

KONZEPT ZU DEN PROJEKTTAGEN

DIE KRÄUTERMONATE IM JAHRESKREIS

**Ausbildung zum/r Kräutertfachmann/frau
am BFI OÖ
in Zusammenarbeit mit dem aromaFORUM Österreich
und der Aromapraxis Arbehthuber**



Vorgelegt von:

Marianne Schretzmayer

11.11.1962

Ungenach, 05.02.2022



Inhalt

1	Einleitung.....	4
2	Hauptteil.....	5
	2.1.Jänner – Kräuter, Immunsalz.....	5
	2.2. Natur und Garten Apfelschalentee.....	6
	2.3. Februar – Kräuter, Birkenknospenöl, Birkenrindewaschung.....	7
	2.4. Natur und Garten, Fichten-Badesalz	8
	2.5. März – Kräuter, Bärlauch-Wildkräuterpesto	9
	2.6. Natur und Garten, Hochbeet, Kräuterbeet, Jauche, Lungenkrauttee	10
	2.7. April – Kräuter, Rezept Neunkräutersuppe.....	11
	2.8. Natur und Garten, Veilchenhonig, Pflanzenfamilie	12
	2.9. Mai – Kräuter, Maske f ü r Gartenhände, Frauenmantel- Gesichtsmilch, Beinwellöl	13
	2.10. Tee-Ackerschachtelhalm, Brennessel Frittata, Pflanzen-familien	14
	2.11. Juni – Kräuter, Johanniskraut-Tinktur, Schlaftrunk Baldrianwein.....	15
	2.12. Kräuterwanderung mit Kindern	16
	2.13. Juli – Kräuter, Erfrischungsspray, Hämorrhoiden.....	17
	2.14. Ätherische Öle und ihre Herstellung, Arten der Gewinnung	18, 19
	2.15. August – Kräuter, Zirbenschsnaps, Wegwarten-Bl ü tenwein.....	20
	2.16. September – Kräuter, Zapfenharz-Hustensirup, Baldrian-Essig- Tinktur	21

2.17. Hausapotheke, Spitzwegerichpulver	22
2.18. Hausapotheke, Arnikaöl, Schafgarbentee, Wegwartenzucker, Chili- Ringelblumensalbe, Majoransalbe	23
2.19. Oktober – Kräuter, Hagebuttenpulver	24
2.20. Saures Wunderelixier – Vieräuberessig, Essigwickel	25
2.21. Natur und Garten	25
2.22. November – Kräuter, Eichenmoossalbe	26
2.23. Natur und Garten, Das Geheimnis der weisen Frauen	27
2.24. Das Geheimnis der weisen Frauen, Heilkundige in der Geschichte	28
2.25. Dezember – Kräuter, Energetische Hausreinigung, Mischungen	29
2.26. Räucherstoffe	30
3. Inhalte	31,32
4. Fazit, DANKE	33,34
5. Anhang:	35
6. Eidesstattliche Erklärung des Autors/der Autorin	36
7. Literatur- und Quellenverzeichnis	37
8. Abbildungs-, Tabellen-, Bildverzeichnis	38,39

1 Einleitung

In meiner Kindheit habe ich die ersten Streifzüge durch Wald und Wiesen erlebt und mit offenen Sinnen die Natur erfahren dürfen. Auch mit meinen 2 Kindern liebte ich es durch Wald und Wiesen zu streifen, Rinden, Zapfen, Moos, Äste und Pflanzen zu sammeln um daraus etwas zu basteln. Im Frühling entlang des Baches zu spazieren um die ersten Frühlingsboten zu pflücken war immer ein großartiges Erlebnis.

Auch unsere Urlaubsdestinationen in ganz Österreich waren immer mit gemeinsamen Wanderungen in der Natur verbunden. Aus unterschiedlicher Literatur weiß man, dass es für die Entwicklung der Kinder besonders wichtig ist, die Natur zu entdecken und zu erleben und vor allem die Bewegung in der Natur. Wenn ich zurückblicke waren das immer sehr glückliche, stressfreie, erholsame und erlebnisreiche Momente.

Unsere Natur bietet uns eine riesige Vielfalt an Pflanzen und Kräutern, und nur einen Teil zu erkennen, habe ich mir als Ziel gesetzt.

Nachdem ich mich entschlossen habe, die Altersteilzeit zu beantragen, war es für mich wichtig, diese neue freie Zeit sinnvoll zu nutzen. So entschloss ich mich, die „Ausbildung zum/r Kräuterefachmann/frau“ am BFI OÖ zu besuchen.

Ich habe mich für das Thema „Die Kräutermomente im Jahreskreis“ entschieden, um Interessierte einen Überblick über die vielfachen Anwendungen mit Kräutern, Pflanzen und Bäumen zu geben. Das alte Wissen um Heilkräuter ist alles andere als altmodisch, sondern es kann einen so richtig begeistern und neugierig machen.

Um sich mit dem Thema Kräuterpädagogik auseinanderzusetzen bedarf es einerseits großer Naturverbundenheit aber auch das Wissen darum. Möge diese Arbeit dienen als Anregung und Freude wecken an der Natur und Ihren Schätzen.

Die Projektarbeit soll uns Grundlagenwissen der Kräuterkunde, Lebensraum Wald, Umgang mit ätherischen Ölen, Herstellung von Naturkosmetik, Kennenlernen der Kräuterküche, Räuchern, einfache Hausmittel, welche Kräuter passen zu welchem Monat, Natur-Apotheke, Lebensraum Garten und Homöopathie vermitteln.

Die Projektarbeit ist nach Monaten gegliedert, und ist somit gleichzeitig ein Planungsvorschlag für das ganze Jahr und kann beliebig abgeändert werden.

2 Hauptteil

Weide Salix

(Salix alba)

HAUPTWIRKUNG

Fiebersenkend,
schmerzstillend,
schweißtreibend, keimtötend

VERWENDETE TEILE

Blätter



Kiefer

(Pinus nigra)

HAUPTWIRKUNG

Hustenreizstillend,
auswurfördernd, antiseptisch

VERWENDETE TEILE

Harz, Sprossen, Nadeln



Fichte

(Picea abies)

HAUPTWIRKUNG

Schweißtreibend,
schleimlösend, antibakteriell,
bei Lungenerkrankungen,
Bronchitis, Husten,
Hautunreinheiten

VERWENDETE TEILE

Junge Triebspitzen, Harz,
Nadeln



Haselnuss

(Corylus avellana)

HAUPTWIRKUNG

schweißtreibend,
adstringierend

VERWENDETE TEILE

Blätter, Rinde, Blattknospen,
Kätzchen



Lavendel, Echter

(Lavendula angustifolia)

HAUPTWIRKUNG

Beruhigend, blähungswidrig,
gallentreibend, bakterizid,
fungizid

VERWENDETE TEILE

ganzes Kraut



Saisonkalender mit wilden Kräuterideen

2.1. Jänner

IMMUNSALZ FÜR BAD UND KÜCHE

Natursalz ist ein uraltes Heilmittel und ein wunderbarer Konservierungsstoff für Wild und Heilpflanzen.

Es enthält wertvolle Mineralstoffe und kann in Kombination mit den Pflanzeninhaltsstoffen zur Stärkung unserer Gesundheit beitragen

GRUNDZUTATEN

100 g Natursalz

3 EL getrocknete oder frische Tannen- und Fichtennadeln

3 EL zerkleinerte, frische Vogelmiere

HERSTELLUNG

Natursalz, Baumnadeln und zerkleinerte Vogelmiere in einen Mörser geben und so lange verreiben bis kleine Pflanzenteile mehr sichtbar sind.

Der Grundsatz ist fertig und kann zum Verzehr oder als Badesalz verwendet werden. Durch Hinzufügen von ätherischen Ölen und Gewürzen entsteht ein ganz individuelles Immunsalz für Bad und Küche.

IMMUNSALZ FÜR BAD

Dem Grundsatz werden die ätherischen Öle (z.B. 5 Tropfen Orangen, 5 Tropfen Eukalyptus) hinzugefügt und fertig ist das aromatische, immunstärkende und hautpflegende Badesalz.

Für ein Vollbad benötigt man 5 EL vom Salz

HALTBARKEIT mind. 1 Jahr

Bfi Pflanzensteckbriefe

„Saisonkalender mit wilden Kräuterideen“

2.2. NATUR UND GARTEN

Was ist jetzt zu tun?

Die Knospen von Obstbäumen kann man vorzeitig aus dem Winterschlaf holen, wenn man Ihre Zweige in eine Vase und hellen Standort stellt.

Wenn der Schnee um Paulus (25.Jänner) im Sonnenlicht blendet, das Jahr einen guten Frühling uns sendet.

BAUERNREGEL
(Servus 01_2022)



<https://www.bing.com/images/search?;>

Die Schale des Apfels enthält wertvolle Inhaltsstoffe, deshalb sollten Apfel ganz verzehrt werden. Vitamin C und Eisen stärken die Abwehr, Pektin fördert die Verdauung, Fruchtsäuren wirken desinfizierend und schleimlösend.

Fallen also beim Kochen Schalen an, kann man aus der Schale einen Tee zubereiten: eine Handvoll Schale mit 0,5 Liter siedenden Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen.

Man kann natürlich im Vorfeld Apfelschalen trocknen um einen Vorrat anzulegen.

Servus, 01_2022

Birke

(Betula pendula)

ANWENDUNG BEI

Gicht, Rheuma, Frühjahrskur,
Wunden, Haarwuchs,
Narbenbildung

VERWENDETE TEILE

Saft, Blatt, Knospe, Rinde



Sauerrampfer

(Rumex acetosa)

HAUPTWIRKUNG

Magen- u. Darmbeschwerden,
Blutarmut, Juckreiz

VERWENDETE TEILE

Blatt, Wurzel



Wachholder

(Juniperus communis)

ANWENDUNG

Wachholderbeeren sind
wassertreibend, Rheuma

VERWENDETE TEILE

Früchte



Heckenrose

(Rosa canina)

HAUPTWIRKUNG

Vitamin C, harntreibend.
Abführende und
schweißtreibende Wirkung.

VERWENDETE TEILE

Die Hagebutte



Brombeere

(Rubus fruticosus)

HAUPTWIRKUNG

Durchfall- u.
entzündungshemmend,
hustenlindernd
abwehrstärkend

VERWENDETE TEILE

gesamte Pflanze

„Saisonkalender mit wilden
Kräuterideen“

BFI Pflanzensteckbriefe)

[https://www.bing.com/images/
search?](https://www.bing.com/images/search?)



2.3. Februar

BIRKENKNOSPENÖL

Schmerzlindern, abschwellend

Zutaten: 1 EL Birkenknospen, 100 ml kalt gepresstes
Speiseöl (Leinöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl)

So wird's gemacht:

Birkenknospen mit etwas Öl im Mörser quetschen,
danach in ein verschließbares Glas geben, das
restliche Öl dazugeben und 4 Wochen an einem
warmen Ort stehen lassen. Danach abseihen und
abfüllen.

Anwendung:

Bei Glieder-, Gelenks-, Rückenschmerzen oder
Prellungen. Das Öl an die betreffende Körperstelle
einmassieren. Bei Ohrschmerzen das Öl auf einen
Wattebausch träufeln und in den Ohreingang geben.
(Servus 1/2020)

BIRKENRINDEWASCHUNG

Gut bei Neurodermitis, Rötungen, Hautausschlägen
Zutaten: 2 EL Birkenrinde, 3 L Wasser

So wird's gemacht:

Um Maria Lichtmess herum zu Vollmond die Rinde von
jungen Birkentrieben entnehmen. Topf mit Wasser auf
den Herd stellen, die Rinde darin aufkochen. Dann bei
mittlerer Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

Abschließend die Stücke herausnehmen (sie können
noch 1-2 Mal verwendet werden).

