

Wärmende Pflege für kalte Tage

Workshop im Wertstoffhof am 7. Dezember 2019

Die Kräuterexpertin Anke Roßmannek stellt Heilkräuter vor, die in der „Schnupfenzeit“ wohltuend auf Körper und Seele wirken.

Mit Silke Gerstler und Barbara Nickel lernen die Teilnehmer*innen, wie man mit Andorn, Gundermann, Thymian oder Kamille Tinkturen ansetzt. So stehen die wertvollen Inhaltsstoffe der Heilpflanzen zur Verfügung, wenn in der Winterzeit Erkältungen drohen.

Darüber hinaus wird ein duftender Thymian-Balsam hergestellt.

In der kalten Jahreszeit benötigt unsere Haut eine sanfte und reichhaltige Pflege, um gesund zu bleiben. Naturkosmetik ohne Mikroplastik hilft, die strapazierte Haut zu schützen. Wie ein wärmender Mantel hüllen kostbare Pflegeprodukte die empfindliche Winterhaut ein. Es werden zwei Pflegeprodukte hergestellt.

- Shea-Sahne „Lavendeltraum“: eine sahnige Pflegecreme, die der Winterhaut wohltut
- Massage-Bar „Coffee-to-scrub“ : ein anregendes Verwöhnerlebnis für streichelweiche Haut



Inhalt	Seite
Pflanzensteckbrief: Andorn, Gundermann, Kamille Lavendel Thymian	2 bis 10
Thymian-Balsam	11
Tinkturen	12 bis 13
Shea-Sahne <i>Lavendel-Traum</i>	14
Massage-Bar <i>Coffee-to-scrub</i>	15



Entsorgung
Herne

Andorn

Marrubium vulgare

Gehört in die Familie der Lippenblütler

Synonyme: Mauer-Andorn, Weißer Andorn, Weißer Dorant

Wie sieht er aus:

Andorn wird bis zu 60 cm hoch. Der vierkantige Stängel ist hohl und dicht filzig behaart. Die unteren Blätter sind langgestielt, werden bis 3,5 cm lang und besitzen eine rundliche bis eiförmig-elliptische Form. Am Rand sind sie kerbig gezähnt, oberseits schwach, unterseits filzig behaart. Nach oben zu werden die Blattstiele immer kürzer und die Blätter kleiner. Die weißen Blüten stehen in den Blattachseln in Scheinquirlen dicht gedrängt.

Wo findet man ihn:

Ursprünglich kommt die Pflanze aus Südeuropa, ist aber in Mittel- und Nordeuropa seit langem eingebürgert, Sie wächst auf Schuttplätzen, auf mageren Wiesen, an Hecken und Zäunen.

Inhaltsstoffe:

Marrubiin (schmeckt bitter), andere Bitterstoffe, Harze und ätherische Öle und Gerbstoffe.

Anwendung in der Volksheilkunde:

Wird bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen angewendet.

Bei Matthiolus, Leibarzt Kaiser Ferdinands I, steht es als Hustenmittel im Vordergrund.

Schon die Ägypter und Römer schätzten den Andorn als lösendes Hustenmittel.

Andorn war die Arzneipflanze des Jahres 2018.

Gundermann

Glechoma Hederacea

Gehört in die Familie der Lippenblütler

Synonyme: Gundelrebe, Erdefeu, Guck durch den Zaun, Donnerrebe, Soldatenpetersilie

Wie sieht er aus:

Ausdauernde Pflanze mit langen, kriechenden, immergrünen Trieben und aufgerichtete Blüten tragenden Stängeln; Blätter nierenförmig, am Rand bogig gekerbt; quirlartige Blütenstände in den Blattachsen, Blüten violett, Unterlippe dunkelrot gefleckt.

Wo findet man ihn:

Auwälder, feuchte Laubwälder, Mischwälder und Nadelforste, feuchte Wiesen; liebt feuchten stickstoffhaltigen Boden; sehr häufig „Ärgert“ auch gerne als Wildkraut den Kleingärtner

Inhaltsstoffe:

Gerbstoff, Bitterstoff, Vitamin C, Mineralstoffe (besonders Kalium) und verschiedene organische Säuren. Etwas Saponin und ätherisches Öl sind auch vorhanden. In dem Deutschen Gattungsnamen Gundermann steckt möglicherweise das gotische Wort „gund“ = Eiter, Geschwür. Die Pflanze wurde früher als Wundheilmittel gebraucht.

