

SICONA Ouest- NATURE FOR PEOPLE PEOPLE FOR NATURE

Gemeng Mamer, Nohaltegkeetskommissioun

WORKSHOP :

“Hausapdikt aus der Natur”:

18.06.2016

Zu Holzem



Informationen iwert diesen Workshop

„Bewährten Hausmüttel aus der Natur“

Kraider (Wëllkraider, Gaardenkraider, Onkraider.....) sin robust an enthalen vill verschidden Inhaltsstoffer, déi mir op eng natierlech Aart an Weis kënnen notzen, fir eis Gesondheet ze stärken.

Viraussetzung fir ons Gesondheet ze stärken, ass och eng natierlech Liewensweis an eng gesond Ernährung.

Mir gesin an sammeln Téikraider, Planzen fir am Ueleg unzesetzen, fir an Salwen oder Tinkturen ze verschaffen.

Des Rezepten sin meng „Hausrezepten“, erausgesicht an probéiert: aus menger Ausbildung, aus der Volleksmedizin, aus villen Bicher an iwerliwert Erfahrungen.

D'Angaben iwert d'Heelwirkung dinge dann och dem Hausgebrauch an ersetzen op keen Fall den Apdikter oder den Dokter.

D'Rezepten sin einfach an d'Zutaten liicht ze fannen an ze kréien.

D'Kraider gin am Workshop virgestallt, fir se kennen an bestëmmen ze léieren.



REZEPTER

Mir machen ons eng Calendula- Thymian Sallef: (3X)

Grondrezept Salwen op Uelegbasis:

(Eng Sallef=fetthaltig ouni Waassergehalt):

100 ml Olivenueleg (oder Sonneblummeneleg), 10g Beienwues, 10g gedrèchent (oder 20g fräsch) zerklengert Kraider.

Mir huelen:

- 200ml Olivenueleg (oder Mandelueleg)
- **gedrèchent Planzendeeler: 10 g Réngelblummen, 10g Thymian**
- 20g Beienwues

Den Olivenueleg mat den Planzendeeler opsetzen an lues warm gin loossen, net kachen!(Pflanzenölauszug)

- Dann derniewt 20g Beienwues schmelzen loossen an engem Dëppen.

Den Olivenueleg mat den Planzendeeler ofseihen, esou dass duerno den Kraiderueleg (ouni Stécker) an d'Dëppen mat flässegem Wues geschott gëtt, an vill geréiert gëtt, fir eng homogen Mass ouni Knuppen ze kréien.

Des Mass gëtt dann nach warm an Salwendëppecher ëmgefëllt, an no enger Ofkillzäit eréicht zougenschraut.(Kondensdrëpsen)

► Des Sallef ass gudd fir all Zort vun klengen Wonnen, bei drèchnen oder rëssegem Hänn a Féiss, oder och fir wann een gepickt gouf. Sie wirkt wonnheelend, ofschwellend, entzündungsheemend, an richt och nach angenehm.

D'Sallef gëtt beschrëft, an hält sech kill ca 1 gudd Joer.

► Aner Planzen fir einfach Salwen ze machen:

- Kleng Margréitchen(Gänseblümchen)-wonnheelend, desinfizierend
- Spitzwegerichblieder-wonnheelend, juckreizlindernd
- Vulleseemchen (Vogelmiere)-killend, regenerativ
- Roud Kléibléien-entzündungshemmend

Abwarten und Tee trinken....

► Erkältungstéi (Schwitzkur) (1X)

Wann ech erkaalt sin an och féiwreg sin, ass et wichteg vill ze drénken. Dofir machen ech mir folgenden Téi:

Hielännerbléien 40g

Lannebléien 30g

Thymian 20g



Des gedrèchent Drogen gudd mëschen an an een Glas fëllen. Desen Téi wirkt schweessdreierend, eng Tass Téi gudd warm mat Hunneg gedronk, an dann ënnert den Diwwi. Hielännerbléien wirken schweessdreierend, Lannebléien wirken bei Féiwer, kirbelen d'Immunsystem un, an wirken och berouhegend. Den Thymian wirkt entzündungshemmend an auswurfördernd an hëlleft den Houscht lass ze gin. (Verschlaimt, Asthma, Houscht...)