Anwendung:

Birkenrindenauszug zweimal wöchentlich ins
Badewasser geben oder die Haut damit waschen.

(Servus 1/2020)

2.4. NATUR UND GARTEN

Was ist jetzt zu tun?

Aussaaterde selber mischen Aussaaterde sollte keimfrei sein. Die beste stammt vom Maulwurfshügel, sie wird 1:2 mit Quarzsand gemischt und etwa 30 Minuten bei 120 ° im Backofen sterilisiert.

Als einer der ersten heimischen Bäume öffnet **die Birke** ihre Blattknospen. Sie gilt seit alters her als heiliger Baum, der Frühlingserwachen und Wiedergeburt symbolisiert.

FICHTEN-BADESALZ



(Servus 01_2022, Servus 03/2014)

Wohltuend bei Erkältungen und zum Entspannen

Zutaten

1 Handvoll frische Fichtennadeln, 500 g Steinsalz, 2 EL Sonnenblumen- oder Mandelöl, 5 Tropfen ätherisches Öl von Fichte, Tanne, Latsche oder Zirbe

Zubereitung

Saubere Fichtennadeln fein schneiden oder mörsern, mit dem Salz und dem Öl vermischen, nach Wunsch fünf Tropfen ätherisches Öl zugeben.

Das Badesalz dunkel und gut verschlossen aufbewahren, am besten in kleinen Mengen herstellen und innerhalb von 1-2 Monaten verbrauchen.

(Servus 01_2022, Servus 03/2014)

Purpureote Taubnessel
(*Lamium purpureum*)

HAUPTWIRKUNG

Leberleiden,
entschlackend, Blut-
reinigung, Verstopfung,
Frauenleiden, chronische
Hautleiden

VERWENDETE TEILE

Blätter, Bl ü ten,
Triebspitzen



Bärlauch

(*Allium ursinum*)

HAUPTWIRKUNG

Antibakteriell, anti-
biotisch, blutreinigend,
stoffwechselanregend,
blutdrucksenkend

VERWENDETE TEILE

Blätter



Huflattich

(*Tussilago farfara*)

HAUPTWIRKUNG

Entz ü ndungshemmend,
krampflösend (bei
Husten), verdauungs-
fördernd, antibakteriell
und pilzhemmend

VERWENDETE TEILE

Blätter und Bl ü ten



Echte Schl ü sselblume
(*Primula veris*)

HAUPTWIRKUNG

Schleimlösend,
auswurfördernd,
schweißtreibend,
nervenberuhigend

VERWENDETE TEILE

Blätter und Bl ü ten



2.5. MÄRZ

BÄRLAUCH-WILDKRÄUTERPESTO

März ist die beste Zeit um das frische Gr ü n und die zarten Triebe der Wildkräuter zu genießen. Als Pesto verarbeitet, kann man die vitamin- und mineralstoffreichen Kräuter geschmacklich noch verfeinern und länger haltbar machen.

ZUTATEN:

- 80 g Bärlauch
- 20 g Kräuter bunt gemixt (Knoblauchsrauke, Giersch, Sauerampfer, Veilchen)
- 100 g geröstete Walnusskerne
- 50 g Pecorino gerieben
- 150 ml Walnussöl
- 1 TL Salz
- 2 TL Zitronensaft
- Pfeffer und Chili nach Belieben

HERSTELLUNG

1. Im Mixer zu einer öligen Masse zerkleinern und anschließend in saubere Gläser abf ü llen
2. Die Masse sollte f ü r eine längere Haltbarkeit vom Öl bedeckt sein.

HALTBARKEIT

Im K ü hlschrank f ü r mehrere Wochen haltbar

„Saisonkalender mit wilden Kräuterideen “

„Saisonkalender mit wilden Kräuterideen “

BFI Pflanzensteckbriefe

<https://www.bing.com/images/search?>

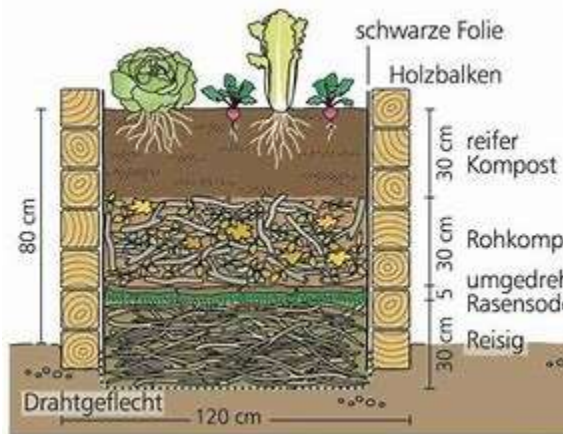
2.6. NATUR UND GARTEN

Trage Sorge für deinen Garten, den Gottes Gabe gepflanzt, und sei auf der Hut, dass seine Gewürzkräuter nicht verdorren. Schneide vielmehr das Faule von ihnen ab, wirf es weg – denn es erstickt das Wachstum – und bringe es zum Blühen.

(Hildegard von Bingen)

Was ist jetzt zu tun?

HOCHBEET ANLEGEN



<https://www.bing.com/images/search?q=hochbeet%20anlegen%3B%20ZEICHNUNG&q=n&form=QBIRMH&sp=1&pq=hochbeet%20anlegen>

KRÄUTERBEET ANLEGEN

Wichtig ist, die Standortvorlieben der Kräuter beim Pflanzen zu berücksichtigen.

Die meisten mediterranen Kräuter mögen nährstoffarme, sandige Erde, die das überschüssige Wasser gut ablaufen lassen, da sie keine Staunässe vertragen.

Sonnig warm, eher trocken: Rosmarin, Thymian, Lavendel, Oregano, Salbei, Dill, Majoran

Sonnig, eher feucht: Basilikum, Melisse, Ysop, ...

Sonnig-halbschattig, eher feucht: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Liebstöckel, Minze, ...

REZEPT JAUCHE

- Ca. 1 kg Brennnessel kleinschneiden
- Pflanzenteile in einen Behälter aus Holz oder Plastik geben (kein Metall)
- Ca. 10 Liter Wasser dazugießen, den Behälter mit einem Gitter abdecken (kl. Tiere)
- Je nach Wetter etwa zwei Wochen stehen lassen und täglich umrühren. Gegen den Gestank hilft, die Jauche mit Steinmehl zu bestreuen bzw. einzurühren.
- Die Jauche ist einsatzbereit, wenn sie dunkel ist und keine Blasen mehr aufsteigen.

Jauchen sind ein optimaler Dünger, vertreiben manche Schädlinge und Krankheiten. Immer verdünnt anwenden (1:10 zum Gießen, 1:50 zum Sprühen) am besten abends, damit die Blätter nicht verbrennen!

(BFI Kräuterefachfrau/mann, Christl Schuligoj)

LUNGENKRAUTTEE

Stärkt die Lunge

ZUTATEN

1 L Wasser, 1 EL Blätter und Blüten des Lungenkrauts



HERSTELLUNG

Das Wasser erwärmen (muss nicht kochen) das Lungenkraut damit übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

ANWENDUNG

Warm über den Tag verteilt

(Servus 01/2020)

BFI Pflanzensteckbriefe

<https://www.bing.com/images/search?q=bilder%20Lungenkraut&q>

Löwenzahn
(Taraxum officinale)

HAUPTWIRKUNG

Leberstärkend,
gallenstärkend,
entgiftend, harntreibend,
mild abführend

VERWENDETE TEILE

Blätter, Blüten u.
Wurzeln (Herbst)



Große Brennnessel
(Urtica dioica)

HAUPTWIRKUNG

blutreinigend, entsäuernd,
bei Frühjahrskur, Leber
und Gallenprobleme

VERWENDETE TEILE

Blätter, Samen und
Wurzel



Giersch
(Aegopodium podagraria)

HAUPTWIRKUNG

Vitamin- u. Mineralstoff-
lieferant, krampflösend,
blutreinigend,

antibakteriell

VERWENDETE TEILE

Blätter



März Veilchen

(Viola odorata)

HAUPTWIRKUNG

Reizlindernd,
wundheilend,
entzündungshemmend

VERWENDETE TEILE

Blühendes Kraut



2.7. APRIL

REZEPT NEUNKRÄUTERSUPPE

ZUTATEN

1 EL Butterschmalz, 1,5 L Wasser, 1 EL
Bockshornkleesamen, 2 Zwiebeln, 3 Kartoffel,
Kräutersalz, ½ TL Kümmel, 150 ml Schlagobers,
Neunkräutermischung (pro Kraut eine Handvoll)
Bärlauch, Echte Nelkenwurz, Löwenzahn,
Gänseblümchen, Vogelmilch, Brennnessel,
Spitzwegerich, Gundelrebe, Giersch.

ZUBEREITUNG

1,5 L Wasser mit dem Bockshornkleesamen zum
Kochen bringen. 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd
nehmen und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
Abseihen. Dieser würzige Sud wird verwendet, um
die Frühjahrskräutersuppe aufzugießen. Nun wird in
einem Topf die Zwiebel im Butterschmalz
angebraten. Die Zwiebel wird im Topf solange sie
noch kalt ist gesalzen. Dies sorgt für das typisch
würzige Aroma. Kümmel zugeben. Mit dem
Bockshornkleesud aufgießen, die geschälten und
klein geschnittenen Kartoffeln zugeben und
weich kochen. Nach ca. 10 Minuten werden die fein
gehackten Frühjahrskräuter beigefügt. Diese
werden jetzt nur mehr für 3 bis 5 Minuten in der
Suppe leicht geköchelt. Nun wird die Suppe
puriert und das Schlagobers untergerührt.
(Servus 04/2014 Karin Buchart)

„Saisonkalender mit wilden Kräutereien“

BFI Pflanzensteckbriefe

<https://www.bing.com/images/search?q=fotos>

2.8. NATUR UND GARTEN

Was ist jetzt zu tun?

- Beete sollten jetzt gejätet und aufgelockert werden; Komposterde oder Dünger einarbeiten
- Ernten Sie Ihren frischen Kompost und bringen Sie ihn aus. Sie können dieses nährstoffreiche Material auch zwischengelagern und mit Humus mischen
- Gedüngt werden kann im Garten auch mit Hornspänen (Langzeitdüngung).
- Jetzt können erste Gemüsesorten wie Erbsen, Salat, Möhren oder frühe Kohlsorten ausgesät werden;
- Kräuter wie Dill, Petersilie oder Schnittlauch, aber auch Pfefferminze, Salbei, Thymian, Rosmarin oder Oregano säen und pflanzen
- Frühkartoffeln setzen
- Beerensträucher zurückschneiden oder über Absenker vermehren, mit Kompost düngen
- Obstbäume ebenfalls mit Kompost anreichern
- Hochbeet vorbereiten: Kompost und Humus nachfüllen, Pflanzfläche vorbereiten.

VEILCHENHONIG

Bei Keuchhusten und Husten

ZUTATEN

2 EL Veilchenblüten, 1 EL Naturzucker, ¼ kg
Blütenhonig

So wird's gemacht:

Veilchen an einem trockenen Tag sammeln, Blütenblätter herunterzupfen. Im Mörser mit Zucker verreiben, damit das Aroma vom Zucker aufgefangen wird. Danach in ein Glas füllen und Honig drübergießen. Gut umrühren, der Zucker löst sich im Honig auf.

Erwachsene nehmen bei Husten alle 2 Stunden 1 EL, Kinder 1 TL

(Servus 01/2020)

Pflanzenfamilien - Unterscheidungsmerkmale?

Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae)

1. Blätter sind grundsätzlich wechselständig und grundständig.
2. Form der Blätter ist nicht einheitlich, sie können handförmig eingeschnitten, zusammengesetzt, ungeteilt sein.
3. Sie haben keine Nebenblätter
4. Die meisten Hahnenfußgewächse haben radiärsymmetrische Blüten mit auffallend gefärbten Blütenkronblättern. Es gibt aber auch zygomorphe Blüten, wie z.B. die Blüten des blauen Eisenhutes oder des Feld-Rittersporns.
5. Sie besitzen 5 Kelchblätter, 5 Blütenkronblätter
6. Die Fruchtknoten sind oberständig, er kann aus mehreren Fruchtblättern bestehen.
7. Sie bilden vielsamige Blag- oder einsamige Nussfrüchte aus.

Vertreter:

- ❖ Buschwindröschen
- ❖ Scharbockskraut
- ❖ Scharfer Hahnenfuß



Blüte Hahnenfuß



Blüte Scharbockskraut



Blüte Buschwindröschen

blüte hahnenfuß,bilder - Bing images
blüte Scharbockskraut,bilder - Bing images, blüte
Buschwindröschen,bilder - Bing images
(BFI Kräuterefachfrau/mann Grundlagenwissen)

Frauenmantel

(Alchemilla vulgaris)

HAUPTWIRKUNG

Beruhigend, blutbildend,
blutstillend, krampflösend,
Frauenleiden

VERWENDETE TEILE

Blätter u. bl ü hendes Kraut



Ackerschachtelhalm

(Equisetum arvense)

HAUPTWIRKUNG

harntreibend, regt den
Stoffwechsel an, Kosmetik
(stärkt das Bindegewebe)

VERWENDETE TEILE

Sommertriebe



Beinwell

(Symphytum officinale)

ANWENDUNG bei

Verstauchung, Rheuma,
Gicht, Verbrennungen,
Knochenbr ü che,
Schleimbeutelentz ü ndung,
Schuppenflechte, Abszesse

VERWENDETE TEILE

junge Blätter, Wurzeln



Spitzwegerich

(Plantago lanceolata)

ANWENDUNG bei Husten,

Lungen-entz ü ndung,
Asthma, Bronchitis,
blutende Wunden,
Blutreinigung, Stärkung
des Lungengewebes

VERWENDETE TEILE

Blätter und Knospen



„Saisonkalender mit wilden Kräuterrideen “

BFI Pflanzensteckbriefe

<https://www.bing.com/images/search?q=fotos>

2.9. MAI

MASKE FÜR GARTENHÄNDE

Zutaten

1 Handvoll Frauenmantelblätter und – bl ü ten

50 g Joghurt, 10 g Honig

Zubereitung:

1. Das Kraut in einem Mixer oder per Hand in einem Mörser zerreiben. Es soll eine schöne gr ü ne Masse entstehen.
2. Diese mit Joghurt und Honig vermischen.
3. Ist alles verr ü hrt, kommt die k ü hle Maske auf die Hände, wo sie f ü r rund 20 Minuten einwirken darf. Danach mit lauwarmen Wasser absp ü len.

(Servus 09/2021, Karina Nouman)

FRAUENMANTEL – GESICHTSMILCH

1 Handvoll Blätter mit 1 Tasse Milch 20 Minuten kochen, anschließend wird es filtriert in eine Flasche gef ü llt und in den K ü hlschrank gestellt.

Die Gesichtsmilch gibt der Haut einen sanften Schimmer und bleicht Sommersprossen.

(BFI Pflanzensteckbriefe)

BEINWELLÖL

Etwa 2 Handvoll Beinwell entsaften (ca. 1 EL) und den Saft mit 100 ml Ringelblumen- oder Johanniskrautöl auszug vermengen, dann 5 Tropfen ätherisches Rosenöl oder ätherisches Öl nach eigener Wahl f ü r einen angenehmen Duft und gut sch ü tteln.

Dieses Öl kann als Massageöl bei Zellulitis, schlecht durchbluteter Haut und bei

Schwangerschaftsstreifen sofort angewendet werden.

(Siegrid Hirsch und Felix Gr ü nberger, die Kräuter in meinem Garten, 2011 Neu ü berarbeitung, Freya Verlag, A-4020)

2.10. TEE ACKERSCHACHTELHALM

Zur Herstellung des Tees übergieße man 1 TL des Krautes mit ¼ Liter Wasser und lasse das Gemisch über Nacht stehen. Am nächsten Tag den Aufguss kurz aufkochen und abseihen. Alternativ kann das Kraut auch 20-30 min. köcheln, damit sich die Kieselsäure löst. Wirkt Knochenstärkend.

(BFI Pflanzensteckbriefe)

Brennnessel Frittata mit Schafkäse

250 gr frische Brennnesselblätter, 1/2kg Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, 5 Eier, 150 gr Schafkäse, etwas Muskatnuss, Pfeffer und Salz

Zubereitung

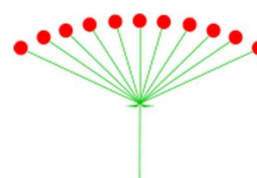
Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Scheiben schneiden, in kochendes Wasser geben und 5 Min. garen, Wasser abgießen. Zwiebel schälen und grob hacken. Die Brennnessel kurz waschen, gut abtrocknen und etwas zerkleinern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Kartoffel zugeben und 3 Min. mitbraten. Brennnessel zugeben und zusammenfallen lassen, umrühren. Eier verquirlen, mit Gewürzen abschmecken und gleichmäßig in die Pfanne gießen. Den Schafkäse klein schneiden und zur Frittata geben, gut vermischen. Pfanne zudecken und bei milder Hitze stocken lassen, in den Ofen stellen (vorgeheizt 180 ° C) und ca. 10 Minuten fertig backen.

(Aus dem Buch: „Das geheime Wissen der Waldfrau“, Wolfgang Funke)

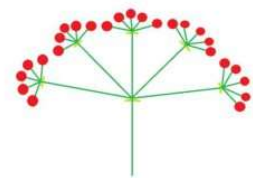
Pflanzenfamilien - Unterscheidungsmerkmale?

Doldenblütler (Apiaceae)

1. Blätter sind stets wechselständig und meist zusammengesetzt. Außerdem besitzen Doldenblütler oft eine auffallende Blattscheide.
2. Sie haben keine Nebenblätter
3. Stängel sind meist hohl und haben auffällig verdickte Knoten.
4. Sie haben eine echte Dolde, das lässt sich daran erkennen, dass alle Einzelblüten und Döldchen an einem Punkt entspringen.
5. Es gibt einfache Dolden, d.h. die Blüten entspringen aus dem Verzweigungspunkt. Bei der Doppeldolde entspringen aus dem Verzweigungspunkt Döldchen.
6. Trageblätter der Dolden heißen Hüllblätter, die der Döldchen Hüllchen. Die Hüllblätter und die Hüllchen können unterschiedlich sein und auch fehlen.
7. Die Einzelblüten sind radiärsymmetrisch, sie haben 5 Kelchblätter, 5 Blütenkronblätter.
8. Die Fruchtknoten sind unterständig und aus 2 verwachsenen Fruchtblättern aufgebaut.
9. Die Frucht ist eine Spaltfrucht, d.h. sie ist zweiteilig. Die Samenschale und die Fruchtknotenwand sind miteinander fest verwachsen.



Einfache Dolde



Doppeldolde

(BFI Kräuterefachfrau/-mann Grundlagenwissen)

JOHANNISKRAUT

(Hypericum perforatum)

ANWENDUNG bei

Depression, Rheuma,
Hexenschuss, Ver-
stauchung, Gürtelrose,
Wunden, Verbrennungen,
Sonnenbrand,
Muskelschmerzen

VERWENDETE TEILE

in der vollen Blüte, das
Kraut (ohne Wurzel)



ARNIKA

(Arnica Montana)

ANWENDUNG

aller Art von
Verletzungen, Traumen,
Stauchungen, Prellungen,
Operationen

VERWENDETE TEILE

Blüte, Blätter, Wurzel



ECHTER BALDRIAN

(Valeriana officinalis)

ANWENDUNG bei

Unruhezustände,
Schlafstörungen,
Muskelschmerzen,
Menstruations- u.
Wechselbeschwerden,
Herzklopfen
VERWENDETE TEILE
Wurzel von 2-jährigen
Pflanzen, am heil-
kräftigsten junge Blätter,
Blüten



NACHTKERZE

(Oenothera biennis)

ANWENDUNG bei

Bluthochdruck,
Neurodermitis, Akne,
Arthritis und bei
Ekzemen,
Hautpflegeprodukt

VERWENDETE TEILE

Wurzel, Blätter, Blüten,
Samen



2.11. JUNI

JOHANNISKRAUT-TINKTUR

1 Handvoll Blüten werden mit 1 l (40%igen Alkohol
(Brandwein, Korn, Vodka...) übergossen und
3 Wochen in die Sonne gestellt. Abfiltrieren und
auspressen, danach in dunkle Fläschchen füllen.

Die Tinktur wird als „Arnica der Nerven“ bezeichnet
und wird äußerlich zur Einreibung verwendet bei:
Nervenleiden, Nervenentzündungen, Neurosen,
Schlaflosigkeit und Nervenschwäche. 1 x täglich
innerlich 10-15 Tropfen auf einen Esslöffel Wasser
(Maria Treben – Gesundheit aus der Apotheke
Gottes)

SCHLAFTRUNK BALDRIANWEIN (Grundrezept Katrin Seiler, BFI Pflanzensteckbriefe)

Ein verschließbares Glasgefäß mit 20g zerkleinerter,
frischer oder getrockneter Baldrianwurzel füllen.
Die Schale einer Bio Orange dazugeben und mit
einem Liter Weißwein auffüllen. Diesen Ansatz
sorgsam verschlossen ziehen lassen, täglich
schütteln und nach etwa 2 Wochen in eine Flasche
abseihen, beschriften und lichtgeschützt
aufbewahren. Man kann auch Melissenblätter sehr
gut mit dem Baldrian kombinieren, gibt einen
wunderbaren Geschmack und entspannt und stärkt
die Nerven.

1 Likörgläschen des harmonisierenden Baldrianweins
zum Abschalten oder als Schlummertrunk vor dem
zu Schlafengehen genießen. Dieses Grundrezept
kann gut mit weiteren schlaffördernden Kräutern,
Gewürzen und Honig variiert werden.

„Saisonkalender mit wilden Kräuterideen“

BFI Pflanzensteckbriefe

<https://www.bing.com/images/search?q=fotos>

2.12.KRÄUTERWANDERUNG MIT KINDERN

Pädagogische Grundlagen und Aspekte im Umgang mit Gruppen

...bewusst sein, das bedeutet einerseits, das ich so rede und handle, wie ich es von anderen mir gegen ü ber erwarte und andererseits auch, dass ich situationsgerecht entscheide und agiere.

Planung einer Kräuterwanderung mit Kindern 6-10 Jahre:

Was ist zu tun?