Anwendung in der Volksheilkunde:

In der Schrift „Volksmedizinische Botanik der Germanen“ (Höfler) wird gesagt, dass die Gundelrebe eine wichtige Heilpflanze der Germanen gewesen ist. Die heutige Volksmedizin hat ihr Wissen aus den Schriften der Äbtissin Hildegard von Bingen, von Brunfeld, Bock und anderen Autoren des Mittelalters.

Man kann die Heilanzeigen etwa so zusammenfassen: Appetitlosigkeit, Magenverstimmung mit Durchfällen, Husten mit zähem Schleim, Gelbsucht, Galle-, Leber-, Nierenbeschwerden. Äußerliche Wundbehandlung und zum Spülen und Gurgeln bei Entzündungen in Mund und Rachen.



Entsorgung
Herne

Gundermann

Der volkstümliche Name Soldatenpetersilie, der sicherlich zur Zeit des dreißigjährigen Krieges gebräuchlich war, kennzeichnet treffend seine Verwendung: Würze zum Nulltarif von der Wiese.

Auch hoffte man, Hexen zu erkennen, wenn man sich in der Walpurgisnacht eine Ranke Gundermann um den Kopf legte



Artname	Gundermann Glechoma Hederacea
Familie	Lippenblütler Lamiaceae (Labiatae)
Fundort	Feldwiesenrain Bochum Feuchtgebiet
Datum	23.04.2012
Standort, Vorkommen	Auwälder, feuchte Laubwälder, Mischwälder und Nadelforste, feuchte Wiesen; liebt feuchten stickstoffhaltigen Boden; sehr häufig
Bemerkung	In dem Deutschen Gattungsnamen Gundermann steckt möglicherweise das gotische Wort „gund“ = Eiter, Geschwür. Die Pflanze wurde früher als Wundheilmittel gebraucht. Sie enthält Gerbstoffe und einen Bitterstoff.



Entsorgung
Herne

Echte Kamille

Matricaria chamomilla/recutita

Gehört in die Familie der Korbblütler

Synonyme: Kleine Kamille, Deutsche Kamille, Kamille, Feldkamille

Wie sieht sie aus:

Die Kamille treibt aus einer kurzen Wurzel 20 bis 50 cm lange Stängel, an denen zwei- bis dreifach fiederteilige Blätter sitzen. Die Blütenköpfchen stehen einzeln an den Enden der verzweigten Sprossspitzen. Das Blütenköpfchen besteht aus einem Kranz weißer Strahlenblüten und etwa 400 bis 500 gelben, röhrenförmigen Scheibenblüten. Die Früchte sind sehr klein, etwa 20 000 Stück wiegen 1 g. Das Blütenköpfchen hat bei einer echten Kamille einen hohlen Blütenboden. Zungenblüten bei älteren Blüten nach unten geschlagen.

Wo findet man sie:

Unkrautbestände, vor allem auf Getreideäckern und an Wegen; liebt nährstoffreichen, stickstoffhaltigen Lehmboden; etwas kalkscheu; häufig

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Flavonoide

Anwendung in der Volksheilkunde:

Selbstverständlich wird eine Heilpflanze mit so vielen günstigen Eigenschaften auch in der Volksmedizin fleißig verwendet. Man muss allerdings feststellen, das man hier der Kamille „alles zutraut“. Keine Heilpflanze kann gegen alle Beschwerden helfen. Wenn man aber die vier Hauptwirkungen nutzt – die entzündungswidrige, die krampflösende, die beruhigende und die karminative (blähungstreibende) Eigenschaft -, dann wird die Kamille selten enttäuschen.

Die Volksmedizin war es wohl auch, die der Wissenschaft eine Erkenntnis aufdrängte, die heute große Beachtung findet. Man verwendete von alters her die Kamille als Tee bei allen Infektionen und stellte fest, dass die Patienten sich schnell erholten.



Entsorgung
Herne

Echte Kamille

Kamillentee hat bei Infektionskrankheiten eine positive Allgemeinwirkung, darüber hinaus sind Kamillendämpfe bei Erkrankungen der Bronchien und der Nasennebenhöhlen sehr wirksam.

Im alten Ägypten galt die Kamille als heilig und wurde mit ihrem gelben Blütenboden als Blume des Sonnengottes verehrt. Sie war ein Universalmittel und ist eines der ältesten und bekanntesten Heilmittel überhaupt. Von der Antike bis heute finden sich unzählige Hinweise zur Anwendung von Kamille bei Wunden, Erkältungen oder Magenbeschwerden, als Schlaftrunk, Beruhigungsmittel und in der Kinder- und Frauenheilkunde.



