

Kräuterwissen und Grüne Kosmetik

Wiesenblumen und Wildkräuter ins Essen einzubauen ist heute ein willkommener Trend. Viele (Gourmet-)Köche dekorieren nicht nur ihre Mahlzeiten mit bunten Blüten, sie verwenden wilde Kräuter und Pflanzen als Zutaten oder zum Würzen der schmackhaften, oft ausgefallenen Menüs. Sie tun dies mehr aus Gründen des Geschmacks als wegen der Wirkung. Jedoch dienen viele dieser Blumen und Kräuter eben nicht nur als hübsche Dekoration am Speisenteller, sondern sind wertvolle Gesundheitsversorgung bzw. Kosmetik aus der Natur. Um einen modernen Begriff zu verwenden: Kräuter sind das „Superfood“ vor unserer Haustüre.

Als einer der ersten Frühlingsboten im Jahr erfreut das **Gänseblümchen** nicht nur das Auge, sondern auch die Gesundheit. Es heißt, man solle die ersten drei Gänseblümchen im Frühjahr essen und man bleibe das restliche Jahr von Zahnschmerzen, Augenbeschwerden oder Fieber verschont.

Viele Blumen und Kräuter, die im Garten und in der Natur um uns herum wachsen, haben eine ganz spezielle Wirkung oder Bedeutung in der Natur- und Volksheilkunde. Vieles davon haben wir bereits verlernt oder vergessen. Immerhin ist die Gesundheitsversorgung mit Medikamenten, durch Ärzte und das medizinische Angebot in den Spitälern in der heutigen Zeit so gut, dass wir uns weniger Gedanken darüber machen müssen.

Unsere Großmütter oder Ur-Großmütter stattdessen haben sich noch intensiv mit Naturheilverfahren auseinandergesetzt, waren doch Ärzte oder Apotheken noch nicht so verbreitet, geschweige denn erreichbar. Wenn man krank wurde oder sich verletzte musste man sich erst einmal – so gut es ging – selbst versorgen. Jeder kannte ein paar Handgriffe oder hatte eine Salbe parat, die bei kleineren Blessuren oder Wehwehchen half. War der Arzt zu weit weg, wurden bei Notfällen gerne auch Hebammen konsultiert, die ein gutes Gesundheitswissen und so manches Geheimrezept in petto hatten.

Traditionelles Kräuterwissen gehörte früher zur bäuerlichen Hauswirtschaft. Die Haus- und Bauergärten waren nicht nur wichtig zur Selbstversorgung mit Gemüse, Obst und Beeren, sondern auch mit Kräutern im Sinne einer „Hausapotheke“.

Zudem wurden Wildkräuter auf den Almen gesammelt und als Hausmittel zur Behandlung unterschiedlicher Erkrankungen beim Menschen – und ebenso bei Tieren – verwendet.



Foto 3820

Bauerngarten

Das **Gänseblümchen** zum Beispiel kann volksheilkundlich bei Hauterkrankungen, bei schmerzhafter oder ausbleibender Regelblutung, bei Kopfschmerzen, Schwindelanfällen und Schlaflosigkeit, aber auch zur Hustenlösung verwendet werden.

Zur Sommersonnenwende, am Johannistag (24. Juni), zwischen 12 und 13 Uhr, gepflückt, sollte man diese (als Talisman) bei sich tragen – es heißt, so ginge keine wichtige Arbeit schief.

Der im Frühling allorts leuchtend-gelb blühende **Löwenzahn** ist auch eine Fundgrube an Gesundheit. Löwenzahn(tee) wirkt entwässernd und leicht abführend, kann daher zur Reinigung der Nieren getrunken werden. Auch bei Leber- und Gallenbeschwerden, sogar bei Gelenkschmerzen, kann Löwenzahn dank seiner heilsamen Inhaltsstoffe eingesetzt werden. Löwenzahn hilft auch bei Frühjahrsmüdigkeit und leichten Kopfschmerzen, dank der anregenden Wirkung auf die Verdauung und den Stoffwechsel kann er eine gute Unterstützung beim Fasten sein. Seine Blütenblätter bzw. die ganzen Blütenköpfe können zu Sirup oder Gelee verarbeitet werden. Die Blätter geben einen schmackhaften Salat.



Foto

Löwenzahn

Eine ganz besondere Pflanze, der im Lungau große Bedeutung zugemessen wird, ist der **Schwarze Holunder:**

Der „Holler“ hat etwas Mystisches und wächst auch nicht überall. Wenn man einen Hollerbusch beim Haus hatte, wurde er gehegt, und man sollte ihn auch nicht achtlos umschneiden.

Wenn er gefällt wurde, dann wurden die dickeren Äste früher oft als Wasserrohre für Brunnen verwendet, weil dieses Holz nicht so schnell morsch wurde. Bei Werkzeuggriffen aus Hollerholz erhielt man keine Blasen oder Schwielen.

Die Rinde ist auch interessant: Von unten nach oben geschält regt sie zum Erbrechen an, und von oben nach unten bekommt man Durchfall. Die Rinde wird getrocknet und kann als Tee getrunken werden oder man pulverisiert sie.

Früher hat man sich einfach mehr selber helfen müssen, und da man den Holunder in den verschiedensten Zubereitungen heilbringend einsetzen konnte, galt er auch als „Medizin des kleinen Mannes“.

Die Holunderblüten, vor allem als Tee zubereitet, wirken bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten, sind außerdem immunstärkend.