Inhalatioun mat Téi:

Hielännerbléientéi pur oder mat **Kamillenbléien** kann een och gudd verwenden fir ze inhaléieren bei Schnapp, Sinusite oder liichter Bronchite. Téidrogen ang 1 Schossel gin, kachend Waasser driwerschëdden an no kuerzem Zéien mat engem Duch iwert dem Kapp iwert der Schossel inhaléieren.

Den Waasserdamp deet der Schléimhaut gudd, wirkt schléimléisend, fiichtegskeetsspendend an desinfizierend duerch d'äthereg Ueleger an desen Planzen

► Blosen- Nieren Téi:

Dës Mëschung besteet aus **je 10g** gedrèchten:

Brennesselblieder, Pissblummenkraut (Löwenzahn), Ackerschachtelhalm, Zitrounemelisse (Gout)



An **je 5g:**

Zitrouneverbene (Gôut), Réngelblummenbléien (Farw)

Dësen Téi kann een warm genéissen an huet duerch d'Zitrounemelisse an d'Verben een angenehmen frëschen, zitrounegen Gôut.

Bei Nieren-Blossenentzündung soll een vill drenken. Dann gin d'Nieren gudd duerchspullt, ausserdem hun des Planzen ganz vill Inhaltsstoffer déi **harndreiwend**, réngend wirken

Wann den Houscht een plot:

► Spitzwegerich /Thymian Houschtsirop:

Spitzwegerichblieder (Plantago lanceolata) an Thymian plécken an gudd mat kaalem Waasser wäschen.

An een Dëppen gëtt een d’Kraider, kleng geschnidden (Spitzwegerich an Thymian- Proportioun : 3/4 Spitzwegerich an ¼ Thymian) an iwerschëtt se mat souvill Waasser bis dass se all liicht bedeckt sin...also net zevill Waasser. Dann brengt een dest un d’Kachen, an den Sud schëtt een duerch eng Pasette an fänkt en op.

Den Jus /Sud gëtt ofgewien an mat genausouvill Zocker wéi Jus (am beschten Kandiszocker) liicht köchelen gelooss, bis dass den Zocker opgeléist ass.

Desen Sirop gëtt an gudd gespulten Fläschen warm agefëllt. Virdrun kann een d’Fläschen mat Alkohol (Drëpp) ausspullen oder souguer eng kleng Schlippchen Alkohol dranloossen (Konservatioun).

Den Sirop hält sech soumadder een ganzt Joer.

Den Spitzwegerich wéi och den Thymian huet eng **houschtléisend auswurffördernd Wirkung.**



Wann een sech wéih gedoen huet:

► Gundermantinktur oder Heelriefftinktur (1X)



100g gedrëchten Gundermann (oder **300g frëschen**, klenggeschnidden)

500ml Alkohol (opassen op den Alkoholgehalt): hei Wodka.

Den ganz reng geschnidde Spitzwegerich gett an een Glas gefëllt an mat Alkohol iwerschott. Dest Gefäss gëtt 2 Wochen rouhen gelooss, op enger warmer Plaz (Fënsterbänk) an vun Zäit zu Zäit kann een et emol duerchrëselen. No der Rouhphase gëtt d’Flëssegeket, déi schéin daischter gin ass, duerch een Sifft an eng frësch, daischter Fläsch emgefëllt.

Des Tinktur kann gebraucht gin fir eetreg, entzündten Plazen op der Haut anzereiwen, wéi z.B bei Akne. D'Tinktur kann pur benotzt gin, kann awer och 1:3 verdénnt gin mat Waasser oder engem Hydrolat (Rousenhydrolat z.b.).

