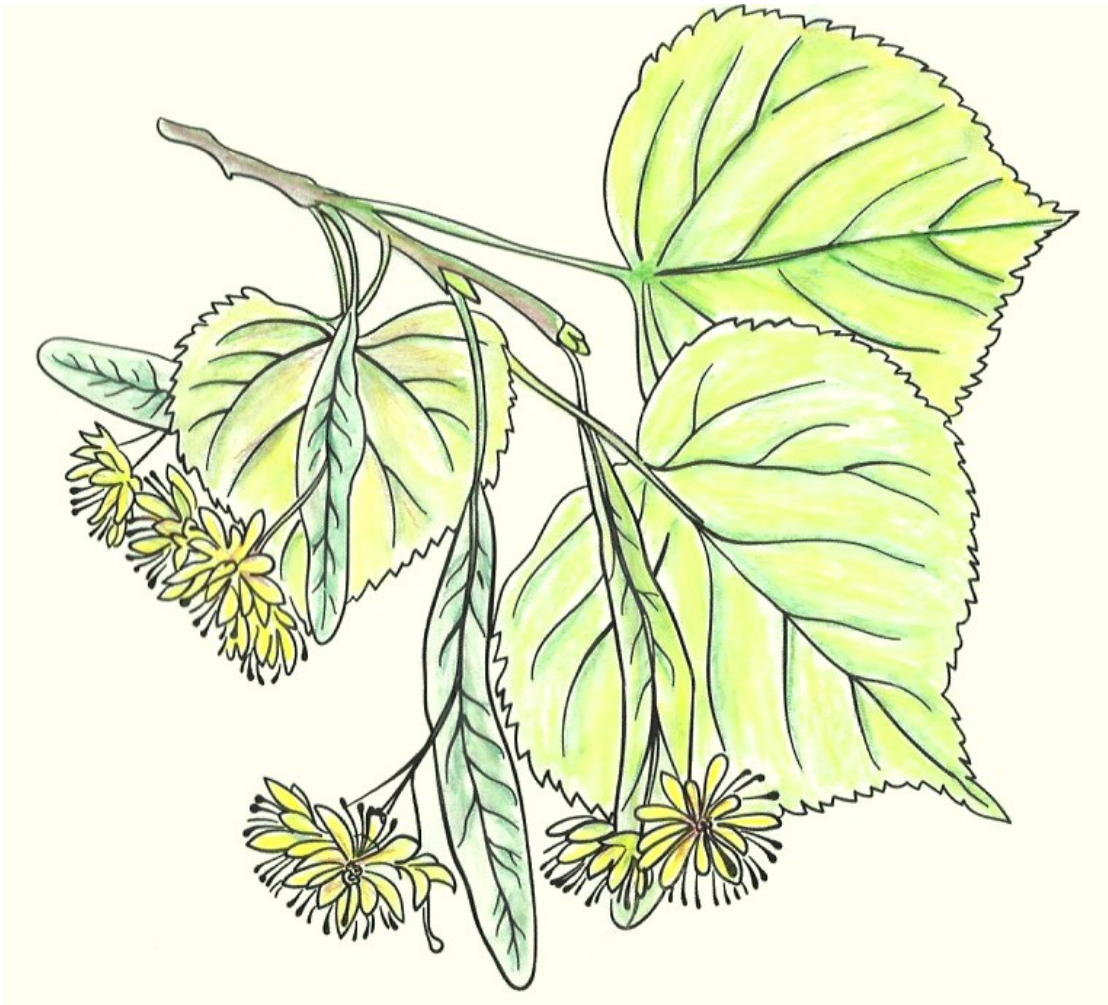
Das Lindenblatt

Nr. 1 / Das Frühlingsheft 2023

Eine Online-Zeitschrift für unsere Mitglieder



© Ingrid Kleindienst-John, 2023
(für den KräuterKraftKreis & Aromaexperten)

Editorial

Unsere Institute - der KräuterKraftKreis und die Aromaexperten - sind in unserem Haus unter der Linde beheimatet. Daher der Name "Lindenblätter".

Nicht immer ist es möglich, dass wir einander persönlich treffen. Nicht immer haben wir die Möglichkeit zum Austausch. Mit diesem E-Paper, das zweimal pro Jahr erscheinen soll, wollen wir versuchen, unseren Mitgliedern einige Impulse zu geben, die Natur zu erleben, ihre Schätze zu nützen und damit achtsam umzugehen.

