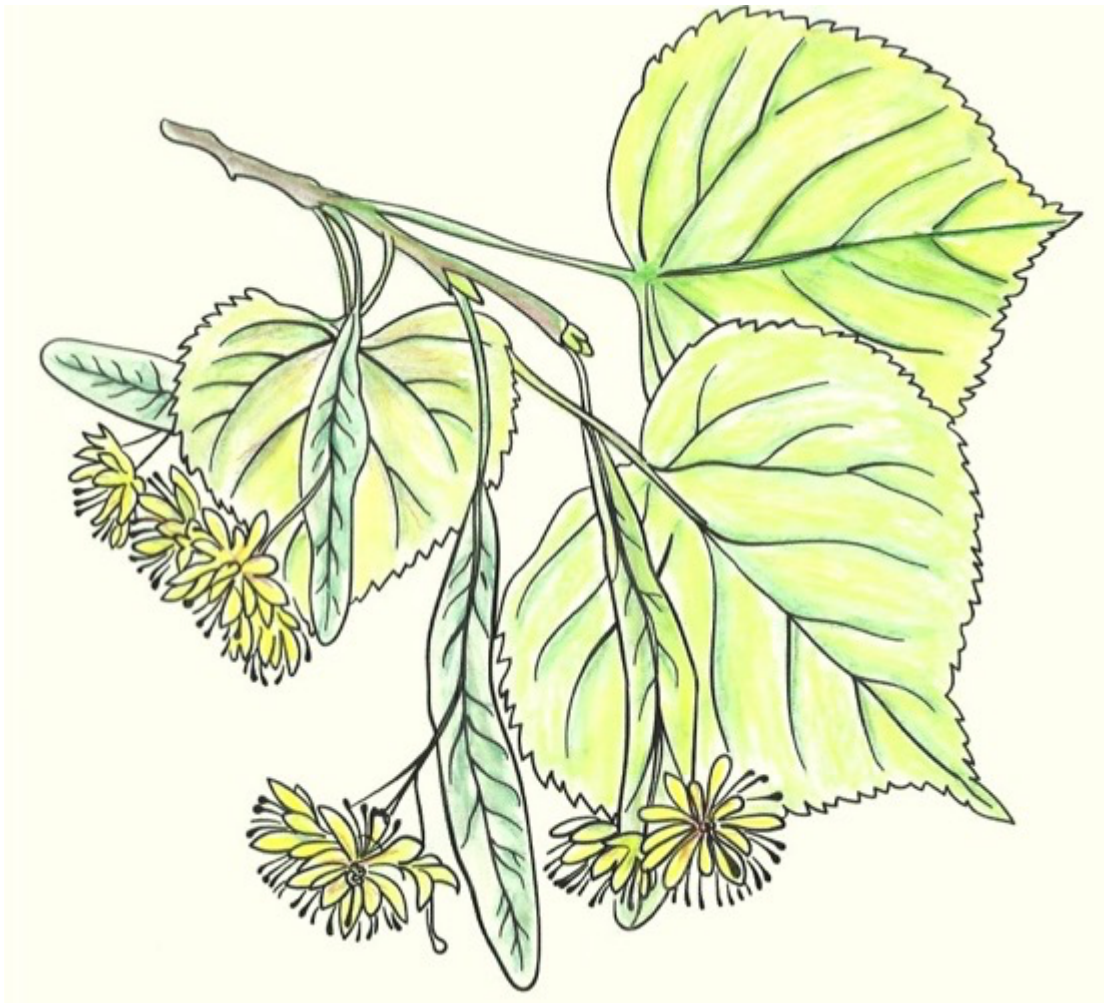


Das Lindenblatt

Nr. 5/ Herbst 2023

Eine Online-Zeitschrift für unsere Mitglieder



© Ingrid Kleindienst-John, 2023

(für den *KräuterKraftKreis* & Aromaexperten)



Editorial

Ihr Lieben!

Wir freuen uns, wieder ein paar interessante Beiträge in diesem Heft eingebunden zu haben... An dieser Stelle ein Dankeschön an alle unsere Mitglieder, die uns damit erfreuen!

Derzeit arbeite ich am kommenden Jahrbuch für 2024. Alle unsere Mitglieder, die ihren Mitgliedsbeitrag für 2024 bezahlen, erhalten es natürlich gratis per Post übermittelt. Diesmal wird es in Form und Farbe etwas zu den vorhergegangenen variieren, ich hoffe, dass es für Euch wieder brauchbar sein wird.

Wer noch kein Mitglied beim KräuterKraftKreis ist, hat gerne die Möglichkeit, dazu zu werden. Infos dafür gibt es auf der Homepage www.kraeuterkraftkreis.at.

Unser nächster Kurszyklus sollte im Spätherbst starten, Informationen dazu gibt es gerne vorab [per Mail](#), unser Info-Abend dazu findet am Freitag, 20. Oktober 2023 in Buchbach statt. Bitte dafür unbedingt anmelden! Voranmeldungen für den Kurs nehmen wir selbstverständlich ebenfalls schon jetzt gerne entgegen (siehe Homepage)!

Dieses Jahr 2023 war und ist noch mit vielen Herausforderungen für uns verbunden, aber wir sind zuversichtlich, dass es gut zu Ende gehen wird!

Eure

Ingrid Kleindienst-John & Kurt John

Buchbach, im Oktober 2023



Inhaltsverzeichnis

Editorial	Seite 2
Beifuß und Wermut (Ute Zehetbauer)	Seite. 4
Schwarzer Holunder - Der Medizinschrank - Teil 2 (Mag. Helmgard Holle-Nußmüller)	Seite 8
Erinnerungen (Ingrid Kleindienst-John)	Seite 16
Rosmarin (Hermine Weichselbaumer)	Seite 19
Vorschau	Seite 24



Wermut & Beifuß

von Ute Zehetbauer

Die Artemisia-Arten. *Artemisia vulgaris*, der Beifuß. *Artemisia absinthium*, der Wermut. Mehrjährige Korbblütler (*Asteraceae*). Ähnlich und doch so unterschiedlich.



rechts Wermut, links Beifuß

Die Artemisia-Arten gelten heute als Auslöser für Heuschnupfen. Vom Wind bestäubt ist die Pollenkonzentration zwischen 6-11 Uhr am stärksten. Versuchen kann man eine Desensibilisierung mit Tee: Nicht länger als 2 Wochen 1 Tasse täglich wird hier geraten.

Beifuß wächst fast überall, wird bis zu 2,5m hoch, hat doppelt gefiederte Blätter, ihre Oberseite ist dunkelgrün, die Unterseite silbrig-weiß, flaumig-filzig, der Stängel ist kantig, oft rötlich-bräunlich, die Blüten im Spätsommer sind unscheinbar gräulich-gelblich.

Im Frühjahr wird die ganze junge Pflanze gesammelt, im August die blühenden Triebspitzen und im Oktober wird die Wurzel gegraben.



Der Geruch der Blätter ist beim Zerreiben angenehm leicht würzig. Auch wenn ich an meinem Glas mit dem getrockneten Kraut schnuppere. Beifuß ist der „kleine“ wilde Bruder des Wermut und um einiges milder. Beifuß als Unkraut abzutun, tut wohl jeder/jedem Kräuterkundigen in tiefster Seele weh.

Beifuß ist eine Pionierpflanze, sie besiedelte die nacheiszeitlichen Tundren, auch unseren steinzeitlichen Vorfahren war die Pflanze schon bekannt.

