

## Löwenzahn-Salbe einfach selbst herstellen

Der **Löwenzahn** streckt im Frühjahr seine gelben Blüten in Richtung Sonne und erhellt unser Gemüt. Man sagt ihm 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, welche auch ideal für die Pflege von beanspruchter, rissiger und trockener Haut geeignet ist. Die Löwenzahn-Salbe hilft außerdem bei schmerzenden Gelenken und verkrampften Muskeln.

### Löwenzahn-Öl als Basis herstellen

Für die Salbe benötigst du nur Löwenzahnblüten, Pflanzenöl und Bienenwachs. Aus Blüten und Öl wird zunächst ein Öl-Auszug angesetzt, den du anschließend mit Bienenwachs zur Salbe verarbeitest.

Das Öl kannst du auch zum Selbermachen von Lotion-Bars oder als Massage-Öl verwenden. Deshalb lohnt es sich, etwas mehr Öl anzusetzen.

Sammele zuerst ein paar Löwenzahnblüten, am besten an einem sonnigen Vormittag, wenn sie geöffnet sind und die Sonne den Morgentau bereits getrocknet hat. Bevorzuge natürliche Wiesen, die nicht gedüngt und auch nicht von Hundehaltern frequentiert werden. Beachte auch, dass die Blüten eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen sind, deshalb sollten maximal ein Drittel der Blüten von einer Stelle gepflückt werden. Weitere Tipps zum Sammeln von Wildkräutern findest du hier.

Da die Blüten sehr viel Feuchtigkeit beinhalten, sollten sie vor dem Ansetzen des Ölauszugs getrocknet werden. Das geht an einem sonnigen Tag sehr schnell, breite sie einfach auf einem Blech oder Trockner aus und lasse sie an einem schattigen Plätzchen im Freien trocknen. So erlaubst du auch kleineren Insekten das Entkommen aus den Blüten, bevor sie weiterverarbeitet werden.

Wenn es schneller gehen soll, kannst du auch den Backofen bei knapp 40 Grad oder einen Dörrautomaten verwenden. Ich kann sowohl den Sedona als auch den Stöckli empfehlen, bei mir kommen sie aber eher zum Trocknen von Früchten zum Einsatz.

Nachdem du die Blüten getrocknet hast, gib sie in ein Glas und fülle es mit einem klaren Pflanzenöl deiner Wahl auf. Ich bevorzuge Sonnenblumenöl, aber du kannst z.B. auch Oliven- Sesam- oder Mandelöl verwenden. Die Blüten sollten vollkommen bedeckt sein.

Für das Herauslösen der wichtigen Wirkstoffe aus den Blüten gibt es zwei Herangehensweisen.

Die länger dauernde Option zur Herstellung dieses Ölauszugs (auch Mazerat genannt) benötigt zwischen vier und sechs Wochen. Hierfür eignen sich besonders gut verschließbare Bügelgläser. So gehst du vor:

1. Mit einem Holz- oder Glasstäbchen vorsichtig Öl und Blüten mischen, um sicherzugehen, dass alle Luftbläschen aufsteigen.
2. Glas verschließen und an einem schattigen, aber warmen Ort aufbewahren. Das Öl sollte nie wärmer als 40 Grad werden, da sonst ein Teil der wertvollen Inhaltsstoffe der Blüten verloren geht.
3. Spätestens jeden zweiten Tag prüfen, ob sich Kondenswasser auf der Innenseite des Deckels gebildet hat, es sollte vorsichtig mit einem Tuch entfernt werden. Das wieder verschlossene Glas danach leicht schütteln. So vermeidest du die Bildung von Schimmel und beschleunigst das Herauslösen der Wirkstoffe. Dieser Schritt ist ausschlaggebend, denn wenn sich erst einmal Schimmel gebildet hat, sind die Inhalte des Glases leider nicht mehr nutzbar.
4. Nach vier bis sechs Wochen ist dein Auszug bereit für die Weiterverarbeitung.

Schneller geht es mit einem Heißauszug, mit dem außerdem die Gefahr der Schimmelbildung vermieden wird:

1. Das Glas in einen Topf stellen und diesen mit ungefähr drei Zentimeter Wasser füllen.
2. Auf 80-90 Grad erwärmen und etwa eine Stunde auf dem Herd ziehen lassen.
3. Abkühlen lassen, verschließen und an einem warmen, schattigen Ort noch zwei bis vier Tage nachziehen lassen.



Nachdem dein Auszug gereift ist, kannst du ihn abseihen. Am einfachsten geht das mit einem Trichter, den du mit einem feinen Tuch auslegst. Gib das Öl samt Blüten hinein und lasse es langsam durchfiltern, was eine halbe Stunde oder länger dauern kann. Danach kannst du mit einem Löffel die Blüten auspressen.

Zur Lagerung gib das Öl in dunkle, beschriftete Flaschen. Bei der Haltbarkeit kannst du dich am Mindesthaltbarkeitsdatum des Öls orientieren.

Das auf diese Weise gewonnene Löwenzahn-Öl ist bestens geeignet als Massageöl gegen Verspannungen und Krämpfe oder als Grundlage für die folgende Löwenzahn-Salbe.

### Löwenzahn-Salbe rühren

Nachdem du erst einmal das Öl hergestellt hast, ist die Salbe ganz fix angerührt. Du benötigst:

- 100 ml Löwenzahn-Öl
- 12-15 g Bienenwachs
- Salben-Tiegel (z.B. diese)



So gehst du zur Herstellung vor:

1. Das Öl und 12 g Wachs in ein Glas geben und in einem Wasserbad vorsichtig auf mittlerer Hitze erwärmen.
2. Wenn das Wachs geschmolzen ist, mit einem Holz- oder Glasstäbchen umrühren.

3. Ein paar Tropfen auf einem Teller erkalten lassen und prüfen, ob die Konsistenz deinen Vorstellungen entspricht. Falls die Salbe noch nicht fest genug ist, etwas mehr Wachs hinzugeben oder umgekehrt etwas Öl nachgießen und erneut testen.
4. Wenn du mit der Konsistenz zufrieden bist, direkt in desinfizierte Tiegel abfüllen, abkühlen und verfestigen lassen.
5. Gefäße beschriften und mit Herstellungsdatum versehen.

**Tipp:** Cremiger wird deine Salbe, 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. Kühl und dunkel gelagert ist diese Salbe mehrere Monate haltbar und ein perfektes Geschenk für Menschen mit Haut- oder Gelenkproblemen.

## Bärlauchpesto – gesundes Knoblaucharoma im Glas

Bärlauch wird oft als wilder Knoblauch bezeichnet, denn er schmeckt und riecht sehr stark nach seinem weißen Verwandten. Bärlauch wächst in lichten Wäldern und bildet oft große Bestände. Er ist für seine blutreinigende und verdauungsfördernde Wirkung bekannt, die wir uns zur Steigerung der Vitalität zunutze machen können. Wenn du erst einmal weißt, wie du Bärlauch sicher bestimmst und von seinen giftigen Doppelgängern unterscheidest, geht das Sammeln schnell.

Die Erntezeit von Bärlauch im Frühjahr ist jedoch recht kurz, daher empfiehlt es sich ihn für später zu konservieren. Eine sehr schmackhafte Variante ist die Herstellung von würzigem Bärlauchpesto, die ich dir hier vorstellen möchte.

## Bärlauch, die Spezialität aus heimischen Wäldern

Bärlauchpesto passt sehr gut zu Nudeln und Gnocchi. Auch eine klassischen Vinaigrette erhält durch einen Löffel Bärlauchpesto einen aromatischen Geschmack. Es ist ein guter Begleiter zu getoastetem Weißbrot und Käse, mit Joghurt und Sauerrahm vermischt erhältst du eine kräftige, grüne Grillsauce.

Diese Zutaten brauchst du für dein Bärlauchpesto:

- 200 g Bärlauch
- 25 g Pinienkerne
- 25 g Parmesan
- 1 Teelöffel Salz
- 150 – 250 ml Olivenöl

## Bärlauch-Pesto zubereiten

Die Verarbeitung von frischem Bärlauch zu Pesto ist eine aromatische Arbeit. Nach dem Mixen verteilt sich der Knoblauchduft in der gesamten Küche und die Vorfreude auf den Genuss steigt. So gehst du vor:

1. Bärlauch waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
2. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne leicht hellbraun anrösten.
3. Parmesan fein reiben.
4. Pinienkerne in die Küchenmaschine geben und reiben.
5. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einer sämigen Masse mixen.
6. Wenn das Pesto zu trocken ist, noch Öl dazugeben.

## 7. Abschmecken und eventuell noch nachsalzen.

Das Pesto lässt sich auch mit einem Stabmixer zubereiten, wenn die Pinienkerne zuvor im Mörser zerkleinert werden.

Bärlauchpesto hält sich im Kühlschrank mindestens zwei Wochen. Wenn du bei der Zubereitung auf Pinienkerne und Parmesan verzichtest, ist dein Pesto bei kühler Lagerung bis zu einem Jahr haltbar und kann solange verwendet werden, bis die nächste Bärlauchsaison beginnt. Alternativ kannst du das Pesto auch portionsweise einfrieren.

Die Pinienkerne lassen sich bei Bedarf durch Sonnenblumenkerne oder verschiedenste Nussorten austauschen, ebenso kannst du mit anderen Öl- und Käsesorten experimentieren.



Pesto lässt sich nicht nur aus Bärlauch herstellen, viele andere Wild- und Gartenkräuter eignen sich für diese grüne Spezialität. Mit welchen Kräutern hast du schon Pesto verarbeitet?

## Gundelreben-Pesto – der italienische Klassiker aus heimischen Zutaten

Mit Pesto kannst du zahlreiche Gerichte lecker würzen. Die Originalvariante stammt aus Italien und besteht aus Basilikum, Pinienkernen, Parmesan, Knoblauch und Salz.

Aber auch mit vielen regionalen Wildkräutern kannst du leckere Pestos zubereiten, zum Beispiel [Bärlauch-Pesto](#) oder [Brennnessel-Beifuß-Pesto](#). Auch [Haselnüsse](#) kannst du zum richtigen Zeitpunkt in der freien Wildbahn sammeln und so sparst du sogar ein paar Euro mit deinen selbstgemachten Kreationen. Eines meiner liebsten Pestos wird mit der würzigen Gundelrebe hergestellt.

