Das Lindenblatt

Nr. 3/Juli/August 2023

Eine Online-Zeitschrift für unsere Mitglieder

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

Editorial

Sommer ist es - die Linde blüht und es summt und brummt, wenn man sich unter dem Baum aufhält. Wir lieben diese Zeit!

Unsere neue Ausgabe beschäftigt sich nun ebenfalls mit sommerlichen Freuden. Wir wollten wiederum ein buntes Lesevergnügen für Euch alle bieten und haben fleißig geschrieben und um Artikel bei unseren Kursteilnehmerinnen gebeten. Und so ist der Bogen einmal mehr um die Natur, um Erlebnisse und Gefühle, und natürlich um viel Wissenswertes gespannt worden.

Wir wünschen Euch einen bunten, lebenswerten Sommer und viele schöne und erfreuliche Tage!

Eure

Ingrid Kleindienst-John & Kurt John

Buchbach, im Juli 2023

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Inhaltsverzeichnis

Editorial	Seite 2
Die Linde blüht (von Ingrid K.-J.)	Seite 4
Pfingst-Spaziergang (Martina Höller	Seite 7
Der Alant (Maria Bliem)	Seite 11
Was für ein Leben hatte ich (Ingrid K.-J.)	Seite 13
Die Goldrute (Hermine Weichselbaumer)	Seite 16
Der Steinklee - zart und süß (Ute Zehetbauer)	Seite 18
Der echte Lavendel (Birgit Weyringer)	Seite 21
Die Zirbe (Karin Langmeier)	Seite 25
Der Nationalpark Neusiedlersee (Agnes Binder)	Seite 28
Die Kleine Braunelle (Annette Buttenhauser)	Seite 29

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Die Linde blüht...

Es summt und brummt in unserem mächtigen alten Lindenbaum! Zeit, sich einmal mit der Qualität der Linde näher zu beschäftigen!

Die Linde (*Tilia platyphyllos*) ist unser Hausbaum. Sie ist groß und mächtig mit ihren bald 200 Jahren, gut 30 m hoch und weithin sichtbar. Wenn ich von einer meiner Reisen heimkomme, müde und ausgelaugt von langer Fahrt, lehne ich mich an den breiten Stamm, atme durch und fühle mich daheim und geborgen.

In vielen Kulturen galten Linden als Schicksals- und Familienbäume. Bei den Germanen wurden sie als Bäume der Liebe und Fruchtbarkeit und des häuslichen Wohlstandes geehrt. Linden können bis zu 1000 Jahren alt werden. Meist standen sie in früheren Zeiten im Mittelpunkt eines Dorfes - hier wurde getanzt, gefeiert, aber auch Gericht gehalten.

"*Under der linden an der heide, da unser zweier bette was, da muget ir vinden schöne beide gebrochen bluomen unde gras. Vor dem walde in einem tal, tandaradei, schöne sac diu nahtegal.*" So schreibt Walther von der Vogelweide den Text zu einem seiner Lieder...

Botanisch gesehen gehört die Linde zur Pflanzenfamilie der *Malvaceae* (Malvengewächse). Sie besitzt eine stämmige Pfahlwurzel, die von starken

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Seitenwurzeln gestützt wird. Die Blätter der Linde sind herzförmig und am Rand leicht gesägt, an der Unterseite in den Achseln sind sie weißlich behaart.

Linden sind einhäusig. Sie benötigen Insekten zur Bestäubung. Die nach Honig duftenden kleinen Blüten sind in Trugdolden zusammengefasst, die bis zu acht Blüten enthalten können. Eine wahre Insektenweide! Aber der Blütenstaub! In der Umgebung einer Linde wird wirklich alles damit überzogen. Die Früchte sind kleine Nüsschen, die vielen Nagetieren als Nahrung dienen.

Unter der Rinde der Linde verbergen sich zähe Fasern, die früher zu Geweben und Schnüren verarbeitet wurden. Lindenbast wurde auch fürs Blumenbinden genutzt. ("Linda" = nordgermanisch und bedeutet "Binde").

Traditionell wurden und werden die Lindenblüten in der Heilkunst genutzt aber auch das Splintholz der Linde wurde verwendet. Lindenblüten sind als Tee bekannt - sie sind schweißtreibend, entzündungshemmend, hustenstillend, krampflösend und harntreibend. Das Splintholz wurde vor allem dafür genutzt, um die Gallenproduktion anzuregen, aber auch, um den Blutdruck zu senken. Die Blätter können für die Verbesserung der Haut in Salben genutzt werden. Lindenkohle wurde nicht nur für Zeichnungen verwendet, sondern auch medizinisch als Aktivkohle, die im Magen-Darm-Trakt gewisse Giftstoffe gut aufsaugen kann. Und natürlich wird die Linde auch als Homöopathikum eingesetzt: die Urtinktur Tilia aus den frischen Lindenblüten hilft vor allem bei Rheuma, allergischen Ausschlägen und bei Heuschnupfen...

Die Inhaltsstoffe der Lindenblüten und -blätter sind ätherische Öle, Flavonoide, Schleimstoffe, Gerbstoffe und Zucker.

Wir haben gehört, das Linden sehr alt werden können. Und das, obwohl ihr Holz gar nicht so stabil ist! Bei starken Stürmen fallen von unserer Linde immer wieder scheinbar ganz gesunde Äste zu Boden. Das Holz der Linde wird grundsätzlich auch gern für Schnitzereien verwendet. Es ist weich und hell, ein *lignum sacrum* (heiliges Holz), aus dem unzählige Heiligenfiguren entstanden.

Von der Planeten-Signatur her zeigt die Linde uns den Mond, das Mütterliche, Bewahrende. Die Herzform der Blätter deutet auf die Venusqualitäten hin, auf die Liebe. In den gesägten Blättern zeigt sich ein Hinweis auf den Mars, aber auch darin, dass unter der Linde Gericht gehalten wurde. Der Baum schenkt uns aber vor allem Kraft, Stärke, Mut und Ausdauer - Heimat (und damit das Element Erde). Ach ja, und sie erlaubt unseren Gedanken Höhenflüge, wenn man in die Krone blickt - und das wiederum gehört zum Element Luft.

Und welche elementaren Eigenschaften man noch in der Linde entdecken kann, das findet Ihr in meinem Buch "Pflanzencode"...

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Hier noch ein Teerezept, das besonders zur Vorbeugung und bei Erkältungskrankheiten getrunken werden kann:

2 Teile Lindenblüten, 2 Teile Malvenblüten, 1 Teil Pfefferminzblätter, 1 Teil Kamillenblüten. Von dieser Mischung wird pro Tasse 1 gehäufter Esslöffel mit heißem Wasser übergossen, 8-10 Minuten lang ziehen lassen, abseihen und eventuell leicht gesüßt schluckweise trinken.

Rezept für einen Lindenblatt-Pflegebalsam

1 Handvoll frischer Lindenblätter wird ein wenig zerteilt und mit 100 ml Mandelöl süß übergossen. Ich mache damit einen Warmauszug in meinem Salbenöfchen, ca. 1 1/2 Tage lang. Danach wird abgeseiht und das Lindenblatt-Öl langsam mit 7g Bienenwachs erwärmt. Vom Feuer nehmen und 10g Sheabutter vorsichtig einrühren. (Die Temperatur beachten: wenn sie zu hoch ist, macht die Sheabutter "Brösel" in unserem Balsam!).