Den botanischen Namen „*Artemisia*“ finden man schon bei Dioskurides und Plinius. Er weist auf die Göttin Artemis hin, die griechische Göttin der Jagd und Beschützerin der Frauen. Anderen Quellen zufolge leitet er sich von der heilkundigen Königin Artemisia ab, die um 400 v. Chr. in die Geschichte einging als Erbauerin des Mausoleums von Halikarnassos, eines der 7 Weltwunder der Antike.

„Beifuß“ an den Fuß gebunden, den Wanderer vor Müdigkeit schützen. Die Germanen nannten die Pflanze „Mugwurz“ (mug = wärmen, kräftigen), in China wird Beifuß bis heute getrocknet und gepresst zum Moxen verwendet. Die Wärme dringt tief ins Gewebe ein, hilft bei Beschwerden am Bewegungsapparat oder Rheuma, bei Krämpfen in der Magengegend, bei Kopfwahl. Zum Beispiel auch als Salbe.



Zart, silbern schimmernd und doch kräftig und machtvoll ist Beifuß wohl eine unserer wichtigsten heimischen Schamanenpflanzen. Beifuß wird fast rund um die Welt geräuchert, in Tibet, Sibirien, Europa, Nordamerika. Oft bei schamanischen Ritualen oder in Schwitzhütten. Beifuß vermag unsere Seele zu öffnen, die Tore zur Anderswelt, unterstützt und beschützt bei jeglichem Schwellenübertritt. Beifuß öffnet physisch die Gebärmutter (Hebammenkraut!), regt die Wehentätigkeit an (Cave! Schwangeschaft), fördert die Monatsblutung.

Im Beifuß wohnt also eine urweibliche Pflanzenkraft, vormals als „Mutter aller Kräuter“ bezeichnet und stets den Muttergottheiten geweiht.

Die Kelten trugen zur Sommersonnenwende einen aus Beifuß geflochtenen Gürtel um die Hüften, der nach dem rituellen Tanz ums Feuer in eben jenes geworfen wurde, dies bewahrte vor allen bösen Mächten und brachte Glück und Gesundheit fürs restliche Jahr.

Mit Beifuß lassen sich fremde Energien, Blockaden, Krankheiten abstreifen und lösen. Beifuß stärkt unsere Wurzel- und Beckenkraft.

Beifußtee hilft bei Magenbeschwerden, Galle- und Leberleiden, bei PMS. Bäder, Tee und Tinktur vertreiben Kälte im Unterleib, zB bei Blasen- oder Eierstockentzündungen.

Die Wurzeltinktur soll bei Epilepsie helfen.

Im Kräuterkissen lässt uns Beifuß tief und erholsam schlafen. Der Kissenduft entspannt auch bei krampfartigem Bauchweh.

Die Bitterstoffe im Beifuß wirken auch verdauungsfördernd. Traditionell werden Gänse- oder Schweinsbraten mit Beifuß gewürzt. Als Kräutersalz verarbeitet lassen sich sämtliche fetten Speisen bekömmlicher zaubern.

Hier ein Rezept aus meiner „die wilde Ute kocht“-Sammlung:

Für den Erdäpfelaufbau mit Beifuß die Erdäpfel kochen, schälen, in Scheiben schneiden und in eine befettete Form schichten. Einen Überguß breiten aus geriebenem Emmentaler, Schlagobers, Salz, Pfeffer, zerkleinertem gehacktem Beifuß (frisch, geht auch getrocknet). Die Käsemischung über die Erdäpfel gießen und für 25-30 Minuten bei 200° im vorgeizten Backrohr überbacken.

Mahlzeit!



Wermut gedeiht auf trocken Boden in Sonne oder Halbschatten. Aus Gärten verwildert ist er in Weinbergen, an Felsen, im Flusskies und Wegrändern zu finden. Im Garten braucht er einen Einzelstandort, im Umkreis duldet er keine andere Pflanze, ausgenommen die schwarzen Johannisbeeren, die er vor Schädlingen schützt.

Zwischen 60 cm bis 1,2 m hoch wächst er recht buschig. Die ganze Pflanze ist silbergrau behaart, die Blätter sind fiederspaltig und hoch aromatisch riechend.



Mein Glas mit dem getrocknetem Kraut verströmt eine warme laute Würzigkeit, hintennach lässt sich im Geruch auch ein leichtes „Bitter!“, eine leichte Bitternote erkennen. Deutlich lauter und stürmischer im Geruch als der gewöhnliche Beifuß. Wahrlich der große Bruder des Beifuß.



Ursprünglich stammt Wermut aus Sibirien, wo er zu den wichtigsten Schamanenpflanzen gehört. Ein Wermutweig unter dem Polster sorgt für guten Schlaf, das Schlagen mit Wermutweigen regt den betroffenen Körperteil zur Selbstheilung an.

In der Antike pflanzte man Wermut, um Mäuse fernzuhalten, Klosterbibliotheken setzten der Tinte

Wermutextrakt zu, um Ungeziefer fernzuhalten.

Wermut wirkt wurmwidrig, vertreibt Spulwürmer und reguliert den Stuhlgang.

Tee, Tinktur und Pulver lindern Krämpfe während der Monatsblutung, verstärken allerdings die Blutung selbst (CAVE! Schwangerschaft), fördert Wehen und Nachgebur.

Als Komresse äußerlich hilft Wermut bei Entzündungen, rheumatischen Schmerzen und unreiner Haut.

Während alte Kräuterbücher (Selbst im Papyrus Ebers sind die Beifußarten schon erwähnt), Hildegard von Bingen, die Kräuterpfarrer Kneipp und Künzle die starke Heilkraft des Wermut preisen, wird er heute widersprüchlich gesehen. Seine Inhaltsstoffe Absinthin und Thujon werden nicht von jedermann vertragen und gelten als bedenklich. Allerdings gilt auch hier: die Dosis macht das Gift! Überdosierungen können zu rauschartigen Zuständen und Krämpfen führen. Für eine Langzeittherapie ist Wermut sicher nicht geeignet. Trotzdem ist es eines der besten Kräuter bei Magen-, Darm- und Galleerkrankungen.

Wermut wirkt anregend und kräftigt unseren gesamten Stoffwechsel und mobilisiert unser Immunsystem. Ständig kränkelnde Menschen mit schlechter Verdauung, die bleich im Gesicht sind und oft mit Kreislaufstörungen kämpfen, sollten Wermut kurmäßig einnehmen. Als Tee wirkt schon 1 Tasse pro Tag vorbeugend. Oder 20 Tropfen der Tinktur auf 1 Glas Wasser. Allerdings lässt sich der bittere Geschmack kaum durch Honig oder Zucker vertreiben.

Wermut hilft auch bei belegter Zunge, Sodbrennen, Mundgeruch und Völlegefühl.

Die getrockneten Blätter zu Pulver zerrieben und eine Messerspitze davon in Wasser morgens, mittags und abends eingenommen, geben Kraft und steigern die Lebensfreude.

Aus Wermut wird in Frankreich der Absinth hergestellt. „Die grüne Fee“ enthält neben Wermut auch noch andere Kräuter wie Anis, Fenchel, Zitronenmelisse, u.a. Besonders in Künstlerkreisen (Vincent van Gogh, Ernest Hemingway, Oscar Wilde) ein Modegetränk und traditionell mit Wasser verdünnt getrunken, wurde Absinth Anfang des 20. Jahrhunderts sogar verboten. Er solle abhängig machen und aufgrund seines Thujon-Gehalts zu Gehirnschäden, Halluzinationen, Blindheit, Depressionen, epileptische Krämpfe und körperlichem Verfall führen.