### Gundermann- Spezialität aus der Wildnis

Gundelrebe, auch Gundermann genannt, findet sich als kriechendes Kraut auf Wiesen und in Wäldern. Sie ist an ihren rundlich gekerbten Blättern und dem vierkantigen Stängel leicht zu erkennen. Noch einfacher lässt sie sich während der Blütezeit bestimmen. Die Blüten sind blauviolett und lippenförmig. Wenn du dir nicht sicher bist, dann nimm einfach an einer geführten Kräuterwanderung teil.

Der Gundermann ist aufgrund der vielen fettlöslichen ätherischen Öle eine gute Wahl für ein Wildkräuterpesto. Das würzig schmeckende Kraut ist stoffwechselfördernd, entschlackend und leberstärkend. Dies sind nur einige Eigenschaften der Gundelrebe, die dir auch in Form eines Pestos zu Gute kommen.

### Pesto mit Gundelrebe

Diese Zutaten brauchst du:

- 2 Handvoll junge Gundelrebenblätter
- 1 Handvoll geschälte Haselnüsse

- 100-150 g Bergkäse
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 1 TL Salz
- Hochwertiges, kaltgepresstes Sonnenblumenöl nach Bedarf

Tipp: Die braune Haut der Haselnüsse kann das Pesto bitter machen, deshalb sind geschälte Haselnüsse die bessere Wahl. Dafür die ungeschälten Haselnüsse bei etwa 180 Grad zehn Minuten lang im Backofen rösten und danach sofort in ein Küchentuch einschlagen. Die Haselnüsse nun fest aneinander reiben, damit die Außenhaut sich ablösen kann.

### Zubereitung

Klassisch wird Pesto im Mörser zerstoßen, doch die Zubereitung in der Küchenmaschine gelingt ebenso gut. Die Herstellung im Hochleistungsmixer ist hingegen nicht empfehlenswert. Durch die hohe Umdrehung werden die Zutaten zu warm und verlieren so eine Menge wertvoller Vitamine. Außerdem sind diese Geräte für das Mixen von Flüssigkeiten ausgelegt und die benötigte Menge Öl ist wesentlich höher.

1. Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben.
2. Zerkleinern, bis die Masse nur noch kleine Stücke enthält.
3. Wenn das Pesto zu trocken ist, noch Öl dazugeben.
4. Abschmecken und eventuell noch nachsalzen.

Gundelrebenpesto hält sich im Kühlschrank mindestens zwei Wochen und sollte den Speisen erst zum Schluss zugegeben und nicht stark erhitzt werden. In kleine Gläser abgefüllt und mit einem handgeschriebenen Etikett versehen, ist es auch ein geschmackvolles Geschenk für liebe Freunde.

Du kannst das Gundermann-Pesto klassisch zu Nudeln, pur als Brotaufstrich, in Suppen, in Soßen, als Salatwürze oder in Gemüse- oder Reisgerichten verwenden. Im Sommer kann es die Kräuterbutter auf dem Grillteller ersetzen.

Es gibt unzählige Abwandlungen des klassischen Pesto – sei experimentierfreudig und versuche andere Kräuter wie Bärlauch oder Spitzwegerich und berichte uns deine Erfahrungen!

## **Gundermann-Schokoblättchen**

Gundermannblättchen in Schokolade gehüllt sind eine besondere Süßigkeit. Diese Nascherei ist ganz einfach herzustellen.

Zutaten:

- 20 g Zartbitterschokolade
- 20 Gundermannblättchen
- ½ TL Kokosöl

Zubereitung:

1. Schokolade zusammen mit Kokosöl in einem kleinen Topf auf niedriger Flamme schmelzen
2. Die Gundermannblättchen einzeln in die flüssige Schokolade tunken

3. Blättchen mit zwei Kuchengabeln heraus fischen und auf einen Teller legen

4. Die fertigen Schokoblättchen zum Festwerden eine Stunde kühl stellen

Genauso kannst du Pfefferminzblätter in Schokolade tunken, sie schmecken dann etwas wie Pfefferminzschokolade.

## Löwenzahnwurzel-Tinktur stärkt die Lebensgeister und reinigt die Gelenke

Sobald der Sommer vorbei ist, ziehen sich alle heilkräftigen Pflanzensäfte in die Wurzeln zurück, so dass sich in ihnen die Essenz des ganzen Jahres konzentriert. Herbstzeit ist deshalb Wurzelzeit und du kannst weiterhin viele gesunde Heilpflanzen ernten, aber du musst etwas graben. Wurzeln verfügen häufig über weitergehende Wirkungen als die Blüten, Blätter und Früchte und ergänzen oder verstärken die Heilkraft oberirdischer Pflanzenteile.

Neueste Laborversuche zeigen vielversprechende Ergebnisse zur heilenden Wirkung der Löwenzahnwurzeln bei Krebserkrankungen. Die Wurzeln des weitverbreiteten Löwenzahns wurden aber schon sehr lange von unseren Vorfahren genutzt. In diesem Beitrag zeige ich dir, wie du eine Wurzeltinktur mit Löwenzahn herstellst. Sie kann unter anderem bei folgenden Problemen helfen:

- Verdauungsschwäche
- Appetitlosigkeit
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit, insbesondere nach dem Essen
- Obstipation, trockener harter Stuhlgang
- Arthrose, knirschende, schmerzende Gelenke
- Heißhungerattacken

- Plötzlicher Leistungsabfall
- Überhöhte Cholesterinwerte

### Löwenzahnwurzeln ernten

Generell wird bei der Ernte von heilkräftigen Wurzeln als beste Sammelzeit der frühe Morgen oder der späte Abend empfohlen. Denn die ausgegrabenen Wurzeln sollen möglichst wenig dem Sonnenlicht ausgesetzt sein, damit sie ihre Wirkstoffe nicht verlieren.

Ich selbst halte mich nicht so streng an die Tageszeiten, achte aber darauf, die Wurzeln dunkel zu trocknen und zu lagern und zügig zu verarbeiten.

Gehe bei der Ernte der Wurzeln wie folgt vor:

1. Mit einer kleinen Pflanzschaufel seitlich die Pflanze abstechen, die Erde ggf. etwas auflockern und Pflanze samt Wurzel am Schopf behutsam herausziehen.
2. Die Erde von der Wurzel schütteln und den Boden wieder festklopfen. Das Kraut kannst du gleich abzupfen und als Dünger in das entstandene Loch geben.
3. Sammelbehälter mit einem Tuch abdecken, um die Wurzeln möglichst wenig dem Licht auszusetzen.
4. Über Nacht stehen lassen, dann trocknet die noch anhaftende Erde und kann gut abgebürstet werden. Ein trockener Waschlappen leistet dabei ebenfalls gute Dienste. Sollten die Wurzeln sich so nicht reinigen lassen, kannst du sie auch kurz unter fließendem, kaltem Wasser abwaschen.
5. Für die weitere Verarbeitung in dünne Scheiben schneiden.



Löwenzahnwurzeln können vielfältig verwendet werden. Frisch kann man sie klein geschnitten direkt essen, z.B. in Wildkräuter-Salaten, oder als Wildgemüse kochen.

Getrocknet lassen sie sich pulverisieren oder klein geschnitten als Zutat für wärmende Magen-Darm-Teemischungen verwenden.

Für die Herstellung einer Tinktur werden die frischen Wurzeln verwendet.

### Herstellung einer Löwenzahnwurzel-Tinktur

Für eine selbstgemachte Tinktur mit Löwenzahnwurzeln benötigst du:

- FrISChe, geschnittene Löwenzahnwurzeln
- 70 % Vol. Alkohol (Um alle Wirkstoffe aus den Wurzeln gut lösen zu können, reicht ein 40-prozentiger Alkohol wie Wodka oder Doppelkorn in der Regel nicht aus. Geeigneten Alkohol gibt es unter der Bezeichnung "Prima Spirit" Ansatzalkohol in der Spirituosenabteilung oder im Online-Handel.)
- Schraubglas, zum Beispiel ein sauberes Marmeladenglas
- Kaffeefilter oder Tuch zum Filtrieren
- Braunglas-Fläschchen zum Abfüllen

Und so gehst bei der Herstellung vor:

1. Ein Schraubglas bis zu zwei Dritteln mit den gereinigten, klein geschnittenen Wurzeln befüllen.
2. Mit 70-prozentigem Alkohol übergießen, bis alle Pflanzenteile gut bedeckt sind.
3. Glas verschließen und mit Namen und Datum etikettieren.
4. An einem dunklen Ort mindestens 14 Tage bis zu sechs Wochen lang ziehen lassen. Tägliches Durchschütteln fördert das Herauslösen der Wirkstoffe.
5. Die fertige Tinktur durch einen Kaffeefilter oder ein Tuch filtern und in bereitgestellte Braunglas-Fläschchen abfüllen.  
Gut verschlossen und dunkel gelagert hält sich die Tinktur mindestens ein Jahr.

### Anwendung der Löwenzahntinktur

- **Tonikum:** Die enthaltenen Bitterstoffe stärken den gesamten Magen-Darm-Trakt. Sie wirken zusammenziehend und zentrierend und fördern so die Verdauungsleistung. Dadurch werden die Vitalstoffe aus der Nahrung energiesparend optimal umgewandelt und ans Blut abgegeben und stärken unseren ganzen Körper.
- **Reinigende Wirkung:** Löwenzahn ist bekannt für seine reinigende Wirkung, er unterstützt besonders die Leber bei ihrer entgiftenden Funktion und fördert den Gallenfluss. Weniger bekannt ist die Fähigkeit der Löwenzahnwurzel, in Gelenken störende Ablagerungen sanft zu lösen und zu entfernen.
- **Blutzuckerstabilisierung:** Die Wurzeln enthalten Inulin, einen Stoff, der sich positiv auf den Blutzuckerhaushalt auswirkt und starke Schwankungen ausgleichen sowie stabilisieren kann. Auch bei zu hohen Cholesterinwerten wirkt sich die Löwenzahnwurzel günstig aus.  
Bei sämtlichen in der Einleitung genannten Beschwerden ist Löwenzahnwurzel-Tinktur ebenfalls einsetzbar.

**Beachte:** Bei folgenden Beschwerden solltest du die Löwenzahntinktur **nicht** anwenden:

- Gallensteine
- Chronische Leberleiden wie Fettleber oder Leberzirrhose
- Infektiöse Lebererkrankungen wie z.B. Hepatitis
- Entzündliche Gelenkerkrankungen (in diesem Fall sollten Kombinationen mit entzündungshemmenden Pflanzen eingenommen werden)
- Bekannter Diabetes mellitus – nur nach Rücksprache mit dem Arzt!

Schwangere und Kinder sollten ebenfalls keine hochprozentigen Tinkturen einnehmen.