Wenn Du selbst daran Freude hast, einmal einen kleinen Artikel zu schreiben, so veröffentlichen wir ihn gern auf dieser Plattform. (Honorar gibt es dafür leider keines - unser E-Paper wird auf unsere eigenen Kosten für Dich zusammengestellt und ist für Dich als Mitglied gratis erhältlich!)

Wir wünschen Dir viel Freude mit den kleinen Artikeln und schöne Erlebnisse in der bunten Vielfalt unserer Landschaften in Österreich!

Ingrid Kleindienst-John & Kurt John

Buchbach, im Frühling 2023

Inhaltsverzeichnis

Der Frühling ist da	Seite 4
Vorbereitung auf den Sommer	Seite 5
Orchideen am Semmering und im Wienerwald	Seite 6
Ein Blick in den Osten	Seite 7
Die Arnika	Seite 8
Frühlingsgefühl (Alexandra Steiner)	Seite 11
Heilpflanzen in der Fußpflege (Martina Höller)	Seite 13
Eine Sommerfreundschaft - die Wegwarte (Martina Wirth)	Seite 15
Frühling und Kräuter (Karin Ranftelshofer)	Seite 16

Der Frühling ist da!

Jedes Jahr im Mai bekommen die Nadelbäume einen Wachstumsschub, den man an den hellgrünen Trieben gut erkennen kann. Diese Maiwipferln enthalten ätherische Öle, Harze, Tannin und viel Vitamin C. Sie sind in der Lage, Bakterien zu hemmen und die Atemwege von Schleim zu reinigen, die Inhaltsstoffe sind also antiseptisch.

Diese Wipferln eignen sich daher sehr gut zur Herstellung heilsamer Hausmittel gegen Erkältungen. In der Hausapotheke durfte in früheren Jahrzehnten der Wipferlsirup nie ausgehen.

Es ist ziemlich gleich, ob wir Tannen-, Fichten- oder Lärchenwipferln verarbeiten - die Rezepte in diesem Skriptum eignen sich für alle drei, wenn nicht gesondert angegeben.

Ich mag besonders das

Maiwipferl-Orangen-Gelee

Dazu benötigen wir

5 Handvoll Fichtenwipferln (oder Tannenwipferln)
1 Zweiglein vom Thymian
750 ml Wasser
1 - 2 Bio-Orangen
1 Bio-Zitrone (Saft)
500 g Gelierzucker 2:1

Das Wasser wird in einem Topf aufgekocht und leicht abgekühlt. Die Orangen werden gewaschen und in Scheiben geschnitten. Wir geben die Wipferln und den Thymian in ein Glas, die Orangenscheiben kommen dazu und das Ganze wird mit dem warmen Wasser übergossen.
Der Ansatz sollte nun 2 Tage kühl stehen und ziehen. (Ab und zu schüttelt man das Glas ein wenig). Danach wird abfiltriert und unser gewonnener Saft wird mit Gelierzucker und Zitronensaft aufgekocht, 5 Minuten sanft nachköcheln lassen und abfüllen.

Vorbereitung auf den Sommer

Die Sonne wird jedes Jahr aggressiver, so kommt es einem vor. Daher ist es besonders wichtig, sich einen entsprechenden Sonnenschutz und eine After-Sun-Pflege rechtzeitig vorzubereiten. Aus dem Rezeptschatz der Aromaexperten gibt es hier pflegende Rezepturen zum Selbstrühren.

Tahiti-Sun, die natürliche Sonnenpflege

Fettphase:

10 g Emulsan
10 g Monoi de Tahiti
20 ml Haselnussöl
10 ml Kirschkernöl

Wasserphase:

90 ml Hydrolat (eventuell Melisse, Kamille, Rose oder Neroli oder eine Mischung)
10 Tropfen Aloe Vera 10fach

Wirkstoffe:

10 Tropfen D-Panthenol
5 Tropfen ACE-Vitamine
ca. 2,5 ml Parsun (Sonnenschutz)

ätherische Öle nach Geschmack (ca. 20 Tropfen insgesamt)

Fettphase und Wasserphase auf gleiche Temperatur erwärmen (ca. 60°C), wenn das Emulsan komplett geschmolzen ist, wird die Wasserphase in die Fettphase gut eingerührt. Die Wirkstoffe nach leichter Überkühlung in die Masse einrühren, zum Schluss kommen dann noch die ätherischen Öle dazu. Rühren, bis die Creme kalt ist, dann abfüllen.

