

Schätze rund ums Haus



Kleiner Kräuterratgeber

Selbsthilfegruppe Fackelträger

Diese Broschüre wurde von der Selbsthilfegruppe
Fackelträger erarbeitet und zusammengestellt,
und ist für den privaten Gebrauch gedacht.

Wir danken allen, die daran mitgearbeitet haben
und besonders der IKK Classic Ludwigsburg für die
finanzielle Unterstützung.

Selbsthilfegruppe Fackelträger
Rosenweg 5
D-79865 Grafenhausen
Tel. 07748-9297200
www.shg-fackeltraeger.de

Druck:



Mai 2020

Schätze rund ums Haus

Jeder kennt sie – Löwenzahn, Gänseblümchen & Co. Doch was viele als hübsche Blumen oder Unkraut bezeichnen, wird von anderen bewusst gesammelt. Welche Kraft und Heilkraft in diesen wenigen Pflanzen stecken und was wir damit alles machen können, haben wir euch in diesem kleinen Ratgeber zusammengestellt.

Eine Verwechslungsgefahr beim Sammeln ist somit ausgeschlossen. All unsere Pflanzen sind essbar und nicht giftig. Selbst unerfahrene Sammler kennen sie und vielleicht machen wir euch mit der einen oder anderen Pflanze sogar noch intensiver bekannt.

Diese Broschüre ist Teil unseres „Corona-Online-Workshops“ und wir haben den großen Nutzen entdecken können, wie Hilfe zur Selbsthilfe auch aussehen kann.

Mit einfachen Mitteln lassen sich Hustenbalsam, Wundheilcreme und Tinkturen, aber auch Feuchtigkeitscreme, Kräutersalz oder leckerer Honig herstellen.

„Alles was wir brauchen wächst um uns herum. Wir müssen nur genau hinschauen!“

In diesem Sinne, viel Erfolg bei der *Schatzsuche*,
wünscht

Euer Fackelträger-Team



DER LÖWENZAHN

Erntemonat:

März bis Oktober

Verwendete Teile:

Blätter, Blüten, Knospen,
Wurzeln (im Oktober)

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, Cholin, Inulin,
Kalium, Magnesium,

Phosphor, Vitamin A, Vitamin B2, Vitamin C.

Eigenschaften: abführend, harntreibend

Hilft bei: Allergien, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Bronchitis, Ekzeme, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Gallenschwäche, Gallensteine, Gelenkerkrankungen, Gicht, Hämmorrhoiden, Hautleiden, Hühneraugen, Husten, Kopfschmerzen, Leberschwäche, Magenschwäche, Nierensteine, Pickel, Rheuma, Verstopfung, Warzen, Wassersucht, Wechseljahrsbeschwerden.

Anwendung:

Die jungen Blätter enthalten wenig Bitterstoffe und können das ganze Jahr gesammelt werden. Daraus lassen sich Salat oder Suppe herstellen. Die Blüten werden für den Löwenzahnhonig benutzt. Die Wurzeln im Herbst für Tee und Tinkturen. Getrocknete junge Blätter eignen sich wunderbar als Tee um den Stoffwechsel anzutreiben.



Rezepte:

Die Blätter und Blüten eignen sich als Grundlage für eine **Löwenzahnsuppe**. So wird sie zubereitet:

Eine halbe Zwiebel würfeln und in Öl leicht anbraten.

2-3 Handvoll Löwenzahnblätter hinzugeben und unter Rühren kurz mit erhitzen. Nach Geschmack Lauch, Tomaten, Karotten oder andere Wildpflanzen dazugeben, kurz mitdünsten lassen und dann mit Wasser auffüllen.

Die Suppe für 20-30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Löwenzahnhonig wird aus den Blüten (ohne bitteren Fruchtkelch) hergestellt. 200 g Blütenblätter mit 1 Liter Wasser und 1 BIO Zitrone (in Scheiben) in einem Topf zum Kochen bringen. 2-3 Minuten aufkochen und über Nacht abkühlen lassen. Am nächsten Tag die Blätter und die Zitrone abgießen und den Sud mit 1 kg Zucker bei offenem Topf köcheln lassen, bis eine sirupähnliche Masse entstanden ist. In kleine ausgekochte Gläser füllen, für 10 Minuten auf den Kopf stellen und abkühlen lassen. Der Honig wird fest, sobald er kalt ist.

Löwenzahnsalbe oder **Öl** sind eine schöne Alternative zu herkömmlichen Pflegeprodukten. Du benötigst in der Regel nur drei Zutaten. Auf Tinkturen sollte man achten, wenn Alkohol vermieden werden sollte.