### Dosierung

Abhängig von der Stärke der Tinktur können bis zu fünfmal täglich etwa eine Viertelstunde vor dem Essen 5-20 Tropfen eingenommen werden.

Man kann die Menge auch in ein Glas Wasser geben, allerdings reduziert sich dadurch die unmittelbare Wirkung auf den Verdauungstrakt. Langfristig profitiert man aber genauso davon.

In jedem Fall solltest du die Tinktur trotz des bitteren Geschmacks nicht süßen oder auf ein Stück Würfelzucker geben, denn die Kombination mit Zucker schmälert ihre Wirkung erheblich.

### Weitere Tipps

Wenn du die Wurzeln mit einem 40-prozentigen Schnaps ansetzt, erhältst du einen aromatischen Verdauungsschnaps, der immer noch über ein wenig Heilwirkung verfügt, aber vor allem sehr gut schmeckt.

Sollten Wurzelreste übrig bleiben oder zu klein für die Verarbeitung sein, dann trockne sie gut durch und nutze sie zum Räuchern. Sie haben einen süßlich-angenehmen Duft, der Erheiterung bringen und trübe Gedanken vertreiben soll.

Alternativ kannst du Löwenzahnwurzeln auch als heimischen Kaffee-Ersatz nutzen.

## Beinwellsalbe – Wund- und Heilsalbe selber machen

Ob zu Hause oder unterwegs, kleine Unfälle sind schnell passiert. Damit blaue Flecken zügig heilen und sich Wunden nicht entzünden, greifen viele Menschen in solchen Momenten zu einer handelsüblichen Wund- und Heilsalbe. Wusstest du, dass diese Präparate häufig Wirkstoffe aus **Beinwellwurzel** enthalten? Doch um dir die positiven Eigenschaften der krautigen Pflanze zunutze zu machen, musst du keine Apotheke aufsuchen. Eine ebenso wirksame Beinwellsalbe lässt sich aus nur zwei Zutaten selbst herstellen. Neben der Behandlung von kleinen Verletzungen verwende ich sie auch zur Linderung meiner gelegentlich auftretenden Rückenschmerzen. Wie die Salbe zubereitet wird, erfährst du in diesem Beitrag.

### Heilende Eigenschaften des Beinwells

Beinwell wurde aufgrund seiner die Wundheilung fördernden Eigenschaften schon von Hildegard von Bingen und Paracelsus gepriesen. Die Wallwurz, wie Beinwell früher oft genannt wurde, gilt als wundheilend und entzündungshemmend. Ebenso bekannt ist sie für ihre positive Wirkung bei Gelenk- und Muskelschmerzen, Prellungen und bei der Behandlung von Knochenbrüchen.

Zwar können für viele Anwendungen die frischen Blätter direkt verwendet werden. Zur Herstellung einer Heilsalbe greift man aber besser auf die besonders gehaltvolle Wurzel zurück. Beinwell gräbt man am besten im Frühjahr oder Herbst, wenn die Pflanze ihre heilenden Wirkstoffe in der Wurzel gespeichert hat.

Bei wild wachsendem Beinwell sollte immer ein Stück des Wurzelstocks in der Erde verbleiben, damit die Pflanze nachwachsen kann und der Bestand nicht gefährdet wird.



### Rezept für Beinwellsalbe

Für die Herstellung der Beinwellsalbe brauchst du als Basis zunächst einen Ölauszug mit Beinwellwurzel. Ich verwende für meine Ölauszüge gerne Olivenöl, es eignen sich aber auch Sonnenblumenöl oder andere flüssige Pflanzenöle.

Beinwellöl wird wie folgt hergestellt:

1. Beinwellwurzel waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Auf Küchenkrepp trocknen lassen, denn bei zu feuchter Wurzel besteht die Gefahr, dass die Stücke im Öl zu schimmeln beginnen.
3. Geschnittene Wurzelstücke mit Olivenöl in ein desinfiziertes Glasgefäß füllen und verschließen.
4. Täglich auf Kondenswasser im Deckel überprüfen, sauber auswischen, wieder verschließen und schütteln.
5. Vier bis sechs Wochen ziehen lassen.
6. Durch einen Kaffeefilter oder ein Leinentuch filtern.
7. Das fertige Öl in kleine Flaschen füllen und beschriften.

## Beinwellsalbe schnell gerührt

Sauberkeit ist bei der Salbenherstellung sehr wichtig, da keine Konservierungsmittel verwendet werden und die Haltbarkeit durch makelloses Arbeiten verlängert wird.

Folgende Zutaten und Utensilien benötigst du für deine Beinwellsalbe:

- 100 ml Beinwellöl
  - 12 – 15 g Bienenwachs (erhältlich von deinem lokalen Imker oder auch online)
  - optional 5 Tropfen ätherisches Weihrauchöl
  - kleinen Topf
  - Glasgefäß
  - langer Löffel oder Glasstab
  - Salbentiegel zur Aufbewahrung der fertigen Salbe (gibt es in der Apotheke oder online)
- Weihrauchöl gilt als entzündungshemmend und fördert die Wundheilung, es kann die Wirkung der Beinwellsalbe nochmals verstärken.

So gehst du bei der Herstellung der Beinwellsalbe vor:

1. Beinwellöl in ein Gefäß füllen und im Wasserbad erwärmen.
2. Bienenwachs hinzufügen und rühren, bis es sich aufgelöst hat.
3. Einen Tropfen Salbe auf einen Teller geben, um die Konsistenz zu prüfen. Je nach Festigkeit kannst du noch mit Wachs oder Öl nachbessern.
4. Weihrauchöl unterrühren.

5. Die fertige Salbe in desinfizierte Salbentiegel füllen und erkalten lassen.

6. Salbentiegel verschließen und beschriften.

Vermerke auch das Datum der Herstellung auf der Salbe, denn sobald deine Freunde und Familie merken, dass du Salben rührst, wirst du möglicherweise mehr als eine Charge herstellen.

Kühl gelagert hält sich die Salbe ungefähr sechs Monate, je nach Hygiene bei der Zubereitung auch länger oder kürzer.

Verwende möglichst kleine Tiegel zum Abfüllen. Ein Spatel zum Entnehmen ist sehr hilfreich, um die Salbe nicht zu verunreinigen.

Beinwellsalbe habe ich immer vorrätig! Welche selbst hergestellten Heilmittel möchtest du in deiner Hausapotheke nicht mehr missen?

## Spitzwegerich-Salbe – damit Insektenstiche nicht mehr jucken

Besonders im Sommer machen sie uns häufig das Leben schwer. Rötlich verfärbte, angeschwollene Insektenstiche, die einfach nicht aufhören wollen zu jucken. Bei empfindlicher Haut entwickeln sich aus den an sich harmlosen Stichen mitunter großflächige, schmerzhaft Schwellungen und Entzündungen, die über mehrere Tage anhalten können. Für Abhilfe sorgt eine Salbe mit **Spitzwegerich**. Sie lindert den Juckreiz, wirkt kühlend, mindert Schwellungen und beschleunigt die Heilung.

Was eine Spitzwegerich-Salbe sonst noch alles kann und wie du sie mit wenig Aufwand selbst herstellst, erfährst du in diesem Beitrag.

### Die Heilpotenziale des Spitzwegerichs

**Spitzwegerich** ist eine wichtige Erste-Hilfe-Pflanze, er hilft bei Wunden, blauen Flecken und Prellungen. Bei Stichen durch Bremsen, Wespen, Bienen und Mücken, aber auch bei einer Berührung mit Brennnesseln kann

Spitzwegerich vor Schwellungen und Juckreiz schützen. Dazu lässt sich sowohl das frische, zerquetschte Kraut als auch die Spitzwegerich-Salbe verwenden.

Neben der Wirksamkeit bei Verletzungen der Haut ist Spitzwegerich eine der bekanntesten Hustenpflanzen. Er wird zur Stärkung des Lungengewebes, bei Asthma und zur Schleimlösung bei Bronchitis innerlich in Form von Tee oder Spitzwegerichsirup eingenommen. Die Spitzwegerich-Salbe kann die heilende Wirkung von Sirup und Tee unterstützen. Als Einreibemittel für die Brust und den oberen Rücken wirkt sie hustenlindernd. Außerdem ist sie auch für Kinder hervorragend geeignet.

### Herstellung der Spitzwegerich-Salbe

Die Salbe wird in zwei Arbeitsschritten hergestellt. Zunächst bereitet man einen Ölauszug zu, woraus dann die Salbe gerührt wird. Für den Ölauszug benötigst du folgendes:

- frische Spitzwegerichblätter, die nicht mehr feucht von Tau oder Regen sein sollten
- Olivenöl
- optional Kokosöl – ein sehr gutes Hautpflegemittel mit vielen heilenden Eigenschaften
- 1 desinfiziertes Schraubglas mit Deckel



So gehst du vor:

1. Spitzwegerichblätter kleinschneiden und in das Schraubglas geben.
2. Mit Olivenöl auffüllen, so dass alle Blätter bedeckt sind.
3. Optional Kokosöl, etwa 20% der Menge des Olivenöls, dazurühren. Sollte sich das Kokosöl zunächst nicht auflösen, stelle das Glas einfach für ein paar Stunden an einen warmen Ort.
4. Glas verschließen und unter täglichem Schütteln für zwei Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
5. Das Öl durch ein Sieb gießen, wiegen und in einen kleinen Topf geben.

Zur Herstellung der Salbe benötigst du noch etwas Bienenwachs. Dieses Naturprodukt bekommst du am besten von deinem lokalen Imker oder alternativ online. Pro 100 ml Öl kannst du mit zwölf Gramm Bienenwachs rechnen, für eine etwas weichere Variante nimmst du zwei Gramm weniger, für eine etwas festere zwei Gramm mehr. Das Rühren der Salbe ist ganz einfach:

1. Bienenwachs zu dem Ölauszug in den Topf geben.
2. In einem Wasserbad erhitzen, bis das Wachs schmilzt.
3. Mit einem Holzlöffel oder -stäbchen verrühren.
4. Um die Konsistenz der Salbe zu testen, kannst du eine Probe entnehmen und auf einem Teller erkalten lassen.
5. Sollte die Salbe zu fest sein, gib noch etwas Öl hinzu, wenn sie zu weich ist noch etwas Bienenwachs.
6. Sobald du mit der Konsistenz der Salbe zufrieden bist, ist sie fertig und kann in kleine desinfizierte Gläser oder Salbentiegel abgefüllt werden.
7. Beschriften und kühl aufbewahren, so ist die Salbe mehrere Monate haltbar.