After-Sun-Pflege

50 ml Kokosöl (unter ca. 24 - 25°C cremig fest)
5 Tropfen Lavendel
5 Tropfen Niaouli

Orchideen am Semmering und im Wienerwald

Gerade jetzt im Frühsommer findet man in Niederösterreich einige Plätze, an denen Orchideen gut gedeihen. Eine meiner Lieblings-Fotosafaris führt uns jedes Jahr auf den Semmering. Hier - rund um den Wolfsbergkogel - kann man so manche Schönheit entdecken!

Wie kommt man hin?

Entweder mit der Südbahn bis zur Station Wolfsbergkogel oder mit dem Auto bis zum Parkplatz in der Nähe des alten Kurhauses fahren. Gleich dort beginnt dann der markierte Wanderweg zum 20-Schilling-Blick. Ausgerüstet mit gutem Schuhwerk ist die Runde auch für Nicht-Wanderer gut begehbar. Es geht in einem sanften Boten am Hang entlang. Schon hier findet man die ersten Orchideen - man muss dafür allerdings den Blick etwas schärfen!

Bitte NICHT PFLÜCKEN! Die Orchideen sind schon relativ selten und sie sind vor allem hier in unseren Breiten geschützt! Wir sammeln sie lediglich in Form von Fotos!

Was findet man? Dazu gibt es ein kleines Video, zu dem Du mit diesem Link (klick!) kommst. Besonders hübsch ist das Purpur-Waldvögelein, aber auch die unterschiedlichen Knabenkräuter können sich sehen lassen!

Wenn man dann den Bahnwanderweg entlang der Semmering-Strecke weiterwandert, so findet man neben Türkenbundlilien auch Fingerhut und so manches andere sehenswerte Pflänzchen!

Aber nicht nur am Semmering gibt es sie, die Orchideen. Auch in Gaaden bei Mödling, im Wienerwald, wachsen sie an den Hängen des Anningers, nur als Beispiel. Besonders viele Knabenkrautarten findet man auch auf der Knofeleben am Gahns (einem Vorberg des Schneebergs). Und natürlich auch im Salzkammergut, entlang des Moorwanderwegs am Wolfgangsee...

Es zahlt sich also durchwegs aus, mit offenen Sinnen durch die Landschaft zu wandern!

Zu diesem Thema gibt es auch ein empfehlenswertes Büchlein von Norbert Griebl: "Orchideenwanderungen in Österreich" (Leopold Stocker Verlag), in dem zahlreiche Wanderrouten beschrieben werden und auch die entsprechende Zeit, wann man die schönsten Funde machen kann.

Ein Blick in den Osten…

Auch heute finden wir noch fünf Elemente in der chinesischen Lehre des Feng-Shui. Hier heißen die Elemente Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser. Sie können einander unterstützen, aber sie können sich auch „vernichten“ oder stören. Die Fünf-Elemente-Lehre heißt in China *Wu-xing-shuo*, was übersetzt „*Gehweisen*“ bedeutet.

Die Fünf-Elemente-Lehre entstand aus dem Bedürfnis, alle Erscheinungen der sichtbaren und unsichtbaren Welt in ein Fünfersystem einzuteilen. Das Ziel war, die ewigen Gesetze des Werdens und des Vergehens zu verstehen. Also beobachtete man die Natur und die ihr innewohnenden Kräfte. Darüber steht der Gedanke, dass alles, was auf unserer Welt existiert, einem dieser fünf Elemente zuzuordnen ist. Die Beziehung der Elemente zueinander lässt Energie günstig oder ungünstig auf unser Wohlbefinden einwirken.
Diese fünf Elemente beeinflussen sich gegenseitig auf verschiedene Art. So fördert und benötigt einerseits ein Element das andere, kann jedoch auf der anderen Seite ein durch ein anderes empfindlich gestört werden. Kurz gesagt:

Die Harmonie der Elemente bewirkt gute oder schlechte Energie (= Chi).

Die Erkenntnis daraus war, dass sich das Chi entweder nach innen oder außen, nach oben oder unten oder horizontal rotierend bewegt. Auf diese Weise konnte allen materiellen und unsichtbaren Erscheinungen unserer Welt eine grundlegende Energiebewegung zugeordnet werden. Als anschauliches Beispiel dafür wurden die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser gewählt.

„Wenn Chi zusammenströmt, dann entsteht ein Körper.
Wenn es sich zerstreut, dann stirbt dieser Körper.“
Chinesische Weisheit

Für die Chinesen spielen Gesundheit und ein langes Leben traditionell eine zentrale Rolle. So wurden in China Hausärzte nur dann bezahlt, wenn die Bewohner eines Hauses nicht erkrankten.
Es gibt eine große Zahl an Büchern über die traditionelle chinesische Medizin und über die traditionelle chinesische Kräutermedizin. Zumeist werden Krankheiten mit Hilfe der Begriffe Yin und Yang beschrieben, indem ein Ungleichgewicht zwischen diesen beiden Energien beschrieben wird.[1]

Und nur so am Rande: Ohne fließende Energie könnte auf dieser Erde kein Leben existieren!