- ⊗ Folder erstellen
- ⊗ Preis festlegen
- ⊗ Termin und Dauer festlegen (2 Stunden)
- ⊗ Ort organisieren und vorher begutachten
- ⊗ Preis definieren, Kalkulation
- ⊗ Bekleidung
- ⊗ Trinkflasche, Jause, Utensilien f ü r Picknick
- ⊗ Zahlungsbedingungen
- ⊗ Geschäftsbedingungen
- ⊗ Haftung – Eltern unterschreiben lassen
- ⊗ Begleitperson
- ⊗ Teilnehmerliste mit Telefonnummern von Eltern
- ⊗ TeilnehmerInnen-Anzahl



Ablauf:

- ⊗ Begr ü ß ung, Übernahme der Kinder
- ⊗ Abholzeit mit Eltern vereinbaren
- ⊗ Namensschilder
- ⊗ Spielregeln, Grenzen klar definieren
- ⊗ Vertrauen suchen
- ⊗ Max. 5 Pflanzen zum Erkennen
z.B. Vogelmiere, Löwenzahn, Spitzwegerich, Gänsebl ü mchen, Gundelrebe
- ⊗ Verwendung der Pflanzen, Bildkarten
- ⊗ Gemeinsames verarbeiten z.B. Kräutertopfen
- ⊗ Gemeinsame Spiele
- ⊗ Gemeinsame Abschlussjause

- ⊗ Geschichte oder gemeinsames Lied zum Abschluss.
- ⊗ Eltern holen ihre Kinder wieder ab!

Kompetenz Gruppenleiter/in

1. **Methodenkompetenz**
Wie mache ich das ? Passende Mittel und Techniken kennen und anwenden können.
Kinder lernen durch Spielen leichter als durch Zuhören
2. **Fachkompetenz.**
Was weiß ich? Kenntnisse ü ber das Thema/Inhalte des Seminars, ü ber die Lebenswelt der TN (Kinder ...) ü ber rechtliches und Versicherung, technisches Verständnis (Beamer ...)
3. **Kognitive Kompetenz**
Zusammenhänge erkennen und auf andere Situationen ü bertragen können, Wissen aneignen und anwenden können.
4. **Sozialkompetenz: Wie kommuniziere bzw. gehe ich mit dem TN um ?**
Wissen ü ber Kommunikationsvorgänge und deren Auswirkungen auf die Gruppe/den TN, Menschen begeistern und motivieren, Wertschätzung, Lob, Kritik angemessen äußern z.B. das „Vier-Seiten Modell “ und das „Vier Ohren-Modell “
5. **Emotionale Kompetenz:** Kenne ich meine Gef ü hle bzw. die meines Gegen ü bers.
6. **Kompetenz zur Reflexion: Wie ist das Seminar aus meiner Sicht/aus der Sicht der TN gelaufen?**
Positives kann beibehalten werden, negatives kann geändert werden.



Kräuterfachfrau/mann BFI OÖ (Christl Schuligoj))

ROSMARIN

(Rosmarinus officinalis)

ANWENDUNG bei

Kreislaufschwäche,
niedrigem Blutdruck, kalten
Händen und Füßen,
Kopfschmerzen, Blutarmut,
Erschöpfungszustände,
Arteriosklerose

VERWENDETE TEILE

blühende Zweigspitzen,
Blätter, Blüten



PFEFFERMINZE

(Mentha x piperita)

ANWENDUNG bei

Erkältung, Verdauungs-
probleme, Nervenstärkend,
Galle und Leberleiden, zur
Desinfektion, Hautpflege,
blutstillend

VERWENDETE TEILE

Kraut vor der Blüte



KÖNIGSKERZE

(Verbascum densiflorum)

ANWENDUNG bei

Infekten der Atemwege,
Husten und Verschleimung
der Brust und Lunge, Keuch-
husten, Fieber,

VERWENDETE TEILE

Blüten der großen und
kleinblütigen Königs-
kerze, manchmal auch
Blätter und Wurzel



HEIDELBEERE

(Vaccinium myrtillus)

ANWENDUNG bei

Eisenmangel, schlecht
heilende Wunden, Durchfall,
Erkrankung der ableit-
enden Harnwege

VERWENDETE TEILE

Beeren, Blätter

„Saisonkalender mit wilden Kräutereien“

BFI-Pflanzensteckbriefe,

<https://www.bing.com/images/search?q=fotos>



2.13.JULI

DUFTENDER ERFRISCHUNGSSPRAY

ZUTATEN

eine Handvoll frische Pfefferminz- und Rosmarin-
blätter

100 ml sprudelndes Mineralwasser, 10 ml Korn mit
40%igen Alkohol, ½ TL Steinsalz

ZUBEREITUNG

1. Die frischen Kräuter klein schneiden und in
ein Glas mit dem Mineralwasser und dem
Alkohol geben.
2. Einen halben Tag lang ausziehen lassen.
3. Nach dem Abseihen die Kräuterflüssigkeit
mit dem Salz in eine dunkle 100ml-
Sprühflasche gießen.

Wer es richtig kühlen mag, kann den Spray im
Kühlschrank aufbewahren.

Er hält ca. 1 Monat.

(BFI Pflanzensteckbriefe)

HÄMORRHOIDEN

Die gut getrocknete Königskerzen-Wurzel pulver-
isieren, davon 10 – 15 g mit einem Eidotter und so
viel Weizenmehl und Olivenöl vermischen, bis eine
teigartige Masse entsteht.

Kleine Kügelchen formen und backen. Auf
nüchternen Magen täglich für mindestens 1 Monat
gegessen, soll es hilfreich bei o.g. Leiden sein.

(Richard Wilford, Rudolf Trauner Verlag, A-4020 Linz,
7. Auflage)

2.14. ÄTHERISCHE ÖLE UND IHRE HERSTELLUNG

Die Geschichte der ätherischen Öle geht bis 5000 Jahre zurück, bei Ausgrabungen wurden primitive Destillationsgeräte gefunden. 3000 Jahre vor Christus entstand das erste Heilpflanzenbuch, mit damals schon 200 verschiedenen Heilpflanzen. Die Ägypter verwendeten die ätherischen Öle zum Bekämpfen von Krankheiten ebenso zur Schönheitspflege sowie zum Einbalsamieren ihrer Verstorbenen.

Ätherische Öle sind kleinste Öltröpfchen, die in den Ölbehältern einer Pflanze gebildet werden. Sie sind in Blättern, Samen, Fruchtschalen, Blättern, Wurzeln, Harzen, Rinden oder im Holz enthalten. Sie sind es, die den Duft einer Pflanze erzeugen, mit dem Insekten angelockt oder Fressfeinde ferngehalten werden. Sie sind keine fetten Öle, d.h. sie hinterlassen auf einem Löschpapier keine Fettflecken, sondern verflüchtigen sich allmählich.

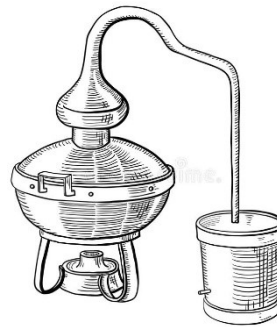
Um ätherische Öle zu gewinnen werden die Bestandteile der Pflanze destilliert, ausgepresst (Zitrusfrüchte) oder extrahiert (v.a. Blutenöle). Sie sind in der Regel 2 Jahre haltbar, destillierte ca. 10 Jahre und extrahierte ungefähr 8 Jahre.

Arten der Gewinnung Destilliergut

Wasserdampfdestillation

Wasserdampfdestillation befindet sich das Destilliergut nicht im Wasser sondern über dem Wasser. Der Wasserdampf durchdringt die Droge und nimmt die leicht flüchtigen Substanzen mit. Zusammen mit dem Wasserdampf strömen diese bis zur Kühlung, wo das Gemisch wieder kondensiert. Nach der Kühlung ist das Destillat flüssig,

allerdings mischen sich Wasser und Öl nicht miteinander. Es bilden sich zwei Phasen – die Ölphase – die auf der Wasserphase schwimmt. Die wässrige Phase wird Hydrolat oder Blutenwasser genannt und enthält noch ca. 0,02 bis 0,05% vom ätherischen Öl. Im Hydrolat befinden sich die wasserlöslichen Substanzen, die vom Dampf mitgerissen werden, im Öl die fettlöslichen Substanzen.



[Ätherische Öle Bilder Destillation - Bing images](#)

Ätherische Öle immer in dunklen Glasflaschen mit kindersicherem Verschluss aufbewahren. Kühl und trocken, sowie immer rasch verschließen, um eine Oxidation zu vermeiden.

Anwendung ätherischer Öle

Die Anwendung ätherischer Öle erfolgt immer in verdünnter Form, niemals pur. Da ätherische Öle lipophil und hydrophob, also fettliebend und wasserabweisend sind, dienen sie zur Verdünnung v.a. fettlösliche Stoffe. Diese Stoffe werden Trägerstoffe oder Emulgatoren genannt – Salz, Essig, Zucker, Sahne, Öl ...

Duftlampe

Die bekannteste Methode, dabei wird unter einer Schale mit Wasser eine Kerze angezündet. Eine andere Möglichkeit, ist die Verwendung eines Thermo- oder Duftelementes, dabei wird durch eine Glühwendel ein Keramikelement erwärmt. Hier gibt man das ätherische Öl direkt in die Mulde. Eine weitere Möglichkeit ist die **Kaltverdunstung**. Dabei wird das Öl auf ein Plättchen aus unglasierten Ton aufgebracht.

Man kann auch ein feuchtes Baumwolltuch über den Heizkörper hängen und mit Öl beträufeln.

Die Dosierung ist bei allen Methoden die gleiche und ist abhängig von der Raumgröße für einen Wohnraum bis zu 30 m²- benötigt man bis zu 10 Tropfen.

Entscheidend ist auch die Duftintensität der Essenz, bei stark duftenden Essenzen nimmt man 1 Tropfen, bei Mittelstarken wie Geranie, Lavendel, Neroli, Salbei... nimmt man 3-4 Tropfen.

Inhalation

Sie geben 2-3 Tropfen eines ätherischen Öles, auf ein Taschentuch und atmen die D ü fte ein. Wird bei Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen, Reisekrankheiten, Schwächeanfälle, Stress und Angstzustände angewendet.

Kaltpressung/Expression

Dieses Verfahren wird hauptsächlich bei Zitrusfr ü chten wie Bergamotte, Grapefruit, Zitrone, Mandarine, Orange angewendet.

Hydrolate

Hydrolate als Nebenprodukt des Destillationsprozesses enthalten nat ü rliche Extrakte des destillierten Pflanzenmaterial. Sie m ü ssen per Definition aus 100% nat ü rlichen Pflanzenmaterial ohne Beigabe synthetischer Duftkomponenten hergestellt werden.

Im Vergleich zu ätherischen Ölen wirken Hydrolate extrem sanft und können deshalb umfangreich und ü berall eingesetzt werden. Optimal f ü r die Anwendung an Kindern sowie älteren Menschen. Verwendbar als Badezusatz, Gurgelwasser, Gesichtstonikum, Gurgel -oder Mundwasser

Anwendung bei Kindern

Bei Kindern sollen Hydrolate keinen Alkohol enthalten, deshalb beim Kauf darauf achten! Da Hydrolate Haut und Schleimhaut nicht reizen, können Sie bei Kindern äußerlich und innerlich

angewendet werden, es ist jedoch zu empfehlen, f ü r die innerliche Anwendung das Hydrolat mit Fruchtsaft zu verd ü nnen.

Wickel und Kompressen

Diese Behandlungsmethode wirkt besonders gut mit ätherischen Ölen. Es werden Schmerzen gelindert, Schwellungen behoben, Fieber gesenkt und Entz ü ndungen gelindert.

Als Faustregel kann man sagen f ü r chronische Beschwerden und Muskelschmerzen benutzt man heiße Wickel oder Kompressen, f ü r akute Schmerzen und Verstauchungen kalte.



Massage und Massageöl

Die Massage mit ätherischen Ölen ist die Königsdisziplin der Aromapflege. Die Essenzen werden durch die Haut aufgenommen, jedoch wesentlich mehr, da sie in fetten Massageölen stark gebunden sind. Über Atmung und Geruchssinn werden Duftstoffe auf- bzw. wahrgenommen, sie f ü hren zu einer starken Veränderung des Zustandes der Muskulatur, des Nerven systems und der Psyche.