Zum Schluss rührt man vor dem Erkalten noch ätherische Öle nach eigenem Geschmack ein - ich empfehle, die Menge von max. 15 Tropfen insgesamt nicht zu übersteigen.
In meinen Pflegebalsam gebe ich 5 Tropfen Rose in Jojoba, 6 Tropfen Grapefruit und 3-4 Tropfen Palmarosa. (Nehmt das bitte als Beispiel...)
Dieser Pflegebalsam ist angenehm bei irritierter und gereizter Haut und außerdem grundsätzlich hautpflegend.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Pfingst-Spaziergang

Beitrag von Martina Höller

Nach einem anstrengenden Pfingstwochenende mit Kinder-Abholtaxi in der Nacht und Frühschoppen konnte ich meinen Mann überzeugen mich auf einen botanischen Frühsommer Spaziergang zu begleiten.

Bewaffnet mit Tasche, Papiersackerl, Bestimmungsbuch und Schauferl gings los, ah ja und meinem Mann!

Der Start war in Petersbaumgarten Richtung Buchberg dann auf der Schneid Richtung „Gretlfelsen“ und dann scharf Links Richtung Fam. Aschenbrenner den „Berg“ hinunter und entlang des Radweges wieder Retour nach Hause.

Die ersten Meter waren sehr unspektakulär, Spitzwegerich, Hirtentäschel, Farne , Holunder jedoch ein paar hundert Meter weiter die erste Entdeckung – Vogelnestwurz und ein weißes Waldvögelein

Danach gings weiter mit …….

Und dann sah ich ihn, und ich wusste das ist er! Entschuldige ich rede nicht von meinem Mann, sondern vom Wiesensalbei in voller Pracht! Wow, der hat mich voll in seinen Bann gezogen. Und ein Stücken Weiter am Weg noch ein seltenes Exemplar, ein Weißer Wiesensalbei!

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Ich fotografierte, bis mein Mann mich fragte ob ich nicht endlich weitergehen möchte, es sei langweilig. Ihr könnt jetzt sicher meine Gedanken lesen!

Weiter gings neben Witwenblume, Waldstorchenschnabel, Pechnelke, Kornblumen, Mohnblumen, Ackerstiefmütterchen, Maiglöcken, Salamonsiegel, kleiner Wiesenknopf, Quendl, Margariten, Hahnenfuß, Rot und Weißklee, ……. Ich wußte gar nicht, dass soviel bei uns wächst.

Und dann wieder Wiesensalbei ohne Ende, am liebsten hätte ich mich gleich reingelegt.

Auch mein Mann war begeistert und hat mir geholfen die Blüten zu sammeln.

Was ich daraus gemacht habe erfahrt ihr weiter unten!

Da mich der Wiesensalbei so in seinen Bann gezogen hat, habe ich mich genauer damit beschäftigt.

Wiesensalbei – Salvia pratensis

Beim Wiesensalbei handelt es sich um eine ausdauernde krautige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler. Die Gattung Salbei ist die eine artenreiche Gattung der Familie – man findet weltweit rund 800 verschiedene Arten.
Der Wiesensalbei kommt heute vor allem in Europa, im Kaukasus und in Nordamerika vor. Seinen Ursprung hat er im Mittelmeergebiet.

Er kommt manchmal in großen Beständen auf den heimischen Wiesen vor und ist Anlaufstelle für Wildbienen, Hummeln und Schmetterlinge und MICH!

Wiesensalbei enthält weniger der heilkräftigen Inhaltsstoffe als der Gartensalbei. Trotzdem kann man ihn natürlich verwenden, nicht unbedingt als Heilmittel denn als gesundes Würzkraut für Suppen, Rind, Wild, Fisch und Gemüse da er nicht so intensiv schmeckt. Aus den Blüten kann man einen köstlichen Pinken Sirup herstellen, sowie für Tee als Schmuckdroge.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Beschreibung:

Die Blätter stehen unmittelbar über dem Boden mit einer sehr schönen Rosette. Der Stängel ist kräftig, hohl, vierkantig und die lanzetten, behaarten gegenständigen Blätter haben einen silbrigen Schimmer. Beim Zerreiben verströmen sie einen aromatischen Duft.

Die Blüten stehen in Quirlen in den Farben von blau-violett bis lila-weiß und sind 1,5-2 cm groß. Die Blütenkrone ist sichelförmig gebogen.

Die Blütezeit ist von Ende Mai – August.

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe,Tannine, Flavonoide

Wirkung: entzündungshemmend, zusammenziehend, keimtötend, schweißhemmend

Wiesensalbeisirup

3/8 l Wasser mit 1 Handvoll Wiesensalbeiblüten mit Stabmixer zerkleinern, ¼ kg Sirupzucker dazugeben und aufkochen. 1 Zitrone dazugeben und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag abseihen, nochmals aufkochen und in saubere Flaschen füllen und gleich verschließen und beschriften.

Liebe Ingrid, ich möchte dir danken, dass ich den Kurs bei dir besuchen darf. Du hast mir die Augen für die kleinen schönen Dinge geöffnet, die ein ganz großes werden können. Seither geh ich viel aufmerksamer durchs Leben. Die Natur ist wirklich ein Wunder.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Der Ausflug auf die Rax hat mir nochmals einen neuen Horizont geöffnet ,nicht nur die Weitsicht sondern auch die Artenvielfalt und die Disziplin der Menschen, keine Blumen zu pflücken .

Ich weiß noch nicht ganz genau, was ich mit all den neuen Eindrücken und Erfahrungen des letzten Jahres angehen werde, aber eines ist klar: ich hab sehr nette Kolleginnen gefunden! Ich hoffe, wir sehen uns bei dem einen oder anderen Kurs bei dir wieder.

Auch dir lieber Kurt: danke für dein Wissen und deine „leckeren" (Sorry, musste sein) hervorragenden Gemüsesuppen.

Eure Martina

Nächste (Heil)Kräuterausbildung (2023-2025)

In diesem Zusammenhang dürfen wir darauf hinweisen, dass auch heuer im Herbst wieder eine Heilkräuterausbildung startet. Der Einführungsabend findet am Freitag, 20. Oktober 2023 ab 17 Uhr in Buchbach statt (um Anmeldung wird gebeten!). Der Kurs selbst startet dann mit dem Wochenende Freitag, 10. bis Samstag, 11. November 2023.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Der Alant (Inula helenium)

Der Alant (Inula helenium) ist für mich eine sehr interessante Pflanze.
Bei mir wächst er im Garten. Im Frühjahr kann ich es kaum erwarten bis sich die ersten grünen Triebspitzen zeigen. Es ist wie ein Wunder, wie schnell er sich zu einer mächtigen und robusten Pflanze entwickelt, die Wind und Wetter trotzt.

Alant wird bereits seit der Antike als Heil- und Gewürzpflanze verwendet. Überwiegend verwendet man die Wurzel, die man zeitig im Frühjahr oder im Herbst erntet. Der Wurzelstock sollte so ca. drei Jahre alt sein, für die erste Ernte. Das steckt die Pflanze locker weg. Es werden aber auch Blätter und Blüten verwendet. Zum Beispiel als Tee.

Er gehört zur Familie der Korbblütler, er ist mehrjährig und wird bis zu ca. zwei Meter hoch.
Die wunderschönen gelben Blüten locken viele Insekten und Bienen an.
Alant ist eine hervorragende Bienenweide.

Eigenschaften:

Er wirkt verdauungsfördernd, nierenanregend, auswurffördernd, antiseptisch und schleimlösend.