[1] "Pflanzencode" von Ingrid Kleindienst-John, Freya-Verlag

Die Arnika (Arnica montana)

Jetzt kommt wieder ihre Zeit: Die Arnika blüht uns auf den Bergwiesen und verspricht uns Gesundheit und Wohlbefinden!
Der Bergwohlverleih, wie man die Arnika auch nennt, wächst vor allem auf Bergwiesen. Sie wird ca. 40 – 50 cm hoch und ihre strahlend gelben Korbblüten leuchten dem Wanderer schon von weitem entgegen. Arnika steht – bereits seit dem 19. Jhdt. - unter Naturschutz! Übrigens: im Jahr 2001 wurde sie zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.

Der botanische Name „*Arnica*“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „*Lammfell*“, was vermutlich auf die Weichheit der Blätter zurückzuführen ist. Arnika gehört zu den Korbblütlern (*Asteraceae*).
Botanisch gesehen haben wir es mit einer Pflanze zu tun, die sich aus einer flach ausgebreiteten Rosette erhebt. Ihre Blätter sind länglich, dicht mit kurzen Haaren versehen und ein wenig eiförmig. Der Stängel ist ebenfalls behaart, trägt meist ein bis zwei Blattpaare und fast immer nur einen einzigen Blütenkopf. Das Blütenkörbchen hat zungenförmige Randblüten, im Körbchen selbst befinden sich braune Röhrenblüten. Die Samen werden durch den Wind vertragen. Um gut zu gedeihen, benötigt sie einen ungedüngten, kalkarmen Boden. Blütezeit ist in unserer Region Ende Juni bis Ende Juli, dann wird sie auch gesammelt. Arnikawurzeln sammelt man im März, April oder im September.

Sie gilt schon sehr lange als Heilpflanze, die vor allem bei Entzündungen, Muskelverspannungen, Sehnenzerrungen und Quetschungen eingesetzt wurde, und zwar vor allem in Form einer Arnika-Tinktur. Auch für schlecht heilende Wunden oder bei Blutergüssen wurde Arnika geschätzt. Dafür machte man Umschläge mit Arnika-Tinktur.

Bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich kann man mit Arnika-Tee gurgeln (max. 10 min. ziehen lassen!).

Bitte den Tee nicht unbedingt trinken, Ihrem Magen könnte das vielleicht nicht gut bekommen (**Arnika ist leicht giftig**)! Auch die Tinktur ist nicht ganz ohne – sie kann Juckreiz oder allergische Hautreaktionen hervorrufen. Also bitte Vorsicht walten lassen!

Beschreibungen zur Arnika finden sich bereits in den alten Kräuterbüchern. Die früheste Erwähnung findet man bei Hildegard von Bingen, die die Pflanze als „*Wolfsgelegena*“ bezeichnet, was aber nicht hundertprozentig abgesichert ist, da die Pflanze nicht genau beschrieben wird. Ab dem 16. Jahrhundert findet man sie dann als „*Arnica montana*“.

Tabernaemontanus (1522-1590) nennt sie in seinem Kräuterbuch von 1588[2] bereits als wichtige Pflanze für die Anwendung bei Verletzungen: *„Bey den Sachsen braucht es das gemeine Volck/ denen so hoch hinunter gefallen/ oder so sich sonst etwan mit Arbeit verletzt haben: Nement ein Handtvoll/ sieden es in Bier/ drincken dess Morgendts einen Trunck warm davon/ decken sich zu/ unnd schwitzen: Wo sie sich dann verletzt haben/ empfinden sie an dem verletzten Ort grossen Schmertzen/ auff zwo oder drey Stundt/ unnd werden also curirt: Haben sie sich aber nicht verletzt/ empfinden sie keine Veraenderung.*

Auch zu Dantzig in Preussen ist es sehr in grossem Brauch/ und ob wol bey jhnen es nicht wachst/ wirdt es doch auss Nieder Sachsen in Faessern dahin gebracht.

[Ein Quintlein dieser Wurtzel oder mehr mit Wein getruncken/ ist gut den jenigen/ so von einer Kroeten gebissen seyn/ oder opium gessen haben.