Moderne Studien konnten allerdings zeigen, dass die schlechte Alkoholqualität und die konsumierten hohen Alkoholmengen die gesundheitlichen Schäden verursacht haben. Seit 1998 ist Absinth wieder in den meisten europäischen Staaten erlaubt, seit 2005 darf Absinth auch in der Schweiz wieder hergestellt und verkauft werden.

Der Gehalt an Thujon ist dennoch gesetzlich begrenzt. Thujon, ein Bestandteil des ätherischen Öls im Wermut, gilt als Nervengift. Aber keine Angst! Auch hier gilt der Grundsatz: Die Dosis macht das Gift! 365 Tage im Jahr nimmt kein Mensch das bittere Wermutkraut ein, in welcher Form auch immer.

In einem meiner Kräuterbücher hab ich dieses Rezept für ein „Lebenselixier“ gefunden:

- 2 Handvoll kleingeschnittene frische Blätter der Zitronenmelisse
- je 1 TL getrocknetes Tausengüldenkraut, Wermut und Rosmarinblätter
- mit 1 Liter Korn (oder Wodka) übergießen und

14 Tage in der Wärme stehen lassen. Täglich 1x schütteln, danach abfiltern und auspressen.

1 EL dieses Elixiers mit 1 Tasse heißem Wasser verrühren, nach Belieben mit Honig oder Kandiszucker süßen. 2 Mal täglich kurmässig trinken.

Wohl bekomms!



Nachsatz

Allen, die sich für die unterschiedlichen Artemisia-Arten begeistern und interessieren, möchte ich ein Buch dazu empfehlen. Es heißt "Artemisia - Eine Göttin in Pflanzengestalt" und wurde von Kevin Johann geschrieben. Eine Fundgrube! Neben den Beschreibungen der wichtigsten Familienmitglieder gibt es Rezepte für die Hausapotheke, zum Räuchern und für Rituale.



Schwarzer Holunder „Der Medizinschrank“ 2. Teil

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

Hippokrates von Kos (460 v. Chr.-370 v. Chr.)

Beitrag von Mag. Helmgard Holle-Nußmüller



Hippokrates¹ (links) und Galen² (rechts) auf einem Wandgemälde in der Kathedrale von Anagni³

Im 1. Teil lag der Schwerpunkt was man aus Knospen, Blüten, grünen Beeren und Blättern herstellen kann. Im vorliegenden 2. Teil werden Rezepte mit den reifen

¹ Hippokrates von Kos (460 v. Chr.-370 v. Chr.): er gilt als der berühmteste Arzt des Altertums, dessen Schule die Theorie von vier Körpersäften im Konzept der Humoralpathologie lehrte, und zudem als „Vater der (modernen) Medizin“, der ärztliches Handeln über die Wirkungskraft priesterlicher Worte stellte und einem hohen ethischen Verantwortungsbewusstsein unterordnete.

² Galenus von Pergamon (129 n. Chr.-216 n.Chr.): griechischer Arzt und Anatom, medizinischer Schriftsteller und Forscher, Universalgelehrter, war vorwiegend in Rom tätig

³ Abbildung: CC BY-SA 2.5, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=795032>



schwarzen Beeren, über das Räuchern und weniger bekannte Anwendungen in der Volksheilkunde und Volkskunde beleuchtet.

Drei Stadien des schwarzen Holunders aus der Sicht unserer Vorfahren betrachtet⁴

Der Holunder symbolisiert alle **drei Lebensabschnitte**, von Geburt über das pralle Leben bis zum Alter und Tod. Die Göttin Holla oder Freya ist die sogenannte „Gebälerin“ der Säuglinge und gleichzeitig „Mutter“ der Totenseelen. Zu ihren Festen gehören die Sommersonnenwende und die Wintersonnenwende.

Im Frühjahr mit den **weißen** sternähnlichen Blüten, die zur Sonne gerichtet sind, stehen für Lebensfreude, Heiterkeit und innerer Wärme. Die Farbe Weiß steht für das Kindliche und die Unschuld. In der Astromedizin wird sie dem Mond zugeordnet, dem Fruchtbarkeitsprinzip. Früher erhoffte man sich, dass sich die Fruchtbarkeit und Lebenskraft auch auf junge Frauen überträgt.

Nach dem Verblühen bilden sich zuerst grüne Beeren, die sich dann, wenn sie reifen, **rot** verfärben. Auch die Stängel der Blüten färben sich rot. Diese Farbe steht für die Lebenskraft, zum Marsprinzip und zum Blut. Daher hat man früher die roten Beeren genutzt um die Geburt zu erleichtern, die Plazenta auszutreiben und die Blutung zu stillen.

Im Spätsommer verfärben sich die Beeren in ein glänzendes **Schwarz**. Die früheren Blütenstände und nunmehrigen Fruchtstände richten sich nicht mehr zur Sonne, sondern neigen sich mit den schweren Beeren zur Erde. Schwarz ist dem Saturnprinzip zugeordnet, deutet auf das Erdhafte und Schwere und auf das Ende des Pflanzenzyklus hin.

Wenn man seinen braunen borkigen, oft aufgerissenen Stamm ansieht, hat der Holunder als Hüter der Grenze zur Anderswelt auch etwas Dunkles und Altes an sich.

Das weiße, schaumstoffartige Mark der Äste weist auf „verstopfte“ Atemwege hin, wie die geschwollenen Nasennebenhöhlen bei einer Sinusitis oder die verschleimten Bronchien beim Husten.

Heilsames Rezept aus der Antike

„Wir geben Oxymel den Patienten als Medikament, nicht als Nahrungsmittel“, schrieb der griechische Arzt Galenus von Pergamon (129 n.Chr.-199 n.Chr.) und rühmte dabei die große Kraft des Sauerhonigs.

Holunder-Oxymel

Für das **Oxymel-Grundrezept** (Kaltextraktion) benötigt man 3 Teile Honig, 1 Teil Essig und 1-2 Teile der gewünschten Blüten, Kräuter oder Beeren. Das Holunder-Oxymel kann man daher auch mit Holunderblüten⁵- oder reifen Beeren herstellen.

⁴ C. Stern: Sagenumwoben. In DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2017; S.48-51

⁵ G. Nedoma: Das große Buch vom Oxymel. Medizin aus Honig und Essig. Aesculus Verlag 2019. S.132



Wenn man die Beeren verwenden möchte, unbedingt die Beeren vorher mit wenig Wasser aufkochen, damit das Alkaloid Sambunigrin⁶ entfernt werden kann. Die Mischung lässt man 3-4 Wochen ziehen. Danach wird abgeseiht, der Auszug in eine Flasche abgefüllt und dunkel aufbewahrt.

Das Oxymel sollte vier bis sechs Wochen eingenommen werden. Die Flüssigkeit in ein Glas Wasser oder Tee geben und schluckweise trinken oder direkt pur einnehmen.

Dem „Sauerhonig“ wurden schon im Altertum entzündungshemmende, auswurfsfördernde, fiebersenkende, immunstärkende, wundheilende und stoffwechselregulierende Kräfte nachgesagt.

Naturheilkundliches Rezept aus dem Mittelalter

Holunder - Electuarium⁷ eine Anleitung zur Unterstützung der Abwehrkräfte des Körpers bei Erkältungsgefahr

10g Holunderblütenpulver, 10 g Holunderbeerenpulver, Honig

Dieses Rezept wurde in Anlehnung eines mittelalterlichen Rezeptes zusammengestellt. In der Gesamtwirkung aller Inhaltsstoffe unterstützt die Einnahme dieses Electuarium die Abwehrkräfte des Körpers besonders bei Erkältungsgefahr.