Als Basis f ü r ein Massageöl verwenden wir 50 ml eines fetten Öles, z.B. Jojobaöl, Mandelöl, Weizenkeimöl..., dem wird bis zu 10 Tropfen ätherisches Ölen zugegeben.

[Ätherische Öle Bilder Destillation - Bing images](#)

Empfehlung bei Erkältungskrankheiten

- ❖ Lavendel – ein Alleskönner
- ❖ Myrthe oder Benzoe zur Beruhigung bei starkem Husten oder Unruhe
- ❖ Cajeput oder Ravensara oder Thymian linalool als Kämpfer gegen die Viren und Bakterien

Kräuterfachfrau/mann BFI OÖ, Claudia Arbeithuber

WEGWARTE

(Cichoricum intybus)

VERWENDUNG

Verdauungsfördernd,
appetitanregend,
harntreibend, abführend
u. blutstillend

VERWENDETE TEILE

Blätter im Sommer,
Wurzel im Herbst



ZIRBELKIEFER

(Pinus cembra)

VERWENDUNG bei

Zirbenzapfen stärken die
Zellen und das
Immunsystem, Harz
hemmt Entzündungen
Holz verbessert den
Schlaf

VERWENDETE TEILE

Zapfen, Harz, Holz
(Servus 7/21)



GOLDRUTE

(Solidago virgaurea)

ANWENDUNG bei

Nierenleiden aller Art,
Blasenentzündung,
Nierensteinen, Gicht,
eitrige Wunden und
Zähnen, Gelenkent-
zündungen,
Harnwegsinfektionen

VERWENDETE TEILE

Obere, blühende Teile
(Stängel, Blüten, Blätter)



HOLUNDER

(Sambucus Nigra)

ANWENDUNG bei

Fieber und Schweißtee,
immunstärkend,
harntreibend, abführend

VERWENDETE TEILE

Blüten; reife Beeren



2.15.AUGUST

ZIRBENSCHNAPS

ZUTATEN

2 Zirbenzapfen, 0,5 Liter Korn oder Wodka,
30 g weißer Kandiszucker

ZUBEREITUNG

Die Zirbenzapfen in Scheiben oder Stücke schneiden und in ein Weithalsglas geben. Mit Alkohol übergießen und 6 Wochen ziehen lassen. Der Ansatz kann auch in der Sonne stehen, er sollte allerdings nicht wärmer als 30 °C werden. Dann durch ein Tuch abseihen und Kandiszucker begeben. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, den Zirbenschnaps in einer dunklen Flasche mehrere Monate reifen lassen.

Den Zirbenschnaps stamperlweise trinken als Verdauungsförderer oder einfach zwischendurch.

Eine Mischung von 20 g Kandiszucker und 2 EL Honig- bringt die Süße etwas in den Vordergrund (Servus 7/2021, Karin Buchhart))

WEGWARTEN-BLÜTENWEIN

ZUTATEN

2 EL Wegwartenwurzel, 1 Hand voll blühender Ysop,
1 Hand voll Zitronenmelisse, 1 ganze Vanillestange
und 3 EL braunen Zucker mit Rotwein übergießen.
Alle Pflanzenteile sollen bedeckt sein. Das Gefäß
verschlossen für 2-3 Wochen an einem warmen Ort
ziehen lassen. Dazwischen soll es immer wieder
aufgeschüttelt werden. Anschließend abseihen,
ausdrücken. Der Wein wird in eine Flasche gefüllt
und täglich ein kleines Likörglas voll gegen
melancholisches Gemüt trinken.
(BFI Pflanzensteckbriefe))

ALANT

(Inula helenium)

ANWENDUNG

Husten, Magen-u.
Darmbeschwerden,
Harnverhalten

Wird zum Räuchern
verwendet

VERWENDETE TEILE

Wurzelstock, Blätter und
Blüten



ANIS

(Pimpinella anisum)

ANWENDUNG bei

Verdauungsbeschwerden,
Schlafstörungen,
Erkrankung der
Atemwege

Magen-u. Darmkoliken

VERWENDETE TEILE

Reife Samen



BEIFUSS

(Artemisia Vulgaris)

ANWENDUNG bei

Magen-, Darm- und
Gallenbeschwerden,
müde Beine und
Muskelkater

VERWENDETE TEILE

Obere unverholzte Kraut



QUITTE

(Cydonia oblonga)

ANWENDUNG bei

Erkältungen, Wund-
verband bei kleinen
Verletzungen. Gicht,
Magen- u. Darmkatarrh
(Wickel)

VERWENDETE TEILE

Früchte und Samen



<https://www.bing.com/images/search?q=fotos>
BFI Pflanzensteckbriefe

2.16. SEPTEMBER

ZAPFENHARZ-HUSTENSIRUP

ZUTATEN

3 harzige grüne Fichtenzapfen, ¼ kg brauner Zucker
oder Honig

ZUBEREITUNG

Die harzigen Zapfen als Ganzes in ein hohes Glas
geben und mit Zucker oder Honig übergießen. An ein
sonniges Fensterbrett stellen, später in die Nähe des
Heizkörpers. Sobald sich der Zucker gelöst hat,
abseihen. Verwendet man Honig, 4 Wochen reifen
lassen.

Bei Bedarf bei Erkältungskrankheiten teelöffelweise
einnehmen.

(Servus 01/2020)

BALDRIAN-ESSIG-TINKTUR

ZUTATEN

1 Teil Baldrianwurzel, 4 Teile Apfel- oder Weinessig

ZUBEREITUNG

Bei Kopfschmerzen, Migräne, Prüfungsangst,
allgemeiner Ängstlichkeit oder innerer Unruhe rührt
man bei Bedarf 15 Tropfen in ¼ l lauwarmes Wasser
ein.

(Servus 01/2020)

2.17. HAUSAPOTHEKE

„Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel sein,
Eure Heilmittel sollen Eure Lebensmittel sein “
(Hildegard von Bingen)

Sammle Kräuter das ganze Jahr über, damit du
aus diesen Tinkturen, Salben, Gewürze,
Ölauszüge machen kannst.

Wie Heilpflanzen wirken

Heilpflanzen haben eine Vielzahl an Inhalts-
stoffen. Wichtige Inhaltsstoffe sind:
Bestimmte Alkaloide, Glykoside, Saponine,
Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleimstoffe,
Flavonoide und Äther. Öle

Sanfte Hilfe bei folgenden Beschwerden

Kopfschmerzen	Weidenrinden-Tee Melissentee, Pfefferminzöl- Einreibung
Zahnschmerzen	Arnika-Salbei-Kamillen- Spülung Nelkenöleinreibung
Sodbrennen	Tee: Enzian-Heilerde, Liebstöckel, Eibischwurzel, Käsepappel, Kartoffelsaft aus rohen Kartoffeln, Spitzwegerichwein
Fieber	Lindenblüten, Thymian u. Kamillenblüten als Tee, Weidenrindentee
Sehnenscheiden- entzündung	Beinwell-Salbe, Beinwell- Umschlag (Tinktur Wurzelbrei) Arnikaeinreibung
Ohren- entzündung	Zwiebelsäckchen, Senfmehluerschlag, Oliventropfen, Knoblauch und Nelkenöltropfen

Reinigend	Brennnessel sorgt für Aus- scheidung von Giftstoffen aus dem Muskelgewebe
Entspannend	Baldrian zur Lockerung von Muskelverspannungen
Entzündungs- hemmend	Beinwell wirkt in den Gelenken abschwellend,
Harntreibend	Löwenzahn wirkt nierenanregend – Ausscheidung von Giftstoffen
Knochenstärkend	Zinnkraut - durch den hohen Anteil an Kieselerde, Beinwell durch Allantoin – Bildung von Knochensubstanz wird angeregt

(Kräuterefachfrau/mann BFI OÖ, Amalia Petrowisch)

SPITZWEGERICHPULVER FÜR DIE LUNGE

ZUTATEN
Spitzwegerichwurzeln

ZUBEREITUNG

Die Wurzeln zu Herbstbeginn ausgraben, mit der
Bürste reinigen, in Scheiben schneiden und in der
Küchenmaschine fein mahlen. Dann 1-2 Tage bei
Zimmertemperatur trocknen lassen und in ein
Tongefäß oder Glas füllen.

Bei Erkältungen, Husten, Asthma, Halsschmerzen,
Lungenerkrankungen oder Grippe 1 Messerspitze des
Pulvers einnehmen und warmes Wasser nachtrinken.
Zur Lungenstärkung kann das Pulver auch in Müsli,
Salate oder Saucen gegeben werden.
(Servus 01/2020, Euneke Grahofer)



2.18. Arnikaöl

Zungenbl ü ten im kaltgepressten fetten Ölen
z.B. Olive, ansetzen, ca. 4 Wochen an einem
warmen, aber dunklen Ort ziehen lassen –
nicht in der Sonne – abfiltern, in dunkle
Flaschen f ü llen.

Sehr gutes Massageöl bei Muskel-
verspannungen, schmerzstillend, nach
Überlastung und zur Narbenpflege, auch bei
Wunden sehr gut, da antibakteriell.
(BFI Pflanzensteckbriefe)

Schafgarbentee

Bei stark blutenden Hämorrhoiden verspricht
der Schafgarben-Tee rasche Hilfe. Einen
gehäuften TL Schafgarbe pro Tasse mit heißem
Wasser abbr ü hen, ½ Minute ziehen lassen,
abseihen und schluckweise morgens und
abends je eine Tasse trinken.
(Maria Treben „Heilkräuter aus dem Garten
Gottes “)

Wegwartenzucker

Man zupft 1 Teil frisch gepfl ü gte Bl ü ten klein,
zerstößt sie in einem Keramikmörser und gibt 3
Teile braunen Zucker dazu. Man vermischt alles
und stellt es in einem Glasgefäß in die Sonne.
Der entstehende Honig ist lange lagerfähig,
man nimmt ihn löffelweise ein, um Herzklopfen
und Sodbrennen zu vertreiben.

(Die Kräuter in meinem Garten, Siegrid Hirsch
und Felix Gr ü nberger)
BFI Pflanzensteckbriefe

Chili-Ringelblumensalbe

Zutaten Fettphase:

100 ml Chili u. Ringelblumenölauszug (5-6 Stk.
getrocknete, zerkleinerte Chilli)
45 g Lanolin, 15 g Bienenwachs
50 ml Chili-Tinktur, 30 ml Ringelblumentinktur
Ev. Ätherische Öle wie Rosmarin, Minze,
Kampfer

Zubereitung:

Die Zutaten der Fettphase im Wasserbad
schmelzen, danach im ü berk ü hlten Zustand,
die Tinktur und äther. Öl dazugeben,
verr ü hren, abf ü llen und beschriften.

Anwendung

Nervenschmerz, Gicht, Verspannungen (stark
durchblutend)
(Kräuterefachfrau/mann BFI OÖ, Amalia
Petrowisch,
<https://www.bing.com/images/search?q=fotos>)

Majoransalbe

Zutaten f ü r die Fettphase

50 ml Ölauszug (Auszug aus der frischen
Pflanze)
16 g Lanolin, 6g Bienenwachs
1g Vit.E-Acetate, 20 ml Majoran – Tinktur
(Ölauszug aus der frischen Pflanze)

Zubereitung

Die Zutaten der Fettphase im Wasserbad
schmelzen, danach im ü berk ü hlten Zustand
die Majorantinktur einr ü hren, gut vermischen,
abf ü llen und beschriften.

