 100 ml | 4,00 € |

### **Oxymel 100ml / 8,50 €**

#### **Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:**

##### **Holunderbeeren - Oxymel / Hagebutten-Oxymel**

Vorbeugend bei Erkältung, Grippalen Infekten 3x täglich 1 TL in lauwarmen Tee oder Wasser einrühren. In kleinen Schlucken trinken

##### **Bitter-Oxymel**

Die enthaltenen Bitterstoffe aus Wildkräutern regen den Stoffwechsel und die Verdauung an und fördern die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Körper.

3x täglich 1 TL in lauwarmen Tee oder Wasser einrühren. In kleinen Schlucken trinken

##### **Frauen-Oxymel**

Die enthaltenen Kräuter sind ideal für alle Beschwerden im Frauenbereich, in den Wechseljahren, Stimmungsschwankungen vor und während der Menses, Wassereinlagerungen während der Menses,

3x täglich 1 TL in lauwarmen Tee oder Wasser einrühren. In kleinen Schlucken trinken

##### **Feuer-Oxymel**

Diese Kräuter sind unsere pflanzlichen Antibiotika und wirken unterstützend bei allen Erkältungskrankheiten

3x täglich 1 TL in lauwarmen Tee oder Wasser einrühren. In kleinen Schlucken trinken

##### **Kopfweh-Oxymel**

Mädesüß ist ein pflanzliches Schmerzmittel, anzuwenden bei Schmerzen aller Art, Erkältungen, grippalen Infekten

3x täglich 1 TL in lauwarmen Tee oder Wasser einrühren. In kleinen Schlucken trinken

##### **Erkältungs-Oxymel**

Diese Kräuter wirken unterstützend bei allen Erkältungskrankheiten.

3x täglich 1 TL in lauwarmen Tee oder Wasser einrühren. In kleinen Schlucken trinken

**Thymian-Spitzwegerich-Oxymel:**

Wirkt unterstützend bei Husten.

3x täglich 1 TL in lauwarmen Tee oder Wasser einrühren. In kleinen Schlucken trinken

**Tinkturen 50 ml: 5.50 €****Schwedenkräuter:**

Schwedenkräuter (Schwedenbitter) sind eine traditionelle Kräutermischung, die innerlich verdauungsfördernd, galle- und leberanregend wirkt. Äußerlich angewendet wirken sie desinfizierend, entzündungshemmend und schmerzstillend bei Hautproblemen, Muskel- und Gelenkschmerzen. Die Anwendung erfolgt als Tinktur oder Umschlag, ist aber aufgrund des Alkoholgehalts nicht für jeden geeignet.

Anwendung Innerlich: 3x 20 Tropfen in 50 ml Flüssigkeit auflösen

**Wilde Karde:**

Einer der Hauptnutzen der Karde ist ihre Fähigkeit, den Körper zu entgiften und die Leberfunktion zu unterstützen. Sie wird oft in Entgiftungskuren verwendet, um schädliche Stoffe aus dem Körper zu entfernen. Zudem besitzt die Pflanze entzündungshemmende Eigenschaften, die sie besonders wertvoll bei der Behandlung von Gelenkschmerzen, beispielsweise bei rheumatischen Beschwerden, machen. In der Naturheilkunde wird Karde zunehmend als Teil einer ganzheitlichen Behandlung der Lyme-Borreliose eingesetzt. Sie soll helfen, die durch Borrelien verursachten Symptome zu lindern und das Immunsystem zu unterstützen.

Anwendung Innerlich: 3x 20 Tropfen in 50 ml Flüssigkeit auflösen

**Salben: 20g - Glas: 4,50 €****Arnika-Salbe:**

Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:

Karpaltunnelsyndrom, rheumatische Gelenkbeschwerden, Muskelschmerzen, Schleimbeutelentzündungen, Arthritis, Quetschungen und Zerrungen, Prellungen, schlecht heilende Wunden, beschleunigte Wundheilung nach Kaiserschnitt, Blutergüsse, Insektenstiche

**Beinwellsalbe:**

Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:

Verstauchungen, Prellungen, Schwellungen, Quetschungen, Gelenkschmerzen, Sehnenscheidenentzündung, Narben (v.a. schlecht heilende), unterstützend bei Knochenbrüchen, unterstützend bei Rheuma und Arthrose, Bandscheibenbeschwerden, Krampfadern

**Efeusalbe:**

Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:

Hautstraffend (Cellulite), durchblutungsanregend, wundheilend und entzündungshemmend

**Erkältungsbalsam:**

Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:

Bei leichten bis mittleren Erkältungen auf Brust, unter der Nase und an den Schläfen auftragen zum Abschwellen der Schleimhäute, erleichtert das Abhusten, befreit die Nase, lindert Kopfschmerzen bei Schnupfen

**Gierschsalbe:**

Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:

Gicht, trockenen, entzündlichen Ekzemen, Rheuma, Hexenschuss, Ischiasschmerzen, Krampfadern

**Hexenflugsalbe:**

Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:

Die Flugsalbe wird traditionellerweise auf die Handflächen, Fußsohlen, Arm- und Kniekehlen sowie den Halsansatz und das Brustbein aufgetragen. So können die Wirkstoffe leicht in das Nervensystem einziehen und entfalten dort eine beruhigende, schlaffördernde und leicht anregende Wirkung. Unterstützend bei kleinen Wunden (nervöses Kratzen)