Tipp: Um die Salbe etwas geschmeidiger zu machen, kannst du auch etwas Bienenwachs mit der doppelten Menge an Lanolin (Wollwachs) ersetzen.

Bei Insektenstichen wird die Salbe möglichst zeitnah aufgetragen. Das Einreiben kann je nach Bedarf mehrmals am Tag wiederholt werden. Die Salbe ist darüber hinaus bei Hautekzemen hilfreich, die durch eine äußere Ursache entstanden sind. Sie entstehen unter anderem durch Windeldermatitis und allergische Reaktionen.

## Natürlichen Hustensirup mit Spitzwegerich einfach selber machen

**Spitzwegerich** wirkt reizlindernd, beruhigend und entzündungshemmend. Der Sirup dieser weitverbreiteten Pflanze ist ein altbekanntes Heilmittel bei Bronchitis, Lungenleiden und Husten. Die im Spitzwegerich enthaltenen Schleimstoffe legen sich wie eine Schutzschicht auf die gereizten Schleimhäute. Die in den Blättern enthaltene Kieselsäure stärkt das angegriffene Gewebe.

Stelle dir diesen Hustensirup ganz einfach selbst her, dann hast du ihn bei den ersten Anzeichen direkt zur Hand und brauchst nicht erst teure Präparate in der Apotheke besorgen.

Die Herstellung des heilkräftigen Sirups ist sehr günstig und kinderleicht. Die beste Zeit zum Ansetzen ist der Spätfrühling im Mai und Juni. Du kannst ihn aber auch zu jeder anderen Jahreszeit herstellen, solange frische Spitzwegerichblätter zu finden sind.

### Du benötigst:

- ca. zwei Handvoll Spitzwegerichblätter
- ca. 250 g Zucker
- Saft einer kleinen Zitrone
- zwei Schraubgläser, je ca. 350 ml

### Anleitung Schritt für Schritt:

1. Spitzwegerich möglichst sauber sammeln, gegebenenfalls waschen und mit einem sauberen Geschirrtuch trocken tupfen. Ich selbst wasche ihn nicht, sondern sammle saubere Blätter.
2. Die Blätter quer zur Längsfaser in etwa einen cm große Stücke schneiden.
3. Ein Glas mit Alkohol auswischen oder im Wasserbad auskochen zur Desinfektion.
4. Eine etwa einen cm dicke Lage Spitzwegerichblätter in das Glas geben und dann mit Zucker bedecken.
5. Abwechselnd Blätter und Zucker in das Glas geben und zwischendurch immer wieder mit Hilfe eines Löffels festdrücken.

6. Die letzte Lage sollte Zucker sein und den Spitzwegerich gut bedecken.
7. Alles nochmal gut mit dem Löffel festdrücken und das Glas schließen.
8. Zum Durchziehen und Reifen das Glas für zwei Monate an einen möglichst gleichmäßig temperierten und dunklen Ort stellen.
9. Mancheiner schwört darauf, den Sirup für zwei Monate etwa einen halben Meter unter der Erde zu vergraben. Du kannst ihn aber auch einfach in den Keller oder die Vorratskammer stellen.
10. Nach zwei Monaten den Sirup in ein Wasserbad stellen und langsam erwärmen.
11. Den Zitronensaft und etwa 20 ml abgekochtes, warmes Wasser dazu rühren und nochmal zwei Stunden ziehen lassen.
12. Durch ein Sieb in das zweite, desinfizierte Schraubglas abgießen.

Jetzt ist dein Hustensirup fertig und kann bei ersten Hustenanzeichen mehrmals täglich teelöffelweise eingenommen werden.

**Wichtig:** Benutze immer einen frischen, sauberen Löffel und stelle das angebrochene Glas in den Kühlschrank, um Schimmelbildung zu vermeiden.

So leicht stellst du den Sirup aus Spitzwegerich her und kannst ihn für deine Gesundheit nutzen.

## Rotklee-Tinktur – ein natürlicher Helfer bei Frauenleiden, Erkältungen und mehr

Der Rotklee ist auf fast jeder Wiese zu finden und gilt als besonders nährstoffreiche Futterpflanze. Aber nur wenige Menschen wissen, dass der rote Wiesenklee deutlich mehr kann. Die kugeligen rosa Blüten können auf vielfältige Weise genutzt werden. In ihnen sind Phytoöstrogene enthalten, die dem menschlichen Hormon Östrogen ähneln. Ihre hormonelle Wirkung erweist sich bei diversen Frauenleiden als sehr nützlich. Für deine Gesundheit kannst du sie das ganze Jahr über in einer selbstgemachten Tinktur nutzen.

### Rotklee-Tinktur herstellen

Eine Tinktur ist ein Auszug aus Pflanzenteilen und einer Trägersubstanz, meist Alkohol, und dient dazu die heilkräftigen Inhaltsstoffe zu konservieren. Außerdem hat sie den Vorteil, dass die Konzentration der Wirkstoffe höher ist, als bei herkömmlicher Anwendungsweisen, wie zum Beispiel Tee. Durch die wochenlange Mazeration in Alkohol werden deutlich mehr Inhaltsstoffe gelöst.

Das wird zur Herstellung der eigenen Rotklee-Tinkturen benötigt:

- eine handvoll Rotklee Blüten
- Ansatzalkohol oder anderen neutralen Alkohol mit mindestens 40 % Vol. zum Beispiel Korn oder Wodka
- Schraubglas zum Reifen, zum Beispiel ein leeres Marmeladenglas
- Kaffeefilter oder Nussmilchbeutel zum Filtrieren der fertigen Tinktur
- Tropfflaschen aus Braunglas zur Aufbewahrung

So stellst du die Tinktur her:

1. Blüten in ein Schraubglas füllen und leicht andrücken.
2. Mit Alkohol auffüllen, bis alle Blüten vollständig bedeckt sind.

3. Gefäß verschließen und an einem warmen, dunklen Ort für drei Wochen ziehen lassen.
4. Ungefähr jeden zweiten Tag das Glas sanft schütteln, so lösen sich die Wirkstoffe besser und du beugst Schimmelbildung vor.
5. Fertige Tinktur abseihen und in Braunglasflaschen abfüllen.



**Tipp:** Um die Wirksamkeit zu steigern, kannst du auch den ganzen Vorgang einmal wiederholen.  
Um eine beständige Wirksamkeit zu erlangen, sollte die Tinktur kühl und dunkel aufbewahrt werden. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe lange erhalten.

Anwendung der Rotklee-Tinktur

Die Rotklee-Tinktur wirkt blutreinigend, stimulierend und appetitanregend. Bei Erkältung oder Durchfall ist sie ein wirksames und natürliches Hausmittel. Die enthaltenen Isoflavone machen sie zu einem idealen Helfer für viele Frauenleiden. Diese Tinktur ist sowohl zur innerlichen als auch zur äußerlichen Anwendung geeignet.

Als Kur angewendet, hilft die Tinktur zur **Stärkung** nach einer längeren Krankheit und in schwierigen Lebenssituationen. Dazu werden dreimal täglich zehn bis zwanzig Tropfen pur oder in Wasser verdünnt genommen. Die entspannende und beruhigende Wirkung hat zudem einen positiven Einfluss bei depressiven Stimmungen und Angstzuständen.

Bei **Wechseljahresbeschwerden** helfen die enthaltenen Phytoöstrogene das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Hitzewallungen zu lindern. Dafür werden dreimal am Tag fünf bis zwanzig Tropfen vor den Mahlzeiten eingenommen. Nach drei Monaten der Anwendung sollte eine einwöchige Pause eingelegt werden.

Auch bei **Menstruationsbeschwerden** sind die Isoflavone der Rotklee-Tinktur hilfreich. Während der Menstruation eingenommen lindern sie Unterleibsschmerzen, Erbrechen und Durchfall. Außerdem werden bei regelmäßiger Einnahme Schwankungen des Menstruationszyklus ausgeglichen.

Äußerlich angewendet unterstützt Rotklee die Kollagenbildung der Haut und trägt so zum schnelleren Abklingen von **Hauterkrankungen** bei und lindert Schuppenflechte und Ekzeme der Haut. Dafür wird ein in Rotklee-Tinktur getränktes Tuch auf die betroffene Stelle aufgelegt. Die antiseptische Wirkung lindert zusätzlich Schmerzen und hilft bei Entzündungen.



gestbarenatur

## Tinkturen ohne Alkohol einfach selbst herstellen

Immer mehr Menschen sammeln Wild- und Heilkräuter und konservieren diese auch für die spätere Verwendung. Vielfach werden Kräuter getrocknet und dann als Tee aufgebriht. Dies ist eine einfache und gute Möglichkeit, die Kräfte der Pflanzen zu nutzen. Eine weitere Art der Aufbewahrung und Nutzung der gesunden Vitalstoffe stellen selbst gemachte Tinkturen dar. In solchen durch Mazeration gewonnenen Pflanzenauszügen ist die Konzentration der Wirkstoffe höher als in Tees, deshalb wird ihnen eine höhere Wirksamkeit zugesprochen.

Tinkturen können gegen zahlreiche Beschwerden eingenommen, in Zahncremes verarbeitet, für Hustensirup verwendet oder äußerlich auf der Haut eingerieben werden. Darüber hinaus können sie als Grundlage für Pflegeprodukte wie Cremes und [Salben](#) dienen.

Die Herstellung von Tinkturen ist bei vielen Kräutern ein ideales Verfahren, um wertvolle Inhaltsstoffe aus der Pflanze zu extrahieren. Sie zeichnen sich durch lange Haltbarkeit aus und sind deshalb immer verfügbar, wenn sie benötigt werden.

Tinkturen selbst zu machen ist kinderleicht und bietet einige Vorteile. Käufliche Tinkturen sind nicht nur relativ teuer, sondern meist auch aus hochprozentigem Alkohol. Für Kinder und Erwachsene, die keinen Alkohol zu sich nehmen möchten, sind diese Tinkturen nicht geeignet.

Für solche Fälle bietet sich das Herstellen von Pflanzenauszügen mit Essig anstelle von Alkohol an. Nach dem Europäischen Arzneibuch gelten nur Auszüge mit Ethanol als Tinkturen. Es gibt aber auch Auszüge mit Wasser, Öl oder Essig, welche jede für sich andere Wirkstoffe aus den Pflanzen lösen. Deshalb ist eine Tinktur mit Alkohol nicht identisch wie dieselbe Pflanzenlösung mit Essig. Dennoch werden viele wichtige Wirkstoffe gelöst und für spätere Verwendung aufbewahrt. Die Herangehensweise ist sehr ähnlich wie bei alkoholischen Tinkturen.