Getrocknete Blüten und Beeren in der Kaffeemühle pulverisieren (im Backrohr die Blüten bei 40°C und die Beeren wegen der Kerne bei 80°C trocknen lassen). Die Beeren müssen ganz trocken sein, sonst verklebt sich das Messer. Die Pulver zusammenmischen und so viel Honig beifügen bis eine cremige Konsistenz entsteht. In kleinen Glastiegeln abfüllen und bei Bedarf einnehmen. Schmeckt sehr gut!

Kulinarische Rezepte mit schwarzen Holunder-Beeren in der heutigen Zeit⁸

1. Hollersalse⁹

Zutaten: 4-5 lt. gut gereifte Holunderbeeren, 250 g Zucker, 1 EL Wasser

Zubereitung:

In einem Topf die Beeren mit 1 EL Wasser gut weichkochen, überkühlen lassen und durch ein feines Sieb streichen. Zucker dazugeben und ca. 1/2 Stunde dicklich einkochen lassen, anschließend in kleine Schraubverschlussgläser füllen. Die so konservierte Salse löffelweise oder als labendes Getränk mit Wasser verdünnen. Kann auch als Zugabe im Tee verwendet werden.

⁶ Sambunigrin: bei Aufnahme von größeren Mengen roher Früchte kann Erbrechen und Diarrhöe auftreten.

⁷ Electuarium, auch Leckmittel oder Latwerge genannt; Rezept kreiert nach dem Skript Naturheilkunde-Pädagogik Modul 2, LFI St. Pölten, Gabriela Nedoma 2018

⁸ www.gruenes.tirol.at

⁹ Rezept von Anni Rabl, Itter, Mitglied Obst- u. Gartenbauverein Itter



2. Hollermandl¹⁰

Zutaten: Schwarze Holunderbeeren (nach Bedarf), Zucker (nach Geschmack), etwas Zimt, einige Nelken, 2 EL Maisstärke

Zubereitung: Schwarze Holunderbeeren abreiben und wie ein Kompott zubereiten: Zucker, Zimt und einige Nelken zufügen. Zum Schluss in etwas Wasser Maisstärke anrühren, dem Kompott beifügen und alles noch einmal aufkochen. Schmeckt besonders gut zu Kiach!¹¹

3. Hollerröster¹²

Zutaten: 1 l Holunderbeeren, 1 l Wasser, 150 g Zucker, 1 Tasse Rahm, 1 gehäufte EL Mehl

Zubereitung: Die Holunderbeeren werden mit Wasser und Zucker ca. ¼ Stunde gekocht, bis die Beeren weich sind. Danach Rahm und Mehl kalt verrühren, das Ganze zum Holler geben und den Hollerröster nochmals kurz aufkochen lassen, bis eine sämige Masse entstanden ist.

Man kann den Hollerröster warm oder kalt zu verschiedenen Mehlspeisen als Beilage oder kalt als Kompott servieren. Schmeckt auch sehr gut im gerührten Naturjoghurt!

4. Holunder-Gelee¹³

Zutaten: 1 l Holundersaft aus dem Entsafter (ohne Entsafter: eine entsprechende Menge Holunderbeeren mit etwas Wasser aufkochen, durch Sieb oder „Flotte Lotte“ drehen), 500 g Gelierzucker (Verhältnis 2:1)

Zubereitung: Holundersaft mit dem Gelierzucker aufkochen (Gelierprobe) und noch heiß in saubere Gläser abfüllen und gut verschließen.

5. Holunder-Likör¹⁴

Variante 1

Zutaten: 700 g Holunderbeeren, 2 l Wasser, 700 g Zucker, 1 Vanilleschote

Zubereitung: Holunderbeeren mit Wasser ca. eine halbe Stunde kochen lassen; mit dem Zucker und der Vanilleschote nochmals ca. eine halbe Stunde köcheln lassen, dann durch ein Sieb abseihen, abkühlen lassen und ½ l Weingeist zugeben.

¹⁰ Rezept von Maria Hasslwanger, Münster, Baumwärtin

¹¹ Tiroler Schmalzgebäck

¹² Rezept von Anni Rabl, Itter, Mitglied Obst- u. Gartenbauverein Itter

¹³ Rezept zur Verfügung gestellt von Christine Biladt, Rankweil/Vorarlberg

¹⁴ Rezepte zur Verfügung gestellt von Christine Biladt, Rankweil/Vorarlberg und Anni Rabl, Itter, Mitglied Obst- u. Gartenbauverein Itter



Variante 2

Zutaten: 2 ½ l Holunderbeeren, 1 ½ l Wasser, 1 kg Zucker, 3/8 l Obstler oder Weingeist, 1 Vanilleschote

Zubereitung: Die abgezapften Beeren werden mit Wasser 2 Stunden langsam gekocht und anschließend durch ein feines Sieb gestrichen. Zucker, ausgekratzte Vanilleschote und Saft nochmals eine halbe Stunde auf kleiner Flamme kochen, auskühlen lassen mit dem Alkohol vermischen und in Flaschen abfüllen.

Volksheilkundliche Rezepte und Anwendungen des Holunder-Marks¹⁵

Das Mark des Schwarzen Holunders enthält ein Nervengift, das in der Zahnheilkunde vor der Zeit der örtlichen Betäubung zum Abtöten von Nerven verwendet wurde. Das Mark bewährte sich auch gegen Augenleiden.¹⁶

Die Hinterlassenschaft eines Pfarrers beinhaltetete ein Rezept für ein **Massageöl gegen Rheuma und Gicht**¹⁷. Im Frühling wird das Mark aus daumendicken Holunderzweigen herausgekratzt und in Olivenöl eingelegt. Eine halbe Stunde geköchelt und einen weiteren Tag ausgezogen. Den Ansatz leicht erwärmen, abseihen und in eine dunkle Flasche füllen, kühl aufbewahren.



Abb. links: von links nach rechts: 1. frischer Ast aus dem vergangenen Jahr, schon etwas verholzt 2. abgestorbener, trockener Ast aus dem vergangenen Jahr, ebenfalls verholzt. 3. abgestorbener, trockener Schössling vom vergangenen Frühling (www.mikroskopie-forum.de)

Abb. rechts: jeweils das Mark der Äste

Heute wird das Mark nach wie vor in der Mikroskopie als Halter für Proben eingesetzt oder als Putzschwämmchen der Uhrmacher verwendet.

¹⁵ M. Kein, P. Laßnig, T. Liebhart, E. Schembera, J. Walter: Giftpflanzen. Katalog zur Ausstellung im Institut für Botanik und Botanischen Garten der Universität Wien. Bohmann-Druck Wien 1996. S. 20

¹⁶ Karl Tautenhayn: Das Neue Heilkräuterbuch. Auf den Spuren Paracelsus. Verlagsverwaltung Bad Ischl S. 77

¹⁷ Hildegard Kreiter: Kräuter und Heilpflanzen nach Sebastian Kneipp. Kneipp Verlag 2015. Persönliches S. 72



Verbrennen und Räuchern von Holunderholz, -mark, -blüten und -blättern¹⁸

Der Holunder beflügelt die Menschheit seit eh und je. Da bei den Germanen der Holunder der Schutzbaum der Familie war, durfte sein Holz nicht als Feuerholz verwendet und verbrannt werden, denn damit wurde das Unglück herbeigerufen. Der Holunder zieht im positiven Sinne alles Unheil des Grundstücks und dessen Bewohner in sein Erdreich und durch die Verbrennung des Holzes würden wir dieses Unheil in unseren Räumen wieder freilassen.