Tee:

1 Teelöffel zerkleinerte frische Wurzel (Blätter) wird mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergossen.
Die getrocknete Wurzel wird im kaltem Wasser zugestellt und aufgekocht. Die Ziehzeit beträgt ca. zehn Minuten. Man trinkt vor oder zu den Mahlzeiten je eine Tasse.
Wie bei vielen Heilpflanzen ist es auch beim Alant „***die Dosis ist entscheidend***.“ Größere Mengen können zu Erbrechen, Durchfall und Krämpfen führen.

VORSICHT:
Manchmal treten schon beim Sammeln Kontaktallergien oder Schleimhaut-reizungen auf, deshalb nur anwenden, wenn man davon nicht betroffen ist.
Vorsicht vor Kreuzreaktionen, wenn eine Allergie gegen Korbblütler besteht. Dann ausprobieren, ob Alant vertragen wird.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Magisches:

Alant ist der Sage nach den Tränen der Helena entsprungen.
Im Altertum und Mittelalter wurde Alant als Amulett getragen, um Dämonen und Hexen abzuwehren und damit auch Beschwerden, die von solchen herrühren sollten.
(Hexenschuss, Geisteskrankheiten)

Die getrocknete Wurzel kann man wie Weihrauch verräuchern. Wirkt aufbauend, gedächtnisstärkend, schützend und wirkt sich auf die Atemwege günstig aus.
Der Duft ist holzig, leicht und mild.

Alant hält den Geist gesund.
altes Lateinischen Sprichwort

Liebe Grüße Maria Bliem

Die Kräuter in meinem Garten. ISBN 978-3-902134-79-0 Freya Verlag GmbH
Das große Buch vom Räuchern. ISBN 978-3-8434-1373-2

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

„Was für ein herrliches Leben hatte ich! Ich wünschte nur, ich hätte es früher bemerkt...!“ (Colette)

Heute sind wir sehr schnell mit der Gabe von Medikamenten zur Hand, mit Präparaten, die manchmal viel zu rasch verordnet werden, um unsere Ungeduld zu befriedigen. Viel zu oft werden Antibiotika sinnlos eingesetzt: nicht nur bei Erkrankungen, die mit natürlichen Mitteln einfacher zu behandeln wären, sondern auch gegen virale Infektionen, gegen die Antibiotika gar nicht helfen können. In vielen Fällen geht es doch genaugenommen nur darum, dass wir dem Körper Zeit geben, ihm einen kleinen Schubs in Richtung Selbstheilung, „Wieder-Gesund-Werden“, verpassen und uns in Geduld üben.

In den letzten Jahren hat erfreulicherweise ein leises Umdenken begonnen: Immer mehr Menschen denken darüber nach, was denn durch die Anwendung von zu vielen Pharmaka für Schaden angerichtet wird, wenn gleich beim ersten Anzeichen eines Schnupfens oder Hustens mit starken Mitteln „gewaltsam“ die Arbeitsfähigkeit und scheinbare Gesundheit wieder hergestellt werden. Der Körper braucht Zeit, um gesund zu werden. Und ein zu rasches Rückkehren an den Arbeitsplatz kann bleibende Schäden verursachen, die wir dann im Alter zu spüren bekommen.

Meiner persönlichen Meinung nach ist es sicherlich besser, bei kleinen Beschwerden erst einmal zu einem bewährten Hausmittel zu greifen. Das heißt aber nicht, dass man bedenkenlos darauf los therapieren soll!

Ernsthafte Erkrankungen gehören immer abgeklärt und dazu benötigen wir einen guten Arzt oder Heilpraktiker unseres Vertrauens.

Der Nacken schmerzt, die Schulter tut weh...

Zu viel am Computer gearbeitet und die Sitzhöhe des Bürostuhls falsch eingestellt? Oder vielleicht zu schwer gehoben? Keines von beiden? Dann hängt sich vielleicht ein seelisches Problem an… Was auch immer die Ursache der Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich sein mag – es fühlt sich absolut nicht gut an!

Zuerst einmal ist hier Erste Hilfe angesagt! Wärme - am besten mit einem Dinkelspelzen- oder Hirsekissen, das schmiegt sich gut an – oder manchmal schon durch einen warmen Schal tut immer gut.

Ein Massageöl, das die Durchblutung fördert und unterstützt, kann grundsätzlich auch nicht schaden.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Hier ein feines Massageöl-Rezept speziell für diesen Bereich:

30 ml Mandelöl (*Prunus dulcis*)
20 ml Jojobaöl (*Simmondsia chinensis*)
3 Tropfen Lavandin Super (*Lavandula intermedia*)
2 Tropfen Wacholderbeere (*Juniperus communis*)
2 Tropfen Rosmarin 1,8-cineol (*Rosmarinus var. 1,8-cineol*)
5 Tropfen Grapefruit (*Citrus paradisi*)

Mischen Sie die Zutaten in einem ausreichend großen Fläschchen und dann heißt es: mehrmals täglich sanft damit die betroffenen Stellen einreiben (bitte OHNE Druck im Bereich der Wirbelsäule!!!).

Bleibt der Schmerz besonders im Nacken dennoch erhalten, kann eine Untersuchung der Halswirbelsäule nicht schaden – es könnte sich auch um einen Bandscheiben-schaden handeln (vor allem, wenn zeitweise die Finger „bamstig“ werden, leicht mal anschwellen und zu kribbeln beginnen… In diesem Fall bitte unbedingt zum Arzt, um die Beschwerden abzuklären!

Tut aber nicht nur der Bereich der Halswirbelsäule weh, sondern der ganze Schulter-Nacken-Bereich, so kann das beispielsweise durch andauernden Stress entstanden sein, der besonders hier für massive Muskelverspannungen sorgen kann. Innere Anspannungen lösen gerne solche Muskelverspannungen aus, oftmals werden sie besonders durch verkrampfte Haltung hervorgerufen. Auch schlechtes Sehen kann daran beteiligt sein… und natürlich zu wenig Ausgleichssport!

Und man könnte sich auch einmal mit seiner Seele auseinandersetzen: was belastet mich so, dass es mich „hinunterzieht“? Das sprichwörtliche „Seelen-Rucksäcklein“… Meine Großmutter hat das immer mit dem Satz definiert: *„Die Trud sitzt mir im Nacken…“*

Die „*Trud*“, darunter verstand sie vor allem auch alles, was einen abends nicht einschlafen lässt, Probleme, die einen einfach nicht mehr loslassen und die sich so anhängen, dass sie förmlich Schmerzen verursachen.

Seelische Belastungen sind also oftmals stark daran mitbeteiligt, wenn uns der Schulter-Nacken-Bereich Schmerzen verursacht. Da hilft nur, sich ernsthaft mit dem Problem auseinander zu setzen und – wenn man es nicht selbst lösen kann – professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Schon ein Gespräch mit jemandem, der wirklich zuhört, kann Erleichterung bringen!

Auch aus der Kräuterstube gibt es Hilfe: ein entspannendes Bad oder eine wohltuende Kompresse am Abend helfen nicht nur dabei, besser einzuschlafen, sondern lindern auch Schmerzen.

Eines meiner Lieblings-Anti-Schmerz-Rezepte ist die nachfolgende Salbe, eine gelungene Kombination aus Kräuter- und Aromatherapie:

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Lorbeersalbe

Dazu stellt man zuerst ein Mazerat aus Küchenlorbeer-Blättern her. Ich habe das Glück, so ein Lorbeer-Bäumchen im Garten zu haben. Gepflückt werden vor allem die jüngeren Blätter. Eine kleine Handvoll reicht für unseren Ölauszug.