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Johanniskrautölsalbe:</b>                     | Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:<br>Verbrennungen aller Art, Beschleunigt die Wundheilung, Neurodermitis, Schuppenflechte, gut schmerzlindernd bei Nervenschmerzen, muskelentspannend, entzündungshemmend und abschwellend                                                                                               |
| <b>Mistelsalbe:</b>                              | Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:<br>beruhigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, tonisierend, Chronische Arthrosen, Chronisches Rheuma, Gelenkentzündung                                                                                                                                    |
| <b>Königstigerbalsam:</b>                        | Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:<br>Kopfschmerzen, Erkältung, Muskel- und Gelenkschmerzen, Übelkeit, macht „Luft“ bei verstopfter Nase                                                                                                                                                                                   |
| <b>Pappelsalbe:</b>                              | Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:<br>antibakterielle Wirkung und sind antimykotisch. Außerdem fördern sie die Wundheilung bei oberflächlichen Hautverletzungen, Hämorrhoiden, Frostbeulen und Sonnenbrand, Verbrennungen, Verletzungen, Gliederschmerzen.<br>Bienen ernten das Pappelharz, um Propolis herzustellen.      |
| <b>Ringelblumensalbe:</b>                        | Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:<br>Schlecht heilende Wunden, Sonnenbrand und Frostbeulen, Krampfadern, Furunkel, Ekzeme und Hämorrhoiden, entzündungshemmend und abschwellend                                                                                                                                           |
| <b>Salbe mit rotem Weinlaub:</b>                 | Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:<br>Rotes Weinlaub ist schon seit der Antike als pflanzliche Arznei bekannt. Es entschlackt, stärkt die Venen und leistet wunderbare Unterstützung beim Abtransport von überschüssigem Wasser im Gewebe. Das verspricht Großartiges, im Kampf gegen Cellulite und müden, schweren Beinen |
| <b>Spitzwegerichstift:</b>                       | Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:<br><b>Insektenstiche aller Art</b> , blutstillende Wirkung und bildet eine Schutzschicht über der Verletzung. Für Neurodermitis, kleine Wunden, Hautirritationen, Juckreiz                                                                                                              |
| <b>Waldgold</b><br><b>Eine Fichtenpechsalbe:</b> | Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:<br>Wunden, Muskelschmerzen und Gelenkentzündungen wie Rheuma oder Gicht, wirkt entzündungshemmend, zusammenziehend sowie antibakteriell, antiviral und fungizid, bei offenen und entzündeten Wunden, Hautirritationen, kalten Füßen, als Zugsalbe Splitter aus der Haut ziehen          |
| <b>Wärmende Salbe:</b>                           | Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:<br>Verspannungen, Muskelschmerzen, kalte Hände und Füße, fördert die Durchblutung, brennt nicht                                                                                                                                                                                         |
| <b>Weihrauchsalbe:</b>                           | Empfohlene volksheilkundliche Anwendung:<br>Natürlicher Entzündungshemmer, Arthrose, Schuppenflechte, Neurodermitis, Gelenkentzündungen, Rheuma, verbesserte Wundheilung                                                                                                                                                         |

|                                                |        |
|------------------------------------------------|--------|
| Lippenpflegestift mit Jojobaöl und Kakaobutter | 3,50 € |
| Lippenpflegestift „Winteredition“ mit Zimt     | 3,50 € |

## **Körperöl auf Mandelölbasis:**

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Lavendel 150 ml | 8,90 € |
| Rose 150 ml     | 8,90 € |

## **Eierlikör (nur auf Vorbestellung)**

100 ml / 200 ml

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Eierlikör               | 4,50 € |
| Eierlikör „After Eigth“ | 5,00 € |
| Eierlikör „MOKKA“       | 5,00 € |

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Eierlikör               | 6,50 € |
| Eierlikör „After Eigth“ | 7,00 € |
| Eierlikör „MOKKA“       | 7,00 € |

## **Liköre (nur auf Vorbestellung)**

200 ml

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Holunderbeere-Rotwein | 6,50 € |
| Walnuss               | 6,50 € |
| Fichtenspitzen        | 6,50 € |
| Hopfenbitter          | 6,50 € |
| Rosenlikör            | 6,50 € |

## **Badesalz**

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| Rose-Rosmarin-Lavendel | 3,50 € (klein) / 5,50 (groß) |
| Fichtennadel           | 3,50 € (klein) / 5,50 (groß) |
| Duftgeranie-Limette    | 3,50 € (klein) / 5,50 (groß) |

Versendet wird nur mit der Deutschen Post, gemäß aktueller Preisliste (Gewichtsabhängig).  
Verpackungspauschale 2,50€ / pro Paket

## **Wilde Kräuterzeit mit der „Kräutersine“**

*Sie suchen noch*

*etwas Besonderes für Ihre Feier, den Kindergeburtstag, Ihr Firmenfest, Event oder die Familie zum Verschenken?*

*Ob wilde Kräuterküche, wilde Naturkosmetik, wilde Kräuterworkshops, Kräuterwanderungen, -Spaziergänge oder Waldbaden. Gemeinsam mit Ihnen stelle ich eine passende "Wilde Kräuterzeit" zusammen. Anfragen an*

*info@kraeutersine.info oder 0176 22 55 78 71*