



*Veranstaltung
„Der Natur auf der Spur am 26.06.2022“
Atzing 9
4941 Mehrnbach
Auf dem Areal der Familie Vogelsperger*

Kinder:Kräuter:Küche



Rezepte für die äußerliche Anwendung

<i>Schäumende Badekugeln</i>	
Zutaten:	Zubereitung:
200 g Natron (Backabteilung) 100 g Zitronensäure (Backabteilung) 50 g Stärke z. B: Maizena (Backabteilung) 2 EL Milchpulver (Babyabteilung) 1 TL Staubzucker oder Honig 80 g Palmfett/Kokosfett/Kakaobutter/ Sheabutter 1 EL Badeöl (z.B. rotes oder blaues Badeöl von tetesept) Blüten getrocknet (Kornblume, Ringelblume, usw.)	Die ersten fünf Zutaten miteinander vermischen, darauf achten, dass die Schüssel komplett trocken ist, sonst beginnt die Masse sofort zu schäumen. Das Fett auf dem Herd schmelzen lassen und zusammen mit dem Badeöl den trockenen Zutaten beimengen, alles gut verkneten. (Wie bei einem Mürbteig) Nach Belieben die Blüten zufügen, diese untermengen. Die Masse in vorbereitete Förmchen drücken, vorsichtig lösen und am Besten 2 -3 Tage trocknen lassen. Hübsch verpacken.
<p><u>Anmerkung:</u> Badeöl gibt es in mehreren Farben. Rotes Badeöl färbt die Kugel orange/rot, blaues Badeöl wird lila/hellblau. So hat die Seife einen angenehmen Duft und sieht hübsch aus. Es können auch Farben gemischt werden, oder die noch nicht gefärbte Masse geteilt und zweifärbig eingefärbt werden. UNBEDINGT Handschuhe tragen!!!</p>	

<i>Feste Kräuterseife (Ringelblume-Lavendel)</i>	
Zutaten:	Zubereitung:
1 Teelöffel getrocknete Ringelblumenblüten oder 1 Eßlöffel frische Ringelblumenblüten 1 Teelöffel getrocknete Lavendelblüten oder 1 Eßlöffel frische Lavendelblüten ¼ l Wasser Evtl. ätherisches Öl 500 g geriebene Seife (Kernseife) (2 Tassen) 2 EL Olivenöl	Kräuter und Wasser in einen Emailtopf geben und zum Kochen bringen. 30 min. köcheln lassen. Die Seife zum Kräutersud zugeben und gut vermischen, 15 min. abkühlen lassen, Olivenöl zufügen, dann gut mit den Händen vermischen. Die Masse nun zu Kugeln formen und auf „Butterbrotpapier“ oder „Wachspapier“ mehrere Tage trocknen lassen.
<p><u>Anmerkung:</u> Das ätherische Öl kann auch gerne weggelassen werden.</p>	

<i>Gänseblümchensalbe</i>	
Zutaten:	Zubereitung:
50 g Gänseblümchenblüten frisch und sauber oder 25 g Gänseblümchenblüten getrocknet 125 ml Olivenöl 125 ml Sonnenblumenöl 30 g Bienenwachspersperlen – evtl. etwas mehr – je nach gewünschter Festigkeit	Blüten und beide Öle in einen Kochtopf geben, erhitzen, nicht kochen lassen, immer wieder umrühren. Am besten über Nacht ausziehen lassen, dann durch einen Kaffeefilter abseihen, wieder erhitzen. Das Bienenwachs dem erwärmten Ölauszug zugeben und so lange rühren, bis sich das Wachs komplett aufgelöst hat. Die Salbe anschließend in Tiegel füllen und fest verschrauben.
<i>Anmerkung:</i>	
<i>Gerne kann auch nur Olivenöl verwendet werden. Wer möchte sollte auf Bioqualität achten.</i>	
<i>Diese Salbe ist ein Hautpflegemittel bzw. eine Basispflege bei Neurodermitis und bei trockener, geröteter, rissiger Haut. Ebenso ist sie als Fußcreme sehr gut geeignet.</i>	



<i>Ringelblumenöl zur Hautpflege</i>	
Zutaten:	Zubereitung:
250 ml Olivenöl 5 – 6 Eßlöffel getrocknete Ringelblumenblüten Oder Das Glas soweit mit frischen, sauberen Blüten füllen, bis es mit Öl bedeckt ist.	Öl und Kräuter im Topf erhitzen, nicht kochen lassen, 30 min. „rühren“, am Besten über Nacht ziehen lassen, dann durch einen Kaffeefilter seihen und abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren.
<i>Anmerkung:</i>	
<i>Das Öl dient als Basispflege für trockene Haut.</i>	

Wissenswertes:

Was ist Kernseife:

Kernseife ist auch als Natronseife bekannt. Sie sind in der Regel Natriumsalze aus Fettsäuren. Farbe weiß bis braun. Sie bestehen zu 72 – 75 % aus Fettsäuren.