Langsam ausziehen lassen ist dabei wichtig, allerdings empfehle ich (vor allem, wenn auch Kinder im Raum sind), unbedingt immer wieder zwischendurch gut zu lüften, denn der Duft des Lorbeers wirkt narkotisierend! Nicht von Ungefähr hat die Priesterin von Delphi vor dem Weissagen immer Lorbeer geräuchert...

Für die Salbe benötigt man dann 120 ml des Mazerats, 8 g Bienenwachs, und zur Verstärkung der Wirkung die ätherischen Öle:

5 Tropfen Rhododendron, 4 Tropfen Lavendel fein, 2 Tropfen Lorbeer und 12 Tropfen Orange süß.

Die Salbe wird in kleine Tiegel gefüllt und hält gut 1 Jahr.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Die Goldrute

reinigt den Körper und kann Wunden heilen

Ein Beitrag von Hermine Weichselbaumer

Goldrute (echte)

Solidago virgaurea
Familie: Korbblütler (Asteraceae)
Gattung: Goldruten (Solidago)

Die ausdauernde Pflanze ist in Tirol leider nicht mehr häufig zu finden. Oft hingegen findet man den Neophyten, die Kanadische Goldrute, einen nahen Verwandten der Echten Goldrute.
Die Echte Goldrute wird ca. 50 cm hoch und blüht gelb, je nach Lage von Juli bis September. Sie wächst an trockenen, hellen, nährstoffarmen Standorten. Der Stängel ist nicht verzweigt und die Blätter sind lanzettenförmig. Die kleinen gelben Blüten stehen in Rispen zusammen.
Die Zungenblüten sind länger als die Körbchenhülle und stehen seitlich ab. Die Körbchen sind 10 bis 15 Millimeter groß. Die Bestäubung erfolgt durch Insekten und durch Selbstbestäubung. Die Goldrute verbreitet sich meist durch den Wind, der dem Pappus weiterträgt. Wie alle Korbblütler kann auch die Goldrute Allergien auslösen. Die Pollen der Goldrute können Heuschnupfen auslösen.

Ihre wichtigsten Inhaltsstoffe sind Phenolglycoside, Flavonoide, Gerbstoffe und ätherisches Öl. Die Pflanze kann auch zum Färben verwendet werden, das gibt ein schönes warmes Gelb. *ACHTUNG!* Nicht mit dem giftigen Fuchsschen Greiskraut verwechseln.

Zur Geschichte

Die Goldrute wurde als Schutzpflanze gegen Hexen und den bösen Blick verwendet. Im Mittelalter wurde die Goldrute hauptsächlich als Wundkraut eingesetzt. Der lateinische Name Solidago bedeutet soviel wie „zusammenfügen“ und gibt uns hier einen Hinweis auf die Anwendung in der Heilkunde. Es wurde oft Goldrutenpulver verwendet, um es auf Wunden zu streuen.

Hildegard von Bingen (12. Jhdt.) verwendete sie ebenso als Wundkraut: „… *heilt alle Wunden des Mundes und Halses, damit gewaschen und gegurgelt.*“
Der italienische Arzt und Botaniker Matthiolus (16. Jhdt.) beschrieb als erster die entwässernde Wirkung. Er meinte: „… *gewaltig den Harn treibe und den Stein breche*.“

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

In der Volksheilkunde

Die Kanadische und die Riesen-Goldrute kann in der Volksheilkunde wie die Echte verwendet werden.

Geerntet wird das blühende Kraut, das hauptsächlich bei Blasen- und Nierenleiden zum Einsatz kommt. Die Goldrute schleust Gifte aus dem Körper und eignet sich sehr gut, um Niere und Blase durchzuspülen. Auch bei Harnwegsinfekten erweist sie sich als hilfreich. Im Körper angesammeltes Wasser kann mit der Goldrute ebenfalls ausgespült werden. Die enthaltenen Wirkstoffe, wie Flavonoide, regen die Niere dazu an, mehr Wasser auszuscheiden. Sie sollten in diesem Fall unbedingt viel trinken. Dieser Effekt wird auch bei Gicht und Rheuma eingesetzt.

Das Wundkraut hat entzündungshemmende, schwach krampflösende und schmerzstillende Wirkung. Hier können Umschläge oder Auflagen aus Goldrutentee helfen. Bei Scheidenpilz können Sitzbäder mit Goldrute gute Erfolge bringen.
Zum Räuchern eignet sich das getrocknete Kraut der Kanadischen, der Riesen-Goldrute oder der Echten Goldrute. Bereits die Germanen verräucherten die Goldrute. Im Mittelalter war sie eine wichtige Pflanze bei Schutzräucherungen, vor allem gegen Krankheitsdämonen.

Die Goldrute ist eine Pflanze, in der die Sonne steckt, und so erhellt sie das Gemüt und bringt Wärme ins Herz. Sie stärkt auch unser Selbstbewusstsein. Der Rauch der Goldrute hilft einem, Neues zu beginnen und sich auf neue Beziehungen einzulassen. Das Wundkraut aktiviert als Rauch die Selbstheilung und kann bei Blasen- und Pilzerkrankungen helfen.

Foto: Mayerhofen Penkenjoch

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Der Steinklee - zart und süß

Beitrag von Ute Zehetbauer

Ich schreibe diesen Text während neben mir ein angetrocknetes Sträußchen Steinklee duftet. In Gelb und Weiß. Ja richtig gelesen. Weiß. Am Straßenrand entdeckt. Also hab ich mich mit dem Auto eingeschliffen, gottlob war grad null Verkehr, und ein bisserl mitgenommen. Der gelbe Steinklee begleitet mich ja heuer auf jeder Autofahrt am Straßenrand. Den hab ich aber im brüderlichen Weingarten geerntet. Ein ganzer Steinkleehain erfreut heuer Augerl und Naserl dort.

Der echte Steinklee, lat. Melilotus officinalis, wird auch Honigklee genannt. Er gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae), ist eine zweijährige krautige Pflanze, kann bis zu 1,5m hoch werden, wächst auf Brachen, Bahndämmen, Wegrändern und befestigt mit seinem ausgeprägten Wurzeln Böschungen. Seine Blättchen stehen wechselständig an den langen Stängeln, im oberen Teil finden sich die Blütenkopferl, dicht und betörend duftend. Süß. Nach Honig. Sein botanischer Name Melilotus leitet sich vom griechischen „méli“ für Honig und „lotós“ für Klee ab.

In seinen Inhaltsstoffen findet sich Cumarin (wie beim Waldmeister), daher sollte man auf die Dosis achten, ein Zuviel kann Kopfschmerzen auslösen. Der Honigklee entfaltet seinen betörenden Duft nach Heu und Honig ganz besonders im angetrockneten Zustand, im Leinensäckchen vertreibt er im Kleiderkasten Motten und ein Steinklee-Kräuterkissen am Kopfpolster hilft herrlich wohlig entspannt einzuschlafen.

Schon den Kelten galt der Steinklee als heilige und verehrungswürdige Zauberpflanze. Sein Duft in meiner Nase zieht die Mundwinkel unweigerlich nach oben, wohlig warme Sonnenstrahlen. Du fühlst eine sanfte herzliche Umarmung, gleichzeitig eine machtvolle Kraft. Einfach unwiderstehlich! Wen wunderts dass der Honigklee in den Zauberkessel der Druiden gehörte.