Anders bei der Verwendung als Räucherung, hier wirkt der Holunder als Schutz und erleichtert den Kontakt zur Anderswelt.

Die getrockneten Blüten verbreiten beim Verräuchern einen honigartig lieblichen Duft, während die Blätter etwas herber duften.

Doch der Duft ist so leicht, dass es sich anbietet noch andere Pflanzen zu verwenden, wenn man auf das Dufterlebnis größeren Wert legt als auf die Wirkung. Bei einer Räucherung mit den getrockneten Blüten können wir unser Schicksal befragen. Durch seinen Rauch erhalten wir eine leicht beflügelte Atmosphäre, die unseren Geist den richtigen Zeitpunkt mitteilt, um eine Sache, die wir schon lange vor uns herschieben endlich zum Ende zu bringen. Auch wenn wir traumatische Erlebnisse durchgemacht haben kann eine Holunder-Räucherung uns eine andere Sichtweise geben.

Verräuchern wir die Blüten und Blätter fördert er den Kontakt zu unseren Ahnen und ist für Räucherungen, mittels denen wir mit Naturgeistern in Verbindung treten wollen, besonders gut geeignet.

Schutzräucherung: Holunderholz und vor allem das weiße Mark ist ganz allein Schutzräucherungen vorbehalten. Es können zu der Schutzräucherung auch die Blüten (getrocknet) und die getrockneten Beeren des Holunders dazu genommen werden.

Räuchermischungen: Empfohlen wird bei Holunder-Räuchermischungen vor allem Fichtenharz und Wacholder, auch Johanniskraut¹⁹ und/ oder Ampfer eignet sich auch gut dafür.

Räucherungen gegen Krankheiten beim Vieh²⁰

Der Holunder gehörte zu den „neunerlei Hölzern“, die bei den Germanen neben Eiche, Birke, Erle, Hagedorn, Eberesche, Kiefer, Weißdorn und Schwarzdorn zu den heiligen Bäumen zählte.

Sie lieferten für sie bestes Räucherwerk. Notfeuer wurden entzündet, wenn Viehseuchen aufkamen. Dazu wurde das kranke sowie gesunde Vieh durch einen Hohlweg an drei Scheiterhaufen aus neunerlei Hölzern mit Holunder vorbeigetrieben.

¹⁸ Auszug aus: <http://www.kraeuterparadies.bayern/images/Raeucherwerk/holunderraeuchern.html>

¹⁹ www.celticgarden.de

²⁰ Rätsch: Der heilige Hain.AT Verlag 2005 S. 101, S. 113



Räuchern mit Holundermark – gut zum Träumen²¹

Seit Jahrtausenden verwenden die Menschen die Räucherungen für das Träumen. Sie konnten damit Wahr-Träume erzeugen. Traum-Räucherungen können auch heute noch eine Unterstützung von therapeutischer Traumarbeit sein oder helfen, damit wir uns Träume besser merken können. Wie erst in den letzten Jahren in wissenschaftlichen Traumlabors festgestellt wurde, haben Düfte eine starke Wirkung auf unsere Traumtätigkeit.

Weitere Traum-Räucherkräuter: Traumkraut, Wahrsagesalbei, Lorbeer, Mastix, Hopfendrüsen, Mistel, Beifuß, Elemi, Labdanum, weißer Copal, Eisenkraut.

Räuchern mit „Elfenspiel“ zum Träumen und für Phantasiereisen²²

Diese Mischung hat einen feinen, zarten und warmen Duft. Der Duft inspiriert zur Kreativität und Muse, stimmt heiter und gelassen. Er ist ein Tor zu den feinen Lichtkräften und den geheimen Pflanzenkräften der Natur. Die Mischung lädt zum Träumen und Phantasieren ein.

5 Teile Mastix, 2 Teile Propolis, ½ Teil Holundermark, 1 Teil Duftgras, 1 Teil Hopfendrüsen

Das Mark im Innern der Holunderäste mit dem Messer ausschaben und klein schneiden. Statt Duftgras (Mariengras) kann man auch Lemongras nehmen, auch klein schneiden. Hopfendrüsen *Grandulae lupuli*, auch Hopfenmehl oder Lupulin genannt ist in Apotheken erhältlich. Mastixharz und Propolis in den Mörser geben und zerstoßen, danach die anderen Zutaten untermischen. In Säckchen oder Gläser abfüllen.

„Knaster-Rauchen“ und die einheimischen Qualmkräuter²³

Alle möglichen Pflanzen, die zur germanischen Ethnobotanik zählen, wurden als Qualmkräuter für die Knastermischung verwendet. Zum Knaster-Rauchen wurde das „Armeleutekraut“, gerne mit Hanf und Holunder- oder Brombeerblättern vermengt. Die getrockneten Kräuter wurden sehr fein geschnitten und gut durchgemischt. Die fertige Knaster-Mischung kann man dann in die Pfeife stopfen und rauchen.

Die verschreibungspflichtige „Asthmazigarette“²⁴ wurde bis in 1970er Jahren in Österreich und Deutschland, länger in der ehemaligen DDR²⁵, produziert und in Apotheken verkauft. Danach ist sie als gesundheitsschädlich verboten worden. In den USA wurde sie u.a. gegen Heuschnupfen verschrieben.

²¹Susanne Fischer-Rizzi: Botschaften an den Himmel. Edition Grüne Erde. 1996 S. 12

²² Susanne Fischer-Rizzi: Botschaften an den Himmel. Edition Grüne Erde 1996 S. 48-49

²³ Ch. Ratsch: Der heilige Hain. AT Verlag 2013 S. 101, S. 113

²⁴ Schon Dioscurides hat Huflattich zum Räuchern verwendet, Blätter und Wurzeln wurden verbrannt und eingeatmet, es entstand die erste Asthmazigarette; später hat man Waldmeister, Bilsenkraut oder Stechapfel zugemischt, wodurch es zu einem Verbot in der Naturheilkunde kam; siehe www.vorsichtgesund.de

²⁵ www.pharmazeutische-zeitung.de Ausgabe 49/2014 „Gegen Asthma und Wurmleiden“



Holunder in der Volkskunde

Bau der Holunderflöte „Sambucus“²⁶ – auch für größere Kinder geeignet

Mit einer Flöte, die aus Holunderzweigen geschnitzt wird, kann man wie eine volkskundliche Überlieferung erzählt, Feen und Zwerge herbeilocken.

Aus den etwas dickeren Ästen können Flöten hergestellt werden, mit denen man Geistwesen herbeirufen kann. Auch Zauberstäbe wurden seit jeher aus Holunderholz gefertigt.

Material: frische Holunder-Äste, Handbohrer, Schnitzmesser, etwas Stahlwolle

Anleitung: Zuerst stellt man von einem dickeren Holunderast ein Rohr her, wobei das Mark mit einem Bohrer herausgedrückt wird (1). Das Rohr wird danach gründlich innen von Markresten mit Stahlwolle reinigt. Dann schnitzt man im oberen Drittel eine dreieckige Lippe hinein (2).



1

2

3

Jetzt nimmt man einen dünneren Holunder-Ast, der entrindet genau in das Holunderrohr passt und schiebt es in das dickere Rohr. Mit einem kleinen Schnitzer markiert man, wo die Lippe anfängt. Nun wird der Holunder-Ast von der Rinde befreit und auf einer Seite abgeflacht. Jetzt wird genau an der Markierung der Holunder-Ast gekürzt und in das Mundstück wie ein Korken geschoben (3). (Es kann schon einige Versuche dauern bis alles passt!) Der Rest vom Holunder-Ast wird ebenfalls entrindet und als Tongeber in das Fußstück geschoben. Jetzt fest in die Flöte blasen und je nach Länge entlockt der Tongeber der Flöte verschiedene Töne.