Löwenzahnsalbe ist ideal bei rissiger und trockener Haut. Sie hilft auch bei schmerzenden Gelenken und verkrampften Muskeln. Man sagt dem Löwenzahn nach, dass er das Bewusstsein klärt und Zufriedenheit sowie Selbstachtung lehrt. Diese positiven Eigenschaften kannst du leicht nutzen, indem du den Löwenzahn in einer hausgemachten Salbe verwendest.

Du benötigst: Löwenzahnblüten (Vormittags gesammelt), Pflanzenöl und Bienenwachs.

Diese Herstellungsweise ist für alle Auszüge gleich, du kannst sie auf alle Blüten beziehen!

Du stellst einen **Blütenauszug** her, indem du die Blüten 2-3 Tage trocknest (schneller geht es im Dörrautomat!) und sie dann in ein Schraubglas/Bügelglas gibst und mit dem Öl deiner Wahl aufgießt. Dann stelle das Glas in einen Topf mit 3-4 cm Wasser und erwärme den auf 88 – 90 °C. Lass alles ca. 30 Minuten auf dem Herd ziehen. Abkühlen lassen, verschließen und an einem warmen, schattigen Ort noch zwei bis vier Tage nachziehen lassen.

Du kannst aber auch die Blüten in ein Glas mit Öl geben, gut verschließen und 4 – 6 Wochen an einem warmen, schattigen Ort ziehen lassen. Dabei solltest du das Öl jeden Tag gut schütteln, damit sich die Stoffe herauslösen können und sich kein Schimmel ansetzt. Alle 2 Tage das Kondenswasser im Deckel abtupfen.

Für die **Salbe** benötigst du 100 ml von diesem Löwenzahn-Öl, 12-15 g Bienenwachs und einen Salbentiegel. Das Öl und 12 g Wachs in ein Glas geben und in einem Wasserbad vorsichtig auf mittlerer Hitze erwärmen. Wenn das Wachs geschmolzen ist, mit einem Stäbchen umrühren. In den Tiegel füllen und beschriften und mit Herstellungsdatum versehen.

Kleiner Tipp:

Die Salbe wird cremiger, wenn du die Hälfte des Wachses mit der dreifachen Menge Lanolin (Wollfett) ersetzt. In diesem Rezept wären das 6 -7 g Bienenwachs und 18 - 21 g Lanolin.



DAS GÄNSEBLÜMCHEN

Erntemonat:

Ganzjährig

Verwendete Teile:

Blätter, Blüten, Samen

Inhaltsstoffe:

ätherische Öle, Bitterstoffe, Eisen, Flavonoide, Gerbstoffe, Inulin, Kalium, Kalzium, Magnesium, Saponine, Schleimstoffe, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E (Tocopherol).

Eigenschaften: adstringierend, blutreinigend, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend, stoffwechsellagernd, verdauungsanregend.

Hilft bei: Arterienverkalkung, Bronchitis, Ekzeme, Erkältungen, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Gebärmutterprobleme, Hämorrhoiden, Hautentzündungen, Hautprobleme, Husten, Insektenstiche, Leberschwäche, Lippenherpes, Pickel, Wunden, Zahnfleischentzündungen, Stress!

Anwendung:

Verwendet werden Blüten und Blätter. Sie eignen sich als Salatzugabe, in Kräuter-, Gemüse- oder Kartoffelsuppe, Gemüsegerichten, in Kräuterbrötchen, Kräuterquark und –butter. Lecker schmecken sie auch frisch aufs Brot, Tee oder auch Blütenwasser.



Rezepte:

Gelee ist schnell und leicht zuzubereiten und eignet sich auch als Zugabe zu Müsli oder Griesbrei.

Du benötigst: 2 Handvoll Gänseblümchen, 1 Liter Apfelsaft, Saft einer Zitrone, Gelierzucker.

Gänseblümchen in einen Topf geben und Apfelsaft darüber gießen und ca. sechs Stunden ziehen lassen. Gänseblümchen herausfiltern und den Apfelsaft mit dem Zitronensaft und eventuell Süßungsmittel nach Anleitung deines Geliermittel einkochen und heiß in ausgekochte Schraubgläser füllen.

Ein **Tee** mit Gänseblümchen wird bei Husten, Fieber, Verschleimung von Atemwegen, Leberbeschwerden, bei Entzündungen vor allem der Gebärmutter, und nach der Geburt getrunken.

Für die Zubereitung des Tees werden einfach zwei Teelöffel Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergossen und zehn Minuten ziehen gelassen. Nach Bedarf süßen. Dem Gänseblümchentee wird außerdem eine schleimlösende, krampf- und schmerzstillende, blutreinigende sowie verdauungs- und stoffwechsellanregende Wirkung nachgesagt.

