



Kräuter für die Liebe

*Pflanzliche Impulse für Sinnlichkeit,
Vitalität & Lebenskraft aus den Alpen*

almkraut – Alpine Volksmedizin & Kräuterkultur

KRÄUTER FÜR DIE LIEBE

Die Magie der Erneuerung

In der Tradition der Alpen gibt es seit jeher Zeiten des Innehaltens – und Momente des Aufbruchs. Wenn die Natur nach der dunklen Jahreszeit wieder erwacht, regt sich auch im Menschen eine neue, schöpferische Kraft. Es ist die Zeit der Wandlung, der Reinigung und der Erneuerung.

In unserem modernen Alltag verleiten uns volle Terminkalender und ständiger Erreichbarkeitsdruck oft dazu, Raubbau an unseren eigenen Energien zu betreiben. Die Sinnlichkeit, das feine Gespür für den eigenen Körper und die tiefe Verbindung zum Partner bleiben dabei als Erstes auf der Strecke.

*„Die Liebe eines Mannes wird im Bett gewonnen und bei
Tisch erhalten.“*

(Altes alpenländisches Sprichwort)

Dabei wussten schon unsere Vorfahren: Die Natur schenkt uns mächtige Verbündete. Gewürze, Harze und Heilpflanzen sind nicht nur reine Aromaspender. Sie tragen feurige Lebenskraft in sich, regungsvolle Impulse für Geist und Gemüt und können helfen, unsere Gefühlswelt wieder intensiver und wacher zu genießen.

Dieses Booklet ist eine Einladung an dich: Entdecke das vergessene Wissen um die alpinen Liebeskräuter, schenke dir und deinem Partner kleine Momente des Innehaltens und hol dir die lebendige Kraft der Natur zurück in deinen Alltag.

Sabine M. Fuchs
Gründerin von almkraut

Gewürze & Aphrodisiaka – Der Ursprung der Pflanzenmagie

Wo Geschmack auf Wirkung trifft

Wo die meisten heute nur reine Küchenaromen vermuten, verbirgt sich in Wahrheit eine erstaunliche Wirkung. Traditionelle Kräuter und Gewürze sind feine, biologische Stimulanzien für Körper, Seele und Geist. Sie verfeinern das menschliche Empfinden für Erotik, Nähe und Entspannung.

Ihren Ursprung hat diese Pflanzenheilkunde in der tiefen Beobachtung der Natur. Schon in der Antike vertraute man auf die Zaubermittel der griechischen Liebesgöttin Aphrodite – woher sich auch unser heutiger Begriff Aphrodisiakum ableitet.

Der Wandel zur Moderne

Viele dieser sinnlichen Pflanzenheilelemente gerieten in unserer westlichen Welt in Vergessenheit, als die Pharmaindustrie synthetische Präparate auf den Markt brachte, deren Wirkung zwar berechenbarer, aber oft frei von jeder Seele war.

Heute erleben wir eine kraftvolle Rückbesinnung: Kochkünstler entdecken alte Liebesrezepte neu, Kräuterkundige erinnern an die Kraft heimischer Samen und Öle, und immer mehr Menschen suchen nach natürlichen Wegen, um Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



💡 **WICHTIGER HINWEIS FÜR DIE PRAXIS**
Die Erwartung an pflanzliche Helfer muss stets natürlich bleiben: Ohne eine harmonische Umgebung, Achtsamkeit mit sich selbst und eine liebevolle Verbindung zum Partner kann kein Kraut der Welt Wunder bewirken. Sie sind Anstifter für die Sinne, Verstärker der Stimmung und Begleiter für wohlige Rituale.