Aner heefeg Planzen fir Tinkturen ze preparéieren: Spitzwegerich (Insektenstéch, Verstauchungen), , *Réngelblumenbléien* (verdénnt fir Wondréngung), *Lavendelbléien* (Areiwung fördert Duerchbluddung, entspaanend), *Mënzblieder* (killend, Kappwéih, Mowéih), *Zitrounenmelissenblieder* (bei Rheuma, Kappwéih, oder Areiwung fir ze entspaanen,...), *Gänsefingerkraut* (Gurgelmüttel, desinfizierend, wondheelend bei Bauchwéih, Menstruatioun krampfliedernd)

Virstellen vun den Planzen:

Spitzwegerich (Botaneschen Numm : *Plantago lanceolata*)

Oder och nach : schmuel Weeblad, Weebreet, Weekraut.

Den Spitzwegerich als Heelplanz: ass eng ganz wichteg allround-Heelplanz: sie enthält Schlamstofferr , Gierfstoffer, Saponiner, Batterstoffer, Aucubin, Kieselsaier, Vitc, Zénk,....



Am beschten sammelt een d'**Spitzwegerichblieder** virun der Bléi, dann wann d'Planz nach méi zart ass. D'Planz gëtt dann schnell bei max 60Grad gedréchent, fir déi wertvoll Inhaltsstoffer net ze zerstéieren.

D'Schlamstofferr an der Planz an awer och den Wirkstoff Aucubin hun antibiotesch, bakterienhemmend Eegenschaften. Also: fir Wonnen ze wäschen oder Hautproblemer, Insektenstéch ze behandeln. D'Gierfstoffer an der Planz wirken zousätzlech zesummenzéiend, esou dass den Spitzwegerich een idealen Wundpflaster ass.

Een Téi aus Blieder : bei Erkältung an Gripp, bei Houscht :d'Inhaltsstoffer wirken auswurfördernd.

Och wirkt den Téi blutrengegend, blutstëllend an ass duerch d'Kieselsaier an d'Batterstoffer och unbruecht bei Darm- an Nierenproblemer.

Den Som vun verschidde Wegericharten gëtt och gebraucht fir Darmtätigkeit ze reguléieren. (Flohsamen)

Tip: Interessant ass, dass d'Spitzwegerichessenz engem d'Loscht um Fëmmen hëllt!



Schwarzen Hielänner (Botaneschen Numm : Sambucus nigra)

Oder och nach : Hielenter, Klabber, Klabbissenholz op

Den Hielänner ass een **Strauch** deen bis zu engem héichen Bam ($\leq 7m$) sech entwéckelen kann. Déi jonk nach gring Aescht (beim Längsschnétt) enthalen waisst, méllt Muerch. D'Blieder sin onpareg gefiedert, richen onangenehm. D'Bléien sin kleng, crèmefarweg, an enger Trugdolde zesummen an riichen staark aromatesch. Den Hielänner blitt vun Mee bis Juli. D'Friichten sin kleng kugeleg, an blénkeg schwarz, wann se zeideg sin. (vun Sept.-Okt.)



Den Hielänner eng Heelplanz: Hielänner ass eng Planz déi nie iergendwéi kultivéiert gouf, awer ëmmer an der Emgéigend vun mënschlechen Siedlungen stoung. An den Mënsch wouss des Planz ze notzen: souwuel d'Bléien, d'Blieder, d'Schuel, d'Holz, d'Friichten goufen fréier wéi och nach haut genotzt.