Herstellung von Kernseife:

Fette oder Öle werden mit Natronlauge in die Natriumsalze der Fettsäuren und Glycerin zerlegt. Dabei entsteht Leimseife, die nach Zugabe von Natriumchlorid zur Kernseife wird. Nach der Zugabe von NaCl schwimmt der Seifenkern oben, die sogenannte Kernseife, diese kann abgeschöpft werden. Das übrig bleibende Glycerin und die unerwünschten Begleitstoffe aus den Fetten bleiben in der Lösung übrig.

Kernseife ist gut verträglich und hygienisch. Eine naturbelassene Kernseife ist eine pure „ehrliche“ Seife: frei von überflüssigem Fett, Duftstoffen, Farbstoffen und anderen Zusatzstoffen. Daher wird Kernseife in der Regel auch von Personen mit Hautallergien oder sensibler Haut gut vertragen.

Kleiner Steckbrief über die Ringelblume:

Ringelblume „*Calendula officinalis* L.“

Korbblütengewächs

Arzneilich verwendet: Die Blüten

Heilwirkung:

„In der Hauptsache verwendet man die Ringelblume und viele daraus bereitete galenische Zubereitungen (Salben) zur Wundbehandlung. Hier steht ihr die Arnika sehr nahe.

Das BGA (Bundesgesundheitsamt) erkennt die Wirkung der Ringelblume bei Entzündungen von Haut und Schleimhäuten an.“

Ringelblume als Hausmittel:

„In der Volksmedizin hat die Ringelblume ihre eigentliche Heimat. Sehr beliebt ist eine Salbe, die man „Ringelblumen-Butter“ nennt und die bei vielerlei Beschwerden angewendet wird.

Man streicht zum Beispiel den Leib bei Bauchweh damit ein, reibt schmerzende Gelenke und Muskeln ein und heilt alle Wunden schnell und schmerzlos.“

Hier das Originalrezept:

Ziegenbutter und zerquetschte Ringelblumen im Verhältnis 1:1 leicht erwärmen, bis das Fett flüssig wird. Die Droge setzt sich dann ab, das Fett enthält die Wirkstoffe.

Nebenwirkungen: sind nicht bekannt, Allergien sehr selten.



Kleiner Steckbrief über den Lavendel

Lavendula angustifolia Mill.

Lavendula officinalis Chaix

Lippenblütengewächs

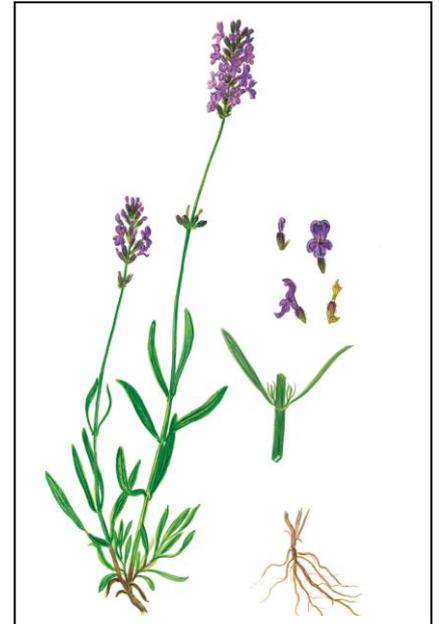
Arzneilich verwendet: Die Blüten und das daraus gewonnene äth. Öl.

Heilwirkung:

Lavendelblüten wirken beruhigend auf das Zentralnervensystem.

Als Tee fördert er das Einschlafen und beruhigt strapazierte Nerven.

Nebenwirkungen: Lavendelblüten sind unbedenklich anzuwenden. Lediglich bei der inneren Anwendung von Lavendelöl ist Vorsicht geboten!



Kleiner Steckbrief über das Gänseblümchen:

Bellis perennis L.

Korbblütengewächs

Arzneilich verwendet: die Blüten und die Blätter
Heilpflanze des Jahres 2017

Heilwirkung und Anwendung:

Die Schulmedizin verwendet das Gänseblümchen nicht.

Obwohl es sich in Teemischungen, die der Anregung des Gesamtstoffwechsels dienen sollen, als durchaus wirksam erweisen würde. Hier noch weitere Beispiele: Die Heilpflanze ist aufgrund seiner wundheilenden und entzündungshemmenden Eigenschaften beliebt. Außerdem festigt es das Bindegewebe. Das Gänseblümchen wird auch die kleine Schwester der Arnika genannt.

Hausmittel:

Die heutige Volksmedizin verwendet diese Heilpflanze u. a. bei Husten, Atemwegserkrankungen und auch bei Hautleiden. Der zerriebene Brei des Gänseblümchens hilft bei Insektenstichen, (Wunden) und Prellungen. Durch das Auftragen des Breis wird ein Abschwellen der Einstichstelle, Linderung des Juckreizes und schnelles Abklingen der Schmerzen bewirkt.

Nebenwirkungen: sind keine bekannt.