Gänseblümchenextrakt kann als Mundwasser verwendet werden. Dafür eine Handvoll Blüten und Blätter in einem Liter kaltem Wasser für etwa sechs Stunden ziehen lassen und anschließend abseihen.

Das Gänseblümchen hat vielerlei Heilpotenzial und kann uns auch heute noch helfen, gesund zu bleiben oder zu werden. Dafür wird es einfach verzehrt oder als Tee getrunken. Auf die Psyche hat es eine aufheiternde und stärkende Wirkung.

Äußerlich wird es bei Akne, Lippenherpes, blauen Flecken und zur Wundheilung angewendet. Dazu wird ein Sud aus den Blüten und Blättern gekocht und mit Hilfe von Umschlägen auf die Haut aufgebracht.

Frische Blätter, Stiele und Blüten können zerrieben oder gequetscht gegen Schwellung und Juckreiz bei Insektenstichen helfen.

Für eine **Salbe** benötigst du 100 ml Gänseblümchenöl (siehe Löwenzahn), 5 g Bienenwachs, 10 g Lanolin und nach Bedarf ein paar Tropfen ätherisches Öl.

Das Gänseblümchenöl, den Bienenwachs und das Lanolin in ein feuerfestes Glas geben und im Wasserbad vorsichtig bei mittlerer Hitze erwärmen. Nach dem Erkalten das ätherische Öl hinzufügen. Darauf achten, dass es naturrein ist!

Die Salbe eignet sich hervorragend bei Hautkrankheiten wie Akne oder juckender Haut.

Es gibt aber auch noch einen leckeren Sirup, denn wir euch nicht vorenthalten wollen. Dazu braucht ihr:

2 Handvoll Gänseblümchen (Blüten mit Stiel)

½ L Wasser

350 g Rohrohrzucker

Die frischen Blüten werden in einem Sieb kurz mit Wasser abgespült, dann gibt man sie in ein sauberes Glas mit Schraubdeckel, übergießt sie mit etwa $\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser und lässt das abgedeckte Glas über Nacht stehen. Am nächsten Tag wird der Sud durch ein feines Tuch oder einen Teefilter abgeseiht, dabei die Flüssigkeit gut aus den Blüten drücken! 350 g Rohrohrzucker im Sud auflösen und unter Rühren mit einem Holzlöffel kurz aufkochen. Unter ständigem Rühren etwa 20 bis 30 Minuten bei mäßiger Hitze leicht köcheln lassen. Den Sirup füllt man dann in die mit kochendem Wasser ausgespülten Flaschen oder Gläser und lässt ihn abkühlen.



DER GUNDERMANN

Erntemonat:

Ganzjährig

Verwendete Teile:

Blätter, Blüten, Triebe

Inhaltsstoffe:

B2, Vitamin C.

Eigenschaften: auswurf-

fördernd, entzündungs-

hemend, krampflösend, schleimlösend, trocknend, wundheilend, zusammenziehend

Hilft bei: Blasenprobleme, Bronchitis, Ekzeme, Gallensteinkoliken, Halsschmerzen, Husten, Lungenentzündungen, Nierenprobleme, Schwäche, Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen.



Anwendung:

Der Gundermann (Gundelrebe) ist ein wertvolles Heilmittel, wenn es um chronische Krankheiten geht. Er hilft bei schlecht heilenden eitrigen Wunden sowie auch eitriger Bronchitis, Schnupfen, Harnwegserkrankungen. Er wird überall da, wo Eiter und Schleim fließt.

Auch als Würzkräut kann er in der Küche verwendet werden. Sein einzigartiger Geschmack lässt sich auch mit anderen Wildkräutern mischen, daher wird er auch „Wilde Petersilie“ genannt.

Rezepte:

Ein **Tee** aus 2 Esslöffeln Blüten und Blättern (frisch oder getrocknet), die mit 500 ml kochendem Wasser 10 Minuten zugedeckt ziehen müssen, eignet sich bei Zahnfleischentzündungen und Zahnschmerzen als Spülung. Aber auch bei Erkältungskrankheiten, Blasen- und Nierenproblemen und Verschleimung der Lunge, kann man bis zu zwei Tassen am Tag trinken. Außerdem ist der Tee appetitanregend und kann Schmerzen lindern.

Eine **Natron-Tinktur** aus Gundermann ist eine gute Alternative zu Alkoholauszügen. Natron extrahiert viele der heilsamen Substanzen des frisch gepflückten Gundermanns und macht sie lange haltbar.