Wenn du [Tinkturen mit Alkohol herstellen möchtest](#), findest du in diesem Beitrag die genaue Anleitung.

### Zubereitung einer alkoholfreien Tinktur

Für die Herstellung deiner Tinktur benötigst du folgende Inhaltsstoffe:

- Apfelessig, ungefähr 200 ml Essig pro 50 g getrockneter Kräuter
- Kräuter – frisch, sauber und trocken
- ein Schraubglas
- Tropfflaschen aus Braunglas zur Aufbewahrung

Die Schritte zum Ansetzen der Tinktur mit Essig sind ähnlich wie bei einer Alkohol-Tinktur. Gehe folgendermaßen vor:

1. Schraubglas auskochen oder anderweitig desinfizieren
2. Apfelessig abmessen und abkochen, abgestimmt auf Kräutermenge und Glasgröße
3. Kräuter zerkleinern und in das Glas geben
4. Abgekühlten Essig darübergießen und das Glas verschließen
5. An einem warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung ziehen lassen. Nur in Ausnahmefällen, wie zum Beispiel ein Blütenauszug mit Johanniskraut wirkt direkter Sonnenschein vorteilhaft.
6. Regelmäßig schütteln, um Schimmelbildung zu vermeiden
7. Bei Verwendung von Blättern und Blüten nach etwa zwei Wochen, bei Wurzeln nach etwa vier Wochen absehen
8. In einer dunklen Tropfflasche an einem kühlen Ort verwahren

Den Essiggeschmack kannst du etwas mildern, indem du die Tropfen zur Einnahme in ein Glas Wasser gibst. Die Standarddosierung für Erwachsene beträgt dreimal täglich 20-30 Tropfen über einen Zeitraum von maximal sechs Wochen. Einzelne Kräuter können jedoch von dieser Empfehlung abweichen.

Meistens wird eine Tinktur aus einem bestimmten Kraut hergestellt, sehr beliebt ist im Frühjahr eine Bärlauch-Tinktur. Du kannst aber auch verschiedene Kräuter mischen, zum Beispiel zum Herstellen einer Tinktur gegen Husten aus Schlüsselblume, Sauerampfer und Königskerze.

## 18 duftende Heilkräuter für Kräuterkissen

Noch bei unseren Vorfahren war es üblich, Matratzen und Kissen mit Kräutern zu füllen. Duftkräuter waren früher zudem eine angesehene Medizin, welche einige Zeit in Vergessenheit geriet und erst durch die Aromatherapie wiederentdeckt wurde. Kräuterkissen können beruhigend, leicht anregend, schmerzlindernd und entspannend auf den menschlichen Organismus wirken.

Die Wirkung eines Kräuterkissens entfaltet sich durch Freisetzung ätherischer Öle, die in den Kräutern enthalten sind. Untersuchungen haben gezeigt, dass Düfte in der Lage sind, Krankheitserreger in Räumen zu eliminieren. Auch die Räucherkunst beruht auf diesem Wissen.

Kräuterduft übt einen tiefen Einfluss auf Körper und Seele aus. Er kann eine Ausschüttung verschiedener Neurochemikalien, zum Beispiel Endorphine, anregen.

Für ein Duftkissen sind Kräuter mit einem hohen Anteil an ätherischen Ölen geeignet. Neben den in diesem Beitrag vorgestellten Wildkräutern eignen sich unter anderem folgende Küchenkräuter für eine Kissenfüllung:

Pfefferminze, Lavendel, Melisse, Rosmarin, Thymian, Majoran, Oregano, Salbei, Ysop, Fenchel und Dill

Die Kräuter für ein Duftkissen kannst du nach deinen Wünschen zusammenstellen. Für ein lockeres Kissen ist es auch möglich, Dinkelspreu (aus dem Bio-Laden oder online bestellen) darunter zu mischen. Ein solches Duftkissen hält ein bis zwei Jahre und sollte dann mit neuen Kräutern gefüllt werden. Achte darauf, dass die Kräuter gut getrocknet sind, damit sie nicht schimmeln.

### 18 duftende Heilkräuter

1. Eine anregende und belebende Wirkung haben **Gierschblätter und -blüten** auf uns.
2. Der würzige Duft des rankenden **Gundermann** lindert Schmerzen und hilft Krämpfe zu lösen. Desweiteren gehört er zu den so genannten Bettstrohkrautern, welche früher Frauen während der Geburt ins Bett gelegt wurden.
3. Feiner **Kamillenduft** wirkt ebenfalls krampflösend und wird besonders gern bei Kindern und zur Geburt verwendet.
4. **Schlüsselblumen** haben eine lieblichen, honigartigen Duft und können bei Schmerzen, Unruhe und Krämpfen unterstützen.
5. Der stattliche, Wärme schenkende **Beifuß** gehört zu den Bettstrohkrautern. Er wirkt wärmend sowie beruhigend und ist ein wichtiges Heilkraut für Frauen sowie bei Schlafproblemen
6. Klein, aber mit einem starken Duft versehen, ist **Waldmeister** ein Kraut, das beruhigt, Schmerzen stillt, entspannt und unsere Nerven stärkt. Hier findest du auch ein Rezept für eine Waldmeister-Nachtcreme, die dir beim Entspannen und Einschlafen helfen kann.
7. Das lichtvolle **Johanniskraut** beruhigt und wirkt Konzentrationsstörungen sowie Depressionen entgegen. Es sollte in keinem Duftkissen für guten Schlaf und eine entspannte Geburt fehlen.
8. **Lindenblüten** schenken uns mit ihrem feinen Duft Ruhe, fördern einen erholsamen Schlaf und können Schmerzen lindern.
9. Die herbe **Schafgarbe** wirkt beruhigend, entspannend, krampflösend und schmerzstillend. Sie ist ein

wichtiges Kraut für die Frauenheilkunde und gehört auch zu den Bettstrohkrautern.

10. Um Schmerzen zu lindern und in einen entspannten Schlaf zu finden, können uns heilkräftige **Holunderblüten** unterstützen.

11. Hopfen ist ein wichtiges Kraut für Duftkissen. Er stärkt die beruhigende, schlaffördernde Wirkung anderer Kräuter.

12. Bei angespannten Nerven und Unruhe können **Baldrianblüten** helfen. Sie fördern nicht nur einen entspannten Schlaf, sondern auch eine bessere Konzentration.

13. Die üppigen, wohlriechenden **Mädesüßblüten** lindern Schmerzen, insbesondere Kopfschmerzen, und wirken krampflösend.

14. **Wiesen-Labkraut** und **Echtes Labkraut** wirken beruhigend sowie krampflösend und gehören ebenfalls zu den Bettstrohkrautern.

15. Die schneeweißen, lieblich duftenden **Weißdornblüten** wirken vor allem im seelischen Bereich und werden bei Kummer, Schlafstörungen und Stress verwendet.

16. Vor allem während der Geburt und bei Frauenleiden hat der Duft von **Gänsefingerkraut** eine entkrampfende Wirkung.

17. **Dost** besitzt eine anregende Wirkung und wurde früher auch zur Geburt verwendet.

18. **Hundsrosenblüten** haben eine schmerzlindernde und krampflösende Wirkung. Außerdem dürfen sie natürlich in keinem Liebeskissen fehlen. Mehr über aphrodisierende Kräuter erfährst du in diesem Beitrag.

Durch Drücken des Kissens werden die Pflanzenteile gebrochen oder Duftdrüsen gedrückt, so dass immer wieder erneut aromatische Öle entströmen. Bei Schmerzzuständen kann das Kissen auch im Wasserdampf erwärmt werden und wirkt dadurch noch intensiver. Dazu etwas Wasser in einen Topf geben, erhitzen und das Kräuterkissen in einem Sieb in den Dampf hängen. Nach der Anwendung das Kissen gut durchtrocknen.

*Wenn die Menschen das ‚Unkraut‘ nicht nur ausreißen, sondern einfach aufessen würden, wären sie es nicht nur los, sondern würden auch noch gesund.*

## Geliebte “Unkräuter“

1. Der **Giersch** wuchert in vielen Beeten und wird von unwissenden Gärtnern verflucht wie kaum eine andere Pflanze. Dabei ist er viel nährstoffreicher als viele Gemüsesorten. Er enthält zum Beispiel bis zu dreizehnmal mehr Mineralstoffe und doppelt so viel Eiweiß wie der wirklich vitalstoffreiche Grünkohl!

Manche meinen, Giersch würde nicht schmecken. Das liegt vielleicht daran, dass sie ältere Blätter gekostet haben. Die zarten, hellgrünen Blätter sind sehr mild und schmecken sogar Kindern. Bis in den späten Herbst hinein kannst du junge Blätter finden und zu Suppen, Salaten und noch viel mehr verarbeiten. Dem Giersch werden auch viele heilende Eigenschaften nachgesagt und Kräuterpfarrer Künzle nannte ihn eine “herrliche Medizin”. Er nutzte ihn als Mittel gegen Krampfadern, Husten, Wurmbefall, Zahnschmerzen, Gicht, Rheuma und Verstopfung.

2. Jeder Wildkräuter-Sammler liebt die **Brennnessel**. Gärtnern ist sie dagegen meist ein Dorn im Auge, besonders dann, wenn kleine Kinder im Garten spielen. Ein starker Brennnessel-Wuchs deutet auf einen nährstoffreichen Boden hin und diese wundervolle Pflanze ermöglicht es dir, diese Nährstoffe **zum Düngen anderer Pflanzen** zu nutzen oder deine Ernährung unglaublich zu bereichern! Die meisten Wildkräuter, die du nicht verarbeiten möchtest, kannst du beim Jäten an Sonnentagen auch einfach auf dem Beet austrocknen lassen. So führst du dem Boden die Nährstoffe wieder zu.

Die Brennnessel ist unter anderem vollgepackt mit Vitamin C, Provitamin A, Eiweiß, Eisen, Kalzium und Phosphor. Sie ist wahrlich ein heimisches Superfood und kann sehr vielfältig verwendet werden. Hier findest du

eine Auswahl an Brennnessel-Rezepten und hier ein einfaches Rezept für eine köstliche Brennnessel-Spitzwegerich-Suppe.



von J Brew [CC-BY-SA-2.0]3. Der **Löwenzahn** ist nicht nur schön anzuschauen, er ist auch unglaublich nützlich in der Ernährung und der Volksmedizin. Die jungen, hellgrünen Blätter sind reich an Vitamin C und Eiweiß und werden in manchen Supermärkten inzwischen sogar in der Gemüseabteilung verkauft. Der Gärtner kann ihm einfach etwas Freiraum geben und die jungen Blätter im Salat verwenden, Blüten zu Sirup verarbeiten und aus den Wurzeln Kaffee herstellen.