Mit dem Zitat von Sebastian Kneipp²⁷ möchte ich den Artikel des wunderbaren und segensreichen Baumes beenden:

„Weil man sich an die überaus guten Dienste des Holunderbaumes, dieses treuen und früher so geachteten Hausfreundes, nicht mehr erinnerte, deshalb hat man ihn vielfach verworfen.

Dass der alte Freund wieder zu neuem Ansehen kommen möchte!“

²⁶ [fraufrieda.blogspot.com](https://blog.doitgarden.ch/de/holunderfloete/) siehe auch: <https://blog.doitgarden.ch/de/holunderfloete/> und www.fujaraflutes.com/making/

²⁷ Sebastian Kneipp: Meine Wasserkur und So sollt ihr leben. Trias Verlag 2010 S. 471-473



Erinnerungen

Ingrid Kleindienst-John

Vor etwa 30 Jahren begann ich mich mit meiner Familiengeschichte auseinanderzusetzen. Immer schon war ich daran interessiert, woher denn unsere Familie gekommen ist und was denn meine Vorfahren für Menschen gewesen sind.

Ein altes Buch meiner Großmutter, in dem auf der Rückseite des Vorsatzblatts in einer Art Kurrentschrift Notizen gemacht worden waren, brachte mich auf die Idee, mich näher mit meinen Vorfahren auseinanderzusetzen.

Diese Notizen, die besagten, dass einer meiner Urgroßonkel trockenen Fußes über den Neusiedlersee gegangen sei, haben mich aber auch gleichzeitig veranlasst, mich mit der Geschichte Österreichs zu beschäftigen, die ja eng verknüpft mit der Geschichte meiner Familie ist. Eng verknüpft auch deshalb, weil dieser Vielvölkerstaat der alten Monarchie die Schicksale einzelner wie in einem Mixer durcheinander gewürfelt und neu verteilt hat: jemand, der beispielsweise in Süd-Ungarn geboren wurde, konnte durch seine Dienstverhältnisse nach Prag oder Brünn gelangen, jemand aus der Steiermark letztlich nach Tirol oder Salzburg usw.

Vieles konnte ich aus den Erzählungen meiner Großmutter, meiner Mutter und meiner Tanten in Erfahrung bringen. Einiges war durch vorhandene Dokumente belegt, anderes wiederum nur durch Geschichten, die in der Familie weitergegeben wurden.

Also begann ich anhand der alten Dokumente den Versuch einer Chronologie.

Und stieß naturgemäß bald an Grenzen: die ältesten Dokumente reichten lediglich bis etwa 1840 zurück. Dann fiel mir ein alter handschriftlicher Brief in die Hand, für mich unleserlich, in einer Schreibschrift, weder Kurrent noch sonst leicht lesbar.

Zum Glück fand ich einen alten Herrn, der mit dem Entziffern von alten Schriften vertraut war und der mir in der Folge noch viele wertvolle Hinweise auf geschichtliche Zusammenhänge geben konnte.

Wo bekommt man nun die Informationen, die man für eine erfolgreiche Familienforschung benötigt?

Nun: ich wandte mich an die jeweils zuständigen erzbischöflichen Ordinariate in Österreich, mit der Bitte, in den mir aus den vorliegenden Dokumenten bekannten Pfarren Nachforschungen betreiben zu dürfen.

Das ist eine relativ einfache Sache: gegen eine geringe Gebühr erhält man die Erlaubnis in Form eines Schreibens, das man dann in den jeweiligen Pfarren vorlegen muss. Und dann hängt es vom jeweiligen Pfarrherrn ab, ob er gewillt ist, einem Einblick in die Matrikenbücher der Pfarre zu gewähren oder nicht (Erlaubnis hin oder her). Diese Bücher sind teilweise schon sehr alt und verschlissen, Kostbarkeiten auf ihre Art. Es gibt deren oft sehr viele: Sterberegister, Geburtsregister und Heiratsregister. In alter Zeit war die Registratur des Menschenlebens den Pfarreien anvertraut.



Oft ist die Schrift in diesen Büchern schlecht bis gar nicht lesbar: die Handschriften sind so unterschiedlich, wie sie nur sein können. Und oft sind die Bücher durch die diversen Kriege, Brände oder Verwüstungen der Kirchenhäuser beschädigt oder gar in Verlust geraten. Es ist also nicht einfach, fortlaufende Informationen zu erhalten. Dazu kommt, dass viele Hinweise oft nicht ganz verständlich sind, dass Namen oftmals in verschiedener Schreibweise vorkommen und man dann nicht sicher sein kann, ob und welche die richtige ist und ob man sich noch auf der richtigen Spur befindet. Heute ist durch die Digitalisierung vieler Kirchenbücher die Spurensuche etwas vereinfacht, leichter, als sie noch vor 20 - 30 Jahren gewesen ist. Aber dennoch sind die alten Schriftformen für uns heute immer noch mühsam zu lesen.

Ortsnamen haben sich im Laufe der Zeit verändert oder sind ganz verschwunden, viele Kirchen sind den gleichen Heiligen in unterschiedlichen Ortschaften geweiht (das macht oft die Orientierung schwierig, vor allem, wenn kein Ort dazu aufgeführt ist).

Und dann kommt natürlich auch noch dazu, dass sich diese Kirchenhäuser weit verstreut in den Ländern der ehemaligen Österreichisch-Ungarischen Monarchie befinden. Denn kaum jemand von uns kann wohl von seiner Familie sagen, dass sie ausschließlich an einem bestimmten Ort über die Jahrhunderte hinweg zu Hause war. Zumindest ist immer irgendjemand von einem anderen Ort dazugekommen.

Schließlich und endlich hat man eine stattliche Anzahl von Informationen gesammelt. Interessant wird es jetzt, denn da kommt der historische Hintergrund dazu, vor dem das Leben der Vorfahren abgelaufen ist. Mich hat immer fasziniert, wie weit die Menschen oft von ihrem eigentlichen Zuhause weggekommen sind. Wo sie geboren wurden und wo sie starben. Wo ihre Kinder zur Welt kamen und unter welchen Bedingungen sie wohl lebten.

Auf diese Weise wird einem oft auch vieles über das eigene Wesen klarer, wenn es auch über diesen Umweg der Ahnenforschung geschieht. Da war vielleicht ein Bruder Leichtfuß darunter und wir selbst haben oft ein - vielleicht unerklärbares - Bedürfnis danach, einmal so richtig über die Stränge zu hauen.

Oder auch anderes: vielleicht ein gehäuftes Vorkommen von N.N.-Einträgen in den Kirchenbüchern, was so viel heißt, wie Vater wurde nicht genannt (oder ist „unbekannt“) - welches Frauenschicksal steht da wohl dahinter? Ledige Mütter hatten es in früheren Jahrzehnten ja auch nicht gerade leicht...

Als ich im Zusammenhang mit meiner eigenen Forschung mir dann eine alte Karte über die Länder der Monarchie organisierte, wurde mir erst das große Ausmaß dieses österreichisch-ungarischen Herrschaftsgebietes klar. Und wenn man dann die Überlegung anstellt, wie denn das mit dem Reisen vor etwa 200 Jahren (nur als Beispiel) war, so muss man angesichts der Wegstrecken und -zeiten doch auch Hochachtung vor dem Unternehmungsgeist und Mut so manchen Vorfahren bekommen. Und beileibe nicht nur der männlichen Vorfahren!