Das Kraut wie ein Pflaster auffgelegt/ senfftiget die Geschwulst. Ist sonsten gar nicht im Gebrauch der Artzeney wie auch DODONAEUS bezeuget.]“

Johann Wolfgang v. Goethe verwendete Arnika-Tee nach seinem Herzinfarkt im Jahre 1823 und meinte dazu, dass es ihm danach wesentlich besser ginge.

„Arnika ist nicht mit Gold zu bezahlen. Diese Pflanze verdient, an die erste Stelle der Heilmittel bei Verwundungen gesetzt zu werden, ich kann sie deshalb nicht genug empfehlen.“ schrieb Sebastian Kneipp.[3]

Die Arnika zählt auch zu den Zauberpflanzen und wurde besonders für die Kulthandlungen um die Sommersonnenwende eingesetzt. Das führt uns zu ihrer **Sonnensignatur**, zur strahlend gelben Blüte. Man vermutet, dass sie bereits in vorchristlicher Zeit verehrt wurde und damals der Freya geweiht war. Heute wird sie oftmals in den Kräuterbuschen um Johannis eingebunden.

Arnika-Hydrolat (pH-Wert 5,89) ist wundheilend und desinfizierend[4] und duftet süßlich-fruchtig. Ätherisches Arnika-Öl wird übrigens aus der Wurzel destilliert, ist gelblich und riecht etwas eigenartig. Da es sehr zäh ist, muss es in Weingeist gelöst werden.
Auch in der Blüte finden wir ätherisches Öl (ca. 400 kg der getrockneten Blüten ergeben ca. 1 kg ätherisches Öl).

---

[2] Neuw Kreuterbuch, erschienen 1588, mit über 800 Seiten eines der umfangreichsten Kräuterbücher. Kann im Internet unter http://imgbase-scd-ulp.u-strasbg.fr/displayimage.php?pos=-17978 gelesen werden.
[3] Pfarrer Kneipps Hausapotheke: Kräuter, Tees, Tinkturen, Öle und Pulver aus dem Garten Gottes, 1886 (Neuauflage 2008)
[4] Ingrid Kleindienst-John „Hydrolate – Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser“, 2012 (Freya-Verlag)

Bergwohlverleih wurde früher auch – zusammen mit anderen Kräutern, wie z.B. den Blüten der Königskerze und dem Huflattich – in der Pfeife geraucht, sie war aber auch in manchen Gegenden Teil der Schnupftabakmischungen.

Bei der Arnika haben wir es mit einer **Sonnensymbolik** zu tun, das ist wohl eindeutig. Aber gehört sie nun zu den **Feuer**pflanzen? Oder gehört sie zum Element **Erde**? Was nun? Ich finde, die Arnika vereint beides in sich, **Feuer und Erde**![5]

[5] Mehr darüber findest Du in meinem Buch "Pflanzencode"

Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn braucht. (Jean Paul)

Gastbeitrag von Alexandra Steiner

Ich glaube, vielen Menschen ergeht es so, nur manche spüren es zu wenig, bzw. sich zu wenig. Es ist vergleichbar mit dem Leben: Auf dunkle Momente kommt immer wieder das Licht.

Die Freude, die mir persönlich der Frühling bringt, ist unbeschreiblich!

Ich schaue aus dem Fenster und sehe die Schlüsselblumen, wie sie sich langsam aus der Erde kämpfen. Viele Tiefschläge haben sie hinter sich. Die Blümchen wollten mit ihrer Rosette und den kleinen Stängeln bereits aus der Erde heraus, doch dann kam wieder der Schnee und stoppte alles.

Aber sie lassen sich nicht unterkriegen, sie kämpfen sich durch und erblühen im sonnigsten Gelb.

"Sei eine Schlüsselblume"

Man kann auch viele hilfreiche Sachen aus diesem wunderbaren Gewächs machen. Zum Beispiel ein **Schlüsselblumenoxymel.**

Zutaten: Honig, Apfelessig, Schlüsselblumenblüten

Zubereitung: Ein verschließbares Glas zu 1/3 locker mit den Blüten befüllen. In einem Becherglas 3 Teile Honig und 1 Teil Essig gut vermischen und über die Schlüsselblumenblüten gießen, bis das Glas voll ist und die Blüten komplett bedeckt sind. Das Glas verschlossen ca. 4 Wochen stehen lassen (nicht in der Sonne). Zum Schluss wird das Oxymel durch ein feines Sieb in eine Flasche abgefüllt.

Haltbarkeit: bei Zimmertemperatur ca. 1 Jahr.

Anwendung: Täglich eine halbe Stunde vor dem Essen 1 Stamperl in ein Glas mit lauwarmem Wasser leeren und trinken. Man kann das Oxymel auch als Salatdressing verwenden. Das Oxymel wirkt entspannend auf die Nerven.

