

Apotheke im Frühsommer

Jedes Jahr ein schönes Schauspiel: Die Natur erwacht wieder voll zum Leben. Mit diesen Tipps genießen Sie die besondere Zeit.

In Öl ausgezogene Apfelknospen sollen bei Kopfschmerzen helfen – sagte schon Hildegard von Bingen



Wenn es sprießt und wächst

Klein und zart sieht man sie nun an vielen Bäumen: die Knospen von Blättern und Blüten. In ihnen steckt die geballte Energie der Pflanzen, die man sich auch heilkräftig zunutze machen kann. Wie genau erklärt die Phytotherapeutin Yvonne Neumann in ihrem Kurs „Die Heilkraft der Knospen“ nahe Weimar (28. 3., www.heilkraeuter-werkstatt.de).

Grüne Hausapotheke Für die Erkältung, eine Magenverstimmung oder eine kleine Wunde immer das passende Mittel parat zu haben – das wünschen sich viele. Im dreitägigen Intensivseminar von Andrea Bregar lernt man in Kräutergarten und -werkstatt die wichtigsten Grundlagen (30. 5.–1. 6., www.kraeuterhugel.at)

Natürliche Deos Für den Sommer kann man Deos aus wenigen natürlichen Zutaten und Pflanzenextrakten leicht selbst herstellen. **Die Rezepte verrät Lilian Franz in ihrem Workshop (9. 5., www.wildblumenpfad.de)**

Fasten in Lettland Ein neues Land kennenlernen, Spannendes erleben – und dem Körper dabei etwas Gutes tun. Das geht mit den Fastenreisen von Ina Schmitt (13.–20. 6., Anmeldung bis 1. 5., www.mitinaunterwegs.de)



Wie Hunde uns glücklich und gesund machen

Ob beim täglichen Spaziergang oder Kuschneln am Abend: Tiere um uns herum haben viele positive Auswirkungen auf Körper und Seele. Die Hundetrainerin

Stephanie Lang von Langen berichtet in ihrem Buch von bewegenden Beispielen und gibt Hundebesitzern Tipps für den Alltag mit ihrem vierbeinigen Begleiter (Piper, 11 Euro)



Bärlauchpesto

Frisches würziges Grün – direkt auf Pasta, als Brotaufstrich oder auf Vorrat herstellen

Zutaten:

200 g Bärlauch, 100 g Sonnenblumenkerne, 50 g Kürbiskerne, 200 ml Raps- oder mildes Olivenöl, 100 g Hartkäse, Pfeffer, Meersalz

Zubereitung:

- 1 Den Bärlauch waschen und trocken schütteln, etwas zerkleinern und in einen hohen Messbecher oder den Standmixer geben.
- 2 Die Kerne dazugeben, das Öl aufgießen und pürieren. Den Käse reiben, zum Pesto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Das Pesto entweder gleich verzehren oder in abgekochte Gläser füllen. Möglichst voll machen und mit einer Schicht Öl bedecken – so bildet sich kein Schimmel. Kühl und dunkel gelagert ist es dann bis zu einem Jahr haltbar.

Klostertees nach alten Rezepturen

Als im Mittelalter die medizinische Versorgung noch in der Hand der Klöster lag, verfassten die Mönche und Nonnen dort zahlreiche Bücher mit ihrem Kräuterwissen. Salus hat nun fünf neue Tees im Programm, die auf Rezepten europäischer Klöster beruhen. Sie wurden zwar an den heutigen Wissensstand und Geschmack angepasst. Einige besondere, fast vergessene Kräuter sind aber enthalten geblieben.



Pflanzen, die man im April, Mai und Juni erntet

1. ECHTES MÄDESÜß

Ende Mai, Anfang Juni fängt das Echte Mädesüß an zu blühen. Das hübsche Rosengewächs enthält verschiedene Salicylsäureverbindungen, die eine schmerzlindernde Eigenschaft haben. Der Eintritt der Wirkung dauert allerdings eine gewisse Zeit, weshalb sich Mädesüß nicht für eine akute Schmerzbehandlung eignet, jedoch sehr gut gegen chronische Schmerzen wie beispielsweise bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt werden kann. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Gesammelt werden die nach bitteren Mandeln riechenden Blüten.

2. ECHE BÄRENTRAUBE

Die Blätter der Echten Bärentraube können bereits ab Ende März für die Kräuterhausapotheke gesammelt werden. Sie gehört zur Familie der Heidekrautgewächse, wächst entsprechend niedrig und kommt vor allem

in trockenen, lichten Kiefernwäldern vor. Ihre Blätter enthalten die beiden Glykoside Arbutin und Methylarbutin. Durch Spaltprozesse in unserem Körper entstehen aus ihnen Stoffe, die eine starke antiseptische Wirkung entfalten, weshalb Bärentraubenblätter-Tee vor allem bei Blasenentzündungen eingesetzt wird. Durch die Einnahme färbt sich der Harn braun, was unschädlich ist.

3. WEISSDORN

Während des Aufblühens werden die Blüten des weit verbreiteten Weißdorns geerntet. Obwohl heute fast jeder die heilsame, herzirksame Wirkung dieses Rosengewächses kennt, ist der Weißdorn als heilwirksame Pflanze erst wenige Jahrzehnte bekannt. Hildegard von Bingen beschrieb den dornigen Strauch noch als unnützes Gewächs. Zunächst werden die Blüten, etwas später seine Blätter und im Herbst dann die Früch-

Erkältungen natürlich behandeln

Salus® Thymian Arzneitee: Die ätherischen Öle von Thymian unterstützen die Schleimlösung in den Bronchien und wirken antibakteriell. Wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe aus Bio-Anbau – sorgfältig geprüft nach Europäischem Arzneibuch. info@salus.de



Thymian: Anwendungsgebiete: Symptome der Bronchitis, Katarhe der oberen Luftwege. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsangaben und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Zimt fürs Fußklima

Endlich wieder offene Schuhe tragen – eine der schönen Seiten des Frühlings. Die Zehentreter von Spinnrad sind dann eine gute Wahl: Die luftdurchlässige Schilfsohle sorgt für eine gute Luftzirkulation zwischen Fuß und Sandale. Das eingearbeitete Zimtpulver duftet angenehm und nimmt außerdem überschüssige Feuchtigkeit vom Fuß auf.

te gesammelt. Alles zusammen findet vor allem bei Altersherzbeschwerden Anwendung. Als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat leistet der Weißdorn bei Durchblutungsstörungen des Herzens gute Dienste, er erweitert die Herzkranzgefäße und steigert die Herzkraft.

4. BRUNNENKRESSE

Bereits ab März läßt sich das Kraut der Brunnenkresse ernten. Gesammelt werden ausschließlich junge Blätter, ohne Blüten und Wurzeln. Brunnenkresse findet sowohl frisch, als auch getrocknet zu Heilzwecken Verwendung. Wobei 5mal so viel frisches Kraut wie getrocknetes zur Heilung benötigt wird. Brunnenkresse ist harntreibend, verdauungsanregend und leicht antibiotisch.

Echtes Mädesüß