In meiner Familie ist z.B. eine meiner Urururgroßmütter von der tiefsten Südsteiermark bis nach Salzburg und sogar München gekommen - wo sie als Kinderfrau und Dienstmädchen verdingt war, zu Fuß, in Kutschen und auf holprigen Wegen!



Und dann erst die Vermischung der verschiedensten Völker damals: in meiner Familie (ich meine, sie ist so eine typische Monarchie-Mischkulanz) heiratete ein Förster aus der Gegend von Prag eine Hietzingerin (Hietzing gehört zu Wien) und lebte mit ihr dann im südlichen Niederösterreich. Ein tschechischer Ulan liebte eine feurige Ungarin und der Sohn der besagten oben genannte Südsteirerin vermählte sich letztlich mit einer Burghausenerin, um mit ihr zuerst in Salzburg und später in München zu leben...

Hat man Zeit und Muße (und die Möglichkeiten), sich mit den Berufen der einzelnen Menschen zu beschäftigen, kommt man manchmal aus dem Staunen nicht heraus. Einige dieser Berufe sind uns heute nahezu unbekannt. Und die Wertigkeit, die diese Berufe früher hatten, was sie uns über die Möglichkeiten der Menschen erzählen, vielleicht auch über ihre Lebensgeschichte (denn oft ist ja nichts wirklich Belegbares über den Lebensverlauf mehr auffindbar), das ist spannender als so mancher Roman.

Trotz aller Mühen, die so eine Spurensuche mit sich bringt: ich bin der Meinung, dass sie sich allemal lohnt. Vor allem, wenn man sich dabei seiner eigenen Wurzeln bewusst wird und sich darauf besinnt, dass die Familie den Grund bildet, auf dem wir bauen können. Vielleicht bekommen Sie nach dem Lesen dieses Buches selbst auch Lust darauf, Ihre Familiengeschichte neu aufzurollen, anders zu betrachten und die überlieferten Erzählungen für sich und Ihre Kinder aufzuschreiben...

Wie das mit meiner Familie und den dazugehörigen Mehlspeisen so zusammenhängt, könnt Ihr in meinem neuen Buch "[Apfelstrudel hilft immer](#)" genüsslich nachlesen...



Der Rosmarin

von Hermine Weichselbaumer

Steckbrief

Kurzbeschreibung:

Rosmarin ist nicht nur ein beliebtes Gewürz für Gemüse, Fisch und Fleisch, man kann damit auch süße Plätzchen oder spritzige Getränke verfeinern. Als Heilpflanze wirkt Rosmarin anregend auf Kreislauf, Appetit und Durchblutung und kann mit ihrem Duft Kopfschmerzen lindern. Wirkstoffe des ätherischen Öls wirken antibakteriell und antimykotisch. Rosmarin ist also deutlich mehr als ein Gewürz für Ofenkartoffeln!

Lateinischer Name:

Rosmarinus officinalis

Familie:

Lippenblütler (Lamiaceae)

Blütenfarbe:

Blau

Giftigkeit:

Ungiftig

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Borneol, Campher, Cineol, Gerbstoffe

Eigenschaften:

Anregend, antimykotisch, appetitanregend, desinfizierend, entzündungsfördernd, nervenstärkend

Hilft bei:

Appetitlosigkeit, Blähungen, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Migräne, Erschöpfung, Gedächtnisschwäche, Gliederschmerzen, Muskelschmerzen, Haarausfall

Lebensdauer:

Mehrjährig

Planetische Zuordnung:

Mars, Venus

Element:

Feuer (Yang)





In der Vergangenheit verwendeten die alten Römer und Griechen Zweige dieser Pflanze, um Erinnerung, Liebe, Leben und Tod zu feiern. Einer spanischen Legende zufolge ist ihr überwältigendes, starkes und intensives Aroma in der Lage, negative Schwingungen zu vertreiben oder sogar den bösen Blick abzuwehren.

Gießen Sie die Zweige dieser aromatischen Pflanze in das Glas, in das Sie den Weißwein gießen werden. Verschließen Sie es fest mit dem Stopfen und lassen Sie es mindestens sieben Tage lang an einem kühlen, trockenen Ort stehen, damit sich die Eigenschaften des Rosmarins mit denen des Weins vermischen.

Jeden Tag daran denken, das Glas zu schütteln. Nach einer Woche filtern Sie den Wein in eine Flasche und bewahren Sie die Rosmarinzweige auf. Alles, was du tun musst, ist zweimal täglich, morgens und abends, ein kleines Glas dieser Lösung zu trinken.

Sie fragen sich, warum Sie das tun sollten? Wir werden es Ihnen jetzt erklären. Die kombinierten Eigenschaften der Rebe und des Rosmarins ermöglichen es, den Körper zu reinigen, den Blutkreislauf zu regulieren und den Cholesterinspiegel im Blut zu senken.

Anbautipps

Rosmarin ist denkbar einfach durch Stecklinge zu vermehren. Schneide dazu einen frischen Rosmarinzweig am unteren Ende schräg an und stelle ihn in ein Glas Wasser, bis sich Wurzeln bilden.

Rosmarinpflanzen verholzen mit den Jahren. Um dem vorzubeugen, solltest du die Pflanzen jedes Jahr nach der Blüte großzügig zurückschneiden, sodass sie komplett neu austreiben muss. So verjüngst du deine Rosmarinpflanze kontinuierlich und kannst jeden Sommer frische junge Zweige ernten.





Der Rosmarin ist für mich nicht nur eine wunderschöne Pflanze und ein hervorragendes Gewürz, sondern auch eine herausragende Heilpflanze. Sein Duft bringt mich gleich in Urlaubsfeeling, Entspannung und vieles mehr.

Rosmarin kann man sehr vielfältig einsetzen, zum Beispiel in der Küche, Kosmetik und Medizin. Egal in welcher Form, Rosmarin wirkt appetitanregend, bringt den Kreislauf in Schwung und steigert die Durchblutung.

Zugeordnete Organe: Gallenblase, Milz und Niere

Aktiviert das Qi des mittleren Erwärmers und vertreibt Kälte, wirkt entzündungshemmend und wirkt Gallensteinen entgegen. Er nährt das Blut und das Milz Qi, das Herz und Lungen Qi.

In der Ernährung

Wer kennt sie nicht, die leckeren Rosmarinkartoffeln, die nicht nur zum Grillfleisch einen festen Platz im sommerlichen Speiseplan haben. Rosmarin wird zwar gerne getrocknet verkauft, würzt und schmeckt jedoch besser und intensiver, wenn er frisch ist. Eine Rosmarinpflanze auf dem Balkon oder Fensterbrett ist ideal, um stets frische Zweige zur Verfügung zu haben. Traditionell wird Rosmarin bei herzhaften Gerichten eingesetzt, er schmeckt aber auch außergewöhnlich gut in süßem Gebäck.