Auch die Kräuter kommen wieder aus ihrem Winterschlaf. Viele Wildkräuter sind nun bereit, gesammelt zu werden, gerochen zu werden, als Tee genossen zu werden

oder auch schmackhafte Speisen zu begleiten. Zum Beispiel ist ein Wildkräutersalat ein herrlich leichtes Essen:

Zutaten: 2 Hände Vogelmiere, 2 Hände Bärlauch, 1 Hand Löwenzahnblätter, 1 Hand Taubnesselspitzen, 2 Hände Gundelrebe, 6 Esslöffel Apfelessig, 2 Esslöffel Sahne (Rahm), 1/2 Teelöffel Dijonsenf, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Zucker.

Zubereitung: Die Wildkräuter gut waschen und in eine Schüssel geben, die Zutaten für das Dressing gut vermischen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Gut vermischen! Und dann wünsche ich Euch einen guten Appetit. Es wird Euch herrlich schmecken, allein weil Ihr vorher schon ein wunderbares Erlebnis in der Natur hattet.

Wenn ich Bärlauch auf der Wiese sehe, klopft mein Köchinnenherz ganz schnell. Die ganzen guten Speisen, die man aus Bärlauch zubereiten kann - oh mein Gott, das Wasser rinnt mir im Mund zusammen.

Auf der Wiese zu sitzen und den wunderbar duftenden Frühling zu erleben, beim Anblick der sprießenden Natur wird man ganz ruhig. Diese lehrt uns Vieles, wir müssen nur genau hinschauen und es zulassen. Probiert es einfach einmal aus - Ihr werdet sehen, das macht ganz innen drin auch mit Euch etwas.

Das Frühlingsgefühl ist ein weiches, harmonisches Gefühl. Es heißt nicht umsonst, wenn man verliebt ist, hat man Frühlingsgefühle.

Auch die Düfte des Frühlings sind wunderbar! Frühling erinnert mich an ein fruchtiges, blumiges Aroma...

Bei den Aromaölen würde ich Rose, Bergamotte sowie Lavendel verwenden, um den Frühlingsduft zu vermitteln.

Die Knospen der Bäume erwachen, die Buschwindröschen und die Leberblümchen bringen dem Wald wieder Farbe in sein Reich.

Schön langsam können wir die Stiefel und den Wintermantel verräumen und unsere bunte Kleidung aus dem Schrank holen. Ist das nicht einfach herrlich...

Das Bankerl unter unserem Marillenbaum lädt meinen Mann und mich wieder zum Verweilen ein. Dabei ein gutes Buch zu lesen, einen Kräutertee zu trinken, sich vielleicht auch noch mit einer kleinen Decke zuzudecken, wenn es nötig ist - **Das Leben kann so schön sein!**
Und diese ganzen Glücksgefühle kosten uns keinen Cent!

Die Liebe zur Natur ist für mich mein Seelenheil. Ob Kräuter, Blumen, Bäume oder einfach eine Wiese: sie geben mir Kraft und Halt.

Also lassen wir uns ein, auf einen wunderschönen, lieblichen Frühling 2023. Und vielleicht hört Ihr auch ganz leise "Veronika, der Lenz ist da..."

Herzensgrüße von Alexandra

(Heil)Pflanzen in der Fußpflege

Mit der Ringelblume (Calendula officinalis) machen wir unsere Füße Sandalen-fit!

Beitrag von Martina Höller

Wer kennt sie nicht, die rauen, trockenen, schuppigen Fersen: unangenehm! Wenn dann noch Risse und Schrunden entstehen, kann es sehr schmerzhaft werden. Da ist es ratsam, eine Fußpflegerin aufzusuchen und sich eine Fußpflege zu gönnen.

Um es aber gar nicht so weit kommen zu lassen, können wir die Schätze unserer Natur gezielt einsetzen. Auch wenn man das Gefühl hat, Eincremen hilft gar nicht mehr, so sage ich: doch, es zahlt sich immer aus!

Die Ringelblume kann das!

Sie ist wundheilend, entzündungshemmend, erweichend, antiseptisch, zirkulationsanregend, blutreinigend. Und genau diese Eigenschaften machen wir uns zunutze, um unsere Fersen wieder "glatt" zu bekommen.

Zuerst müssen wir die Wirkstoffe aus den Blüten herauslösen - wir machen dafür einen Warmauszug mit einem guten fetten Öl (z.B. Mandelöl oder Sonnenblumenöl). Mit diesem Ringelblumenöl können wir dann Cremen, Salben oder Körperbutter herstellen.