Du benötigst: 25 g Natron, 25 g Gundermannkraut und 100 ml Wasser. Das Kraut vorsichtig ausschütteln, um evtl. Insekten zu entfernen. Zusammen mit dem Natron in ein etwa 200 Milliliter fassendes, verschließbares Glas geben, mit dem Wasser aufgießen und gut verrühren. Da sich mehr Natron im Wasser befindet, als für eine gesättigte Lösung notwendig ist, setzt sich ein Teil des Natrons nach kurzer Zeit wieder am Boden ab. Die Mischung rund eine Woche lang stehen lassen. Um Schimmelbildung zu verhindern, ist es empfehlenswert, das Glas täglich zu schütteln. Gleichzeitig wird so das Herauslösen der Wirkstoffe verstärkt. Sollte sich das Natron während der Extraktionszeit vollständig auflösen, noch etwas mehr davon hinzugeben.

Die fertige Tinktur durch ein feinmaschiges Sieb, in eine Tinktur- oder Sprühflasche abseihen und verschließen.

Bei Raumtemperatur ist die Tinktur bis zu drei Monate lang haltbar. Am besten wird sie jedoch kühl und dunkel aufbewahrt. Die wirkstoffreiche Tinktur kann äußerlich und innerlich angewendet werden. Auf **schlecht heilende oder eiternde Wunden** und bei **Akne** einfach unverdünnt auftupfen und an der Luft trocknen lassen. Mit einer Sprühflasche lässt sich die Tinktur besonders gleichmäßig auftragen. *„Für eine längere und intensivere Einwirkung kann eine Kompresse mit der Tinktur hergestellt werden. Dafür ein Tuch mit einem Teil der Tinktur auf fünf Teile Wasser tränken, etwas ausdrücken und auf die betroffene Hautpartie auflegen. Je nach Körperstelle mit einem Handtuch zur Befestigung umwickeln.“*

Bei **Halsschmerzen** unverdünnt mit 1 Essl. Tinktur gurgeln. Bei **Erkältungen und grippalen Infekten** kann ein Esslöffel der Tinktur mit einem Glas Wasser oder Tee zweimal täglich getrunken werden. Für Kinder nehmen zweimal einen.

Gundermann-Milch ist ein sehr stärkendes Mittel bei Schwäche und Bronchitis. Dazu nimmt man 10 g Kraut (frisch) und überbrüht es mit 500 ml kochender Milch. 10 Minuten ziehen lassen und auf Wunsch süßen. Die darin enthaltenen ätherischen Öle sind fettlöslich und werden daher vom Körper gut aufgenommen. Leitet Schwermetalle aus.

Gundermann ist aber auch ein tolles Würzkraut, das von den Germanen sehr geschätzt wurde.

Gundermann-Schokoblätter in Schokolade gehüllt sind eine besondere Süßigkeit.

Dafür benötigst du:

20 g Zartbitterschokolade

20 Gundermannblättchen

½ TL Kokosöl

Zubereitung: Schokolade zusammen mit Kokosöl in einem kleinen Topf auf niedriger Flamme schmelzen lassen. Die Gundermannblättchen einzeln in die flüssige Schokolade tunken und mit zwei Kuchengabeln heraus fischen und auf einen Teller legen. Zum Festwerden 1 Stunde lang kühl stellen.



Tipp: Gundermann wenn es geht immer frisch verwenden, denn getrocknet verliert sie die Heilkraft!

DER GIERSCH

Erntemonat:

März bis September

Verwendete Teile:

Blätter, Blüten, Samen, Triebe

Inhaltsstoffe:

ätherische Öle, Bor, Cumarine, Eisen, Flavonglykoside, Harze, Kalium, Kalzium, Kupfer, Ma-

gnesium, Mangan, Saponine, Titan, Vitamin A, Vitamin C

Eigenschaften: antibakteriell, antimykotisch, entsäuernd, entzündungshemmend, harntreibend, kräftigend.

Hilft bei: Blasenentzündungen, Erkältungen, Frühjahrsmüdigkeit, Gicht, Hämorrhoiden, Hexenschuss, Husten, Insektenstiche, Ischias, Krampfadern, Rheuma, Verbrennungen, Verstopfung, Würmer, Zahnschmerzen.

Anwendung:

Der Schrecken vieler Hobby-Gärtner ist eine wahre Mineralstoffbombe! Mit Titan, Bor, Mangan und Cumarine weist kaum eine Pflanze so einen vielfältigen Mix hochwertiger Stoffe nach. Das gesamte Kraut eignet sich für die Zubereitung verschiedenster Speisen. Die Blätter sind sehr mild und eignen sich als Salat, Pesto, Gewürzsalz und vieles mehr. Für diese Zubereitungen sind junge Blätter älteren vorzuziehen.