Rezepte für die „innerliche Anwendung“

<i>Kräutersalz (für 110 g fertiges Kräutersalz)</i>	
Zutaten:	Zubereitung:
<p><u>Insgesamt 10 g getrocknete Kräuter z. B.:</u> 2 g Rosmarin, getrocknet 2 g Basilikum, getrocknet 2 g Thymian, getrocknet 2 g Salbei, getrocknet 2 g Oregano, getrocknet 100 g Speisesalz</p>	<p>Alle Zutaten in einen Mörser geben und einige Male mörsern, damit das Aroma der getrockneten Kräuter besser freigesetzt wird. Anschließend in ein Marmeladenglas abfüllen und verschrauben.</p>
<p><u>Anmerkung:</u> <i>Die Menge der getrockneten Kräuter darf jeder nach eigenem Gusto verändern. Als Salz eignet sich ein feines Speisesalz am besten. Es muss nicht explizit auf besonderes Salz zurückgegriffen werden.</i></p>	



<i>Schnittlauchbutter auf selbst gebackenem Baguette</i>	
Zutaten:	Zubereitung:
<p><u>Baguette:</u> 500 g Mehl (Dinkel/Weizen Type 550, 700) 10 g Salz 10 g frische Germ 10 g Backmalz Ca. 300 g warmes Wasser</p> <p><u>Schnittlauchbutter:</u> 250 g zimmerwarme Butter 3 Eßlöffel frisch geschnittene Schnittlauchröllchen Etwas Salz</p>	<p>Aus den Zutaten einen Germteig zubereiten, den Teig mindestens 30 Minuten rasten lassen, nochmals gut durchkneten, zu 2 – 3 Baguette formen. Erneut 20 Minuten abgedeckt aufgehen lassen, mit einem scharfen Messer die Oberfläche einschneiden, mit Wasser besprühen und im vorgeheizten Backofen mit Wasserschale bei 200°C ca. 18 – 20 min. backen.</p> <p>Die Zutaten für die Butter miteinander vermengen und auf frischem Brot genießen.</p>
<p><u>Anmerkung:</u> <i>Statt Backmalz kann auch 1 Teelöffel Honig oder Zucker verwendet werden. Wird Vollkornmehl verwendet, benötigt man mehr Flüssigkeit, dies gilt es bitte zu beachten.</i></p>	

<i>Kräuterwaffeln „pikant“</i>	
Zutaten:	Zubereitung:
<p>200 g Butter 4 Eidotter 300 g Mehl (Dinkel oder Weizen Type 480, 550, 700) 2 Teelöffel Backpulver 60 ml Mineralwasser 70 ml Milch 3,5% Fett ½ Zwiebel in feinste Würfel geschnitten, oder 2 EL frisch geschnittenen Schnittlauch</p> <p>1 EL frische Petersilie, gehackt 1 EL frischer Dill, gehackt Etwas gehackten Liebstöckel, etwas Thymian ½ Tl frische gehackte Zitronenmelisse 1 Stängel Majoran, frisch, nur die Blätter gehackt</p> <p>Knoblauch aus der Mühle Salz und Pfeffer</p> <p>4 Eiklar zu festem Schnee schlagen</p>	<p>Butter sehr schaumig schlagen, Eidotter unterrühren, gut aufschlagen, anschließend Mehl mit Backpulver und den Kräutern vermengen und abwechselnd mit der Flüssigkeit unter die Butter-Dotter-Masse rühren.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Knoblauch, sowie Salz und Pfeffer zufügen, nochmals gut durchrühren</p> <p>Das Eischnee vorsichtig unter die Waffelmasse heben. Teig für ca. 30 min. rasten lassen.</p> <p>Anschließend portionsweise im gefetteten Waffeleisen ausbacken und genießen.</p>

Quellenangaben:

- *Natürliche Antibiotika aus Wildpflanzen und Heilkräutern, Jürgen Schneider, Kneipp Verlag*
- *Kräuter leicht anbauen und gesund genießen, Bechtermünz Verlag*
- *Das große Buch der Heilpflanzen; Gesund durch die Heilkraft der Natur; Apotheker M: Pahlow; Nikol-Verlag.*
- *„Aus dem Paracelsus-Magazin Ausgabe 2/2018; Dr. rer. Nat. Frank Herfurth*
- *Physiotherapie Mehrnbach – Ernährungsberatung, Michaela Schurig*

Dieser Beitrag wurde im März 2022 verfasst von: Michaela Schurig, Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG (nach deutschem Recht) und wird dem Verein „lebensraum:natur“ unentgeltlich im Rahmen der Veranstaltung am 26.06.2022 zur Verfügung gestellt. Der hier zur Verfügung gestellte Artikel wurde nach bestem Wissen und Recherche erstellt. Es wird darauf hingewiesen, dass sowohl die Verfasserin, als auch der Verein „lebensraum:natur“ keinerlei Haftung für persönliche Schäden übernimmt, ebenso muss darauf hingewiesen werden, dass bei körperlichen Beschwerden immer ein Arzt konsultiert werden sollte. Vorliegendes Skript ist nur für den privaten Gebrauch erlaubt, eine kommerzielle Verwendung und Vervielfältigung, sowie der gewerbliche Einsatz sind nicht erlaubt und bedürfen der Erlaubnis der Verfasserin.