Der echte Steinklee ist eine alte Heilpflanze, verbessert den Bluttransport der Venen, wird bei schweren Beinen, Krampfadern, Hämorrhoiden und lymphatischen Problemen verwendet. Ein Tee hilft bei Magenbeschwerden, Leberleiden, als Bestandteil von Nierentees. Als Augenkompresse lässt sich seine entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung nutzen, ebenso wirken Umschläge bei Geschwüren, Furunkeln und eitrigen Wunden. Er wirkt erweichend bei verhärteten Milchdrüsen bei Frauen und Tieren. Auch bei Migräne und Rheuma soll der Steinklee lindernd wirken.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Echter Steinklee gilt auch als Einschleuserpflanze. Unser Körper kann manchmal wichtige Mineralien und Vitamine nicht richtig aufnehmen oder verwerten. Das wird bei einer Blutuntersuchung kaum entdeckt, belastet jedoch unseren gesamten Organismus. Hier bewähren sich dann sogenannte Einschleuserpflanzen – echter Steinklee ist ein Zellkommunikator für Kalzium.

Heilwirkende Inhaltsstoffe bietet uns nur der gelb blühende echte Steinklee, der weiße Steinklee (lat. Melilotus alba) duftet zwar auch betörend, hat aber nicht genau die selben Inhaltsstoffe und wird heilkundlkich nicht verwendet.

Geerntet werden die oberen Teile des blühenden Krautes von Juni bis August.

Vorsicht bei gleichzeitiger Einnahme von Blutverdünnern!!

Steinklee lässt sich in vielerlei Anwendungen nutzen: Tee innerlich und äußerlich, Tinktur, Ölauszug, Salbe, Likör, Kräuterkissen, selbst die jungen Blättchen sollen im Salat schmecken.

Ich verrate euch meine 2 liebsten Varianten:

Steinkleegel für die hitzegeplagten Beinchen

½ Handvoll Steinkleeblüten und -blättchen werden zerkleinert und mit ca 10ml Weingeist (96%ig) im Mörser zu einer Paste vermörsert. (Das dauert ein bisserl ;-))

Das Ganze wird gut abgefiltert und sollte ca 6g sog. Frischpflanzenauszug ergeben.

Jetzt kommen 3,5 g Glycerol 86% dazu, gut verrühren und dann 0,5g Xanthan hinzufügen. (Ein kleiner Milchaufschäumer ist hier perfekt einzusetzen.) 25-30 ml Lavendelhydrolat hinzufügen (oder ein anders Hydrolat oder dest. Wasser) und 5 Tropfen ätherisches Öl (in meinem Fall wars Lavandin und Grapefruit).

Beim Mixen zieht das Gel schon gut an und wird fester. In Tiegel füllen und kühl aufbewahren!

Toll für müde schwere Beinchen (selbst getestet) ist auch eine Mischung aus Beinwellblüten und Steinklee!

Steinklee-Parfait

Ein Rezept aus der Kategorie „Ute kocht wild/die wilde Ute kocht“, inspiriert vom Kochbuch der Kräuterwirtin Gerda Stocker, das ich von meinen Lehrern und Mitkräuterlingen geschenkt bekommen hab. An dieser Stelle nochmals herzlichsten Dank dafür!

Zutaten: 5 Eier, 100g Honig, 250ml Schlagobers, ca 2 EL angetrocknete Steinkleeblüten, eine Messerspitze Vanillepulver, ein Spritzer Zitronensaft

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Die Hälfte vom Obers erwärmen und die Steinkleeblüten ca 1 Stunde darin ziehen lassen, abseihen. Eier trennen, die Dotter mit dem Honig verrühren, Steinklee-Obers dazugeben. Das geschlagene Eiweiß unterheben. Das restliche Schlagobers steif schlagen und ebenfalls unterheben. Für mindestens 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen. Mahlzeit!

Der echte Steinklee ist ein Allround-Talent. Und wenn ich ihn nicht nutze dann freu ich mich wenn ich ihm begegne. Eigentlich ist es für mich stimmiger zu schreiben „dann freu ich mich wenn ich ihr begegne“, erfreu mich an diesem sanften Wesen und versinke in den betörend duftenden Blüten. Einfach traumhaft und bezaubernd!

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Der echte Lavendel - Eine vielseitige Heilpflanze und natürliche Schönheitsquelle

Ein Beitrag von Birgit Weyringer

„Lavendel, das ist Seelennahrung." - Hildegard von Bingen

Der Heilpflanze 2008 und Arzneipflanze des Jahres 2020 widme ich diesen Artikel.
Rund 25 Arten zählen zum Lavendel, wir befassen uns hier mit meiner Lieblingsart dem „*Lavandula angustifolia*“, dem echten Lavendel ist eine faszinierende Heilpflanze mit einer langen Geschichte der Verwendung in der Naturheilkunde. Seine beruhigenden und heilenden Eigenschaften machen ihn zu einem beliebten Inhaltsstoff in der selbstgemachten Naturkosmetik.

Schon im alten Ägypten wurde der Lavendel gerne verwendet. Zum Beispiel für die Einbalsamierung ihrer Mumien, aber auch zur Herstellung von Parfüm. Im Grabe des Tutanchamuns, das für über 3000 Jahre verschlossen war, wurde eine Salbe gefunden, die immer noch nach Lavendel duftete. Faszinierend!

Lavendel in der Signaturenlehre

Die Signaturenlehre, eine alte Heilpflanzenlehre, besagt, dass Pflanzen bestimmte äußere Merkmale aufweisen, die auf ihre Heilwirkung hinweisen. Beim echten Lavendel sind es die lila Blüten und der angenehme Duft, die auf seine beruhigenden und heilenden Eigenschaften hinweisen.
Paracelsus, ein berühmter Arzt des Mittelalters, betrachtete den Lavendel aufgrund seiner schlanken Pflanzengestalt, dem aufrechten Wuchs, den schmalen Blättern und der blauvioletten Blütenfarbe als "Merkurpflanze". Merkur steht für die alchemistische Eigenschaft der Verwandlung und Reinigung. Paracelsus glaubte, dass der Lavendel die Fähigkeit besitzt, den Geist zu klären und negative Energien zu vertreiben.

Außerdem wird Lavendel dem Element Luft zugeordnet, die für das Gefühl der Freude steht, sodass Lavendel auf der psychischen Ebene in schweren Zeiten und bei Trauer eine große Hilfe darstellt.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Der Duft des Lavendels

Duftbotschaft: „Habe den Mut, ganz du selbst zu sein“

Duftnote: Herznote

Heute ist der Duft des Lavendels wohl der berühmteste Duft der Welt. Für einen Kilogramm ätherisches Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*) braucht man rund 150 Kilogramm Blütenrispen. Im Vergleich dazu benötigt man von der Sorte „Lavandin“ (*Lavandula* intermedia) nur etwa 40 Kilogramm. Daher wird auf den großen Feldern in der Provence vorzugsweise die Sorte Lavandin angebaut.

Für einige ist der Lavendel der „Begründer“ der modernen Aromatherapie. Denn ohne ihn, so sagt man gerne hätte der französische Chemiker René Maurice Gattefossé (1881-1950), der als Begründer der modernen Aromatherapie gilt, nicht begonnen sich näher mit Ätherischen Ölen zu beschäftigen. Als er sich bei der Arbeit im Parfümlabor seine Hand verbrannte und diese sofort in gerade vorhandenes Lavendelöl tauchte, heilten diese Verbrennungen ohne Narbenbildung. Dies bewog ihn dazu, die potenziell heilenden Eigenschaften der ätherischen Pflanzenöle näher zu untersuchen.