Anwendung

Schnupfen, nimmt den Druck von der Stirnhöhle

(Kräuterefachfrau/mann BFI OÖ, Amalia
Petrowisch)

ROSSKASTANIE

(Aesculus castanum)

ANWENDUNG bei

Zur Verhütung von
Thrombosen, Bandscheibenschäden,
Wadenkrämpfe, lindert
Gicht, Rheuma und Ischias.
Blutergüssen, Prellungen,
Zerrungen, Krampfadern.

Natürliches Waschmittel

VERWENDETE TEILE

Rinde, Blättern, Blätter

(unreife)Samen



EDEIKASTANIE

(Castanea sativa)

ANWENDUNG bei

Durchfall, Halsentzündung
Stärkungsmittel, Gicht,
zur Nervenstärkung

VERWENDETE TEILE

Früchte, Blätter



ARZNEI-ENGELWURZ

(Angelica achangelica)

VERWENDUNG bei

Appetitlosigkeit, Blähungen,
Magersucht, Bronchitis,
Angst, Schlafstörungen,
Rheuma

VERWENDETE TEILE

Samen und Wurzel



MEERRETTICH/KREN

(Armoracia rusticana)

HAUPTWIRKUNG

Antiviral, antibakteriell,
immunstärkend,
infektvorbeugend

VERWENDETE TEILE

Wurzel



<https://www.bing.com/images/search?q=fotos>

BFI Pflanzensteckbriefe

„Saisonkalender mit wilden Kräutereien“

2.19. OKTOBER



HAGEBUTTENPULVER

Schützt die Knorpel in den Gelenken
Stärkt das Immunsystem

Zutaten

200 g getrocknete Hagebutten mit Kernen

Zubereitung

Die ganzen Hagebutten in der Kräutermühle oder in der Küchenmaschine zu einem feinen Pulver vermahlen.

Über 4 bis 6 Wochen täglich 5 g Hagebuttenpulver zusammen mit Joghurt, Buttermilch, Honig einnehmen.

Danach reicht täglich eine Messerspitze über mehrere Monate. Eine erste sanfte Wirkung ist nach etwa vier Wochen zu erwarten.

(Servus10/2021, Karin Buchart)

2.20. SAURES WUNDERELIXIER VIERRÄUBERESSIG



[Vierräuberessig als Oxymel –
Wunderwaffe in der Erkältungszeit - ♥
Mit Liebe gemacht ♥](#)

ZUTATEN

1 TL Wacholderbeeren; 2 frische
Knoblauchzehen, 1 TL getrockneter oder
1 Zweig frischer Rosmarin, 1 TL getrockneter
oder 3 Stängel frischer Lavendel, 1 Zimtrinde,
1 TL Nelken, ¼ Apfelessig (reiner Gärungsessig)

ZUBEREITUNG

Die Wacholderbeeren leicht anquetschen, den
Knoblauch hacken, Rosmarin und Lavendel
klein schneiden. Zimt und Nelken mörsern und
alles in eine weithalsige Flasche oder
Schraubglas geben. Mit Apfelessig aufgießen.
Den Ansatz in ein halbschattiges Fenster stellen
und mindestens 2 Wochen ziehen lassen.
Immer wieder schütteln und daran riechen. Der
Essig muss nicht abgeseiht werden.

MARINADE

Der Vierräuberessig empfiehlt sich kalt für
Salate und zum Kochen überall dort, wo ein
wenig erfrischende Säure und Kräuteraroma
erwünscht ist.

ESSIGWASSER

Als morgendliches Essigwasser hilft der
Vierräuberessig dem Stoffwechsel auf die
Sprünge. Dazu wird 1 EL davon mit einem
TL Honig in ein Glas lauwarmes Wasser gerührt
und nach dem Aufstehen getrunken.

SAUERHONIG

Für den Vierräuber-Sauerhonig wird ein
Essigauszug 1:3 mit Honig verrührt und in eine
dunkle Flasche gefüllt. Der dicke immun-
stärkende Sirup ist bei Zimmertemperatur recht

gut haltbar und kann mit Wasser verdünnt
getrunken werden

BAD UND FUSSBAD

Das belebende Vierräuberessig—Fußbad
besteht aus 3 Litern körperwarmen Wasser und
einer halben Tasse des Essigs. Einem Vollbad
wird etwa ¼ Liter Vierräuberessig zugegeben.

**Wer von ihm trank, dem konnte selbst die Pest
nichts anhaben – so stark und mächtig galt vor
300 Jahren der mysteriöse Vierräuberessig.
Noch heute profitieren wir von seiner
abwehrstärkenden Wirkung.**

(Servus 01/2020, Karin Buchhart)

Essigwickel bei Fieber- das wusste schon die Oma

Bis etwa 39 Grad sollte man Fieber nicht
medikamentös senken, damit der Körper
Eindringlinge bekämpfen kann. Erleichterung
schafft ein Wadenwickel mit Essig. Zwischen
Knöchel und Knie entwickelt er seine Kraft als
Naturmittel.

Der Wickel wirkt kühlend und mit dem
richtigen Essig sogar entzündungshemmend.
Es eignet sich Apfelessig – weil dieser einen
ähnlichen pH-Wert wie die Haut hat.

(Buch „Naturheilkunde für die ganze
Familie“, Dr.Med.Univ.Petra Zizenbacher)

2.21. NATUR UND GARTEN

Was ist jetzt zu tun?

Aussaaterde selber mischen

Aussaaterde sollte keimfrei sein. Die beste
stammt vom Maulwurfshügel, sie wird 1:2 mit
Quarzsand gemischt und etwa 30 Minuten bei
120 ° im Backofen sterilisiert.

(<https://www.gartenratgeber.net/gartenarbeit-en-oktober>)

MISTEL

(Viscum Album)

ANWENDUNG bei

Blutzucker, Bluthochdruck, blutstillend, krampflösend, krebshemmend, Unfruchtbarkeit

VERWENDETE TEILE

Blätter und d ü nne Stängel, Beeren



SCHLEHE/SCHLEHDORN

(Prunus spinosa)

HAUPTWIRKUNG

Fiebersenkend (Bl ü te) stopfend (Fr ü chte) blutstillend, blähungswidrig

VERWENDETE TEILE

Fr ü chte



ZWIEBEL

(Allium cepa)

VERWENDUNG bei

Atemwegserkrankungen, äußerlich bei Insektenstichen u. Ohrenschmerzen und ü bermäßiger Narbenbildung, Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderung

VERWENDETE TEILE

Blatt, Bl ü te, Zwiebel



SALBEI

(Salvia officinalis)

HAUPTWIRKUNG

Halsschmerzen, Entz ü ndungen v. a. Rachen u. Mundhöhle, Erkältung, Zahnschmerzen

VERWENDETE TEILE

Ganzes Kraut



<https://www.bing.com/images/search?q=fotos>,
(BFI Pflanzensteckbriefe)

2.22. NOVEMBER

EICHENMOOSSALBE

Bei Neurodermitis und entz ü ndlichen Hautausschlägen

ZUTATEN

Ca. 6 g Eichenmoos, 250 ml Olivenöl, 9 g

Bienenwachs

ZUBEREITUNG

1. In ein kleines Schraubglas sauberes Eichenmoos geben und mit Olivenöl bis zum Rand anfüllen.
2. Das Glas verschließen und bei Zimmertemperatur ca. 6 Wochen ausziehen lassen. Alle paar Tage schütteln.
3. Danach das Flechten-Öl durch ein Sieb abseihen. Die Usninsäure, die in den Flechten vorkommt, wirkt antibiotisch und entzündungshemmend.
4. Für die Salbe das Öl leicht erhitzen (es darf nicht kochen) und das im Wasserbad verflüssigte Bienenwachs unterrühren.
5. Rühren, bis sich die Komponenten verbinden, die Salbe vom Ofen nehmen und noch eine Zeit kalt rühren, bis sie leicht anzudicken beginnt.
6. Sobald die Salbe völlig ausgekühlt ist, in Gläser füllen und mit Deckeln verschließen.
7. Die Salbe ist kühl und dunkel gelagert mehrere Jahre haltbar.

Um Allergien auszuschließen, wird geraten, die Salbe an einer kleinen Stelle in der Ellenbeuge zu testen.

(Servus 11/21)

2.23. NATUR UND GARTEN

Wenn an Martini (11 November) Nebel sind,
wird der Winter meist gelind
(Bauernregel)

Was ist jetzt zu tun?

Rosmarin und Lavendel können im Garten ausgepflanzt bleiben. Stehen anhaltende starke Fröste bevor, schützt man sie mit Zweigen und Laub.

Blätter, die der Wind von den Bäumen und Sträuchern fegt, sind wertvolles Material für den Garten. Unter Hecken, Sträuchern und Beeten schützt das Laub die Pflanzenwurzeln vor Frost und wird mit der Zeit zu wertvollem Humus.

Ein mit Reisig bedeckter und mit Ästen vermischter Laubhaufen ist ein ideales Winterquartier für Igel, Kröten, Eidechsen und Insekten.

2.24. Das Geheimnis der weisen Frauen

Dort wo medizinische Hilfe nur schwer erreichbar war, wirkten Sie – **die heilkundigen Frauen** – die auch umgangssprachlich „**Kräuterhexen**“ genannt wurden. Sie wussten, welches Kraut gegen welches Wehwehchen half. Die meisten Laienhelferinnen wurden bereits als Kind von ihrer Großmutter in den Wald mitgenommen. Dort hörten Sie Geschichten zu jedem Kraut, Stein und jeder Rinde.

Diese Frauen haben ihr Wissen nicht aus Büchern gelernt, sondern in der Praxis

erfahren. Die Menschen der damaligen Zeit konnten sich die medizinische Behandlung **oft gar nicht leisten.**

Zum Kreis der Heilkundigen zählten auch die vielen Hebammen, die die Frauen während ihrer Schwangerschaft und dann bei der Geburt begleiteten. Bekannte Kräuter waren Himbeerblatt zur Geburtsvorbereitung oder Frauenmantel für das Wochenbett.

Es ist sehr wichtig mit diesem Mythos aufzuräumen. Demnach seien es heilkundige Frauen gewesen, die als klassische Hexen im Mittelalter verfolgt wurden. Mittlerweile ist es auch wissenschaftlich erwiesen, dass das nicht richtig ist.

Nur wenigen Laienheilerinnen gelang es, öffentlich wahrgenommen zu werden – und wenn dann in der Klostermedizin. Als Beispiel gilt „Hildegard von Bingen“ (1098 – 1179). Sie hatte nicht nur großes theoretisches Wissen, dass sie sich im Kloster aneignete, sondern auch ein Herz für Naturheilkunde.



(Zeitschrift Servus 11_2021)

Wichtig ist, dass man die Kräuterkunde **nicht blind** erklärt. Sie half nicht bei schwerwiegenden Krankheiten. Studien zeigen jedoch, dass gut die Hälfte davon der modernen Forschung standhält – vor allem aus dem Bereich der Heilpflanzen.

Ein Beispiel ist die Weidenrinde, die – in Verbindung mit Mädesüß – entzündungshemmend wirkt und später in Form von Aspirin pharmazeutisch „nachgebaut“ wurde.

Ebenso ist die antiseptische Wirkung von Honig gesichert, der mittlerweile in gereinigter Form sogar in der Chirurgie seinen Einsatz findet.

Apotheker fuhren aufs Land, um sich von Bäuerinnen abzuschauen, was sie in ihren Küchen zusammenbrachten.

Umgekehrt schauten sich die Laienheilerinnen in den Apotheken ab, wie Oxymel, heilender Sauerhonig, gemacht und eingesetzt wird. Ein Elixier, das vor allem durch den Honig an Kraft gewinnt, weil dieser dazu führt, dass Wirkstoffe wie Kräuter tiefer ins Körpergewebe eindringen können.

