

Mit diesen Duftmischungen möchte ich Euch einige Anregungen für das Spiel mit der wunderbaren Welt der Düfte liefern. Sie wirken auf wundersame Art und Weise auf unseren Körper und auf unsere Seele. Vielleicht probiert Ihr sie einfach mal aus, und das nächste Mal mischt Ihr Euch Eure eigenen.

Wenn Ihr weitere Anregungen und Rezepte habt, vielleicht auch einfach Variationen zu den hier erschienen Mischungen, dann mailt sie mir doch einfach. Ich werde sie dann hinzufügen.

Zärtlichkeit	4 Tropfen Yling-Ylang, 2 Tropfen Sandelholz, 1 Tropfen Jasmin und 1 Tropfen Vanille
Harmonie	3 Tropfen Rosenholz, 2 Tropfen Geranium, 2 Tropfen Patchouli, 2 Tropfen Sandelholz und 1 Tropfen Rose
Erotik	3 Tropfen Sandelholz, 3 Tropfen Kardamom, 1 Tropfen Vanille, 1/2 Tropfen Moschus und 1/2 Tropfen Tonkabohne
Begierde	3 Tropfen Neroli, 2 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Rose und 1 Tropfen Tuberose
Traum	3 Tropfen Sandelholz, 3 Tropfen Yling-Ylang, 2 Tropfen Rose und 1 Tropfen Neroli
Rausch der Sinne	4 Tropfen Muskatellersalbei, 2 Tropfen Yling-Ylang und 2 Tropfen Jasmin
Arabische Nächte	3 Tropfen Sandelholz, 2 Tropfen Patchouli, 2 Tropfen Vetiver und 1 Tropfen Perubalsam
Südsee	4 Tropfen Cananga, 2 Tropfen Palmarosa und 2 Tropfen Vanille
Liebestraum	4 Tropfen Sandelholz, 2 Tropfen Hyazinthe und 2 Tropfen Rose
Tropische Sommernacht	4 Tropfen Jasmin, 2 Tropfen Kardamom, 1 Tropfen Piment und 1 Tropfen Vanille
Liebesfeuer	4 Tropfen Geranium, 2 Tropfen Kardamom, 1 Tropfen Pfeffer und 1 Tropfen Bergamotte

Auf dieser Seite möchte ich Euch nun Rezepte vorstellen. Viel nützliches wird dabei sein, wie die Herstellung von Sabbat-Wein und Sabbat-Kuchen. Aber auch allgemeine Rezepte zum Herstellen von Tees, Salben, Absud etc. Also, macht Euch auf und köchelt. Viel Spaß dabei!

### Salben

Solltet Ihr mal eine Salbe selbst herstellen wollen, möchte ich Euch hier ein Rezept zur Verfügung stellen, mit dem es sehr schnell geht. Schaut unter "Kräuter und ihre Wirkung" nach, welche Kräuter ihrem Anliegen entsprechen und verwendet sie im folgenden Blitzrezept:

Laßt acht Teile Vaseline oder ähnliches Fett mit zwei Teilen Kräutern in einem Wasserbad heiß werden. Verrührt das Ganze gut. Danach könnt Ihr alles einfach abkühlen lassen. Fertig. Tip: Vermengt die Salbe und die Kräuter gleich in einem geeigneten Aufbewahrungsgefäß.

### Kräutertees

Sucht Euch die Kräuter zusammen, die Eurem Anliegen entsprechen. Hier möchte ich Euch allerdings empfehlen, nicht mehr als 5 Kräuter für einen Tee zu verwenden. Zu viele Pflanzen bedeuten auch zu viele Informationen für den Körper. Diese könnten sich dann überschneiden oder gar gegenseitig aufheben.

Nehmt nun 15 - 20 g der getrockneten Kräuter oder zwei gehäufte Teelöffel frische Kräuter und gießt sie mit kochendem Wasser auf. Deckt das Ganze ab und laßt es eine Weile ziehen.

Blüten brauchen dafür meist nur ein paar Minuten. Blätter oder Samen solltet Ihr jedoch etwa 20 - 30 Minuten Zeit lassen. Ist die Zeit rum, könnt Ihr sicher sein, daß nun alle Wirkstoffe aus den Kräutern in den Tee gezogen sind. Süßt nach belieben mit Zucker, Süßstoff oder Honig.

### Absud

Absud ist eine Tinktur, die aus gekochten Pflanzenteilen hergestellt wird. Diese kann dann für das Bestreichen der Haut z.B. bei Verletzungen, für heiße Umschläge, Wadenwickel und ähnliches verwendet werden.

Gebt dazu harte Pflanzenteile wie Wurzeln, Stiele, Samen und Rindenstücke in kaltes Wasser und bringt das Ganze zum Kochen. 15 Minuten auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Nehmt dann den Topf vom Herd und laßt die Flüssigkeit abkühlen. Nun müßt Ihr nur noch die Pflanzenteile aussieben und fertig! Bewahrt den Absud lichtgeschützt - am besten in dunklen Flaschen - auf.