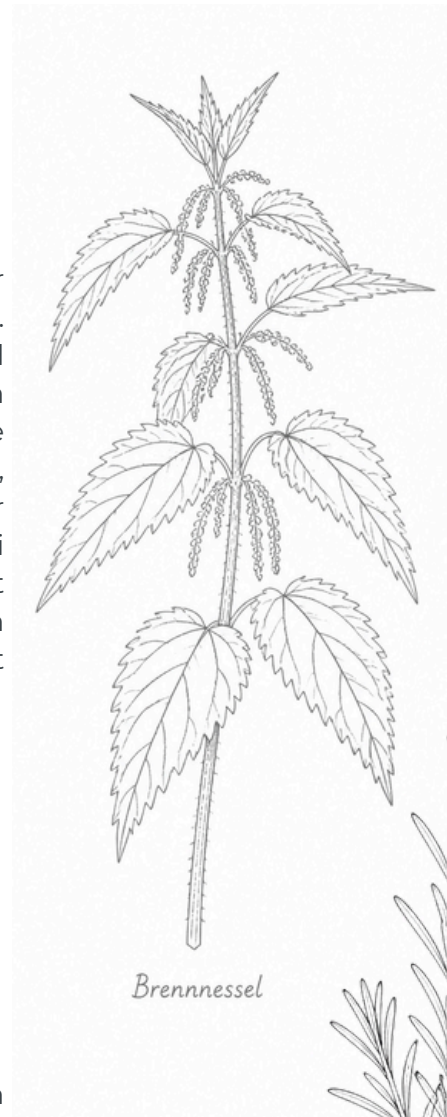
Die alpinen Kräuter-Helden

Brennnesselsamen – Das heimische Kraftpaket

Die unscheinbare Brennnessel gilt in der alpinen Tradition als echtes Lebenselixier. Während ihre Blätter klären und entschlacken, bergen vor allem die reifen Samen im Spätsommer eine erstaunliche Vitalität. Sie sind reich an Eiweiß, Mineralstoffen und wertvollen Ölen. Früher reichte man Brennnesselsamen im Müsli oder mit Honig, um die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben und müden Lebensgeistern frische Ausdauer und Tatkraft einzuhauchen.

Rosmarin – Das Kraut für Herzklopfen & Wärme

In den Mittelmeerländern der Göttin Aphrodite geweiht, fand der Rosmarin schon unter Karl dem Großen seinen Weg über die Alpen. Mit seinen ätherischen Ölen regt er sanft die Durchblutung an, wärmt den Körper von innen heraus und schärft die Sinne. Als altes Hochzeitskraut steht er seit Jahrhunderten für Treue und Begehren – ob feinsinnig im Essen oder als belebendes Abendbad für erschöpfte Geister.



Die alpinen Kräuter-Helden

Beifuß – Die wilde Pflanze der Wandlung

Dem Valentinstag und der Göttin Artemis geweiht, war der Beifuß in alten Zeiten die Räucherpflanze für schöpferische Kraft und Sinnlichkeit. Sein charakteristisches, warm-würziges Aroma wirkt beim Räuchern entkrampfend und stimmungsaufhellend. Beifuß hilft, den mentalen Ballast des Alltags abzuschütteln, und öffnet den Blick für das Wesentliche im Miteinander.



Beifuß

Lavendel – Die feine Ruhe vor dem Sturm

Obwohl Lavendel oft mit Klarheit und Reinheit verbunden wird, birgt er eine sanfte Magie für die Sinne. Sein Duft entlastet ein überreiztes Nervensystem und holt den Kopf aus dem Gedankenkarussell. Unters Kopfkissen gelegt oder als beruhigendes Abendritual genutzt, schafft Lavendel den Raum für unbeschwerte Nähe und tiefe Entspannung nach langen Tagen.



Lavendel

Die alpinen Kräuter-Helden

Muskatellersalbei – Berausende Leichtigkeit

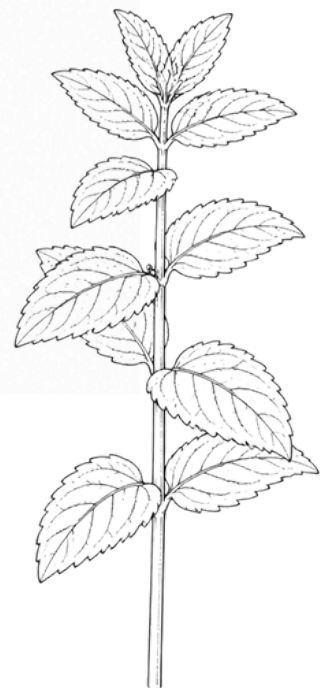
In der traditionellen Kräuterkunde gilt das ätherische Öl des Muskatellersalbeispiels als eine der wirkungsvollsten Essenzen für die Seele. Sein balsamisch-süßer Duft wirkt tief entspannend, gelöst und euphorisierend. Er schenkt dem Geist eine wohltuende Gelassenheit und hilft, innere Anspannung in freie, emotionale Wärme zu verwandeln.



Muskatellersalbei

Pfefferminze – Der frische Weckruf

Wer nach einem langen Arbeitstag erschöpft nach Hause kommt, findet in der Minze die perfekte Erfrischung. Das enthaltene Menthol kühlt im ersten Moment, regt aber gleichzeitig die Micro-Zirkulation der Haut an und belebt träge Gedanken. Ein gemeinsames Fußbad oder eine sanfte Einreibung mit Minzöl vertreibt die Müdigkeit augenblicklich.



Pfefferminze

Sinnliche Rituale für zu Hause

Einfache Rezepturen für gemeinsame Auszeiten & wohlige Momente.