Rezepte

Schon im Mittelalter wurde Giersch bei Herzgefäßbeschwerden, Gicht, Rheuma und Ischiasschmerzen angewendet. Bei Insektenstichen und Verbrennungen, auch Sonnenbrand, können frisch zerriebene Gierschblätter auf die betroffenen Hautstellen aufgelegt Linderung verschaffen.

Giersch-Tee hilft bei Blasenbeschwerden ebenso wie bei Schnupfen und wirkt entgiftend.

Für den Tee 250 ml kochendes Wasser über zwei Esslöffel Gierschblätter geben und nach zehn Minuten abseihen. Äußerlich können Umschläge mit dem Tee bei Insektenstichen, Verbrennungen und Hämorrhoiden helfen.

Als **Badezusatz** bei Gicht oder Rheuma, Hexenschuss und Ischiasschmerzen werden 500 g Giersch mit 2 L Wasser aufgekocht und 15 Minuten ziehen lassen. Den Sud abseihen und ins Badewasser geben.

Gierschsalz für den täglichen Gebrauch wird einfach aus 50 – 100 g getrockneten Blättern hergestellt, die im Mörser feinstaubig zerstoßen werden (nicht mit dem Mixer!). Dazu gibt man gut 500 g Steinsalz und vermischt alles gut. In Gläsern verschlossen aufbewahren.

Und hier noch ein wertvoller Tipp:

Giersch-Jauche ist ein guter Dünger für alle stark zehrenden Gemüse wie Kartoffel, Kürbis, Gurke usw.

Dazu wird benötigt:

1 kg Gierschblätter (oder 1:1 mit Brennnesseln)

10 l Regenwasser

Einen Eimer mit Deckel 10 l Fassungsvermögen (keine Metallgefäße, da durch die Gärung pflanzenschädliche Stoffe aus dem Material gelöst werden können), Holzstab zum Umrühren, verschließbarer Kanister.

Den Eimer im Halbschatten stellen und mit Gierschblättern füllen. Mit zehn Litern Regenwasser aufgießen und den Eimer mit einem Tuch abdecken. Täglich einmal umrühren. Während der Gärung steigen kleine Blasen auf. Sobald keine Bläschen mehr aufsteigen (nach 5-10 Tagen, je nach Witterung) ist die Jauche fertig.

Danach restliche Pflanzenteile mit Handschuhen herausfiltern und die Jauche in einen Kanister umfüllen und verschließen.

Während der Hauptwachstumszeit wird mit einem Verdünnungsverhältnis von 1:10 und jede Woche oder jede zweite Woche gedüngt. Die Jauche dazu vorsichtig 10 cm von der Pflanze entfernt mit dem Erdreich verarbeiten.

Bei der Lagerung kann sich der Kanister bei heißen Temperaturen leicht aufblähen kann. Dann kurz den Verschluss öffnen, damit die Gase entweichen können und wieder verschließen.

Tipp: Beachte unbedingt, das keine Wurzeln, Blüten oder Samen verwendet werden, nur die Blätter und Stengel!

Giersch-Öl

Aus frischem Giersch ein Öl herstellen ist recht einfach, indem die frischen Blätter kleingeschnitten werden. Olivenöl im Wasserbad erwärmen bis kleine Bläschen aufsteigen. Blätter hinzugeben und unter Rühren 40 Minuten ziehen lassen. Die Blätter müssen mit Öl bedeckt sein. Danach abseihen und das Öl ist fertig!

Giersch-Salbe

80 g Giersch-Öl, 10 g Lanolin, 5 g Bienenwachs, 5 g Kakaobutter, 10 Tropfen ätherisches Minzöl, (Japanisches Heilpflanzenöl).

Lanolin und Bienenwachs erwärmen und in das lauwarmer Öl geben. Mit einem Pürrierstab gut mischen. Zum Schluss die JHP-Tropfen hinzugeben und in Salbendosen geben.

Die Salbe wirkt gut bei Gelenkbeschwerden und Gicht. Aber auch bei schweren Beinen und Kopfweg (in den Schläfen vorsichtig einmassieren).



DIE BRENNESSEL

Erntemonat:

März bis Dezember

Verwendete Teile:

Blätter, Samen, Triebe,
Wurzeln

Inhaltsstoffe: Chlorophyll,

Eisen, Eiweiß, Flavonoide,

Folsäure, Kalium, Kieselsäure, Linolsäure, Magnesium,
Phosphor, Schleimstoffe, Vitamin A, Vitamin C.