Je nach Zusammensetzung gilt Oxymel bis heute als Kraftspender für Immunsystem oder als Helfer bei Schnupfen und Husten.



Zeitschrift Servus 11_2021,

2.25. Heilkundige in der Geschichte

Bis in die Neuzeit galt die Medizin als Männerdomäne. Wie Frauen den Weg zum Dokortitel gelang.

Lange Zeit war die Heilkunde ein freier Beruf. Mediziner hatten Konkurrenz von Wundärzten, Badern und heilkundigen Frauen. Offiziell durften nur Männer als Ärzte praktizieren, Frauen konnten sich maximal mithilfe von Beziehungen und durch die Unterstützung eines kirchlichen Ordens dem Fach annähern. Entgegen dem Klischee waren es vor allem kirchliche Institutionen, die es Frauen ermöglichten, sich Heilwissen auf akademischen Niveau anzueignen, ein Beispiel: **Hildegard von Bingen**, erwähnenswert ist auch die **Ärztin Trota von Salerno**, die ein gynäkologisches Fachbuch im 12. Jahrhundert verfasst hat und an der Universität von Salerno gewirkt haben soll.

Frauen waren vor allem im Pflege- und Hebammenberuf tätig. Die Hebammenkunst galt schon immer als weibliches Fach, Männer hatten bei der Geburt nichts zu suchen. Bereits im 15. Jahrhundert gab es ersten „Hebammenordnungen“, die ihre Arbeit und Entlohnung regelten – bis schließlich im 18. und 19. Jahrhundert männliche Ärzte in den Bereich der Geburtshilfe vordrangen und Hebammen zunehmend aus der Verantwortung nahmen. Mitte des 18. Jahrhunderts gab es die ersten Hebammenschulen – unter männlicher ärztlicher Leitung.

In Österreich dürfen Frauen erst seit 1900 Medizin studieren. Als erste Ärztin des Landes absolvierte Gabriele Possaner ihr Studium in Zürich.

(Servus 11/2021, Naturwissen: Gabriele Kuhn)



WEIHNACHTSMISCHUNG

ZUTATEN

Beifuß

Bringt Wärme ins System
erwärmt erkaltete Herzen

Zimt

Wärmt; ist
stimmungsaufhellend

Weihrauch

Öffnet das Tor zum
Himmel verbindet uns mit
unserem tiefsten Inneren
und hebt die Energie,
unterstützt das
Männliche in uns

Myrrhe

Beruhigend, reinigend,
erdend, aphrodisierend,
beschützend,
desinfizierend, fördert die
Konzentration

Rose

Schafft Versöhnung und
Verbindung auf
Herzebene weicht und
segnet

Engelwurz

Bringt einen schützenden
Lichtmantel

Mistel

Öffnet die innere Stärke
hebt die Energie

HAUSREINIGUNG

ZUTATEN

Salbei

Fördert die
Konzentration, reinigt

Lavendel

Reinigt, desinfiziert,
schafft Klarheit

Kampfer

Bringt uns ins Hier und
Jetzt, hat eine
befreiende, klärende
Wirkung auf uns und
unsere Umgebung

Drachenblut

Neutralisiert negative
Energien gilt als eine
der stärksten
Reinigungen

Gut zu wissen:

Zu den Mischungen
kann man nach
Belieben getrocknete
Kräuter, Wurzeln und
Blumen, die in der
Umgebung wachsen,
hinzugeben.

Für beide Mischungen

werden jeweils

1 Teil pro Zutat

verwendet.

2.25. DEZEMBER

Energetische Hausreinigung

Das Hausräuchern blickt auf eine lange Tradition
zurück. Wintersonnenwende am 21. etwa, wenn die
Sonne den tiefsten Stand erreicht hat (Mistel,
Baumharz und Beifuß dürfen hier nicht fehlen). Zu
Weihnachten am 24. Dezember, zu Silvester am 31.
Dezember und zu Hl. Drei Könige am 6. Jänner wird
traditionell, noch heute, „Haus und Hof“
geräuchert.

In den letzten Jahren kommt das „Alte Wissen“
immer mehr an die Oberfläche und es wird bewusst
auch unter dem Jahr geräuchert.

Durch das Verräuchern von Kräutern, Blüten und
Harzen entsteht ein Duft, der auf das limbische
System in unserem Körper wirkt und unser
Duftgedächtnis berührt. Wir erinnern uns an
vergangenes, an Menschen, Erlebnisse, an Orte.
Dabei entspannen wir uns, Stress fällt ab

Räuchern für das Immunsystem

Zu gleichen Teilen werden im Mörser
Wacholderbeeren, Rosmarin und Fichtennadeln
verrieben und gemischt. Der Rauch hat keimtötende
und abwehrsteigende Kräfte.
(Landapotheke 1-2016)

Räucherwerk für Rauhnächte

Man nehme zu gleichen Teilen Fichtenharz
(Waldweihrauch), Wacholder (Beeren und Nadeln)
Beifußkraut. Alles wird im Mörser vermischt. Diese
Mischung eignet sich hervorragend als Basis für jede
energetische Reiniungsräucherung.

(Servus 12/2021)



stimmungsaufhellend, gibt Kraft um den richtigen Weg zu finden.

Lorbeer: am Besten in Mischungen verwenden, verschärft die Sinneswahrnehmung und die Traumfähigkeit, reinigend, klärend, schützend und Negatives vertreibend, Räuchermittel für Orakel, Rituale, Magie u. Visionen

2.26. Weitere Räucherstoffe

Fichte: stark Raum desinfizierend, keimtötend, lichtbringend, schützt vor Fremdenergien und negativen Einflüssen, belebt die Sinne und wirkt euphorisch, hilft innere Ruhe zu finden, geistige Klarheit, Konzentration, Wachheit, erdend, in chaotischen Zeiten beruhigend, gibt Mut, Kraft und Selbstvertrauen.

Johanniskraut: wirkt spannungsabbauend, gut geeignet um nach Streit verräuchert zu werden, klärt auch elektromagnetische Spannung in Räumen, sehr gut geeignet bei Traurigkeit, Kummer, Depression und Angst vor Dunkelheit, schützt auch vor dunklen Energien.

Rosmarin: bei festgefahrenen Problemen, um einen Ausweg zu finden, vermittelt Kraft, innere Stärke und den Mut neue Wege zu gehen, Geist wird munterer, Konzentration verbessert sich, gut geeignet für ängstliche Menschen.

Wermut: dient als Schutzräucherung, um den „bösen Blick“ abzuwenden, bringt uns unsere Lebensenergie zurück, hebt uns aus der Melancholie und wirkt

Sandelholz: sehr gut geeignet für Ahnenräucherungen, da es den Schmerz nimmt, öffnet das dritte Auge und erweckt die Kundalini, für Visionsräucherung und zur Vertiefung der Intuition, schützend, entspannend, beruhigend, harmonisierend, gut für abendliche Räucherungen, sehr aphrodisierend.

Thymian: sehr gute Abendräucherung, wirkt auf Seele reinigend und kräftigend, sehr guter Begleiter bei Ängsten, vermittelt Mut, sich den Dingen zu stellen und nicht davon zu laufen, aphrodisierend.

(Kräuterefachfrau/mann BFI OÖ -Räuchern - Pamela Sterner)



3. Inhalte

Die monatlichen Pflanzensteckbriefe, Rezepte für Küche, Salben; Badezusätze, Cremen, Einblick in die Pflanzenfamilien, theoretisches Grundlagenwissen, Natur und Garten, Kräuterwanderungen mit Kindern, Räuchern, Heilkunde in der Geschichte, Hausapotheke, Ätherische Öle und ihre Herstellung ... sollen Anregungen zu einer künftigen Umsetzung geben.

Auch für mich soll diese monatliche Zusammenfassung ein Wegpfeiler sein, wohin es geht?

Es soll anregen sich für ein bestimmtes Thema zu begeistern und sich dann noch gezielt mit dem gewählten Thema auseinandersetzen. Es können aber auch neue Assoziationen geweckt werden, aus denen sich wieder neue Ideen entwickeln können.

Der **Jahreskalender**, der ja nur ein Auszug aus der Arbeit ist, kann laufend verändert werden und neues Wissen kann hinzugefügt werden. Weiters soll er als **Geschenk** oder **Mitbringsel** Kräuterfreunde und Bekannte erfreuen. Bei der Gestaltung kann meine eigene Kreativität ausdrücken bzw. auch wieder neu entdecken.

Auch die vielen **Rezeptvorschläge** sollen dazu dienen um für sich selbst Cremen, Salben, Ölauszüge, Schnäpse, Tinkturen, Badesalze... herzustellen, aber auch als Geschenk für Kräuterfreunde verwendet werden. Es gibt mittlerweile in unserer Umgebung viele Hofläden, Shops, wo man sich Regale mieten kann um Geschenkartikel zu präsentieren bzw. zu verkaufen.

Eine weitere Möglichkeit wäre dann noch – „**Workshops zur Herstellung von selbstgemachten Cremen, Salben und Badesalzen**“ anzubieten.

Eine Alternative sind dann auch noch **Kräuterkochkurse**. Hier gibt es auch die Möglichkeit über Vereine wie z.B. Frauenbewegung, Turnvereine, Feuerwehr und Ortsbäuerinnen, diese Workshops anzubieten.

Dies bedarf natürlich einer Planung. Wo? Was? Wann? Zu Beginn macht es Sinn, diese Workshops kurz zu gestalten um dann in weiterer Folge aufgrund der Rückmeldungen der TeilnehmerInnen die Inhalte, Dauer, Preise und Anzahl der TeilnehmerInnen anzupassen. Ich würde die ersten Workshops nur für einen **Unkostenbeitrag** anbieten und darauf hinweisen, dass es meine ersten Kurse sind. **Auch könnte man Workshops für einen karitativen Zweck machen und die Erlöse spenden!**

Angebot „**Kräuterwanderung f ü r Kinder** “ siehe Monat Juni.

Bevor wir einen Folder erstellen, sollen alle angegebenen Rahmenbedingungen abgeklärt werden. Kontaktaufnahme mit dem Kindergarten vor Ort bzw. kann auch eine Kindergruppe aus dem Freundeskreis eingeladen werden. Wichtig ist vor allem zu Beginn „**Weniger ist mehr** “. Eine **schriftliche Planung** ist notwendig!

Zum Üben kann man mit den eigenen Kindern bzw. Enkelkindern eine Kräuterwanderung erproben.

Räuchern-Monat-Dezember

Es sind einige Räuchermischungen angeführt, die bei den ersten Räucherungen verwendet werden können. Man sollte fertige Mischungen nur dort kaufen, wo auch Vertrauen vorhanden ist. Um selbständig Räucherungen durchzuführen benötigt man viel theoretisches Wissen über die Geschichte, Pflanzen, Bräuche und Rituale rund um das Räuchern. Begleitend zu den Workshops sollte man das gelernte und selbst angeeignete Wissen wahrheitsgetreu an die TeilnehmerInnen weitergeben

4.Fazit,Danke

Als ich diese Worte gerade zu Papier bringe und auf den Kursanfang zurü ckblicke, wie auch auf die Entstehung meiner Abschlussarbeit, das Sammeln der Pflanzen für das Herbarium, das Ausarbeiten der vorgegebenen Kräuter für die Gruppenarbeit - Pflanzenzuordnungen, die schriftliche Hausarbeit – „Rinden und ihre Anwendungen“, die vielen Besuche in den Kräutergärten, das Kochen in der Küche und die Verkostung, die vielen Naturerlebnisse, den Walddag, Geschichte der Klosterheilkunde – von der Klosterheilkunde zur modernen Heilkunde, die vielen interessanten Gespräche mit den KurskollegenInnen kommt spontan ein sehr zufriedenes Gefühl der Ruhe über mich... **.Das alles ist bereits geschafft - obgleich noch viel vor uns liegt!**



An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Personen bedanken, die mich während der Ausbildung unterstützt haben.