Der alpine Liebeszaubertrank (Heiß oder Kalt)

Zutaten:

- ½ TL gemahlene Lavendelblüten
- ½ Vanilleschote
- 2 Gewürznelken & 1 Zimtstange
- 250 ml kochendes Wasser
- ½ l feiner Bio-Rotwein (oder dunkler Traubensaft)



Aufguss:

Die Gewürze und den Lavendel mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Veredelung:

Den Sud durch ein feines Sieb abseihen und mit dem Rotwein (oder Traubensaft) in einem Topf sanft erwärmen (nicht kochen!).

Genießen:

In zwei schönen Bechern servieren. Die Kombination aus würziger Schärfe, milder Vanille und beruhigendem Lavendel wärmt von innen und stimmt sanft auf den Abend ein.

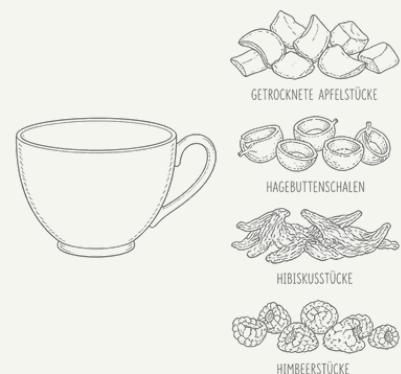


Der „Ich-liebe-dich“-Tee

Mischung:

Zu gleichen Teilen getrocknete Apfelstücke, Hagebuttenschalen, Hibiskusblüten und Himbeerstücke.

Ein fruchtig-roter Herzerwärmer für kalte Tage, der sanft das Gemüt belebt und Lust auf gemütliche Stunden auf der Couch macht.



Duft-Magie – Räucherung & Duftkissen

Die sinnliche Liebes-Räucherung

In der alpenländischen Tradition reinigte man vor besonderen Augenblicken erst die Atmosphäre des Raumes und hüllte das Zimmer anschließend in wohlriechenden Pflanzenrauch.

Zutaten für die Harz- & Kräutermischung:

Getrocknete Rosenblüten &
Rosmarinnadeln
Ein paar Krümel Fichten- oder
Lärchenharz
1 kleine Prise gemahlener Zimt &
getrocknete Zitronenschale



Anwendung:

Gib eine kleine Prise der Mischung auf dein Räucherstövchen (oder eine Räucherkohle). Der aufsteigende, balsamische Duft vertreibt augenblicklich das Alltagsgrau, erdet die Gedanken und schafft eine schützende, sinnliche Atmosphäre im Raum.



Das belebende Duftkissen für die Nacht

Füllung:

Ein kleines Stoffkissen zu gleichen Teilen mit Pfefferminze, Rosmarin und etwas Lavendel befüllen.

Wirkung:

Unters Kopfkissen gelegt oder neben das Bett gelegt, setzt die Körperwärme die ätherischen Öle frei. Es vertreibt die Erschöpfung des Tages und führt erschöpften Paaren sanft neue Lebensenergie zu.



Dein Weg zu mehr Natur im Alltag

Das belebende Kräuterbad zu zweit

Ein gemeinsames Bad ist eines der einfachsten und wirkungsvollsten Rituale, um nach einem hektischen Tag wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

Zubereitung:

Bereite einen starken Aufguss aus je 2 Händen voll frischer oder getrockneter Pfefferminze und Rosmarin mit 1 Liter kochendem Wasser zu. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und direkt ins warme Badewasser geben.

Effekt:

Das Rosmarinöl regt die Hautdurchblutung sanft an, während die Minze den Kopf erfrischt. Die Haut fühlt sich samtweich an und die Lebensgeister erwachen neu.



Manchmal fehlt im durchgetakteten Alltag die Zeit, Kräuter selbst zu sammeln, zu trocknen oder anzusetzen. Genau deshalb haben wir almkrAUT ins Leben gerufen.

In unserer Kärntner Kräutermanufaktur bewahren wir dieses jahrhundertealte Wissen und übersetzen es in reine, naturbelassene Rezepturen. Ob ausgleichendes OxyMel für deinen Morgen oder beruhigende Tropfen für die Nacht – all unsere Pflanzen-Essenzen entstehen in achtsamer Handarbeit mit Rohstoffen aus der unberührten Natur.

Dein exklusiver Willkommens-Gutschein:

Als Dankeschön für dein Interesse an der alpinen Kräuterkultur schenken wir dir im ersten Monat 15% Rabatt auf deine Bestellungen in unserem Shop!

Gutscheincode: AKTION15

 **Jetzt entdecken: www.almkrAUT-volksmedizin.at**