Löwenzahn wirkt entwässernd und auch leicht abführend. So wird er zur Reinigung der Nieren eingesetzt, besonders bei einer Neigung zur Bildung von Nierensteinen. Auch bei Leber- und Gallenbeschwerden, Gelenkschmerzen und Abnutzungserscheinungen an Gelenken und Bandscheiben kann er helfen.

4. Der **Weißer Gänsefuß** ist auch als Ackermelde, Melde oder falsche Melde bekannt. Mit der Melde (*Atriplex patula*) selbst ist er nur verwandt. Während er bei uns als Unkraut gilt, wird er in seinen Heimatländern Indien und China kultiviert und als Gemüse angebaut. Das ist insbesondere seinem hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt geschuldet. Dieser ist weit höher als bei Spinat oder anderem Kulturgemüse.

Ernte die frischen und weichen Triebe und bereite sie wie Spinat zu. Ganz junge Triebe kannst du auch im Salat verwenden und Knospen können angedünstet als Brokkoli-Ersatz dienen. Beachte, dass du ihn nicht übermäßig konsumieren solltest, da er eine höhere Konzentration von Saponinen und Oxalsäure beinhaltet.



von [Harry Rose \[CC-BY-2.0\]](#)<sup>5</sup>. Die bekanntesten Wegeriche sind wohl der **Breitwegerich** und der **Spitzwegerich**. Beide Pflanzen wachsen an Wegrändern, sind aber auch auf Wiesen, in Beeten und in Pflasterfugen zu finden. Sie wurzeln tief und samen stark aus, können also schnell zur Last werden.

Dabei handelt es sich um wunderbare Heilpflanzen, die auch leicht in Salaten und gekochten Speisen verwendet werden können. Die Blütenstände sind schmackhafte Snacks zum Knabbern unterwegs. Die Blätter des Spitzwegerichs sind ideal zur Behandlung von Atemwegserkrankungen und für Erkältungen kannst du diesen **Wegerich-Hustensirup** ansetzen.

6. Die **Nelkenwurz** ist kein klassisches “Unkraut” und wird von einigen Gärtnern gezielt angebaut. Sie ist aber sehr widerstandsfähig und nur schwer wieder loszuwerden, wenn sie sich einmal angesiedelt hat. Sie trägt ihren Namen, weil die Wurzel an den Geruch der Gewürznelke erinnert. Sie enthält das gleiche ätherische Öl Eugenol und kann genauso wie Gewürznelken verwendet werden, unter anderem als Schmerzmittel bei Zahnschmerzen. Gegen Durchfall und Bauchkrämpfe hilft ein Nelkenwurztee. Er entgiftet und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

In der Küche wird diese Pflanze eher selten verwendet, aber probiere doch einmal ein paar frische Blätter im Salat, getrocknet als Nelkenwurz-Gewürzpulver oder Nelkenwurz-Punsch.



Frank Vincentz [CC-BY-SA-3.0], via Wikimedia Commons7. Die **Gewöhnliche Vogelmiere** zeichnet sich durch rasantes Wachstum aus und bedeckt in kürzester Zeit unbewachsene Erde. Wenn sie keinen Platz zum Ausbreiten hat, kann sie auch dichter und höher wachsen. Sie ist eine der gesündesten Pflanzen und eignet sich hervorragend als Salatgrundlage, als Zutate für Spinat oder für Pesto. Da sie stickstoffhaltigen Boden liebt, kannst du sie auch in der Nähe Blattgemüse wie Kopfsalat finden. Dabei liefert sie neben vielen anderen wertvollen Inhaltsstoffen doppelt so viel Kalzium, dreimal so viel Kalium und Magnesium und siebenmal so viel Eisen wie der Kopfsalat!

8. Das **Franzosenkraut** (auch Knopfkraut genannt) mag in Gemüsebeeten ungern gesehen sein, aber als Nahrungs- und Heilmittel hilft es dir, schwere Zeiten zu überstehen. Von allen Kräutern, welche wir in Zentraleuropa finden, verfügt das Franzosenkraut über den höchsten Eisengehalt und liefert außerdem viel Kalzium, Magnesium, Mangan, Vitamin C und Vitamin A. Also, besser ernten als ärgern! Du kannst es zum Beispiel als Salatgrundlage, im Smoothie, in Suppen oder als Gewürz nutzen.



von pawpaw67 [CC-BY-2.0]9. Der **Gundermann** ist in fast jedem Garten zu finden, dieses Wildkraut ist im Grunde harmlos und wohl nur dem ein Dorn im Auge, der einen englischen Rasen anstrebt. Unter Kräutersammlern ist er auch als “Wilde Petersilie” bekannt und kann genauso wie das Küchenkraut zum Würzen von Speisen verwendet werden. Er ist außerdem ein starkes Heilkraut für fast alle Krankheiten, die mit Schleim- und Eiterbildung einhergehen.

10. Die **Knoblauchsrauke** fühlt sich in der Nähe von Hecken und Gebüschern sehr wohl und ist selten wirklich störend. Nur an besonders nährstoffreichen Orten wächst sie stark und groß. Sie ist eine wichtige Futterquelle für Insekten und kann auch von uns als gesundes, mildes und doch sehr würziges Küchenkraut genutzt werden. Die gesamte Pflanze kann verzehrt werden und wird am besten roh gegessen. Der Geruch erinnert an Knoblauch, der Geschmack der Wurzel an Meerrettich und aus den Samenhülsen kannst du sogar eine Art Senf herstellen.

## Brennnesselspinat

Brennnesseln können ganz einfach zu köstlichem Spinat verarbeitet werden. Dazu wird das Kraut zehn Minuten in etwas Wasser gekocht. Schütte das Kochwasser nicht weg, es enthält wertvolle Inhaltsstoffe und kann als Suppengrundlage dienen, getrunken oder zum Gießen von Balkon- und Zimmerpflanzen genutzt werden.

Einige Ideen zur Weiterverarbeitung des Spinats:

- Mit Zwiebeln in der Pfanne dünsten
- Als Füllung in Pfannkuchen geben und diese mit Käse überbacken
- Als Pizzabelag
- Für Bratlinge (Rezept siehe unten)

## 2. Brennesselsuppe

Die Brennessel eignet sich auch gut als Suppengrundlage für verschiedene Kräutersuppen. Zwei leckere [Rezepte mit Spitzwegerich und Brennessel findest du hier](#).

## 3. Bratlinge

Dieses Rezept ergibt etwa zehn köstliche Bratlinge, die auch bei Gästen sehr gut ankommen.

Zutaten:

- 2 große Doppelhände voll Brennesselkraut
- 1 große Zwiebel
- 1 kleine Möhre
- Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 EL Sesam

- Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung Schritt für Schritt:

1. Brennesseln, wie oben beschrieben, als Spinat zubereiten.
2. Kurz abkühlen lassen und dann klein schneiden.
3. Möhre fein raspeln und die Zwiebel klein hacken.
4. Möhre, Zwiebel, Sesam und Ei mit den Brennesseln in einer Schüssel verrühren.
5. Die Gewürze dazu mischen.
6. Semmelbrösel dazugeben sodass eine weiche, aber leicht formbare Masse entsteht.
7. In einer Pfanne etwas Bratöl erhitzen.
8. Die Bratlinge mit der Hand formen und in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitzezufuhr auf beiden Seiten braun braten.
9. Servieren und genießen, z.B. mit frischen Tomaten und Reis.

## **Breitwegerich**

Das Breitwegerichblatt erinnert durch seine Form an die menschliche Fußsohle, daher ist der lateinische Name *Plantago* von *planta* = Fußsohle abgeleitet. Bei den Indianern hieß der Wegerich "Fußstapfen des weißen Mannes", da er sich überall dort breit machte, wo die Europäer in Amerika eindrangen. Der Breitwegerich

begleitet uns auf vielen festgetrampelten Wegen und am Wegesrand. Er ist eine Zeigerpflanze für stark verdichteten Boden.

## Steckbrief

<b>Giftigkeit</b>	ungiftig
<b>Besondere Inhaltsstoffe</b>	<a href="#">Aucubin</a> , <a href="#">Gerbstoffe</a> , <a href="#">Germanium</a> , <a href="#">Kalium</a> , <a href="#">Kieselsäure</a> , <a href="#">Schleimstoffe</a> , <a href="#">Vitamin B</a> , <a href="#">Vitamin C</a> , <a href="#">Zink</a> , <a href="#">Zirkon</a>
<b>Eigenschaften</b>	<a href="#">abschwellend</a> , <a href="#">antibakteriell</a> , <a href="#">antiseptisch</a> , <a href="#">auswurfördernd</a> , <a href="#">blutreinigend</a> , <a href="#">blutstillend</a> , <a href="#">desinfizierend</a> , <a href="#">entzündungshemmend</a> , <a href="#">harntreibend</a> , <a href="#">reizmildernd</a> , <a href="#">schleimhautschützend</a> , <a href="#">wundheilend</a> , <a href="#">zusammenziehend</a>
<b>Hilft bei</b>	<a href="#">Asthma</a> , <a href="#">Blasen an den Füßen</a> , <a href="#">Bronchitis</a> , <a href="#">entzündete Brustwarzen</a> , <a href="#">Geschwüre</a> , <a href="#">Harnwegsentzündungen</a> , <a href="#">Hautentzündungen</a> , <a href="#">Husten</a> , <a href="#">Insektenstiche</a> , <a href="#">Lungenentzündungen</a> , <a href="#">Lungenschwäche</a> , <a href="#">Magenschleimhautentzündungen</a> , <a href="#">Reizdarm</a> , <a href="#">Verbrennungen</a> , <a href="#">Wunden</a>

## Anwendungen

Der Breitwegerich ist einer der zwei bekanntesten Arten der Wegerich Gattung. Viele Eigenschaften und Anwendungen hat er mit seinem engen Verwandten, dem Spitzwegerich gemein. Lange Zeit wurden beide Wegeriche in der Heilkunde gleich angewandt. Mittlerweile hat man festgestellt, dass der Spitzwegerich etwas stärkere Heilkräfte besitzt, dennoch kannst du den Breitwegerich genauso nutzen.

## In der Ernährung

Als Gemüse werden die jungen, weichen **Blätter** gesammelt und wie **Spinat** zubereitet oder roh im **Salat** oder auf dem Brot gegessen. Sie sollten quer zur den Längsfasern geschnitten werden.