Artname	Echte Kamille <i>Matricaria chamomilla/recutita</i>
Familie	Korbblütler Asteraceae
Fundort	Bochum Kalves oben Wiese (Unkrautbestand) auf dem Berg
Datum	01.07.2012
Standort, Vorkommen	Unkrautbestände, vor allem auf Getreideäckern und an Wegen; liebt nährstoffreichen, stickstoffhaltigen Lehmboden; etwas kalksüchtig; häufig. Heilpflanze enthält vor allem in den Blüten äth. Öle.
Bemerkung	Kamille erkennt man, wenn man eine Blüte vertikal durchschneidet und der Blütenboden hohl ist.



Entsorgung
Herne

Lavendel

Lanvandula officinalis, angustifolia

Gehört in die Familie der Lippenblütler

Synonyme: Speik

Wie sieht er aus:

Lavendel wird bis zu 50 cm hoch. Die aufrechten Zweige dieses Halbstrauches tragen gegenständig angeordnet linealisch bis lanzettliche ganzrandige, graugrüne Blätter.

Sie sind am Rand eingerollt, die unteren zeigen an beiden Seiten eine weißfilzige Behaarung. Die violetten Blüten stehen in Scheinquirlen, die eine unterbrochene Ähre bilden. Jeder Scheinquirl besteht aus 6 bis 10 Blüten.

Wo findet man ihn:

Heimisch ist der Lavendel im Mittelmeerraum; typisch ist hier die Provence.

Inhaltsstoffe:

Das überaus angenehm duftende ätherische Öl der Blüten ist der Hauptwirkstoff des Lavendel. Daneben finden sich noch Gerbstoffe, Flavonoide, Phytosterole und Cumarine.

Anwendung in der Volksheilkunde:

Lavendel wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem und auch auf das Nervensystem der Luftröhre.

Im Laufe der Zeit wurden folgende Krankheitsanzeigen (Indikationen) für Lavendel in der Volksmedizin bekannt:

Appetitlosigkeit, Blutandrang im Kopf, Blähungen, Kolik, Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht, Migräne, Kopfschmerzen, Nervenschwäche, Gelbsucht, Lähmungen, Gliederschmerzen, Rheuma und Gicht.

Lavendel

Das Wort Lavendel kommt aus dem Lateinischen von lavare =waschen, reinigen.

Im antiken Rom schätze man getrocknete Lavendelblüten als entspannenden Badezusatz.

Lavendel wird auch gerne als ätherisches Öl zur Lufterfrischung oder zur „Luft-Reinigung“ verwendet.

Lavendel wurde kürzlich zur Arzneipflanze des Jahres 2020 gekürt.



Entsorgung
Herne

Thymian

Thymus vulgaris

Gehört in die Familie der Lippenblütler

Synonyme: Quendel, Gartenthymian, Immenkraut

Wie sieht er aus:

Kleiner Halbstrauch, der 10 bis 40 cm hoch wird. Die aufrechten vierkantigen Stängel sind kurz behaart und mit kleinen, 4 bis 10 cm langen elliptischen kurz gestielten oder sitzenden Blättchen besetzt. Sie sind unterseits dicht graufilzig behaart, oberseits glatt und am Rand eingerollt. Die typischen Lippenblüten stehen in Ähren und sind blassrötlich gefärbt. Die ganze Pflanze duftet stark aromatisch.

Wo findet man ihn:

Ursprüngliche Heimat ist der Mittelmeerraum.

Im Gartenmarkt sind verschiedene Sorten erhältlich.

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl mit Thymol, etwas Gerbstoff und Flavonoide.

Anwendung in der Volksheilkunde:

Im alten Ägypten wurde Thymian benutzt um damit die Leichenharze für die Mumifizierung zu parfümieren.

Griechen und Römer benutzten die Pflanze schon für Heilzwecke.

Im 11. Jahrhundert kam der Thymian über die Alpen.

Erste Belege findet man bei Hildegard v. Bingen.

Zum Gurgeln bei Halsweh und Heiserkeit wird Thymian in der Volksheilkunde häufig gebraucht. Darüber hinaus wird er bei Husten und Erkältungskrankheiten genutzt.

Die antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften des Thymians brachten ihm den Titel „Heilpflanze des Jahres 2006“ ein.



Thymian

Thymiansirup

„Der nächste Schnupfen kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt“.