### Heiße Umschläge

Heiße Umschläge helfen oft bei diversen Wehwehchen. Besonders gut tun sie z.B. bei Rückenschmerzen, leichten Nierenentzündungen oder Muskelfaserrissen. Aber auch Gelenkschmerzen und vieles mehr läßt sich mit ihrer Hilfe etwas lindern. Wenn Sie nun aber noch mit einem Aufguß oder Absud bestimmter Kräuter getränkt werden, kann man ihre ohnehin positive Wirkung noch verbessern. Durch die Wärme werden dabei die Poren der Haut geöffnet und der Wirkstoff der Kräuter kann gut an die Stelle gelangen, wo er helfen soll.

Nehmt dazu ein sauberes Leinentuch und tränkt es mit einer Lösung aus heißem Wasser und Absud oder mit einem Kräuteraufguß. Wringt das Ganze aus und legt es auf das betroffene Körperteil. Denkt dabei daran, daß der Umschlag am besten wirkt, wenn er so heiß ist, wie Ihr es gerade noch auf der Haut ertragen können.

Gute Besserung!

#### Warme Packung

Habt Ihr keinen Absud zur Hand, ist die warme Packung eine weitere Möglichkeit zur Behandlung der bereits erwähnten Beschwerden. Füllt die Kräuter hierzu in ein sauberes Leinentuch oder Säckchen. Dieses sollte so groß sein wie die Körperstelle, die Ihr damit behandeln möchten. Gießt heißes Wasser darüber und drückt das Ganze in einem zweiten Leinentuch gut aus. Auch die warme Packung wird wieder so heiß wie möglich auf die zu behandelnde Stelle gelegt.

#### Rezept für den Hexensabbat-Kuchen

1 Eßlöffel Honig  
1 1/2 Tassen Weizenmehl  
1 Eßlöffel Weißwein  
1 1/4 Tassen Hafermehl  
1/3 Tasse Backfett  
1/4 Teelöffel Backpulver  
1/2 Tasse brauner Zucker  
1/2 Teelöffel Salz  
plus folgende Gewürze: Kardamon, Zimt, Nelken und etwas Wasser

Gut zu einem Teig verrühren und dann in kleine runde Backformen füllen. Diese werden dann im vorgeheizten Backofen bei einer Temperatur von ca. 300 - 350 Grad etwa 15 Minuten lang gebacken.

#### Rezept für den "klassischen" Hexensabbat-Wein

180 g Hyazinthenblüten  
111 g Veilchenblätter  
111 g Goldlackblätter  
111 g Narzissenblätter  
30 g Schwertlilien pulverisiert  
15 g Muskatblüten  
60 g Orangen- oder Zitronen-Essenz  
111 g Maiglöckchenkraut  
10 g (ml) Alraunen-Tinktur (=Mandragora e radice)

Diese Substanzen läßt man mehrere Wochen lang in etwa 70%igem trinkbaren Alkohol (Äthanol - in jeder Apotheke erhältlich) ziehen. Dann wird diese Äthanolösung durchgeseibt und 9 l Rotwein beigemischt. Von diesem Wein wird dann in mäßigen Mengen anlässlich der Sabbate oder anderer Hexenzeremonien getrunken.

#### Andere Variation für den Hexensabbat-Wein

Man gibt auf 1 l Rotwein:

- 1 Teelöffel Dost (Origanum)
- 1 Teelöffel Passionsblumekraut (Passiflora inc.)
- 3 Teelöffel Mistelkraut (Viscum album)
- 3 Teelöffel Rautenblätter bzw. Kraut (Ruta graveolens)
- 5 Teelöffel pulverisierte Eichenrinde (Quercus robur)
- 7 Teelöffel Johanniskraut (Hypericum perforatum)

Das Getränk wird entweder erhitzt als Glühwein getrunken oder nach dem Erhitzen zum Kühlen an einen dunklen Ort gestellt und dann bei normaler Zimmertemperatur einige Tage später getrunken. Die Pflanzenteile müssen dann nämlich erstmal über einige Tage hinweg ziehen. Vorher durchsieben!

#### Flugsalbe

Es gibt einige Rezepte für Flugsalben. Und manche von ihnen sind nicht gerade unbedenklich, da sie giftige Pflanzen oder Pflanzenbestandteile enthalten. Trotzdem möchte ich Euch eines davon vorstellen. Eines kann ich aber vorwegnehmen: Wirklich fliegen kann man mit ihnen nicht! Sie können jedoch durch ihre Inhaltsstoffe den Effekt einer Astralprojektion bewirken. Und dies ist wohl eine der schönsten Arten zu reisen und die Welt zu erkunden.

- 1 Teil Katzenminze
- 1 Teil Knabenkraut
- 2 Teile Petersilie
- 3 Tropfen Jasminöl
- 5 Teile Beifuß
- eine Prise Baldrianwurzel

Zerstoßt die Kräuter in einem Mörser und vermengt sie mit geruchsloser und fettfreier Bodylotion. Gebt die Salbe in ein geeignete Gefäß zum Aufbewahren.

Wenn Ihr die Flugsalbe zum erstenmal ausprobieren, reibt zunächst nur die Stirn, den Nacken und Eure Unterarme ein. Wartt ab was passiert. Passiert nichts, könnt Ihr nach und nach mehr an Körperoberfläche einreiben. Aber geht mäßig vor. So findet Ihr heraus, welche Dosis Ihr braucht, bis sich der gewünschte Effekt einstellt. Guten Flug!