-Hielännerbléien : gesammelt an gedréchent als Téi, „Fliedertéi“ genannt, an frësch verschafft och fir d'Aromatiséieren vun Gedréngs an Speisen. Téi wierkt schweesdreiwend, bei Erkältung (Glykosider an Flavonoiden)

-Hielännerfriichten -Sambunigrin-halteg: eng Substanz déi Brechreiz fördert, wichteg: Friichten ëmmer nëmmen **warm** verschaffen,

D'Friichten enthalen : Ganz vill Vitaminen (Vitamin C, z.B) -Vitamin C schützt eisen Kierper virum Ugrëff vun fraien Radikalen, stärkt d' Immunsystem.. Ausserdem ganz vill Niacin eng Art B-Vitamin. Des Substanz ass wichteg an der Versuergung vun onsen Gehierzellen, an hält ons Haut an awer och den Darm gesond. An och vill Mineralstoffer-wichteg fir d'Stärkung vum Immunsystem : Fluor, Kalium sin wichteg Baustoffer fir den Ennerhalt vun onsen Schanken an Zänn an awer och ganz wichteg Stoffe fir d'Reguléierung vum Wasserhaushalt a mënschlechem Kierper. (regen Nierentätegkeet un...)



Réngelblumm: (Botaneschen Numm : Calendula officinalis)

Heelplanz: Planz selwer ass schon esou pecheg. Äusserlech gebraucht, an Tinkturen an Salwen: bei Entzündungen bei Haut an Schléimhaut, bei Wonnen an Abzesser vun all Zort, z.B. WindelDermatitis, Baschten an Fangeren, Féiss, Broscht...entzündungshemmend, regenerativ fir d'Haut (



Brennessel: (Urtica dioica, Urtica urens)

Heelplanz: D'Brennessel ass schon zenter Eiwegkeeten, an och bei villen Völker op der Aerd, bekannt als Heelplanz:

D'Brennessel ass eng Planz déi raich un Mineralstoffer ass: Magnesium, Kalium, vill Eisen, an Kieselsaier. Sie enthält och Fetter, Kohlenhydrater, Eewäiss an Vitaminen (ACE)

-D'Brennessel regt den Stoffwiessel un an wirkt blutréngegend an entschlackend, an gett dowéinst am Fréijoer gären als Kur ugebueden.

-D'Planz senkt den Blutzockerspiegel, hemmt Entzündungen an gett bei Prostataproblemer agesat. Sie wirkt och harndreiwend. Sie gett dowéinst bei der Behandlung vun rheumateschen Problemer agesat. Och bei Verdauungsproblemer oder Gallenerkrankungen weist se hier Wirkung.

An aalen Volleksweisheiten geet souguer riets, dass sech mat Brennesselruten geschloen gouf op déi wéih Gelenker, „Urtifikatioun“- esou gouf d'Blutzirkulatioun erem ugereggt. Och haut seet een nach, dass wann een sech un enger Brennessel pickt, dass een keen Rheuma op der Plaz kritt.

Den Som vun der Brennessel gëlt bei verschiddenen Völker als Aphrodisiakum. Et ass een gudden Tonikum an eng Beraicherung vum Iessplang.



Gundermann: (Botaneschen Numm: *Glechoma hederacea*)

Heelplanz: Den Gundermann ass schon bei onseren Virfahren, den Germanen, bekannt als Heelplanz. D'Planz gouf meeschtens gesammelt fir Téi oder een Sud draus ze machen, an domadder den Eeter aus den Wonnen ze wäschen oder den Schlaim aus dem Kierper ze léisen („gund“ heescht Eeter, oder soss Kierpersekreter). Et ass effektiv deen héigen Deel un Gierstoffer déi dem Kraut seng wondheelend Wirkung gëtt.

Den letzebuerger Numm „Ablaz“ z.B., weist eis drop hin dass domadder och fréier d'Aen gewäsch goufen- (beim Brunfels an sengen Planzenbeschriewungen heescht et dass d'Heelrief agesat gouf bei „flyssenden augen“).

Inhaltsstoffer sin: Gierfstofer, Batterstoffer, ätheresch Ueleger, Mineralstoffer (Kalium,..), Saponiner, Vit C.....

Och haut wirkt den Gundermann als Téi, vum fréschen oder gedrèchentem Kraut, bei Houscht, bei Entzündungen am Mond an Hals, wann een den Mo rebelléiert huet, bei Duerchfall, bei Mangel un Appéiti an äusserlech eben als Wonnheelmëttel. Den Gundermann soll den Kierper och „entgëften“.