Rezept für ein Ringelblumen-Mazerat:

Die frischen Blütenblätter werden leicht übertrocknet. Dann gib man sie in ein Glas und übergießt sie mit dem guten Pflanzenöl. Auf kleiner Flamme wird bei niedriger Temperatur ausgezogen. Das dauert gut einmal 2-3 Stunden. Man lässt das Mazerat dann noch etwa 12 Stunden leicht zugedeckt stehen. Dann wird abgeseiht und bei Bedarf weiterverarbeitet.

Und dann?

Um jetzt unsere Füße sommerfit zu machen, gehen wir folgendermaßen vor:

- *Ca. 10 Minuten gönnen wir unseren Füßen ein warmes Fußbad (das könnte man z.B. auch mit Ringelblumentee oder einem Totes Meer Salz machen)*
- *Wir trocknen die Füße gut ab, auch zwischen den Zehen!*
- *Anschließend werden besonders die rauen Fersen gut mit Ringelblumenöl oder Ringelblumensalbe eingecremt*
- *Mit Frischhaltefolie umwickeln wir die Füße möglichst gut, aber bitte nicht zu fest und lassen die Ringelblume für ca. 1 Stunde ihre pflegende Arbeit tun.*
- *Jetzt wird die Folie entfernt, wir massieren nochmals Ringelblumensalbe ein und ziehen (wenn möglich Baumwoll-)Socken darüber*

Diese Frühlingskur wiederholen wir einmal pro Woche und die Füße sind nach spätestens einem Monat fit für die Sommersandalen!

Eine weitere Möglichkeit, die Füße rasch sommerfit zu machen, ist ein **Fußpeeling**.

2 Esslöffel Feinkristallzucker gibt man in eine Schüssel, dazu kommt Ringelblumenöl. Man verrührt, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist. Die wird dann auf die Füße (und gegebenenfalls auch auf die Beine) aufgetragen und verrieben. Nach einigen Minuten gut abspülen und die Füße mit Ringelblumensalbe eincremen.

Eine Sommerfreundschaft

Beitrag von Martina Wirth

Alles fing im Sommer des Vorjahres an, als ich meine Begeisterung für Blumen entdeckte. Es gibt ja so viele wundervolle Pflanzen, die sich gegenseitig in ihrer Schönheit übertrumpfen.

Für mich gab es in diesem Sommer jedoch nur eine, die meine volle Aufmerksamkeit erlangte. Ich kannte sie ja schon aus Kindheitstagen, aber mit der Zeit verschwand sie aus meinem Sichtfeld und ich glaube auch, sie interessierte sich nicht für mich.

Beim Autofahren oder beim Spazieren stand sie schon da, mit ihren wunderschönen, knallig violetten Blüten und ihrem struppigen Aussehen. Dieses Blümchen ließ mir keine Ruhe mehr und ich musste mich über sie erkundigen.

Was für eine Geschichte sie wohl verbirgt? So stieß ich auf unzählige Bezeichnungen und Mythen, die sich um sie rankten - jetzt er recht, wollte ich auch so eine Schönheit in meinem Garten pflanzen.
Aber so weit kam es nicht. Bevor ich in die Natur eingreifen konnte, kam sie mir zuvor. Als es wieder einmal so war, dass der Rasen gemäht werden sollte, und ich im hinteren Teil meines Vorgarten ankam, wo eigentlich nichts wächst und nur die Katzen es lustig finden, sich dort zu erleichtern, traute ich meinen Augen nicht. Da stand sie wie aus dem Nichts gekommen, in voller Pracht und Schönheit, mit leuchtenden Blüten und zerrupften Aussehen.

Meine Freundin die **Wegwarte**, die mir den ganzen Sommer über viel Freude bereitete. Ich weiß nicht, von wo sie kam, aber eines weiß ich jetzt genau: Alles, was man braucht für Seele und Geist, muss man nur im eigenen Garten suchen, es wird von der Natur zugetragen. Ich hoffe sehr, dass mich meine Freundin diesen Sommer wieder besuchen wird, denn sie ist immer herzlich willkommen.

Wissenswertes zur Wegwarte (*Cichorium intybus*):

Pflanzenfamilie: Korbblütler
Ein- bis mehrjährig, kann bis zu 100 cm hoch werden.
Blütezeit: Juli bis Oktober
Verwendung: Wegwartenwurzel als Kaffee-Ersatz (Zigurikaffee), die Blüten als Schmuckdroge im Tee. Eine Urtinktur aus der Wurzel hilft bei Leber- und Gallebeschwerden.