Die Blätter können auch in **Suppen**, wie z.B. der traditionellen Gründonnerstagsuppe verwenden werden.

Aus den Breitwegerichblättern kann eine Art **Sauerkraut** hergestellt werden, dazu eignen sich genauso ältere Breitwegerichblätter.

Die langen, jungen **Blütenstiele** des Breitwegerich eignen sich gut als Gemüse. Sie können sehr lecker ähnlich wie **Spargel** zubereitet werden.

Die proteinreichen **Samen** sind eine beliebte Knabberei und auch unterwegs für Kinder geeignet. Ich trockne sie für den Winter, streife die Samen vom Stiel und gebe sie in mein Müsli.

Die schmackhafte Wurzel wird von Oktober bis April geerntet und mit anderem **Wurzelgemüse** gekocht.

## Heilende Anwendungen

Der Breitwegerich kommt hauptsächlich bei kranken oder müden Füßen zum Einsatz. Ein Blatt, als Sohle in den Schuh gelegt, erfrischt auf einer Wanderung die Fußsohlen und hilft, Blasen zu vermeiden.

Bei Wunden und Entzündungen der Haut, Geschwüren oder Insektenstichen werden die Blätter zerkaut oder zerrieben und dann auf die betroffene Stelle gelegt.

Die Wegeriche sind wunderbare Erste-Hilfe-Pflanzen für unterwegs.

## Tee

Für einen heilenden Tee werden zwei Eßlöffel der frischen oder getrockneten Blätter mit 500 ml kochendem Wasser überbrüht und 10 Minuten ziehen gelassen.

Der Tee kann unterstützend bei Asthma, Bronchitis, Harnwegsentzündungen und Magenschleimhautentzündungen getrunken werden.

## **Spitzwegerich**

Der Spitzwegerich ist einer der bekanntesten Vertreter der fast 200 Wegericharten. “Rich” heißt König, weshalb er, wie auch seine zwei Brüder, der Mittlere und der Breite Wegerich, auch König der Wege genannt wird. 2014 wurde der Spitzwegerich, vor allem wegen seiner hervorragenden Heilwirkungen auf die Atemwege, die Mundschleimhaut und bei Wunden, zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Ursprünglich aus Europa stammend, fand er schnell Verbreitung in vielen kolonialisierten Ländern. Überall, wo die Europäer in das neue Land Amerika eindringen, folgte Ihnen der Wegerich. Der Spitzwegerich ist eine alte Heilpflanze, die genauso jetzt noch bekannt ist. Sogar einige Kinder wissen um die juckstillende Wirkung des Wegerichs bei Mücken- oder Brennnesselstichen. Der Spitzwegerich gilt als sogenannte Zeigerpflanze, da er dort wo er wächst, auf einen nährstoffreichen Boden hinweist.

## Steckbrief

<b>Giftigkeit</b>	ungiftig
<b>Besondere Inhaltsstoffe</b>	<a href="#">Aucubin</a> , <a href="#">Gerbstoffe</a> , <a href="#">Germanium</a> , <a href="#">Kalium</a> , <a href="#">Kieselsäure</a> , <a href="#">Schleimstoffe</a> , <a href="#">Vitamin B</a> , <a href="#">Vitamin C</a> , <a href="#">Zink</a> , <a href="#">Zirkon</a>
<b>Eigenschaften</b>	<a href="#">abschwellend</a> , <a href="#">antibakteriell</a> , <a href="#">antiseptisch</a> , <a href="#">auswurfördernd</a> , <a href="#">blutreinigend</a> , <a href="#">blutstillend</a> , <a href="#">desinfizierend</a> , <a href="#">entzündungshemmend</a> , <a href="#">harntreibend</a> , <a href="#">reizmildernd</a> , <a href="#">schleimhautschützend</a> , <a href="#">wundheilend</a> , <a href="#">zusammenziehend</a>
<b>Hilft bei</b>	<a href="#">Asthma</a> , <a href="#">Bronchitis</a> , <a href="#">Harnwegsentzündungen</a> , <a href="#">Hautentzündungen</a> , <a href="#">Husten</a> , <a href="#">Insektenstiche</a> , <a href="#">Lungenentzündungen</a> , <a href="#">Lungenschwäche</a> , <a href="#">Magenschleimhautentzündungen</a> , <a href="#">Reizdarm</a> , <a href="#">Verbrennungen</a> , <a href="#">Wunden</a>

## Anwendungen

Der Spitzwegerich ist schon lange als Lungenheilpflanze bekannt. Die enthaltene Kieselsäure festigt das Lungengewebe und die Schleimstoffe schützen die Schleimhäute, was auch den Schmerz beim Husten mildert. Doch auch zu einer gesunden Ernährung kann der Spitzwegerich beitragen.

## In der Ernährung

Die zarteren **Blätter** eignen sich roh als Salatbeigabe oder gekocht als Spinatersatz. Dafür werden die Blätter quer zur starken Längsfaser geschnitten.

Ein Rezept für eine **Spitzwegerichsuppe** findest du hier. Du kannst die Blätter des Spitzwegerichs auch in einer traditionellen Gründonnerstagssuppe verwenden.

Die **Blütenstände** mit leckerem Pilzaroma knabbere ich roh. Sie können auch gedünstet oder in Öl eingelegt werden. Oder probiere doch einmal dieses leckere Spitzwegerich-Risotto.

Die **Samen** kannst du herauslösen, roh essen oder getrocknet über Salate und Müsli streuen.

Die schmackhafte **Wurzel** wird von Oktober bis April geerntet und mit anderem Wurzelgemüse gekocht. Sie ist fein verästelt und sollte daher sorgfältig gewaschen werden.

## Heilende Anwendungen

Die Wegeriche sind wunderbare Erste-Hilfe-Pflanzen für unterwegs.

Bei Husten, Lungenerkrankungen, Bronchitis und Asthma kann ein Tee oder Sirup aus Spitzwegerichblättern helfen. Er kann auch bei Magenschleimhautentzündung, Reizdarm und Harnwegsentzündungen getrunken und bei Entzündungen der Mundschleimhaut gegurgelt werden.

## Tee

Für eine Tasse Tee 3-5 frische oder einen Esslöffel getrockneter Blätter mit kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen.

## Sirup

Aus den Blättern kann ein wirkungsvoller **Hustensirup** gemacht werden. Spitzwegerich gehört zu den wichtigsten pflanzlichen Drogen bei Husten. Wie du ganz einfach einen Spitzwegerichsirup für die nächste Hustenwelle selbst herstellst, erfährst du hier.

## Ölauszug

Ein Ölauszug mit Spitzwegerichblättern ist ein gutes Einreibemittel für die Bronchien. Hierfür werden einfach einige Blätter quer zur Längsfaser geschnitten und zusammen mit Öl in ein Schraubglas gegeben. Das Ganze etwa drei Wochen ziehen lassen und dann durch ein Sieb gießen und in eine dunkle Flasche abfüllen.

## Salbe gegen Mückenstiche

Mit dem Ölauszug kannst du sehr einfach eine Heilsalbe gegen Mückenstiche selber machen.

## Spitzwegerichtinktur

Eine Alternative zur Salbe ist die selbstgemachte Spitzwegerich-Tinktur. Sie ist sehr schnell angesetzt und hält mindestens ein Jahr lang.

### Aufguss

Spitzwegerich enthält antibakterielle Stoffe und wirkt blutstillend. Daher kann aus den Blättern ein starker Aufguss bereitet werden, 10 frische oder zwei Eßlöffel getrocknete Blätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Wenn der Aufguss etwas abgekühlt ist, einen Baumwollappen in der Flüssigkeit tränken und auf die betreffende Hautstelle auflegen.

### Saft

Für eine Blutreinigungskur wird der Spitzwegerich als Saft eingenommen. Dieser wird aus den Blättern mit einer Kräutersaftpresse gepresst.

Rauchern kann der Spitzwegerich bei der Entwöhnung helfen, dazu wird der Pflanzensaft oder die Urtinktur eingenommen.

Gänseblümchen-Tinktur – gegen Akne, Mitesser und unreine Haut

Denk spontan an eine Blume und mit hoher Wahrscheinlichkeit erscheint ein Gänseblümchen vor deinem inneren Auge! Es stellt das Urbild einer Blume dar und jeder kennt es. Sie ist aber nicht nur schön anzusehen, sondern enthält ganz schön viele Vitamine, ätherische Öle, Saponine, Gerbstoffe und Antioxidantien. Um diese für die Hautpflege nutzbar und jederzeit verfügbar zu machen, kannst du eine einfache Tinktur herstellen.

Der Auszug pflegt besonders unreine und fettige Haut und wirkt bei kleinen Ausschlägen und Wunden entzündungshemmend. Die Gänseblümchen-Tinktur ist auch ein hervorragendes Mundwasser bei Entzündungen am Zahnfleisch.

### Was ist eine Tinktur?

Die meisten Tinkturen werden mit Alkohol hergestellt und dienen der Haltbarmachung von wertvollen Pflanzeninhaltsstoffen. Dabei werden die Pflanzenteile in Alkohol gegeben, welcher ihre Wirkstoffe entzieht. Die heilsamen Stoffe sind dann perfekt konserviert und als natürliche Heilmittel verwendbar. Zur Herstellung einer Tinktur eignen sich hochkonzentrierte Alkohole. So zum Beispiel Primasprit Ansatzspiritousen oder einfacher Weizenkorn oder Wodka mit mindestens 40 % Vol. Alkohol.

Doch nicht für jede Tinktur ist es auch wirklich sinnvoll Alkohol zu verwenden. Gerade für Kinder oder Menschen mit empfindlicher Haut ist ein Auszug mit Essig eine gute Alternative. Die ausgezogenen Inhaltsstoffe sind nicht exakt identisch, aber die Wirkungsweise ähnlich.

Gänseblümchen-Tinktur mit Alkohol

Viele der Wirkstoffe kannst du mit Hilfe des Gänseblümchentees innerlich nutzen. Besonders konzentriert und konserviert werden sie aber in einer Tinktur. Die lässt sich ganz leicht herstellen. Du brauchst nur ein kleines bisschen Geduld, ein Schraubglas voll frisch gepflückter Gänseblümchenköpfe, etwa 100 ml Alkohol (mindestens 40 %) und eine dunkelbraune Glasflasche, in die du deine Tinktur abfüllen kannst. Und so gehst du vor:

1. Ein paar Gänseblümchenköpfe direkt unter der Blüte pflücken.

2. Die Blüten eine Weile im Schatten liegen lassen, damit kleine Insekten Zeit haben, sich wieder in die lebende Wiese zurückzuziehen.

