Hochwertige Schwedenkräuter zeichnen sich durch ihre heilende Kraft aus, die bereits seit vielen Jahren zur Linderung von Schmerzen und anderen Beschwerden genutzt wird.

Diese spezielle Kräutermischung wurde durch die österreichische Naturheilerin Maria Treben (1907-1991) bekannt, die Ursprünge gehen jedoch bis ins späte 17. Jahrhundert zurück.

Der Name “Schwedenkräuter” stammt vermutlich von dem Schweden Urban Hjärne und wurde später von dem schwedischen Arzt Dr. Samst im 18. Jahrhundert wieder entdeckt. Paracelsus soll jedoch bereits im 16. Jahrhundert einen ähnlichen Kräutertrunk hergestellt haben. Die genaue Herkunftsgeschichte ist nicht geklärt.

Unsere **Schwedenkräuter (Ansatzmischung)** nach der Originalrezeptur von Maria Treben enthalten Wermut, Myrrhe, Safran, Naturkampfer, Zitwerwurzel, Manna-Eschen-Harz, Eberwurzel, Angelikawurzel, Süßholz, Walnussschalen, Theriak (aus Salbei, Angelikawurzel, Ingwer, Zimt, Muskatnuss, Macis, Gewürznelke).

Überblick über die Eigenschaften der Schwedenkräuter

- **Wermut**: Wird traditionell zur Verdauungsförderung und zur Linderung von Magenbeschwerden eingesetzt. Kann auch entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften haben.
- **Myrrhe:** Bekannt für ihre entzündungshemmenden, antimikrobiellen und schmerzlindernden Eigenschaften. Wird oft zur Behandlung von Hautproblemen, Entzündungen und zur Wundheilung verwendet.
- **Safran:** Besitzt antioxidative, entzündungshemmende und stimmungsaufhellende Eigenschaften. Wird zur Verbesserung der Stimmung, zur Linderung von Menstruationsbeschwerden und zur Förderung der Verdauung verwendet.

- **Naturkampfer:** Hat entzündungshemmende, schmerzlindernde und antimikrobielle Eigenschaften. Wird zur Behandlung von Muskel- und Gelenkschmerzen, Atemwegserkrankungen und Hautproblemen eingesetzt.
- **Zitwerwurzel:** Bekannt für ihre verdauungsfördernden, entzündungshemmenden und krampflösenden Eigenschaften. Wird oft bei Verdauungsbeschwerden, Übelkeit und Erbrechen eingesetzt.
- **Manna-Eschen-Harz:** Hat abführende und verdauungsfördernde Eigenschaften. Wird traditionell zur Linderung von Verstopfung und zur Reinigung des Verdauungstrakts verwendet.
- **Eberwurzel:** Bekannt für ihre entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften. Wird zur Behandlung von Gelenkschmerzen, Rheuma und Muskelverspannungen eingesetzt.
- **Angelikawurzel:** Hat verdauungsfördernde, krampflösende und schleimlösende Eigenschaften. Wird zur Linderung von Verdauungsbeschwerden, Atemwegserkrankungen und Menstruationsbeschwerden eingesetzt.
- **Süßholz:** Kann entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften haben. Wird zur Linderung von Magenbeschwerden, Husten und zur Unterstützung der Atemwegsgesundheit verwendet. Vorsicht ist geboten bei Bluthochdruck, da Süßholz den Blutdruck erhöhen kann.
- **Walnussschalen:** Haben adstringierende und entzündungshemmende Eigenschaften. Werden traditionell zur Behandlung von Hautproblemen wie Ekzemen und Hautausschlägen verwendet.
- **Theriak:** Eine komplexe Mischung aus verschiedenen Kräutern und Substanzen, die traditionell zur Stärkung des Immunsystems, zur Verbesserung

der Verdauung und zur Behandlung von verschiedenen Beschwerden eingesetzt wird.

Wie kann ich Schwedenbitter herstellen?

Den Inhalt der Ansatzmischung mit 1,5 Liter Obstler oder Korn (max. 40 Vol.%) in einem verschließbaren Glasgefäß ansetzen und bei Zimmertemperatur an einen hellen Ort stellen. Jeden Tag schütteln und nach 20 bis 30 Tagen durch ein Sieb gießen, um die Feststoffe zu entfernen. Etikettiere den Schwedenbitter und notiere das Herstellungsdatum. Danach lichtgeschützt aufbewahren.