Wenn man noch ein paar Zweige Thymian im Garten übrig hat, kann man ihn gut als Sirup konservieren.

Dieser ist im Winter ein leckeres Süßungsmittel im Tee und kann bei Husten und Bronchitis helfen.

Grundrezept:

Ca. 150 g gewaschene und trocken getupfte Thymianzweige mit 600 ml kochendem Wasser übergießen.

Den Aufguss 30 Minuten bedeckt ziehen lassen.

Anschließend die Zweige entfernen und 375g Zucker hinzufügen.

Den Sud nun solange einkochen bis sich die Masse leicht eindickt.

Dann in Flaschen abfüllen, im Kühlschrank hält sich der Sirup einige Monate.

Ganz nach Geschmack kann man das Rezept noch mit Honig und Zitrone verfeinern.



Thymian-Balsam

Die Heilkraft des Thymians ist seit vielen Jahrhunderten bekannt. Das Heilkraut ist ein verlässlicher Helfer bei Atemwegserkrankungen und in der Erkältungszeit ein wichtiger Verbündeter bei Husten.

Rezept für die Herstellung eines Thymian-Balsams (Zutaten für eine Gruppe)

Zutaten:

30 g getrockneter Thymian

200 ml Basisöl (z.B. Mandelöl)

25 g Bienenwachs

Das Basisöl mit dem Thymian langsam erwärmen. Es darf nicht zu heiß werden, damit der Thymian darin nicht verbrennt! Nach kurzer Zeit die Herdplatte ausstellen und das Öl ca. 15 Minuten ziehen lassen. So gehen die Inhaltsstoffe und das ätherische Öl des Thymians langsam in das Basisöl über. Das Öl durch ein Sieb gießen und nochmal erwärmen.

Bienenwachs im heißen Wasserbad schmelzen und unter Rühren zum Thymianöl geben. Den flüssigen Balsam in passende Gefäße geben und abkühlen lassen.

In der Erkältungszeit kann der Thymian-Balsam dann auf Brust und Rücken aufgetragen werden. Der Balsam wärmt und lindert Husten und Erkältungssymptome.



Entsorgung
Herne

Tinkturen

Kräuterauszüge mit und ohne Alkohol

Gegen viele Beschwerden ist ein Kraut gewachsen. Das wissen Tiere instinktiv und auch unsere frühen Vorfahren wussten um die Kraft der Heilkräuter. Die Kräuterheilkunde ist so alt wie die Menschheitsgeschichte selbst. Forscher haben vor einigen Jahren durch die Analyse von Nahrungsresten in Zahnsteinproben von Neandertalern herausgefunden, dass bereits vor 50.000 Jahren Kamille und Schafgarbe gekaut wurden, um Linderung von Unwohlsein zu erlangen.

Nachdem die ersten Ackerbauern entdeckten, dass durch Vergärung von Getreide und Früchten Alkohol entsteht, wurden den alkoholischen Getränken auch Heilkräuter beigegeben. So konnte man neben einer Geschmacksverbesserung auch Heilwirkungen mit den frühen wein- und bierartigen Getränken erzielen.

Hochprozentige Pflanzenauszüge, so wie wir sie heute kennen, kamen allerdings erst nach der Erfindung der Destillation auf. Im 13. Jahrhundert wurde die Kunst der Destillation in Europa bekannt und man begann, Heilpflanzen in Alkohol auszuziehen. Durch die Extraktion wurden die Wirkstoffe verfügbar und haltbar gemacht. Heute bezeichnet man einen Heilpflanzen-Auszug, bei dem mithilfe hochprozentigen Alkohols aus Pflanzenteilen arzneiliche Wirkstoffe herausgelöst werden als Tinktur. Neben diesen klassischen Tinkturen gab und gibt es in allen Kulturen auch alkoholfreie Alternativen, Pflanzenwirkstoffe durch Extraktion verfügbar zu machen, zum Beispiel mit Apfelessig.

Tinkturen kann man mit frischen oder getrockneten Kräutern ansetzen. In unserem Workshop verwenden wir getrocknete Kräuter. Es besteht die Möglichkeit einen Kräuterauszug mit Andorn, Kamille oder mit der Kombination Gundermann/ Thymian anzusetzen. Für die hochprozentige Tinktur wird Wodka (40% Vol.) benutzt, das Lösemittel in der alkoholfreien Alternative für Kinder und Erwachsene, die keinen Alkohol zu sich nehmen möchten, ist Bio-Apfelessig: Zu bedenken ist, dass Apfelessig zum Teil andere Wirkstoffe oder Wirkstoffe in einer anderen Konzentration aus den Pflanzen löst. Sowohl Alkohol als auch Essig machen die Tinktur ein Jahr lang haltbar.



