**Kräuterwanderung 20.07.**

**Löwenzahn**

Aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe wirkt er verdauungsfördernd, stoffwechselanregend und harntreibend. Weiterhin kann er bei Leber- und Gallenbeschwerden eigesetzt werden. Blätter und Blüten sind essbar und ergänzen jeden guten Wildkräutersalat.

**Spitzwegerich**

Beruhigt bei Reizhusten, sowie Entzündungen im Mund und Rachenraum anwendbar als Tee oder Tinktur.

Äußerlich angewandt ist er entzündungshemmend und blutstillend und beruhigt die Haut nach Stichen oder bei der Wundversorgung.

Enthalten sind unter anderem Schleimstoffe, diverse Vitamine, sowie Bitter und Gerbstoffe die maßgeblich für die entzündungshemmende Wirkung verantwortlich sind.

**Gänseblümchen**

Das Gänseblümchen gilt als stoffwechselanregend, schleimlösend, entzündungshemmend und blutstillend.

Für diese Effekte sorgen die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe, wie z.b. Saponine (Seifenstoffe),Gerbstoffe und Flavonoide.

Zusätzlich enthalten Gänseblümchen Inulin, ein Ballaststoff der sich verdauungsfördernd auswirkt.

Eignet sich gut zur Wundheilung, oder frisch gepflückt von der eigenen Wiese als wertvolle Zugabe für einen reichhaltigen grünen Smoothie.

***Natürliches Pflaster am Wegesrand bei Stichen***

*Spitzwegerich und Gänseblümchen zerkauen und wie ein grünes Pflaster auf die betroffene Stelle auflegen.*

**Eiche**

Die Blätter und die Rinde enthalten Gerbstoffe und Flavonoide

Diese wirken adstringierend, also zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend und antimikrobiell und eignen sich somit gut zur Wundversorgung. Leicht schmerzlindernde Eigenschaften. Schweißhemmend, könnte als Tinktur zur Herstellung eines eigenen Deos verwendet werden.

Verwendbar als Tinktur, Sitzbad oder Tee.

***Rezeptvorschlag für eine Wiesentinktur auf Salzbasis gegen Stiche und Entzündungen***

*Zutaten:*

*In 100ml Wasser 35g Salz auflösen, das Ergebnis ist eine Sole.*

*Spitzwegerich Blätter, Ringelblumenblüten, Schafgarbeblüten, Gänseblümchenblüten und Kamillenblüten in ein Schraubglas füllen und mit der Sole übergießen bis alles bedeckt ist. 3 bis 4 Wochen gut verschlossen ziehen lassen, und im Anschluss mit einem Sieb oder Teefilter abseihen.*

*In eine kleine Braunglasflasche oder in eine Sprühflasche abfüllen. Salztinkturen können sich bei sauberer Verarbeitung ein bis zwei Jahre lang halten.*

**Schafgarbe/ Schafgarbenkraut**

Krampflösend bei Menstruation und Bauchschmerzen,  entzündungshemmend und antimikrobiell.

Mit gutem Grund bezeichnet man die Schafgarbe als "Allerheilmitel".

Unteranderem enthält das Schafgarbekraut Gerb- und Bitterstoffe, diverse Mineralien und Vitamine.

Die wertvollen Ätherischen Öle sind vorallem in der Blüte enthalten.

**Birke**

Gilt als Nierenbaum.

ein Tee aus den Blättern kann die Nieren so stark anregen, dass 10% mehr Flüssigkeit ausgeschieden als aufgenommen wird. Aus der Rinde wird der Zuckerersatzstoff Xylit gewonnen, der vor allem für Diabetiker geeignet ist, da er Insulin-unabhängig verstoffwechselt wird. Zusätzlich wirkt er gegen Bakterien, Hefen und Karies.

Verwendbar sind die Blätter, Rinde, Knospen und der Baumsaft.

Die verschiedenen Bestandteile in den Pflanzenteilen können bei Rheuma, Gicht, Harnwegserkrankungen und Schuppenflechte Abhilfe schaffen.

Zudem gelten sie als anregend, durchblutungsfördernd und entwässernd und eignen sich daher sehr gut für eine Frühlingskur.

**Essbare Baumblätter :  WABBEL**

Weide, Ahorn, Birke, Buche, Eiche und Linde.

Am besten schmecken die jungen Triebe und Blätter. Ganzjährig besteht die Möglichkeit aus den getrockneten Blättern ein reichhaltiges Blättermehl herzustellen.

**Waldmeister**

Waldmeister enthält Cumarin – ein Stoff, der bei übermäßigem Verzehr leicht giftig ist. Deshalb sollte man **nie mehr als drei Tassen Waldmeister-Tee am Tag** trinken. Laut der Verbraucherzentrale kann Cumarin bei Überdosierung zu Kopfschmerzen, Übelkeit und reversiblen Leberschäden führen.

Waldmeister kann entzündungshemmend, krampflösend und gefäßerweiternd wirken. Er wird traditionell in der Volksheilkunde zur Behandlung von Kopfschmerzen, Migräne und Periodenkrämpfen eingesetzt. In kleinen Mengen kann Waldmeister auch beruhigend und lymphflussanregend wirken. Im Mittelalter verwendete man das Kraut bei Leber- und Herzleiden, als Wundauflage, bei Halsschmerzen und Verdauungsproblemen.