Ein besonderer Dank gilt Claudia Arbehthuber, die uns als Ausbildungsleitung begleitet und immer ein offenes Ohr für uns hat. Die uns mit ihrem offenen und authentischen Charakter Mut zum Durchhalten macht.

Großer Dank gebührt auch meiner Familie, die mich schon bei der Entscheidung die Ausbildung zu machen, unterstützt hat.

Die vielen interessanten Stunden im Lehrgang zur Ausbildung Kräuterefachfrau/-mann weiß ich sehr zu schätzen. Das Engagement der Vortragenden hat den Unterricht zu einer ausgiebigen Quelle gemacht, aus der wir sicherlich lange schöpfen können.

Auch der Austausch mit den Kurskollegen ist immer wieder eine Bereicherung.
Danke euch allen für die tolle gemeinsame Zeit!

Ob ich nach der Abschlussprüfung mein Wissen in Form von Weiterbildungen noch erweitern möchte, davon bin ich überzeugt, jedoch möchte ich dieses hier erworbene Wissen festigen und umsetzen.

5. Anhang

Monatskalender – die Kräutermomente im Jahreskreislauf – dienen als Handout für die TeilnehmerInnen und gleichzeitig als Geschenk für die TeilnehmerInnen und Partner.

Folder Kräuterwanderung mit Kindern 6 – 10 Jahre – Handout für die TeilnehmerInnen

To Do Liste für Kräuterwanderung mit Kindern 6 – 10 Jahre – Handout für die TeilnehmerInnen

Flipchartgestaltung Projekt – die Kräutermomente im Jahreskreis

Eidesstaatliche Erklärung des Autors

Quellen/Literaturverzeichnis

Abbildungs-, Tabellen-, Bildverzeichnis

6. EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG DES AUTORS/DER AUTORIN

Ich **Marianne Schretzmayer** versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt habe. Ich habe mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient und diese Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland einer/m Beurteiler/in zur Begutachtung in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

Die Arbeit oder Teile davon, sowie die erbrachten Hausarbeiten werden durch das BFI, aromaFORUM Österreich bzw. Claudia Arbeithuber zu schulischen Zwecken veröffentlicht bzw. in den Medien der Vereine wiedergegeben zB. im Newsletter oder auf der Homepage.

Die Projektarbeit wurde den Vorgaben gemäß vollständig und termingerecht abgegeben.

Marianne Schretzmayer Lehrgang zur Kräuterfachfrau/mann BFI OÖ

5.02.2022

Unterschrift

7. LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS

Kräuterfachfrau/mann BFI OÖ, BFI Pflanzensteckbriefe
Kräuterfachfrau/mann BFI OÖ, (Christl Schuligoj)
Kräuterfachfrau/mann BFI OÖ, BFI Pflanzensteckbriefe (Grundrezept Katrin Seiler)
Kräuterfachfrau/mann BFI OÖ, Claudia Arbeithuber
Kräuterfachfrau/mann BFI OÖ, Amalia Petrowisch)
Kräuterfachfrau/mann BFI OÖ -Räuchern -Pamela Sterner)

„Saisonkalender mit wilden Kräuterideen“ Die Kräutermacherei- Auflage 1 2021

Zeitschrift: Servus 01_2022

Zeitschrift: Servus 01_2020

Zeitschrift: Servus 03_2014

Zeitschrift: Servus 07_2021

Zeitschrift: Servus 04/2014 Karin Buchart

Zeitschrift: Servus 09_2021, Karina Nouman

Zeitschrift: Servus 01_2020, Euneke Grahofner

Zeitschrift: (Servus10_2021, Karin Buchart

Zeitschrift: Servus 11_2021, Naturwissen Gabriele Kuhn

Zeitschrift: Servus 01_2020, Euneke Grahofner

Aus dem Buch: „Das geheime Wissen der Waldfrau“, Wolfgang Funke

Siegrid Hirsch und Felix Grünberger, die Kräuter in meinem Garten, 2011-
Neuüberarbeitung, Freya Verlag, A-4020

Maria Treben – Gesundheit aus der Apotheke Gottes)

Richard Wilford, Rudolf Trauner Verlag, A-4020 Linz, 7.Auflage

Buch „Naturheilkunde für die ganze Familie“, Dr.Med.Univ.Petra Zizenbacher

[https://www.gartenratgeber.net/gartenarbeiten-Oktober\)](https://www.gartenratgeber.net/gartenarbeiten-Oktober)

8.ABBILDUNGS-, TABELLEN-, BILDVERZEICHNIS

<https://www.bing.com/images/search?q=fotos>

<https://www.bing.com/images/search?q=hochbeet%20anlegen%3B%20ZEICHNUNG&q=n&form=QBIRMH&sp=-1&pq=hochbeet%20anlegen>

<https://www.bing.com/images/search?q=bilder%20Lungenkraut&q=n&form=QBIRMH&sp=-1&pq=bilder%20Lungenkraut>

<http://selbermachen.de/garten/hochbeet/der-garten-im-oktober-das-ist-jetzt-zu-tun>

- Bild 1 [weide salix, bilder – Bi20.11ng images](#), 19.11.21, 13:30
Bild 2 [Kiefer, bilder – Bing images](#), 19.11.21, 13:33
Bild 3 [Fichte Bilder – Bing images](#), 19.11.21, 13:40
Bild 4 [Haselnuss Bilder – Bing images](#), 19.11.21 14:04
Bild 5 [Lavendel Bilder – Bing images](#), 19.11.21, 14:14
Bild 6 [Apfelschalentee, Foto – Bing images](#), 19.11.21, 14:29
Bild 7 [Birke, Bilder – Bing images](#), 19.11.21, 14:44
Bild 8 [Sauerrampfer, Bilder – Bing images](#), 19.11.21, 14:59
Bild 9 [Wachholder Bilder – Bing images](#), 19.11.21, 15:21
Bild 10 [Heckenrose Bilder – Bing images](#), 19.11.21, 15:34
Bild 11 [Brombeere Bilder – Bing images](#), 19.11.21, 15:41
Bild 12 [Zeitschrift Servus, 01_2022](#)
Bild 13 [Taubnessel Bilder – Bing images](#), 19.11.21, 16:12
Bild 14 [Bärlauch Foto – Bing images](#), 19.11.21, 16:33
Bild 15 [Hufeltatich Foto – Bing images](#), 19.11.21, 16:55
Bild 16 [Echte schlüsselblume Bilder – Bing images](#), 19.11.21, 17:23
Bild 17

<https://www.bing.com/images/search?q=hochbeet%20anlegen%3B%20ZEICHNUNG&q=n&form=QBIRMH&sp=-1&pq=hochbeet%20anlegen>, 19.11.21, 18:35

- Bild 18 [Lungenkraut Bilder – Bing images](#), 19.11.21, 18:55
Bild 19 [Löwenzahn Bilder – Bing images](#), 19.11.21, 19:23
Bild 20 [Große Brennessel Bilder – Bing images](#), 20.11.21, 9:55
Bild 21 [Giersch Bilder – Bing images](#), 20.11.21, 10:11
Bild 22 [Veilchen Bilder – Bing images](#), 20.22.21, 10:15
Bild 23 [Blüte Hahnenfuß Bilder – Bing images](#), 20.11.21, 11:23
Bild 24 [Blüte Scharbockskraut – Bing images](#), 20.11.21, 11:47
Bild 25 [blüte buschwindröschen – Bing images](#), 20.11.21, 12:11
Bild 26 [Frauenmantel Bilder – Bing images](#), 20.11.21, 12:26
Bild 27 [Ackerschachtelhalm Bilder – Bing images](#), 20.11.21, 14:10
Bild 28 [Beinwell Bilder – Bing images](#), 20.11.21, 14:33
Bild 29 [Spitzwegerich Bilder – Bing images](#), 20.11.21, 14:53

- Bild 30 [Einfach Dolde Bilder - Bing images, 20.11.21, 15:45](#)
- Bild 31 [Doppelte Dolde - Bing images, 26.11.21, 13:35](#)
- Bild 32 [Bilder Johanniskraut - Bing, 26.11.21, 13:40](#)
- Bild 33 [Bilder Arnika - Bing, 26.11.21, 14:12](#)
- Bild 34 [Bilder Baldrian - Bing, 26.11.21, 14:29](#)
- Bild 35 [Bilder Nachtkerze - Bing, 26.11.21, 15:23](#)
- Bild 36 [bilder kräuterwanderung - Bing images, 26.11.21, 15:41](#)
- Bild 37 [bilder Rosmarin - Bing images, 26.11.21, 15:55](#)
- Bild 38 [Pfefferminze Bilder - Bing images, 26.11.21, 16:33](#)
- Bild 39 [Königskerze Bilder - Bing images, 26.11.21, 16:45](#)
- Bild 40 [heidelbeere bilder - Bing, 26.11.21, 17:31](#)
- Bild 40 [Ätherische Öle Bilder Destillation - Bing images, 10.12.21, 14:23](#)
- Bild 41 [Ätherische Öle Bilder Destillation - Bing images, 10.12.21, 14:45](#)
- Bild 42 [Wegwarte Bilder - Bing images, 10.12.21, 15:33](#)
- Bild 43 [Zirbelkiefer Bilder - Bing images, 26.11.21, 17:33](#)
- Bild 44 [Goldrute Bilder - Bing images, 26.11.21, 17:52](#)
- Bild 45 [Holunder bilder - Bing, 26.11.21, 18:11](#)
- Bild 46 [Alant Bilder - Bing images, 17.12.21, 16:32](#)
- Bild 47 [Anis Bilder - Bing images, 17.12.21, 16:46](#)
- Bild 48 [Bweifuss Bilder - Bing images, 17.12.21, 17:22](#)
- Bild 49 [Quitte Bilder - Bing images, 17.12.21, 18:23](#)
- Bild 50 [Ringelblume Bilder - Bing images, 28.12.21, 9:33](#)
- Bild 51 [Roskastanie Bilder - Bing images, 17.12.21, 19:01](#)
- Bild 52 [Edelkastanie Bilder - Bing images, 17.12.21, 19:23](#)
- Bild 52 [Arznei-Engelwurz Bilder - Bing images, 17.12.21, 19:44](#)
- Bild 53 [Meerrettich Bilder - Bing images, 28.12.21, 9:55](#)
- Bild 54 [Vierräuberessig als Oxymel – Wunderwaffe in der Erkältungszeit - ♥ Mit Liebe gemacht ♥](#)
- Bild 55 [Hagebuttenpulver Bilder - Bing images, 28.12.21, 10:33](#)
- Bild 56 [Zeitschrift Servus 01-2020](#)
- Bild 57 [Mistel Bilder - Bing images, 28.12.21, 10:55](#)
- Bild 58 [Schlehe/Schehdorn Bilder - Bing images, 28.12.21, 11:11](#)
- Bild 59 [Zwiebel Bilder - Bing images, 28.12.21, 11:17](#)
- Bild 60 [Salbei Bilder - Bing images, 28.12.21, 13:21](#)
- Bild 61 [Zeitschrift Servus 11_2021, Naturwissen: Gabriele Kuhn](#)
- Bild 62 [Zeitschrift Servus 11_2021, Naturwissen: Gabriele Kuhn](#)
- Bild 63 [Räuchern Bilder - Bing images, 29.12.21, 14:23](#)
- Bild 64 [Zeitschrift Servus 12_2021](#)
- Bild 65 [Räuchern Bilder - Bing images, 29.12.21, 15:44](#)