

# Ein Ausflug

## *in ein naturnahes Leben*



### Die weißbeerige Mistel

Die Mistel ist in allen Pflanzenteilen leicht giftig. Die Anwendung sollte ausschließlich unter Abstimmung mit Ärzten oder Heilpraktikern erfolgen.

Hildegard von Bingen brachte die weißbeerige Mistel zur Linderung von Lungenschmerzen zum Einsatz. Heute werden Blattextrakte der Mistel in zahlreichen Arzneien zur Blutdrucksenkung, bei Altersbeschwerden und begleitend zur Krebsbehandlung eingesetzt.

### Gemeine Hasel/ Haselnussstrauch

Die Gemeine Hasel wird in der Naturheilkunde besonders wegen den entzündungshemmenden, adstringierenden (zusammenziehend), blutreinigenden und stoffwechsellanregenden Wirkung geschätzt. Blätter, Blütenkätzchen und Rinde werden bei Venenleiden, Durchfall, Fieber, Hautproblemen und zur Stärkung von Leber und Nerven eingesetzt. Die stille Botschaft der Hasel? Du musst nicht wissen, ob es Früchte trägt, um jetzt zu blühen. Manchmal ist die Blüte selbst schon die Frucht. Denn sie zeigt, ich vertraue dem Kreislauf. Ich gehöre dazu.

### Knoblauchrauke

Die Knoblauchrauke ist ein intensives Würzkraut mit antiseptischer, schleimlösender und harntreibender Wirkung, reich an Vitamin A und C. In der Volksmedizin wird sie gegen Husten, zur Entgiftung, bei Wundheilung und Insektenstichen eingesetzt. Sie wirkt antibakteriell, leicht entzündungshemmend und fördert die Verdauung. Knoblauchrauke kann in Maßen roh gegessen werden, ähnlich wie Schnittlauch. Eignet sich aber vor allem zum Würzen von Speisen und Zubereitungen, wie z.B. Wildkräuterbutter/ Quark. Nur an geeigneten Standorten sammeln, am besten selbst kultivieren. In der Schwangerschaft sollte auf den Konsum großer Mengen verzichtet werden.

### Kiefer

Die Kiefer wird in der Naturheilkunde besonders für ihre antiseptischen, schleimlösenden und durchblutungsfördernden Eigenschaften geschätzt. Sie gilt als klassische Heilpflanze für die Atemwege und wird oft in der Erkältungszeit eingesetzt, besonders bei Atemwegserkrankungen wie Husten und Bronchitis. Kiefernadelöl und -harz fördern zudem die Durchblutung, lindern Muskel- sowie Gelenkschmerzen und wirken entspannend. Anwendungen erfolgen oft als Bad, Tee oder Inhalation. Oder wie wir gelernt haben, als einfachen selbstgemachten Balsam.

# Ein Ausflug

## *in ein naturnahes Leben*



### **Fichte**

Die Fichte ist in der Medizin und der Aromatherapie einer der wichtigsten Nadelbäume, besonders bei Erkältungen, Atemwegserkrankungen, Rheuma und Muskelbeschwerden. Ätherische Öle und Harz in Nadeln und Trieben wirken entzündungshemmend, schleimlösend, antibakteriell und durchblutungsfördernd. Sie wird als Tee, Harzsalbe oder Badezusatz genutzt, um Schmerzen zu lindern und das Immunsystem zu stärken. Die Botschaft der Fichte : Stehe fest, atme tief. Und dann, sei der Halt den du suchst.

### **Mammutbaum**

Der Riesenmammutbaum wird in der Gemmotherapie (Knospenheilkunde) als starkes Tonikum für Körper und Geist geschätzt. Die Knospenextrakte wirken vitalisierend, steigern die Libido, unterstützen die männliche Hormonproduktion und fördern die Knochengesundheit (Osteoporose-Prophylaxe). Sie gelten als Anti-Aging-Mittel, die mentale Frische bringen und bei Erschöpfung helfen. Der Mammutbaum ist ein sehr gutes Vorbild beim Thema Resilienz. Mit seiner feuerfesten Rinde, plant er sein Bestehen über mögliche Katastrophen hinaus. Die Samenkapseln des Mammutbaumes öffnen sich nur bei starker anhaltender Hitze. Der Baum lässt sie also erst nach dem Brand fallen, wo sie auf viel freie Fläche und Asche treffen. Kurz gesagt: Den perfekten Nährboden für Neubeginn.

### **Wiesenschaumkraut**

Ein natürlicher Startimpuls für dein System. Wiesenschaumkraut enthält Senfölglykoside, Bitterstoffe und viel Vitamin C. Es wirkt stoffwechsellregend, harntreibend und blutreinigend. In der Volksmedizin wird es besonders gegen Frühjahrsmüdigkeit, Rheuma und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Die enthaltenen Stoffe regen vor allem den Stoffwechsel und die Nierentätigkeit an. Das Kraut schmeckt kresseartig und eignet sich ideal als essbares Wildkraut für Salate oder zur Kräuterbutter. Sollte aber nur in Maßen angewendet werden, da die Senfölglykoside die Magenschleimhaut reizen können.

### **Linde**

Die Linde lindert. Lindenblüten sind ein traditionelles Naturheilmittel mit schweißtreibender, fiebersenkender und entzündungshemmender Wirkung. Aufgrund von Schleimstoffen und Flavonoiden lindern sie Erkältungssymptome wie Reizhusten, lösen Schleim und wirken beruhigend bei Stress und Einschlafstörungen. Sie werden oft als Tee, Badezusatz oder in Hautpflegeprodukten angewendet.

# Ein Ausflug

## in ein naturnahes Leben



### Efeu

Efeu wirkt primär schleimlösend, krampflösend und entzündungshemmend in den Atemwegen, weshalb er häufig bei Husten, Bronchitis und Asthma eingesetzt wird. Die enthaltenen Saponine verflüssigen zähen Schleim, lindern den Reizhusten und erleichtern das Abhusten. Anwendung findet er hauptsächlich als pflanzlicher Hustensaft oder Extrakt. Verwendung nur unter Abstimmung bzw. mit Hilfe von professioneller Unterstützung! Die im Efeu enthaltenen Seifenstoffe können zur Herstellung eines Waschmittels genutzt werden.

**Merkwort für essbare Baumblätter : WABEL  
Weide, Ahorn, Buche, Birke, Eiche und Linde.**

### Mein Rezeptvorschlag

Wiesentinktur auf Salzbasis bei Insektenstichen und Entzündungen (äußerliche Anwendung)

#### 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.

Und nicht vergessen, kein Salz in offene Wunden streuen. :)

## KONTAKT

[info@naturpur-edersee.de](mailto:info@naturpur-edersee.de)

[Naturpur-Edersee.de](http://Naturpur-Edersee.de)



0173/5920986