Herbstblues, Winterdepression und jetzt noch die Frühjahrsmüdigkeit?

Nein das muss nicht sein, der Schnee ist nun endlich weg und die Sonne lockt nicht nur uns sondern auch die ersten Frühlingspflanzen heraus. Gerade jetzt im Frühling kommen die Pflanzen mit ihrer gesamten Heilkraft wieder aus dem Boden.

Wenn wir die Augen aufmachen und uns in der Natur umschauen finden wir bereits so viele Pflänzchen, die uns unterstützen können.

Geh hinaus und hol dir die Kraft vom Bären, die Stärke und Ausdauer vom Löwen und die Leichtigkeit der Vögel. Mit Bärlauch, Giersch, Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen, Vogelmiere, Gundelrebe und Taubnessel hast du nicht nur schnell einen gesunden Salat oder Smoothie beisammen, sondern auch die ganze Kraft die jetzt im Frühling in diesem Pflanzen steckt.

Ich mische die Pflanzen gerne mit Vogerlsalat, der hat einen leichten Eigengeschmack, die Brennhaare der Brennnessel müssen für den Salat aber zuvor mit einem Nudelwalker „entschärft“ werden!!!

Getrocknet lässt sich aus diesen Pflanzen auch ein Kräutersalz herstellen, wobei der Bärlauch an Geruch verliert und deshalb vor dem Trocknen mit dem Salz gemörsert werden sollte!

Die frischen Kräuter bieten eine gute Möglichkeit, unseren Organismus nach der kalten Jahreszeit in Schwung zu bringen und diesen zu entschlacken, entgiften und zu unterstützen. Sie besitzen viele Vitamine und Mineralstoffe und versorgen unseren Körper mit den wichtigsten Nährstoffen.

Suche dir Plätze zum Sammeln, die nicht zu nah an der Straße oder auf dem Hundespazierweg liegen und achte darauf, dass Felder manchmal überdüngt sein können. Am besten ist es, wenn du einen eigenen Garten hast und da sammeln kannst, oder du fragst deine Nachbarn, die sind oft froh, wenn du ihnen Vogelmiere, Giersch, Brennnessel und Löwenzahn weg isst.

Sie achtsam beim Sammeln und pflücke nur das, was du wirklich brauchst!

Um Pflanzen und Kräuter ranken sich auch ganz viele Bräuche und Sagen. So heißt es, wer die ersten drei Gänseblümchen, die er im Frühling entdeckt isst bleibt das ganze Jahr von Krankheit geschützt... Verstärkt wird dieser Effekt dadurch, wenn man die Gänseblümchen unberührt, nur mit den Zähnen, abbeißt! (Ich seh' dich schon auf dem Bauch liegend "grasen"...☺)

Bärlauch: Wirkung blutreinigend, Anti mikrobiell, lipidsenkend, blutdrucksenkend, harntreibend, antioxidativ und Stoffwechsel anregend. Er gilt auch als Eisen-einschleusende Pflanze

Giersch: Wirkt entzündungshemmend, harntreibend und entsäuernd. Inhaltsstoffe: Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamin A und Vitamin C (vier Mal so viel wie in einer Zitrone).

Löwenzahn: Er enthält Bitterstoffe und unter anderem Vitamin A Vorstufen und Vitamin C, E und K, Kalium, Magnesium, Phosphor und Inulin vor allem in der Wurzel

Brennnessel: wirkt stoffwechselanregend, harntreiben und durchblutungsfördernd, entgiftend, blutreinigend und entschlackend. Sie enthält neben dem Nesselgift, Vitamine, Mineralien und Eisen. Gänseblümchen: Wirkung stoffwechselanregend, schleimlösend und entzündungshemmend. Es enthält Vitamin C, Magnesium, Eisen und unter anderem auch Bitterstoffe.

Vogelmiere: enthält Vitamin C und A, Kalium, Kalzium und Eisen, sowie Saponine, Cumarine, Kieselsäure, Karotin usw. Sie hilft bei Husten, Hämorrhoiden, Rheuma, senkt den Cholesterinspiegel und regt den Stoffwechsel an.

Gundelrebe: enthält Vitamin C, Kalium, Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe und wirkt schleimlösend, stoffwechselanregend und entzündungshemmend. Sie ist übrigens für Pferde giftig!!

Taubnessel: Durch ihre Gerbstoffe, Glykoside, Saponine und Schleimstoffe wirkt sie unter anderem schleimlösend, harntreibend, antibakteriell und blutreinigend.