Die Hauptwirkung des echten Lavendel:

- Beruhigend
- Entspannend für Körper und Geist
- Angstlösend
- Antidepressiv
- Erfrischend
- Wundheilend
- Immunstimulierend
- Zellregenerierend

Lavendel in der Naturkosmetik

Lavendel hat viele positive Effekte auf unsere Haut und Psyche und ist deshalb eine beliebte Zutat in DIY Kosmetikprodukten. Leider sind viele gekaufte Kosmetikprodukte nicht frei von Schadstoffen. Laut Öko-Test sind zum Beispiel viele Gesichtspeelings mit Mikroplastik versetzt. Machen wir unsere Kosmetik selbst, wissen wir genau was darin enthalten ist. Im Folgenden einige Lavendelrezepte.
Viel Spaß beim selber Rühren.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Körperpeeling mit Lavendel

Die Zutaten.

- 250 g feines Meersalz/Kaffee/ Kakao/ Mohn
- 1 Mörser
- 4 EL Mandelöl
- 5 EL Lavendelblüten
- 6 Tropfen ätherisches Mandarinenöl
- 1 Glas

So geht's:

Das Meersalz in das Glas füllen. Die Blüten mit dem Mörser zerkleinern. Mandelöl, Lavendelblüten und Mandarinenöl vermengen. Das Peeling auf die feuchte Haut einmassieren und lauwarm abwaschen. Es entschleunigt uns und unseren Körper und macht eine super weiche, geschmeidige Haut.

Lavendelcreme:

Die Zutaten.

- 20 ml Jojobaöl
- 2 g Kokosöl
- 3 g Bienenwachs
- 15 Tropfen ätherisches Lavendelöl

So geht's.

Bienenwachs und Kokosfett im Wasserbad schmelzen, das Jojobaöl dazugeben. Abkühlen lassen uns, das ätherische Öl dazugeben und in Tiegel abfüllen. Deckel erst nach dem Festwerden verschließen.

Blütenreiches Badesalz

Die Zutaten.

- 200g grobes Meersalz
- 1 TL Jojobaöl
- 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 1–2 TL Lavendelblüten

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

So geht's:

Alle Zutaten miteinander vermischen und in ein verschließbares Bügelglas geben. Nach Belieben ein wenig ins warme Badewasser geben und entspannen.

Wo wächst Lavendel am besten?

Der echte Lavendel ist ein robuster, unkomplizierter und winterharter Kleinstrauch. Häufig wird er als Staude bezeichnet, was er botanisch gesehen nicht ist.
Er bevorzugt einen warmen Standort, am besten in voller Sonne. Ein gut durchlässiger Boden fördern Wachstum und Wohlbefinden des *Lavandula angustifolia*.
Nicht zu häufig Gießen, er kommt gut mit Trockenheit zurecht. Die Blüte erstreckt sich über den gesamten Sommer von Juli – September. Danach die Pflanze um ca. ein Drittel zurückschneiden. So blüht der Lavendel im nächsten Jahr noch üppiger und ist weniger frostempfindlich.

short notes Lavendel:

- ausgleichende Wirkung
- Führt zu innerer Klarheit
- Hilft, achtsam mit sich selbst zu sein
- Relativiert starke Emotionen
- Ermutigt, sein wahres Selbst zu leben

Übrigens:

Am Freitag, 25. August 2023 gibt es ein Praxis-Seminar zum Thema "Lavendelvielfalt"! Informationen und Anmeldung dazu: https://kleindienst-john.at/termine/alles-lavendel/
Und wer dafür keine Zeit hat: Es gibt auch eine Webinar-Aufzeichnung (schon ein wenig älter): https://www.edudip.com/de/webinar-aufzeichnung/1e49466d-e571-4d16-994d-9b645333b5ba, die wir Euch hier kostenlos zur Verfügung stellen.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Zirbe (Pinus cembra) „die Königin der Alpen“

Beitrag von Karin Langmeier

Die Zirbe (Zirbelkiefer, Arve) gehört zu den Kieferngewächsen und ist ein Sinnbild für Kraft, Standhaftigkeit und Ausdauer.

Zu finden ist der unter Naturschutz stehende Nadelbaum in den Alpen in einer Höhe von ca. 1500 - 2500m. Gemeinsam mit den Lärchen bildet sie die Waldgrenze.

Zirben wachsen sehr langsam. In den bis 1000 Lebensjahren kann eine Zirbe ca. 25 – 30 m hoch werden.
Ihre große Standfestigkeit verdankt die Zirbe ihrem weit ausgreifenden Wurzelsystem, mit ihren bis zu 9m langen, oft armdicken Seitenwurzeln kann sie sich auch in felsigem Gelände verankern und Stürmen wiederstehen.
Ihre Robustheit und Widerstandsfähigkeit machen die Zirbe in den hochalpinen Lagen sehr wichtig für den Lawinen – und Erosionsschutz des darunterliegenden Geländes.

Ausgewachsene Zirben bilden 5 – 10 cm lange, spitze, dunkelgrüne, in 5er Büscheln angeordnete Nadeln.

Erst ab ca. 40 – 50 Jahren blühen alle 6 – 10 Jahre zwischen Mai und Juli rote Zapfen, die erst im Herbst des Folgejahres fertig ausgebildet sind und reife Samen (Zirbelnüsse) enthalten. Die eiweißreichen, fettarmen Samen wurden früher bereits als Nahrungsmittel verwendet.

Im dritten Jahr fallen die Zapfen als Ganzes ab.

Das Holz ist harzreich, weich, zäh und sehr dauerhaft. Charakteristisch sind die fest verwachsenen dunklen Äste und der Duft. Zirbenholz ist das leichteste heimische Nadelholz und sehr begehrt bei Tischlern und Schnitzern.

Schon seit Jahrhunderten sind in der Volksmedizin die entspannenden und schlaffördernden Eigenschaften von Zirben Holz bekannt.

Eine **„Zirbenholz Schlaf- Studie“** des Human Research Instituts unter der Leitung von Univ. Prof. Maximilian Moser belegte, dass die Anzahl der Herzschläge um durchschnittlich 3.500 Herzschläge pro Nacht sinkt, wenn man in einem Zirbenbett schläft.

Auch konnten Personen, die in Zirbenzimmern trainierten, sich viel schneller erholen als jene in Zimmern mit „Holzdekor“.

Die Ursache fand man in der Wirkung des Aromas auf den Erholungsnerv (Vagus), der für Regeneration und Selbstheilungsvorgänge im Körper zuständig ist, von uns bewusst aber nur sehr gering gesteuert wert werden kann.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Die Nutzung der positiven Eigenschaften der Zirbe ist sehr vielfältig:

Neben Betten werden inzwischen auch Zirbenlüfter, Brotdosen oder Schalen angeboten. Zirbenspäne werden als Räucherwerk oder für Kopfpolster, Bettdecken und Zierpolster verwendet.

Das ätherische Zirbenöl wird durch Destillation der Nadeln, Äste und Zweigspitzen gewonnen. Für einen Liter benötigt man ca. 150 kg Material.

Körperlich kann ätherisches Zirbenöl schleimlösend bei Erkältungen, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und blutreinigend wirken.

Psychisch unterstützt es bei Konzentrationsschwäche, geistiger Erschöpfung und Schlaflosigkeit.

Für den Einsatz von Zirbenöl gibt es demnach viele Möglichkeiten:
in Aromalampen, als Inhalationszusatz, als Saunaaufguß, in Seifen, Körperölen und als natürlicher Duftstoff.

Ihre wirksamen Kräfte finden sich natürlich auch im Harz der Zirbe wieder.
Ein Zirbenholzbalsam z.B. kann als Heil- und Zugsalbe helfen.