Eigenschaften: blutreinigend, entgiftend, entschlackend,
harntreibend, hautreizend.

Hilft bei: Allergien, Darmgeschwüre, Diabetes, Durchblutungsstörungen, Ekzeme, Erkrankungen der Galle, Erkrankungen der Leber, Erkrankungen der Milz, Gicht, Haarausfall, Harnwegsentzündungen, Kopfschuppen, Magengeschwüre, Nierensteine, Pickel, Raucherbein, Rheuma, Verstopfung.

Anwendung:

Die Brennnessel enthält 40 % Eiweiß, mehr als Soja! Deshalb eignen sich von März bis Juni die jungen Sprossen als Gemüse oder Salat. Auch beliebt ist Tee oder eine Tinktur zum Einreiben gegen Rheuma und Gicht. Umschläge werden bei Ekzemen oder Durchblutungsstörungen angewandt.



Rezepte

Die Brennessel ist sehr mild und hat wenige Bitterstoffe und eignet sich besonders für **Brennesselspinat**.

Dazu werden die Blätter und Triebspitzen zehn Minuten in etwas Wasser gekocht. Das Kochwasser kann zum Gießen von Balkon- und Zimmerpflanzen genutzt werden. Mit Zwiebeln in der Pfanne dünsten.

Spinat kann als Füllung für Pfannkuchen oder Pizzabelag benutzt werden.

Brennessebratlinge lassen sich aus Spinat, Möhren, Zwiebeln, 1 Ei, Salz und Pfeffer herstellen. Alle Zutaten kleinschneiden und raspeln, mit Ei und Gewürzen mischen und mit etwa Semmelbrösel andicken, bis sich Bratlinge formen lassen. In Fett heiß ausbacken und mit Salat servieren.

Tipp: Brennessel lassen sich auch mit Giersch gut mischen.

Brennesselbrotstrich

150 g Brennesselblätter kur in kochendes Wasser legen und danach abkühlen lassen, Blätter kleinhacken.

200 g Frischkäse mit Knoblauch, 3 Eßl. Zitronensaft und Salz, Pfeffer vermischen und die Brennesselblätter unterrühren.

Ein idealer Brotaufstrich oder auch als Dipp geeignet.

Weitere Heilkräuter oder Tipps

Spitzwegerich – Notfallpflaster

5-6 Blätter

Blätter drehen und Knoten machen. Zwischen die Hände nehmen und reiben (Blattstrukturen brechen auf). Pflanzensaft verschließt eine Wunde und desinfiziert (Viren Bakterien) durch den Wirkstoff Aukobin.

Bei **Mückenstichen** verteilt sich das Gift nicht weiter, Saft zieht das Gift raus.



Kleiner Tipp am Wegrand:

Kräuter immer mit einem Keramikmesser schneiden, falls nicht zur Hand mit den Fingern abdrehen oder brechen.

Spitzwegerich – Hustenbaslam

500 ml Oliven-Öl erhitzen, bis sich Bläschen bilden (50°C)
1 Handvoll Spitzwegerich kleinschneiden und hinzufügen.
Bei 50 °C ziehen lassen, bis das Öl braun ist. Immer wieder umrühren. Abgießen.

75 g Bienenwachs hinzugeben.

(15 g Bienenwachs auf je 100 ml Öl – Salbengrundlage)

Gut umrühren bis sich alles aufgelöst hat.

Daran denken: voller Geduld und in Ruhe die Salbe herstellen! Kann bis zu 10 Minuten dauern.

In kleine sterile Töpfchen abgießen.

Dunkel und kühl lagern – hält mind. 1 Jahr (Von Ernte zu Ernte).

Brennnesselsalz

Bei der Brennnessel immer vorsichtig und achtsam sein.

Super Food bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit

Blätter grob zerkleinern (trockne Blätter). In den Mörser geben und mit Salz zermörsern. Meditativ einarbeiten – von der Brennnessel in das Salz hinein. Das feuchte Salz 1 – 2 Tage auf dem Backblech austrocknen lassen, danach noch einmal mörsern und in Gläser verpacken.

Brennnesselsamen

Samenstengel trocknen (Mineralstoffbombe) und schreddern. „**Immer wo Menschen sind, gibt es Brennnessel.**“

Ideal zum Würzen.

Brennesselwasser – gut auf den Körper hören, denn dies ist ein starkes Ausleitungsmittel: 1 Stengel Brennessel und ½ l Wasser 2-3 Stunden ziehen lassen. Kalt servieren.

Schafgabe

Heilt alle Schäden, enthält Progesteron – kann ausgleichend wirken in den Wechseljahren der Frau, Entkrampfend und wärmend. Gut für Darmsanierung, enthält bioverfügbares Eisen.



