



Rubrik: Wilde Pflanzen bei Atemwegserkrankungen

Thymian (*Thymus vulgaris*) kann jetzt samt Blüte gesammelt werden. Das naturheilkundlich wichtigste Anwendungsgebiet sind Erkrankungen der Atemwege. Die Pflanze enthält hochwirksames ätherisches Öl, das eine hohe antimikrobielle Wirksamkeit verspricht, vor allem bei Entzündungen der Atemwege und der Mandeln. Thymian wirkt bei krampfartigen Bronchialerkrankungen, verflüssigt den Schleim und fördert den Auswurf beim Husten.



Quendel (*Thymus serpyllum*) ist der wild wachsende Thymian, der in der Volksmedizin seine Anwendung findet. Er wird in gleicher Weise verwendet, wie der *Thymus vulgaris*, soll allerdings etwas schwächer wirken.

Als **Maiwipferln** bezeichnet man die jungen Fichtensprossen (*Piceae turiones recentes*). Solange sie weich sind, werden sie auch kulinarisch verwendet. Ihr Geschmack ist zitronig und die heilkundliche Anwendung ist sekretlösend und schwach antiseptisch. Viel zu wenig bekannt ist, dass Fichtennadeltee nicht nur köstlich schmeckt, sondern das ganze Jahr über frisch vom Baum zur Verfügung steht, um bei Erkältungskrankheiten und Bronchitis zum Einsatz zu kommen.

Fichtennadel Tee

1 TL klein geschnittene
Nadeln
150 ml heißes Wasser

Die klein geschnittenen Fichtennadeln mit heißem Wasser übergießen und 7 Minuten bedeckt ziehen lassen und abgießen.

Anwendung: 2 – 3-mal tägl. 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken

Gundelrebe (*Glechoma hederacea*) kommt in der Volksheilkunde unter anderem bei eitrigen Bronchialerkrankungen und Verschleimungen der Lunge zum Einsatz. Das Kraut blüht nur jetzt im Frühling und wächst zunächst senkrecht der Sonne entgegen. Nun hat es die stärkste Heilkraft, während es später im Sommer waagrecht in der Wiese kriecht und nicht mehr blüht. Die Gundelrebe ist für mich die optimale Ergänzung zu einem meiner wirksamsten Hustensirupe, der jetzt mit diesen wilden Kräutern folgendermaßen angesetzt wird:

Hustensirup (schleimlösend)

1 Handvoll Thymian oder
Quendel inkl. Blüten
1 Handvoll Maiwipferl
1 Handvoll Gundelrebe inkl.
Blüten
500 g Honig

Die Kräuter klein schneiden und mit Honig bedecken. Min. 4 Wochen an einem warmen Ort, aber nicht der Sonne ausgesetzt, ziehen lassen. Anschließend abseihen und in kleinen Schraubgläsern aufbewahren.

Anwendung: bei Bedarf einen Teelöffel vom Sirup entnehmen

Haltbarkeit: 1 Jahr



Rubrik: Gesunde Körperpflege

Diese sehr schnell hergestellte Körpersahne ist luftig leicht und für die kommende Sommerzeit, eines meiner Lieblingsrezepte bei sonnengestresster Haut:

Körpersahne DO IT YOURSELF

60 g Sheabutter
20 g Kokosfett
20 g Mandelöl
evt. 100 % naturreines
ätherisches Öl (z.B. 3 Tropfen
Lavendel)

Die Fette sanft schmelzen lassen und zusammen mit dem Öl kräftig in der Rührmaschine mixen. Anschließend für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Nochmals kräftig mixen und abermals in den Kühlschrank stellen. Den Vorgang 2 – 3-mal wiederholen, bis sich die Masse verdoppelt hat. Abschließend, falls gewünscht, ätherisches Öl zufügen.

Anwendung und Info: Diese wertvolle Körpersahne am besten in die noch feuchte Haut nach dem Duschen sanft einmassieren. Sahne nicht im Kühlschrank aufbewahren.