Und auch als Räucherzusatz entfaltet es seine desinfizierende Wirkung.

Zirbenzapfen werden gerne in einem Zirbenschnaps angesetzt; dafür schneidet man 3 -4 Zapfen in dünne Scheiben, fügt nach Belieben Zucker oder Honig dazu und übergießt das Ganze am besten mit Korn; nach 4 bis 6 Wochen kann man den Ansatz abfiltern und danach noch 2 - besser 3 - Monate ziehen lassen. Dieser Ansatzschnaps ist beliebt bei Magenverstimmung, Übelkeit, Nerven - und allgemeiner Schwäche.

Zapfen eignen sich auch für die Anwendung eines Oxymels („saurer Honig“):
Dafür werden Zirbenzapfen in kleine Würfel geschnitten, in ein Glas gelegt und mit einem Gemisch aus Bio Apfel Essig und guten Honig (Verhältnis 1:2 bis 1:3) übergossen; nach 3 – 4 Wochen abseihen, fertig. Haltbar ca. 1 Jahr.

Das Zirben Oxymel kann helfen, die Schlafqualität zu verbessern, Stresssymptome zu reduzieren und allgemein die Nerven zu beruhigen.

1 bis 2 EL/ Tag, am besten vor den Mahlzeiten, pur oder mit Wasser verdünnt, einnehmen.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Naturschutz

Da die Zirbe teilweise bereits unter Naturschutz steht, darf in geschützten Regionen nur eine gewisse Zahl an Zapfen pro Person und Tag gesammelt werden. Auch die Anzahl der Äste die mitgenommen werden dürfen, ist begrenzt.

Eine dieser geschützten Regionen ist das steirische Zirbenland mit dem Zirbitzkogel, der als höchster Berg der Seetaler Alpen im oberen Murtal liegt.

Auf 1620 Metern wurde bei einem Alpengasthof eine „Sammelstelle für Zirbenzapfen“ eingerichtet. Hier können sowohl Zirbenzapfen, als auch Zirbenprodukte erworben werden.

Randnotizen von Ingrid

Es gibt sowohl in Österreich als auch in Südtirol einige Hersteller von ätherischem Zirbenöl. Sie alle produzieren hervorragende Qualitäten!
Eines der besten erhält man beispielsweise bei Bergila, beheimatet in Pfalzen bei Bruneck im Pustertal. Dort hat man übrigens auch die Möglichkeit, bei der Destillation zuzusehen.
Ebenfalls sehr gute Qualität bietet uns beispielsweise Kesselwerk, ein kleiner österreichischer Betrieb.
Und das sind nur zwei Beispiele von Destillateuren, wo man auch das Entstehen ätherischer Öle miterleben kann und stellt keine Wertung dar!
Wer eine kleine Destille besitzt, kann sich selbst aus Zirbenspänen und -nadeln sein ätherisches Öl und ein wunderbares Hydrolat herstellen.
Das Zirbenhydrolat kann man als Raumspray einsetzen, aber natürlich auch in den Diffuser geben und damit ein "waldiges" Raumklima herstellen.

Die Zirbenholzspäne selbst wiederum kann man z.B. in Form eines kleinen Polsters ins Bett mitnehmen - keine Sorge: er drückt nicht! - aber so ein Polster kann zu einem ruhigeren Schlaf viel beitragen!

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Wo die Natur ohne Grenzen lebt- Der Nationalpark Neusiedler See

Von Agnes Binder

Ich habe immer in der unmittelbarer Nähe des Nationalparks gelebt. Es war stets ein besonderer Ort für mich, und ich habe zahlreiche Volkssagen und Legenden über dieses frühere Sumpfgebiet gehört. Aber seitdem ich den Kräuterkurs beim Verein KräuterKraftKreis mache, betrachte ich die Natur mit ganz anderen Augen.

Der Nationalpark hat eine vielfältige und interessante Biosphäre. Viele Tierarten haben hier ein Zuhause, da die Gegebenheiten für diese Lebewesen optimal sind. Sie bilden eine Symbiose mit der Pflanzenwelt. Für uns ist aber die Pflanzenwelt des Parks noch interessanter. Man könnte mehrere Seiten über diesen Ort schreiben.

Dieser Park ist eine Besonderheit, da er eine grenzüberschreitende Kulturlandschaft darstellt. Die Natur „pfeift"einfach darauf, dass es hier eine geographische Grenze von zwei Ländern gibt. Sie lebt und zeigt uns ihre Schönheit in jeder Jahreszeit.

Die Zusammenarbeit von ungarischen und österreichischen Mitarbeitern ist wirklich vorbildlich. Jetzt im Sommer ist der Park besonders bunt und schenkt uns Schatten unter den Bäumen wenn wir die Zeit dort verbringen. Die Farbenpracht ist faszinierend, ich konnte beispielsweise viele Knabenkräuter bewundern. Aber auch die üppige „Brennnessel-Plantage" ist erwähnenswert. Die Natur kreiert wunderschöne Farben. Hier sind nur wenige Beispiele:

- ⇒ gelb: kleiner Klappertopf (*Rhinantus minor*), pannonische Wolfsmilch (*Euphorbia glareosa*)
- ⇒ lila: Wiesensalbei (*Salvia pratensis*), Lungen- Enzian (*Gentiana pneumonanthe*)
- ⇒ rot: Klatschmohn (*Papaver rhoeas*)
- ⇒ violett: violette Königskerze (*Verbascum phoenicum*)
- ⇒ blau: Salzwiesen- Schwertlilie (*Iris spuria*)
- ⇒ purpurfarbig: nickende Distel (Carduus nutans) – unbeschreiblich schöne Pflanzen.

Bild: Wikipedia 1

Eine interessante Entdeckung war für mich, dass es auch einen ungarischen Salbei (*Salvia aethiopis*) gibt.

Der Nationalpark Neusiedler See feiert in diesem Jahr sein 30 jähriges Jubiläum mit tollen Ideen. Es gibt auch geführte Exkursionen. Die Webseite des Parks ist voll mit Informationen und sehr kreativ gestaltet. Jeder, der gerne in die Natur hinausgeht, findet ein passendes Programm.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Die Kleine Braunelle (*Prunella vulgaris*)

(auch Allheil, Antoniuskraut, Immergsund, Gutheil, Braunheil…..)

von Annette Buttenhauser

Aufmerksam wurde ich auf dieses unscheinbare Pflänzchen durch meines Nachbars Garten, der länger nicht zum Rasenmähen gekommen ist.

Mich wunderte was für eine Pflanze das ist die einen solchen lila, blauvioletten **Zauberteppich** bildet – in der Masse nicht zu übersehen.

Ich war ganz erstaunt, als ich mich mit ihr befaste und feststellte was in ihr alles steckt – ein richtiges **KRAFTBÜNDEL!**

Kurzbeschreibung:

Die **Kleine Brunella** ist in ganz Europa und Asien verbreitet. Bereits im Mittelalter wurde sie als **Heilpflanze** eingesetzt, um Diphtherie (Bräune-Krankheit oder Halsbräune) - eine nur noch sehr selten auftretende Infektionskrankheit der oberen Atemwege - zu heilen. Daher hat sie auch ihren Namen **„Braunelle“**, was soviel wie „Bräune“ bedeutet.

Heutzutage sind ihre Heilkräfte bei uns nicht mehr so bekannt. Aber: Die **Kleine Braunelle** scheint wieder mehr ins Rampenlicht zugelangen!