Rosmarin-Butterplätzchen

Diese Plätzchen schmecken nach Sommer am Mittelmeer und passen gut zu Kräutertee. Eine außergewöhnliche Gebäckspezialität, die sich auch gut als Geschenk aus der Küche eignet. Für eine Blechdose voll Mittelmeerduft brauchst du:

- 240 g Zucker
- 200 g Butter
- 320 g Mehl
- 1 TL Meersalz
- 1 Zitrone



- 4 Zweige Rosmarin (oder 2 gehäufte Esslöffel getrocknete Rosmarinnadeln)
- 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillezucker

Das Rezept lässt sich gut vorbereiten und als roher Teig auch einfrieren, um jederzeit frische Plätzchen zur Hand zu haben. Den Teig stellst du so her:

1. Die weiche Butter schaumig schlagen.
2. 180 g vom Zucker abwiegen und mit Salz und Vanillezucker mischen.
3. Das Zuckergemisch unter die Butter rieseln lassen und weiter rühren.
4. Das Ei unter die Buttercreme rühren, bis das Butter-Zuckergemisch weißlich wird.
5. Frische Rosmarinnadeln mit einem scharfen Messer hacken und unter die Buttercreme mischen. Alternativ die getrockneten Rosmarinnadeln unterrühren.
6. Zum Schluss das Mehl unter kneten und den Teig etwa eine halbe Stunde kühl stellen.
7. Währenddessen die Zitronenschale abreiben und mit dem verbleibenden Teil Zucker vermischen.
8. Den gekühlten Teig zu einer Rolle mit etwa vier Zentimeter Durchmesser rollen und im Zitronenzucker wälzen.
9. In zirka ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und bei 180 Grad Umluft 10 bis 15 Minuten backen.

Wenn du magst, kannst du vor dem Backen noch Mandelsplitter auf die Teigscheiben drücken.

Rosmarinöl selber machen

Rosmarinöl ist schnell angesetzt und nach spätestens einem Monat einsatzbereit. Mit der Heißmethode für (Wild-)Kräuter-Ölauszüge geht es sogar noch schneller. Die lange Wartezeit bei der Kaltmethode belohnt dich dafür mit einem Vorrat gehaltvollen Rosmarinöls, der sich lange hält.

Um Rosmarinöl selber zu machen, werden benötigt:

- 4-6 getrocknete Rosmarinzweige, in kleine Stücke geschnitten
- Pflanzenöl, möglichst kaltgepresst, z.B. Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl
- Desinfiziertes Schraubglas für den Ansatz
- Tee- oder Kaffeefilter
- Desinfizierte dunkle Glasflaschen zur Aufbewahrung des fertigen Öls

So geht's:

1. Ein Schraubglas zu drei Vierteln mit den zerkleinerten Rosmarinzweigen füllen.
2. Die Pflanzenteile mit dem Öl übergießen, bis sie vollständig bedeckt sind, und das Glas verschließen.
3. Bei Zimmertemperatur, aber ohne direkte Sonneneinstrahlung, für 3-4 Wochen durchziehen lassen. Das Glas alle zwei Tage sanft schütteln, damit sich die Wirkstoffe besser lösen.



4. *Nach der Ziehzeit das Öl durch einen Tee- oder Kaffeefilter abseihen und in dunkle Glasflaschen abfüllen.*

Die Haltbarkeit richtet sich nach der des verwendeten Öls und hängt auch von der Sauberkeit der verwendeten Utensilien ab. Wenn du alle Gerätschaften und Gefäße mindestens mit kochendem Wasser keimfrei machst, wirst du lange Freude an deinem Ölvorrat haben.

Heilende Anwendungen

Rosmarin wirkt anregend auf Verdauung und Kreislauf, weswegen empfindliche Menschen darauf achten sollten, abends darauf zu verzichten. Das ätherische Öl ist jedoch ideal, um damit die Durchblutung von Muskeln zu fördern oder Blähungen zu vertreiben. Achtung: zu viel Rosmarin kann berauschende Wirkung haben und Krämpfe auslösen! Schwangere und Menschen mit Bluthochdruck verwenden Rosmarin besser nur sparsam als Gewürz und nicht als Heilmittel.

Tee

Aus den getrockneten Nadeln kann man sich auch einen appetitanregenden und blähungslindernden Tee aufgießen. Pro Tasse empfiehlt sich ein Esslöffel der getrockneten Nadeln, die nach etwa 10 Minuten Ziehzeit einen würzigen Tee ergeben. Mit Honig gesüßt etwa eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten getrunken, regt der Rosmarintee den Appetit stark an, indem er die Magensaftproduktion ankurbelt.

Körperpflege mit Rosmarin

Rosmarin ist ein beliebter Zusatz in Haarwasser und soll die Kopfhaut pflegen und das Haarwachstum durch eine verbesserte Durchblutung der Kopfhaut fördern. Durch die antimykotische Wirkung des Rosmarins kann Rosmarinhaarwasser auch bei der Behandlung von Schuppen unterstützend angewendet werden. Darüber hinaus ist beispielsweise die Wirkung selbst gemachten Rosmarinöls auch auf andere Hautpartien ebenfalls anregend und desinfizierend. Eine Kopfhautmassage mit Rosmarinöl trägt zu deren besserer Durchblutung bei und wird außerdem verwendet, um Schuppen vorzubeugen und Hautreizungen entgegenzuwirken. Dazu das Öl sanft in die Kopfhaut einmassieren und die Haare danach wie üblich waschen.

Badezusatz

Als Badezusatz wirkt Rosmarin anregend und belebend und ist daher nicht als abendliches Entspannungsbad geeignet. Um dich mit einem Rosmarinbad fit zu machen, koche 50 g Rosmarinnadeln in etwa einem Liter Wasser für ungefähr eine Viertelstunde auf, während das Badewasser einläuft. Gieße dann den entstandenen Sud durch ein Sieb in die Badewanne. Durch die desinfizierende Wirkung von Rosmarin fördert ein solches Bad auch gut die Heilung großflächiger oder schlecht heilender Wunden. Rosmarinöl kann die Behandlung von Akne und Ekzemen unterstützen. Dafür das Öl dünn auf die Haut auftragen. Auch ein Vollbad mit 2-3 EL Rosmarinöl kann bei Akne und Ekzemen helfen.



Vorschau

Wenn ich einen vorsichtigen Blick auf die kommenden Wochen werfe, dann kann ich nur sagen: Wir versuchen's halt... (leider weiß ich noch nicht, wie es mit dem Gesundheitszustand von Kurt aussehen wird):

Die vorgesehenen Termine:

20. Oktober 2023: Info-Abend für unsere nächste Heilkräuter-Ausbildung (Anmeldung bitte über die Homepage!) - Start im November, wenn alles gut geht (weil ich schon gefragt wurde: untere Altersgrenze 18 Jahre! Im kommenden Jahr könnte es einen Kurs für 16 - 18jährige geben, ich denke mal darüber nach...)

27. Oktober 2023: Info-Abend zur kommenden Bachblüten-Ausbildung (siehe Homepage) - Start im November

28. Oktober 2023: Lesung "Apfelstrudel hilft immer" bei Thalia, Wr. Neustadt

Anfang Dezember 2023: Lesung "Apfelstrudel hilft immer" im Herrenhaus Ternitz, Termin wird in Kürze bekanntgegeben.

Und eine Lesung in der Buchhandlung Gloggnitz, auch dieser Termin wird in wenigen Tagen online gehen.

Jedenfalls freuen wir uns auf ein persönliches Wiedersehen!

Info

"Vom Zauber des Duftes": Mein Parfum-Buch wird vom Freya-Verlag noch in diesem Jahr neu aufgelegt!

"Ich bin Königin meiner Hormone": Auch dieses Buch kommt noch heuer wieder - dauert halt noch ein bissl, ist aber fix.

Und wer sich für mein neues Buch **"Apfelstrudel hilft immer"** interessiert: Es ist natürlich auch direkt bei mir erhältlich, selbstverständlich mit persönlicher Widmung (wer eine möchte). Ich versende es per Post.