Pissblumm, Löwenzahn : (*Taraxacum officinalis*)

Heelplanz: Pissblumm ass net nëmmen wéinst sengem batteren Goût beléift an der Kichen, mais ass och beléift als Heelplanz an der Volleksmedizin, wéinst sengen Inhaltsstoffer:

D'Batterstoffer déi d'Planz an allen Bestanddeeler enthält, wirken ureegend fir Nierenfunktions an fir d'Gaalensekretioun, an hellefen soumadder bei Verdauungsproblemer, Liewerproblemer.

D'Pissblumm wirkt **harndreiwend**, wéi den Numm et schon verréit, an wirkt soumat aneren Krankheeten entgéint, wéi der Gicht oder dem Rheuma. D'Pissblumm huet een ganz positiven

Anfloss op d'Bindegewebe, wat gestärkt an méi stark durchbludd gött, esou dass een sech am allgemengen vill méi wuel spiert, no enger Pissblummen-Kur.

Pissblumm als Heelplanz gött meeschtens an Form vun Téi verschafft, Blieder an Wurzel gin heifir gedrechent.

Äusserlech wirkt se bei Hautproblemer an Ekzemen (Flavonoide an Gierfstoffer bewirken dëst). Et gött och gezielt ,dass den waissen Jus soll hëllefen bei Warzelen..?

Inhaltsstoff: Vitamine, Batterstoffer, Flavonoide, Gierfstoffer, Mineralien an Spurenelementer, Inulin an der Wuerzel....



Lannen : (Botanischen Numm : *Tilia platyphyllos, cordata*)

Heelplanz: **Lannebléien als Téi**: bei Féiwer an Erkältung, drëchenem Houscht, fir ze berouhegen, an besser angeschlossen (berouhend bei eeleren Leit oder och klengen Kanner...), angenehmen séissen Aroma.



Thymian : (Botanischen Numm : *Thymus serpyllum*)

Oder och nach : Téimerjännchen, Dimmerchen, Wëllen Thymian, Feldthymian, Quendel

D : Feldthymian, Wilder Thymian, Feldpoleich, Karwendel

F : thym serpolet à feuilles étroites

*Famill vun den Lippenblütler-*Lamiaceae*.

*Heelplanz: Den Thymian ass eng aal Heelplanz,, schon fréier stännege Begleeder vun den Zaldoten an den Helden an der Antik: et gouf sech mat Thymian angeriwen , gewäsch, geschmückt an anbalsaméiert.

*Inhaltsstoff: Gierfstoffer an Flavonoide, awer den Haptwirkstoff als Heelplanz machen d'ätheresch Ueleger aus (bis zu 0,6%): Thymol an Carvacrol hauptsächlech.

Den Thymian wirkt wéinst den Inhaltsstoff dann och krampfleisend an antiseptesch, an wirkt virun allem bei Longen-, Bronchienerkrankungen, an Mo-Darmproblemer.

Hei gött en dann och an der Volleksmedizin derfir agesat:

-als Téi oder Sirop bei **Houscht, Halswéi an Erkältung**.

-als Téi bei **Blähungen, Mokrämp**...-z.b. mat Kümmel, Fenchel. Anäis, Peffermanz....

-als Alkoholauszug fir sech dermat anzeiwen bei **Verstauchungen oder Rheuma**...

-als Zousatz fir an d'Bidden: bei Houscht, Nervositéit, Gereiztheit an Rheuma...



-den Thymian ass och een Kraut wat agesat gouf bei **Fraenkränkten**: fir d'Period unzereegen, bei Krämp wähen der Period. Bei der Geburt wirkt den Thymian wehenfördernd an beschleunegt d'Geburt.

- Streff Carol, Kraiderpädagogin-

9 op der Baach, L-8809 Arsdorf, Tel: 23649334