In der Kosmetikindustrie wird die in ihr enthaltene Rosmarinsäure zum Schutz vor UV-Strahlung eingesetzt. In selbstgemachten Salben, Cremen, Ölauszügen und Tinkturen lässt sich diese Wirkung ebenfalls zunutze machen.

Es ist also ein großes Glück, die **Kleine Braunelle** im Rasen zu finden**!!!**

Steckbrief:

Wissenschaftlicher Name:	*Prunella vulgaris, Brunella vulgaris*
Pflanzenfamilie:	*Lamiaceae* = Lippenblütengewächs
Volkstümlicher Name:	Kleine Braunelle
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut (Blätter, Blüten, Triebe)
Stängel:	wächst aufrecht in die Höhe und ist spärlich behaart verzweigt, bildet kriechende Ausläufer, Höhe 5 bis 20cm
Blätter:	sind gegenständig, länglich oval, eiförmig, fiedernervig, meist glattrandig

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Blüten: der dichte Blütenstand ist lila, blauviolett, selten rötlich oder weiß**,** 0,7 bis 1,6cm lang, in kopfiger Scheinähre direkt oberhalb des obersten Blattpaares**,**
Blüte mit helmförmiger Oberlippe, Unterlippe mit großem Mittellappen

Die vielen kleinen blauvioletten Einzelblütten, die gedrängt am Ende des Sprosses sitzen, bieten während der langen Blütezeit von Mai bis Oktober Nektar und Pollen. Vor allem Hummeln und andere Wildbienen sowie mindestens 18 Schmetterlings-arten finden hier Nahrung.

Vorkommen:

Fettweiden, Wiesen, Wegränder, lichte Wälder, Parkrasen, am besten ein sonniger oder halbschattiger Standort.
Da die mehrjährige Pflanze aber so klein ist, sie wird gerade einmal 20cm hoch, muss man genau hinschauen, um sie zu entdecken.
Sie liebt stickstoffhaltigen Lehmboden, der ausreichend feucht ist.

Verwechslung:

Verwechselt werden kann die Kleine Braunelle mit der Großblütigen Braunelle (*Prunella grandiflora*) und mit der Purpurroten Taubnessel. Die ebenfalls ungiftig sind.

Unterscheidung von der Großblütigen Braunelle ist durch die Anordnung der Laubblätter möglich: Das oberste Blattpaar an jedem Stängel sitzt bei der Kleinen Braunelle dirket unterhalb der Blüte, wohingegend bei der Großen Braunelle ein deutlicher Abstand von Blättern zum Blütenstand sichtbar ist.

Von der Purpurroten Taubnessel lässt sich die Kleine Braunelle durch die Anordnung der Blüten unterscheiden: Die rosa Blüten der Purpurroten Taubnessel wachsen am oberen Ende des Stiels zwischen den Blättern. Im Gegensatz dazu weist die Kleine Braunelle einen deutlichen Blütenstand mit vielen Einzelblüten am Ende jeden Stieles auf, mit nur einem Blattpaar direkt darunter.

Der Name Braunelle bezieht sich auf die braune Farbe der verblühten Kelchblätter, die die blauvioletten Kronblätter umschließen und den Blütenstand wie einen kleinen Tannenzapfen ausehen lassen.

Es gibt aber noch eine andere Erklärung bezüglich der Namensgebung der **Kleinen Braunelle,** der Bezug nimmt auf einem alten medizinischen Begriff, der sogenannten Halsbräune. Als Halsbräune bezeichnete man früher eine braunrote Entzündung im Hals, beispielsweise eine Angina. Oft war damit aber auch die Diphtherie gemeint, die Früher als Rachen- oder Halsbräune bekannt war.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Die Kleine Braunelle galt für die Behandlung als besonders hilfreich, man nannte sie daher Braunheil und Braunwurz.

Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Phenolsäure, Ätherische Öle, Bitterstoffe, Harze, Flavone, Flavonole, Triterpene, Terpene (Cineol, Campfer), Anthoxyane, Phytoserole, Polysacchoride, Carotinoide, Stigmasterol, Rosmarinsäure

Wirkung:

antibakteriell, antifungizid, antioxidativ, antiviral, blutdrucksenkend, blutstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend, harntreibend, wundheilend, astringierend, krampflösend

Anwendungsbereiche:

Angina, Hals- und Rachenentzündungen, Zahnfleischentzündungen, Bluthochdruck, Magenschwäche, Blähungen, Hautentzündungen, Wunden, Hämorrhoiden, Lippenherpes, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden

Sammeltipp:

Ernten Sie die Blüten zusammen mit dem oberen Blattpaar und trocknen Sie sie vorsichtig im Schatten.

Anwendung in der Küche:

Die jungen Blätter und Triebspitzen mit Blütenknospen ergeben ein herbes **Gewürz** für **Kräuterbutter** und **Salatsaucen.**
Feingeschnitten verwendet man sie roh auch als **Brotbelag** oder gekocht in **Eintöpfen** und **Suppen.**
Früher nutzte man die getrockneten Blätter als Aroma in **Kräuterlimonade.**
Die Blüten können als **essbare Dekoration** über viele **Speisen** oder in **Teemischungen** eingesetzt werden.

Medizinische Anwendungen:

Die Braunelle war früher als Heilpflanze bei allen Halsentzündungen und Lymphdrüsenschwellungen sehr geschätzt. In den Zeiten, als es noch kein Antibiotikum gab, wurde sie auch bei Diphtherie eingesetzt.

In der TCM setzt man sie noch heute innerlich zur Entgiftung ein. Nicht nur bei Erkältungsgefahr und in Ansteckungszeiten wird in China an jeder Straßenecke für wenig Geld aus großen Behältern der Tee aus der Kleinen Braunelle angeboten. Die Chinesen geben sie außerdem frisch als Vitaminspender in Suppen und Salate.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023

Braunellen-Tee / Äußerliche Anwendungen

gegen **Hämorrhoiden** und bei **Hautproblemen**

Zutaten: 1 Handvoll Braunellenblätter und Blüten, 250ml kochendes Wasser

Zubereitung: Braunellenkraut mit 250ml kochendem Wasser übergießen, 12 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

Anwendung: Bei Hautproblemen wirkt ein in Tee getränkter Umschlag entzündungshemmend und abschwellend.
Für ein Sitzbad doppelte Menge aufbrühen, ins Badewasser geben. 20 Minuten sitzend darin baden.

Braunellen-Gel

gegen **Lippenherpes**

Zutaten für die Braunellen-Tinktur: 3 EL frische Braunellenblüten, Alkohol (50%)

Zubereitung: Blüten zerkleinern, mit Alkohol in ein Schraubglas füllen. 2 Wochenan einem hellen, warmen Standort ruhen lassen. Dann durch ein feines Sieb abseihen.

Zutaten für das Braunellen-Gel:

23g Braunellentinktur,
0,5g Xanthan (Bindemittel aus der Apothke),
2g Propolis-Tinktur,
2-3 Tropfen eines beliebigen ätherischen Öls, je nach Geschmack

Zubereitung: Die beiden Tinkturen in einem Gefäß vermischen, dann Xanthan unter Rühren einstreuen. So lange rühren, bis alles gleichmäßig vermischt ist. Etwas warten, damit das Xanthan aufquellen kann. Dann das Gel in ein dunkles Fläschchen abfüllen.

Anwendung: Bei Lippenherpes die Bläschen mit dem Gel abtupfen.

Die Mischung machts:

Die Braunelle besitzt eine geniale Kombination verschiedener pharmakologischer Wirkstoffe.

© Ingrid Kleindienst-John, KräuterKraftKreis, 2023