Verwendungsmöglichkeiten von Schwedenbitter

- **Äußerliche Anwendung:** Schwedenbitter kann äußerlich bei Hautausschlägen, Ekzemen, Wunden, Insektenstichen und anderen Hautirritationen verwendet werden. Dazu wird die Kräutermischung entweder direkt auf die betroffene Stelle aufgetragen oder mit Wasser verdünnt als Umschlag verwendet.
- **Einreibung und Umschläge:** Schwedenbitter wird auch zur Einreibung oder durch Umschläge bei Muskel- und Gelenkschmerzen verwendet, um die Durchblutung zu fördern und Schmerzen zu lindern.
- **Innerliche Anwendung:** Die Kräutermischung soll Verdauungsbeschwerden lindern, die Entgiftung des Körpers unterstützen, das Immunsystem stärken und die allgemeine Gesundheit verbessern. Die Kräutermischung soll auch das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte des Körpers gegen Krankheiten und Infektionen verbessern. Dies kann dazu beitragen, Erkältungen, Grippe und anderen Infektionen vorzubeugen.

Wichtig: Bevor du die Schwedenkräuter verwendest, solltest du immer mit deiner Ärztin oder deinem Arzt Rücksprache halten. Schwedenkräuter können keinesfalls Arzneimittel oder eine ärztliche Behandlung ersetzen! Schwedenbitter ist nicht für Kinder und Schwangere geeignet.

Gibt es wissenschaftliche Studien über die Wirkung der Schwedenkräuter?

Es handelt sich um ein altes Hausmittel, dessen Wirkungen nicht wissenschaftlich bestätigt wurden.

Das Universitätsklinikum Freiburg forscht allerdings über Bitterstoffe. Prof. Christoph Schempp konnte den Wirkmechanismus von Bitterstoffrezeptoren in der Haut nachweisen. Bitterstoffe regen die **Bildung von Lipiden und Schutzproteinen** an, die den Hautstoffwechsel stimulieren und die Hautbarriere stärken. Sie können deshalb die Hautregeneration fördern und der Alterung entgegenwirken.

Interessante Informationen über die **belebende Wirkung von Bitterstoffen** auf der Haut findest du auch in diesem Artikel.

Des Weiteren empfehlen wir folgende Lektüre: **Bitterstoffe – von der traditionellen Verwendung bis zum Einsatz an der Haut**

Außerdem gibt es zahlreiche Studien über die Wirkung von Bitterstoffen bei verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden.

Hochwertige Schwedenkräuter kaufen

Die wichtigsten Vorteile von Schwedenbitter im Überblick:

- Entzündungshemmend
- Erfrischend
- Schleimlösend
- Stoffwechsel- und verdauungsfördernd
- Muskelentspannend
- Hilft bei Erkältungen (Inhalation).
- Wirkt gegen Kopfschmerzen.
- Wirkt gegen Heuschnupfen.
- Hilft bei Hautausschlägen.
- Wirkt gegen Magen- und Darmbeschwerden.
- Hilfreich bei Muskel- und Gelenkbeschwerden.
- Regt die Durchblutung an.
- Hilft bei Erschöpfung.
- Vorteilhaft bei Ohren- und Zahnschmerzen.
- Hilfreich bei Rheuma, Schwellungen, Prellungen, Verzerrungen, Verstauchungen.
- Zur Behandlung von Nagelbettentzündungen, kleinen Schnittwunden, Warzen und Schwielen (unverdünnt), Akne, Altersflecken, Hämorrhoiden.

Meistens kommt Schwedenbitter mit Wasser oder Tee verdünnt zum Einsatz. Bei der äußerlichen Anwendung (z. B. Umschlag) empfiehlt es sich insbesondere bei empfindlicher Haut, davor eine Creme oder einen Balsam aufzutragen.

Schwedenbitter in Naturkosmetik

- Du kannst die Schwedenkräuter-Tinktur in Salben verarbeiten, um Entzündungen, Ekzeme, Juckreiz, Insektenstiche oder andere Beschwerden zu lindern.
- Nutze den Schwedenbitter für ein entzündungshemmendes Bad (ca. 125 ml).
- Verdünne den Schwedenbitter 1:1 mit Wasser und verwende ihn zur Gesichtsreinigung. Die darin enthaltenen Bitterstoffe fördern die Durchblutung und verfeinern die Poren. Insbesondere für reife Haut und bei Akne.

Probiere unsere Schwedenkräuter aus, du findest sie hier: Schwedenkräuter kaufen (nach Maria Treben)

Besuche unsere Webseite!
Bei uns findest du alle **Rohstoffe für deine selbstgemachte Naturkosmetik**.

Camassia Naturkosmetik