Sheabutter wird als das Gold Afrikas bezeichnet. Sie ist ein sehr hochwertiges Produkt, das äußerst vielseitig eingesetzt werden kann. In unseren Breiten ist sie meist nur als Konsistenzgeber für Salben und Cremes bekannt. In ihrem Ursprungsland Afrika kommt sie im unraffinierten Zustand in der Küche zum Einsatz, gilt sie als Wundermittel für zarte und weiche Haut und wird als Heilmittel bei verschiedenen Hautkrankheiten verwendet.

Im unraffinierten Zustand riecht sie leicht nussig und schokoladig und ist auch aufgrund ihrer Zusammensetzung der Fettsäuren sehr lange haltbar. Erwähnenswert ist, dass Sheabutter einen relativ hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (ca. 60 %) hat, darunter Ölsäure (sie ist unserer Hautstruktur sehr ähnlich) und Alpha-Linolensäure, die für den Körper essentiell ist. Sheabutter enthält außerdem Allantoin. Dieser entzündungshemmende Wirkstoff, den man auch von der Beinwellwurzel kennt, ist vor allem bei der Wundheilung von besonderer Bedeutung.

Die Sheabutter wird aus den Früchten des Karitébaums gewonnen, bei uns bekommt man sie im Reformhaus in biologischer Qualität und aus nachhaltigen Projekten.



NEU Kulinarischer Kräuterspaziergang im Sommer

Erstmals veranstalte ich den „kulinarische Kräuterspaziergang“ auch im Juli. Es erwies sich für mich immer als eine besondere Herausforderung Biotope zu finden, die nicht mehr als 3-mal pro Saison gemäht werden, und sich dadurch als Veranstaltungsort im Sommer eignen.

Im naturbelassenen Gartenparadies Painer haben wir die Möglichkeit den wild wachsenden Sommerkräutern zu begegnen. Von Berufskraut über verschiedenste wilde Malven und duftenden Lippenblütlern, bis hin zu Kohl-Kratzdistel, sie wachsen zwischen Blumentöpfen, ungemähten Wiesen und am Weg- und Waldesrand.

Ihr erfahrt beim kulinarischen Sommerkräuterspaziergang wie gewohnt viel über die Verwendung der Pflanzen in der Küche und der Naturheilkunde. Die Kräuter werden gesammelt und im Anschluss zu kleinen Köstlichkeiten verarbeitet und gemeinsam verspeist.



AKTUELL Seifenverkauf

Ich freue mich darauf dieses Jahr bei zahlreichen Gartenausstellungen und Hobbykünstlermärkten dabei zu sein und euch meinen Seifenstand zu präsentieren: alt bewährte Rosen- und Lavendelseife sind ebenso dabei, wie Kaffee-Orangenseife bis hin zu meinen neuesten Kreationen der veganen Milchseifen. An folgenden Terminen und Standorten findet ihr mich:

Gartenlust Neuschloss Wundschuh (Fr. 18. – Mo. 21. Mai)

Öffnungszeiten: jeweils 10:00 – 18:00 Uhr

Eintritt: EUR 8,- (bis 16 Jahren frei)

Gartenfreuden Schloss Stainz (Fr. 01. – So. 03. Juni)

Öffnungszeiten: Fr. 13:00 – 19:00; Sa. / So. 10:00 – 19:00 Uhr

Eintritt: EUR 8,- mit Ermäßigungsgutschein EUR 6,-
Ermäßigungsgutschein im Anhang bzw. kann über mich erworben werden.
(bis 12 Jahren frei)

Hobbykünstlermarkt in Leibnitz (So. 26. August)

Öffnungszeiten: ab 9:00 Uhr

Eintritt: frei

Hobbykünstlermarkt in Arnfels (So. 09. September)

Öffnungszeiten: ab 9:00 Uhr

Eintritt: frei