Über Kopf trocknen lassen, kleine Blätter frisch essen
Als Bittertee verwenden (Schwedenbitter), Tinktur mit Alkohol 3 Wochen ziehen lassen. Schafgabe in Säckchen – hilft dem Raumklima.

Salbei

Antibiotikum bei Erkältung im oberen Bereich, bei Magen-Darmerkrankungen, Blüten für Tee oder Salat, Blätter frisch kauen oder als Tee verwenden.

Blätter in Öl geben (Aromaöl)

Salbei trocknen und mit Salz mörsern als Gewürzsalz.



Johanniskrautöl

Bei Verletzungen, Zerrungen, Sonnenbrand.

Wirkt schmerzlindernd, antibiotisch, stärkt die Haut. Blüten sammeln, auslegen, damit kleine Tiere entweichen können. Ein Glas mit Blüten füllen, mit Öl füllen – 4-6 Wochen in der Sonne stehen lassen (wird rot) – ideales

Hautöl. Aber auch die Haare profitieren von Salbei. Ein kräftiger Salbeitee (4 Teelöffel getrockneten Salbei auf 300 ml kochendes Wasser, ca. 4 Stunden ziehen lassen) wird mit 500 ml kaltem Wasser verdünnt und als letzten Gang nach dem Haarewaschen über die feuchten Haare gespült. Diese **Salbeirinse** wird nicht ausgewaschen. Rinsen mit Salbei helfen nicht nur bei gegen schnell fettende Kopfhaut und fettige Haare, auch graue und dunkle Haare profitieren von Salbeispülungen.



Bitte beachten: Wegen des Östrogenanteils ist Salbei nicht für Kinder und Schwangere geeignet!

Und hier was für kleine Schleckermäuler

Eine einfache und gesunde Art, Schokolade herzustellen, möchten wir euch hier am Ende des Buch vorstellen.

Dazu benötigt ihr

60 g Nüsse nach Wahl

5 Datteln

1-2 Essl. Kakao schwach entölt

2-3 Essl. Kokosöl

Alles bei Zimmertemperatur verarbeiten. Nüsse kleinhacken oder mixen, Datteln ohne Kerne unterrühren, Kokosöl und Kakao teelöffelweise hinzugeben.

Die Masse in eine Form geben und im Kühlschrank kalt werden lassen. Sieht sehr hübsch aus, wenn man Silikon-Pralinenformen benutzt.



Sehr nährstoffreich
und ganz ohne Zucker,
da die Datteln genug
Süße in sich tragen.

Grundlagen für Cremes und Tinkturen

Um eine Creme oder Tinktur herzustellen, gibt es einige Grundlagen, die hier noch einmal zusammengefasst werden:

1. Kräuter, Blumen usw. immer mit einem Keramikmesser schneiden. Die Heilpflanzen sollten nicht mit Metall in Berührung kommen.
2. Die beste Zeit zum Sammeln ist ein sonniger Vormittag (meist zwischen 11 und 12 Uhr)
3. Die Kräuter nur wenn notwendig waschen.
4. Zum Ansetzen von Öl immer kaltgepresstes Öl bevorzugen (enthält noch viele wertvolle Bestandteile)
5. Salbentiegel vor dem Füllen kurz in kochendem Wasser sterilisieren.
6. Statt Alkohol kann auch Essig für Tinkturen verwendet werden.
7. Johanniskraut um den 24. Juni herum am späten Vormittag eines sonnigen Tages sammeln.

Wie stelle ich Kräuteröl her?

Kräuter ernten (bevorzugt an einem sonnigen Nachmittag, wenn der Tau bereits abgetrocknet ist), vorsichtig säubern, möglichst nicht waschen.

Kaltauszug: Locker in die Flasche schichten und mit Öl übergießen. Die Kräuter sollten komplett mit Öl bedeckt sein. Umso mehr Kräuter du verwendest, desto intensiver wird das Öl. Flasche luftdicht verschließen. An einem dunklen, kühlen Ort für ein bis vier Wochen ziehen lassen, je nach Zutaten und gewünschter Geschmacksintensität. Täglich kurz schütteln, damit sich kein Schimmel bildet.

Warmauszug: Getrocknete Kräuter in ein Gefäß aus Glas geben, mit Öl füllen und in einen Topf mit heißem Wasser stellen (3 cm hoch), evtl. Lappen unterlegen. Bei 85-90 °C erwärmen und 30 Minuten ziehen lassen.