Die Dosis macht also das Gift. Das typische Aroma des Waldmeisters entfaltet sich erst nach der Trocknung, dabei wird das Cumarin - ein ätherisches Öl- freigesetzt, dass für den typischen Geschmack bekannt ist. Im besten Fall sammelt man den Waldmeister vor der Blüte, da der Cumaringehalt dann niedriger ist. Man kann ihn aber auch im blühenden Zustand noch in Maßen genießen, verarbeitet ihn dann aber besser ohne die weißen Blüten.

**Brennnessel**

Die Brennnessel ist eine Heilpflanze mit vielseitigen Wirkungen. Sie ist bekannt für ihre entzündungshemmende, harntreibende und entgiftende Wirkung. Sie kann bei verschiedenen Beschwerden wie Blasenentzündungen, Rheuma, Gelenkschmerzen, Haarausfall und Hautproblemen eingesetzt werden. Ein Tee aus getrockneten oder frischen Brennnesselblättern wirkt stoffwechselanregend und kann bei Wassereinlagerungen Abhilfe schaffen.

**Kamille**

Kamille ist eine Heilpflanze mit vielfältigen Wirkungen. Sie wirkt entzündungshemmend, krampflösend, wundheilungsfördernd, antibakteriell und beruhigend. Kamille wird traditionell bei Magen-Darm-Beschwerden, Hauterkrankungen und zur Beruhigung eingesetzt. Die Blüten der Kamille können frisch oder getrocknet als Tee verwendet, oder zur Herstellung eines Balsams genutzt werden.

**Buche**

Die Blätter wirken entzündungshemmend und weisen aufgrund des enthaltenen Vitamin C einen leicht säuerlichen Geschmack auf. Weiterhin lindern die Blätter und Rinde der Buche Erkältungen, Fieber, Husten und Hauterkrankungen.

**Efeu**

Efeu, insbesondere Efeublätter, werden in der Medizin für ihre schleimlösenden, krampflösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften eingesetzt. Für uns sind vor allem die enthaltenen Saponine (Seifenstoffe) interessant, um ein ökologisches Waschmittel herzustellen.

**Rezeptvorschlag**

Wir benötigen ca. 10-20 Efeublätter und zerkleinern diese. Die zerkleinerten Blätter geben wir in einen Topf und übergießen sie mit 300-400 ml kochendem Wasser. Die Mischung unter Rühren ca. 5-10 Minuten leicht köcheln lassen und dann 2 Stunden auskühlen und ruhen lassen. Anschließend den kalten Sud abseihen und in ein Einmachglas oder eine Flasche füllen. Pro Waschgang werden ca. 150-200 ml von dem Sud in das Waschmittelfach gegeben.

Bei Bedarf können Sie 1 Teelöffel Waschsoda für eine höhere Reinigungskraft oder 1 Esslöffel Apfelessig bei kalkhaltigem Wasser hinzufügen. Ätherische Öle verleihen deinem Waschmittel einen einzigartigen Duft.

***Rezeptvorschlag für einen einfachen Wund- und Heilbalsam***

***Zutaten:***

*Frische oder getrocknete Ringelblumen-, Kamillen- und Schafgarbeblüten*

*Eichenrinde, oder Eichenblätter*, *hochwertiges kaltgepresstes bio Olivenöl*

*je nach Ölmenge passend dazu 10 % Bienenwachs*

*zum Beispiel: 100 ml Olivenöl mit 10 gr Bienenwachs*

*optional: einige Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel für zusätzlich beruhigende Eigenschaften)*

*Die frischen oder getrockneten Blüten locker in ein Schraubglas geben und mit Öl übergießen. (Alles muss überdeckt sein, da sonst Schimmelgefahr droht.) Das Öl bis zu 4 Wochen ziehen lassen und alle ein bis zwei Tage das Glas leicht schütteln. Nachdem genannten Zeitraum durch ein Sieb oder einen Teefilter abseihen.*

*Den fertigen Ölauszug im Wasserbad erwärmen (max. 45 C°) und je nach Ölmenge 10% Wachs einschmelzen. Optional könnte man noch 10% Sheabutter dazugeben für eine feinere Konsistenz. Zusätzlich hat Shea-Butter antioxidative Eigenschaften, die die Haltbarkeit des Balsams erhöhen.* *Den warmen Balsam in kleine Schraubgläser abfüllen.*

*Wenn der Balsam trocken und kühl gelagert wird ist er bis zu einem Jahr haltbar. Vor Sonneneinstrahlung schützen.*

**Mädesüß**

Mädesüß enthält eine natürliche Vorstufe der Salicylsäure, die unteranderem aus Aspirin bekannt ist. Die Hauptwirkungen sind schmerzstillend und blutverdünnend und eignen sich daher als milde Behandlung bei leichtem Kopfschmerz. Die Blüten sind essbar und können sowohl frisch als auch getrocknet zu einem Tee aufgebrüht werden.

**Bei Pollenallergie empfehle ich aus eigener Erfahrung Schwarzkümmelöl & Astra Gallus. Falls noch Fragen offen sind kontaktieren Sie mich gerne! Alles Gute!**

**Meine Kontaktdaten** **Tom Blume,  Tel. 01735920986   E-Mail : tom-blume787@gmx.de**