3. Die Blüten in ein Schraubglas geben und leicht festdrücken.

4. Soweit mit Alkohol auffüllen, dass die Blüten bedeckt sind.



5. Glas verschließen und an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur etwa drei bis vier Wochen ziehen lassen.

6. Jeden oder jeden zweiten Tag das Glas sanft schütteln, damit sich die Wirkstoffe besser lösen und Schimmelbildung vorgebeugt wird.

7. Fertige Tinktur durch ein feines Sieb, Teefilter oder einen Nussmilchbeutel gießen. Die so gewonnene leicht olivgrüne Flüssigkeit kannst du nun in eine beschriftete Braunglasflasche abfüllen.

Für die äußere Anwendung gegen Akne und andere Hautprobleme tupfe die Tinktur mit einem Wattepad oder mit einem Tuch auf betroffene Hautpartien. Bei Muskelkater und -verspannungen kann auch das Einreiben mit der Tinktur helfen.

**Tipp:** Besonders reich an wertvollen Pflanzenstoffen sind die rosa Blüten des Gänseblümchens. Die enthalten nämlich Anthocyane. Das sind Pflanzenfarbstoffe, die eine antioxidative Wirkung haben und somit dem Alterungsprozess deiner Haut entgegenwirken und deine Hautzellen vor Schäden bewahren.

Innerlich angewandt, kann die Tinktur bei Erkältungen und Frühjahrsmüdigkeit helfen.

Gänseblümchen-Tinktur ohne Alkohol

Nicht jede Haut verträgt den Alkohol in einer solchen Tinktur gleich gut. Besonders kurzkettige Alkohole können die Haut austrocknen. Deswegen probiere doch mal dieses Rezept ohne Alkohol:

1. Gänseblümchenblüten sammeln und kurz trocknen lassen, damit Insekten das Weite suchen können.
2. Mit etwa 200 ml Apfelessig aufgießen.
3. Das Glas verschließen und an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur etwa zwei Wochen ziehen lassen.
4. Täglich sanft schütteln
5. Nachdem der Essig seine Wirkung getan hat, die Tinktur abseihen und in braune Glasflaschen umfüllen.

Beachte, dass alkoholische Auszüge sehr lange haltbar sind, teilweise sogar mehrere Jahre. Essig ist leider nicht ganz so lange haltbar und sollte schneller verbraucht werden. Ein Richtwert ist das Haltbarkeitsdatum des ursprünglichen Essigs. Da aber mit Pflanzenteilen und Küchenutensilien gearbeitet wird, ist die Haltbarkeit meist noch etwas geringer.

## Echinacea-Honig für ein starkes Immunsystem selber machen



Der Rote Sonnenhut ist den meisten Menschen als [Echinacea](#) bekannt und wird aufgrund seiner immunstärkenden Wirkung in vielen Arzneimitteln eingesetzt. Auch wenn die Pflanze bei uns nicht wild wachsend zu finden ist, kann man sie als Zierpflanze in Parks und Gärten finden und ernten. Echinacea steigert nachweislich die Bildung weißer Blutkörperchen, die Wächter unseres Immunsystems. Diese Wirkung kannst du mit Hilfe verschiedener Auszugsmittel nutzen, zum Beispiel mit Wasser für einen Tee, Alkohol für eine [selbstgemachte Echinacea-Tinktur](#) oder wie in diesem Beitrag beschrieben mit Honig.

[Echinacea in Honig einlegen](#)

Verwende für den Echinacea-Honig am besten frisches, blühendes Kraut, das zwischen Juli und September zu finden ist. Außerdem benötigst du:

- ein Glas flüssigen Honig (am besten regional und in Bio-Qualität)
- leeres Schraubglas

So stellst du ihn her:

1. Vom blühenden Kraut die purpurnen Zungenblüten abzupfen und den Blütenkopf in kleine Stücke schneiden.
2. Alle Pflanzenteile ein desinfiziertes Schraubglas geben und mit Honig übergießen, bis sie gut bedeckt sind.
3. Vier bis sechs Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen.
4. Abseihen und den Honig kühl aufbewahren.

Am besten nimmst du den Honig in den Übergangszeiten Frühjahr und Herbst zu dir, da unser Immunsystem dann am anfälligsten ist. Von dem Echinacea-Honig können Kinder einen halben Teelöffel, Erwachsene einen ganzen Teelöffel bis zu dreimal täglich einnehmen.

Der Honig ist mindestens ein Jahr lang haltbar. Wenn du getrocknetes Kraut verwendest kannst du die Haltbarkeit auch noch erhöhen.

**Hinweis:** Fertige Arzneimittel mit Sonnenhut sind meist erst für Kinder ab zwei Jahren zugelassen. Dieser alkoholfreie Saft ist schon ab einem Jahr geeignet. Im Zweifelsfall befrage deinen Arzt, ob der selbstgemachte Echinacea-Honig für dein Kind geeignet ist. Auch sollten Echinacea-Präparate nicht länger als zwei Wochen hintereinander eingenommen werden, da sich die Wirkung sonst umkehren könnte und das Immunsystem geschwächt wird. Nach einer Pause von zwei Wochen kann wieder mit der Einnahme begonnen werden.

Schnupfen, Halsweh, Husten – diese 9 Wildpflanzen helfen dir

Kaum fallen die Temperaturen, schon kommen Husten, Schnupfen und Halsweh angefliegen. Mit einem starken Immunsystem bekommt der Körper Krankheitserreger schnell in den Griff. Sollte die Immunabwehr jedoch geschwächt sein, was bedingt durch Stress, zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und Medikamente häufig der Fall ist, fängt die Nase zu laufen an, kratzt es im Hals und der Körper fröstelt.

Statt den Organismus mit Arzneimitteln, welche die Symptome nur unterdrückenden, noch mehr zu belasten, kannst du mit Wildkräutern dein Immunsystem stärken und deinem Körper helfen, Erkältungen auszuheilen. Diese Kräuter bilden, wenn sie in der warmen Jahreszeit

gesammelt und getrocknet werden, einen schönen Vorrat. Greife darauf zurück, wenn eine Grippewelle im Anmarsch ist.

Um einen Infekt oder eine Grippe schnell in den Griff zu bekommen, solltest du bei den ersten Anzeichen reagieren. Meine Lieblingsmethode besteht aus heißem Linden- und Holunderblütentee, dazu ein heißes Beifußbad mit anschließend viel Ruhe.

### 9 Wildkräuter gegen Schnupfnasen und kratzenden Hals

**1. Holunder:** Die Blüten helfen beim Ausschwitzen von Krankheitskeimen und können sogar hartnäckigen Schleim lösen. Sie sind somit auch eine wertvolle Hilfe bei einer Neigung zu Entzündungen der Nasennebenhöhlen. Saft aus Holunderbeeren hilft gut bei Halsweh und stärkt zudem die Abwehrkräfte.

**2. Linde:** Ein Tee mit Lindenblüten lindert Hustenreiz und Halsschmerzen und wirkt entzündungshemmend. Zum Inhalieren bei Husten und Schnupfen lassen sich Lindenblüten ebenfalls gut verwenden.

**3. Spitzwegerich:** Die Blätter des Königs der Wege gehören zu den bekanntesten Kräutern bei Husten, Bronchitis und Asthma. Sie können als Tee aufgegossen oder noch besser als Hustensirup eingenommen werden. Wie du einen Hustensirup mit Spitzwegerich leicht selbst herstellst, erfährst du hier.

**4. Gundermann:** Ein Aufguss mit Gundermannblättern und falls vorhanden -blüten unterstützt die Heilung eitriger Erkältungskrankheiten. Der Gundermann ist außerdem ein nützlicher Helfer bei allen langwierigen Erkrankungen.

**5. Seifenkraut:** Die im Seifenkraut enthaltenen Saponine eignen sich nicht nur zum Wäschewaschen, sondern können auch dem Körper helfen, sich von hartnäckigen Verschleimungen zu reinigen. Dazu wird ein Tee mit der Wurzel getrunken. Einen Teelöffel kleingeschnittene Wurzelstückchen über Nacht in 250 ml kaltem Wasser ziehen lassen, am nächsten morgen kurz aufkochen und nochmal fünf Minuten ziehen lassen. Es sollten allerdings maximal zwei Tassen am Tag getrunken werden.

**6. Hagebutte:** Die roten Früchte der Hundsrose sind sehr vitaminreich, unterstützen unseren Körper bei der Heilung und kurbeln das Immunsystem an. Du kannst die rot leuchtenden Beeren z.B. als Gelee, Sauce oder Hagebuttentee zu dir nehmen.

**7. Huflattich:** Die Blätter des Huflattichs helfen bei hartnäckigen Verschleimungen und feststehendem Husten. Du kannst sie als Tee aufgießen oder auch verbrennen und den Rauch einatmen.

**8. Tanne:** Ein Tee mit getrockneten Tannenspitzen kann Husten und Halsweh lindern und wirkt außerdem schweißtreibend. Ein beliebtes Naturheilmittel gegen Husten ist der im Mai angesetzte Tannenspitzensirup.

9. Mädesüß: Bei beginnender Erkältung unterstützt ein schweißtreibender Mädesüßtee aus Blüten und Blättern die körpereigene Abwehr, außerdem wirkt er entzündungshemmend und fiebersenkend.

Alle diese Kräuter können dir helfen, eine Erkältung in den Griff zu bekommen oder gar am Ausbrechen zu hindern. Sie wirken auf vielen Ebenen und versorgen deinen Körper zudem mit zahlreichen wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen.

Falls du diese Kräuter im letzten Jahr noch nicht gesammelt hast, kannst du im Winter natürlich auch Tees kaufen oder getrocknete Pflanzenteile bestellen, z.B. Lindenblüten oder Hagebuttenpulver.

### Holunderbeerenlikör

Zur Herstellung eines köstlichen Holunderbeerenlikörs gibt es verschiedene Rezepte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad und Arbeitsaufwand. Für eine ganz einfache Variante benötigst du:

- $\frac{3}{4}$  L Holunderbeerensaft
- 1 Stange Vanille
- 250 g Rohrzucker

- 1 L Rum

Die Zubereitung ist sehr leicht:

1. Vanillestange aufschneiden, zusammen mit Saft und Zucker in einen Topf geben.
2. Das Ganze aufkochen und anschließend abkühlen lassen.
3. Rum hinzugeben, die Mischung in ein sauberes Gefäß abfüllen und vier Wochen ziehen lassen.
4. Die Vanillestange herausnehmen und den Likör in saubere Flaschen abfüllen.