Das Öl abkühlen lassen, 2 Tage noch ziehen lassen, dann abseihen und in Flaschen füllen. Das Öl ist die Grundlage für Salben oder kann auch als Massageöl verwendet werden.



Wie stelle ich eine Salbe her?

Fülle das Kräuteröl in ein Glasgefäß (Einmachglas) und erhitze dieses in einem Wasserbad. Da das Glas nicht direkt den Boden des Topfes berühren sollte, stellst du das Glasgefäß im Wasserbad auf ein Tuch oder Untersetzer (Gitter).

Schmelze nun langsam und unter ständigem Rühren das Bienenwachs in dem Öl. Bienenwachs schmilzt bei einer Temperatur von ca. 65 Grad. Das Wasser sollte auf keinen Fall zu heiß werden beziehungsweise kochen.

Sobald das Wachs flüssig ist und mit dem Öl gut vermischt ist, kannst du die fertige Salbe in Gläser abfüllen. Wenn du deiner Salbe noch ätherische Öle hinzufügen möchtest, sollte die Salbe ein wenig abkühlen damit die ätherischen Öle nicht gleich wieder verdampfen.



Wie stelle ich eine Tinktur her?

Für eine Tinktur benötigst du:

50 g getrocknete oder 100 g frische Kräuter, gesäubert und zerkleinert

200 ml Alkohol (Wodka 40 %)

Schraubglas zum Reifen, z.B. ein leeres Marmeladenglas

Kaffeefilter zum Filtrieren der fertigen Tinktur

Tropfflaschen aus Braunglas zur Aufbewahrung

Fülle die Pflanzenanteile in ein Schraubglas und gieße mit 200 ml Alkohol auf. Alle Pflanzenteile sollten dabei vollständig bedeckt sein. Verschließe das Glas fest, es muss nun für mindestens vier Wochen an einem schattigen Ort reifen.



Tinktur ohne Alkohol

200 ml Essig pro 25 g getrockneter Kräuter. Diese zerkleinern und in das Glas geben. Abgekühlten Essig darübergießen und das Glas verschließen. Die Kräuter müssen mit dem Essig bedeckt sein. An einem warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung ziehen lassen.

Regelmäßig schütteln nicht vergessen, um Schimmelbildung zu vermeiden

Wenn du Blüten und Blätter verwendest, solltest du nach etwa zwei Wochen, bei Wurzeln nach etwa vier Wochen absehen.

Wenn dir der Essiggeschmack gar nicht zusagt, kannst du die Tropfen zur Einnahme in ein ½ Glas Wasser geben. Erwachsene nehmen dreimal täglich 20-30 Tropfen über einen Zeitraum von maximal sechs Wochen ein.



Zu guter Letzt ...

Wir hoffen, unser kleiner Kräuterratgeber hat euer Interesse geweckt und ihr begegnet *dem Unkraut* in eurer Umgebung mit anderen Augen.

Es gibt zahlreiche Bücher, die sich ausführlich mit dem Thema beschäftigen und eine gute Grundlage für die Selbstversorgung sein können.

Wir haben als Selbsthilfegruppe die Corona-Krise nutzen können, um uns Gedanken zu machen, was wir kostenlos vor der Haustür haben und wie wir es sinnvoll verwenden und anwenden. In Begleitung unserer „Kräuterfrau“ durften wir interessante Erfahrungen machen, die wir mit diesem Büchlein weitergeben möchten.

Für unsere Gruppenmitglieder steht nach wie vor eine breite Palette an Unterstützung zur Verfügung – so lange der Vorrat reicht. Bei Bedarf wendet euch bitte direkt an Petra Pauls-Gläsemann, die dieses Projekt betreut.

Ob fertige Cremes, Tinkturen oder leere Salbentöpfchen, wir unterstützen euch, so gut wir können.

Für Fragen stehen wir euch natürlich auch zur Verfügung und wünschen euch viel Freude beim Sammeln und Ausprobieren,

Euer Fackelträger-Team

„Durch die Auseinandersetzung mit sich selbst
und mit der Natur, fördert der Mensch
sein Gesundheitsbewusstsein
und nimmt seinen Körper bewusster wahr.
Krankheiten befallen uns nicht
aus heiterem Himmel,
sondern entwickeln sich aus täglichen
Sünden wider die Natur.
Wenn sich diese gehäuft haben,
brechen sie unversehens hervor.“

Hippokrates von Kós

Schätze rund ums Haus

Ein kleiner Kräuterratgeber

Salben, Tinkturen und Rezepte aus

Löwenzahn

Gänseblümchen

Gundermann

Giersch

Brennnessel

Und vielen weiteren Tipps und Rezepten

Selbsthilfegruppe Fackelträger