Tinkturen

Rezept für eine Tinktur (zum Ausprobieren)

- 10 g getrocknete Kräuter in ein kleines Schraubglas füllen
- Das Glas mit gut 100 ml Wodka auffüllen - alle Kräuter müssen komplett mit Alkohol bedeckt- sein und verschließen. Alternativ verwendet man 100 ml abgekochten und abgekühlten Apfelessig.
- Der Kräuteransatz muss 3 bis 6 Wochen reifen (dunkel und bei Zimmertemperatur), das Glas sollte täglich geschüttelt werden, damit sich die Inhaltsstoffe besser lösen.
- Nach der Reifezeit wird der Kräuteransatz durch ein Sieb oder einen Kaffeefilter in ein zweites Gefäß umgegossen und danach zur Aufbewahrung in eine Tropflasche oder eine Pipettenflasche aus Braunglas umgefüllt. Die „Kräuterkraft“ bleibt gut ein Jahr erhalten.

Im Workshop hat man die Wahl unter folgenden Kräutertinkturen:

Andorn: „Immun-Booster“ in Erkältungszeiten

Kamille: beruhigt den Magen, hilft bei Blähungen und Bauchweh, Gibt man einige Tropfen der Tinktur in ein kleines Glas Wasser, erhält man ein Gurgelmittel bei Halsschmerzen.

Gundermann/Thymian: das „starke Duo“ bei Erkrankungen der Atemwege, z.B. bei Husten (entzündungshemmend, antibakteriell, schleimlösend)

Innerlich werden 3 x täglich 10 bis 30 Tropfen eingenommen.(Auch in Wasser verdünnt)

Bitte beachten:

Obwohl die Anwendung von Heilkräutern in vielen Fällen Beschwerden wirksam lindern kann, sollte auf ärztlichen Rat keinesfalls verzichtet werden. Dies gilt vor allem bei unklaren oder ernsthaften Beschwerden.

Shea-Sahne „Lavendeltraum“

Rezept für Shea-Sahne „Lavendeltraum“ (4 Portionen)

Zutaten:

- 280 g Sheabutter
- 120 ml Mandelöl
- optional 1 Ei Speisestärke
- 10-15 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Sheabutter in ein hitzefestes Gefäß geben und im Wasserbad schmelzen lassen. Mandelöl hinzufügen. Die klare Flüssigkeit in einen Rührbecher geben und für ca. 20 Min. in den Kühlschrank stellen.

Die halbfeste Masse mit dem Handmixer auf der niedrigsten Stufe verrühren, optional etwas Speisestärke hinzufügen und auf hoher Stufe weiter mixen. Wenn gewünscht, ätherisches Öl dazugeben. Die Masse zu einer fluffigen Sahne aufschlagen und in geeignete Behälter geben.



Entsorgung
Herne

Massage-Bar „Coffee-to-scrub“

Rezept zur Herstellung von vier großen Massage-Bars mit Fairtrade-Kaffeebohnen

Zutaten:

- 60 g Kakaobutter
- 60 g Sheabutter
- 60 g Bienenwachs
- Fairtrade Kaffeebohnen
- Optional ein Stück Schokolade



Bienenwachs im heißen Wasserbad zum Schmelzen bringen. Topf aus dem Wasserbad heben, erst die Kakaobutter, dann die Sheabutter zugeben. Sollte die Masse wieder fest werden, mehrmals – für kurze Zeit- den Topf wieder ins Wasser stellen, ganz kurz erwärmen und herausnehmen. (Sheabutter verträgt keine hohen Temperaturen).

Den Boden einer Silikonform mit Kaffeebohnen bedecken. Die geschmolzene Flüssigkeit nun zügig in die Form füllen und stehen lassen, bis sie etwas fester geworden ist. Anschließend wird die Form für ca. 15 Minuten ins Gefrierfach oder für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Danach können die festen Bars einfach aus den Formen gestülpt werden.

Nach dem Bad oder der Dusche wird der Massage-Bar mit kreisenden Bewegungen über die noch warme Haut geführt, Die reichhaltige Pflege von Shea- und Kakaobutter legt sich wie ein schützender Mantel auf die Haut. Durch die Kaffeebohnen wird darüber hinaus noch ein sanfter Massage-Effekt erreicht.



Entsorgung
Herne