Heute sehr verbreitet und beliebt: Holunderblüten-Saft oder Hollerstrauben.

Sehr gesund und immunstärkend ist auch ein Hollerkoch aus den reifen, schwarzen Holunderbeeren. Aber Achtung: Die Beeren sollten unbedingt gekocht werden, da sie im Rohzustand schwach giftig sind und Bauchschmerzen oder Übelkeit auslösen können.

Der Saft der Beeren wird als gutes Schmerzmittel beschrieben, seine Wirkung bei Nerven- und Ischias-Schmerzen gelobt. Während der Saft der Beeren auch als Abführmittel gebraucht wird, wird die Zubereitung der Beeren als Powidl zur Behandlung von Durchfall genommen.



Foto 3816

Schwarzer Holunder

Speik ist ein Baldriangewächs und wurde im Lungau früher intensiv geerntet und vor allem in den Orient exportiert. Heute ist der Speik eine streng geschützte Pflanze und wird nur noch lizenziert in kleinen Mengen zu Speikseife oder Räucherwerk verarbeitet. Er wirkt beruhigend sowie nervenstärkend und ist ein natürlicher Mottenschutz.

Quendel, der **wilde Thymian**, wächst relativ anspruchslos bis hoch in die Berge in Büscheln mit duftenden rosa-lila Blüten. Er passt zu pikanten sowie zu süßen Speisen, zu Salaten und zu Gegrilltem. Zu Sirup verarbeitet gibt er ein gutes Husten- und Erkältungsmittel, ist außerdem immunstärkend.



Foto 090411

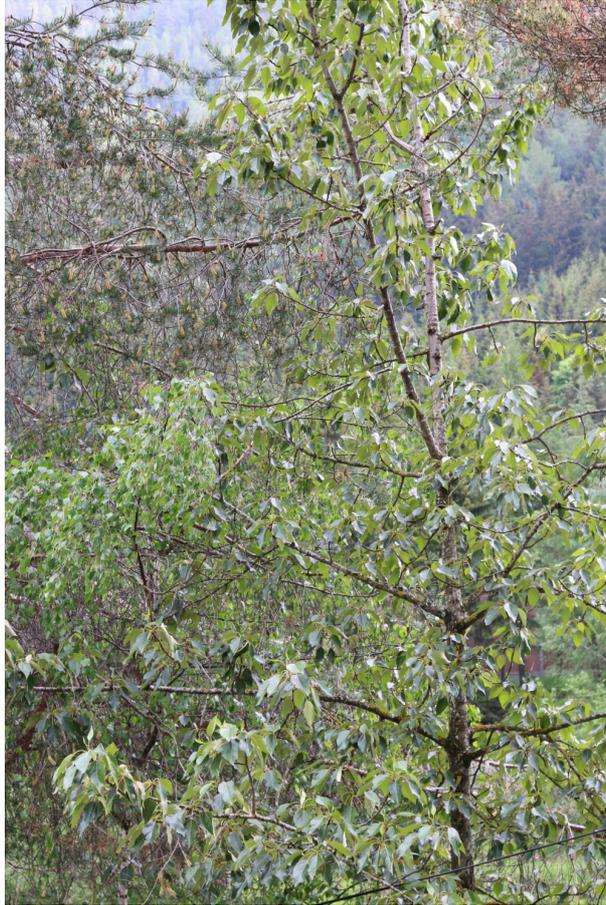
Quendel

Eine Schwarzpappel, die auch eine heilkräftige Wirkung hat, ist die **Balsampappel**. Ursprünglich beheimatet in Nordamerika und Kanada, ist sie irgendwann im Lungau heimisch geworden. Sie wächst gern an feuchten Stellen oder an kleinen Gräben.

Die aromatischen, harzigen Knospen werden im Frühjahr gepflückt und es wird daraus Balsam-Salbe oder Pappel-Öl hergestellt.

Während man früher jedes Öl benutzte, welches gerade verfügbar war, verwendet man heute zum Ansatz Olivenöl. Das braune Pappel-Öl findet Verwendung gegen Fieberblasen, bei Knochenbrüchen, zur Wundheilung, bei schmerzenden Gelenken und bei Gicht. Es wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend, desinfizierend und konservierend. Das Pappel-Öl wurde früher sofort verwendet zum Einreiben, wenn man sich einen Fuß verstaucht oder das Kreuz verrissen hat. Eine Pappel-Salbe, hergestellt mit Schweinefett oder Melkfett, half bei Gelenksentzündungen oder Knieschmerzen.

Den Tee aus den klebrigen Knospen sollte man bei Blasenleiden und bei Prostataproblemen trinken.



Foto

Balsampappel

Heublumen (Omlach)

Heublumenbäder, -wickel und -umschläge stärken die Abwehrkräfte und können zur Schmerzlinderung, Beruhigung und Entspannung bei verkrampfter Muskulatur und zur Durchblutungssteigerung eingesetzt werden. Ebenso finden sie als lokales Wärmetherapeutikum bei rheumatischen Erkrankungen Anwendung. Bei offenen Verletzungen oder akuten Entzündungen sollte jedoch auf Heublumen verzichtet werden.

Das Interesse an Kräutern und wilden Heilpflanzen, ihre Verwendung und Verarbeitung hat in den letzten Jahren enorm zugenommen.

Pflanzen und Kräuter können nicht nur helfen, Krankheiten und Beschwerden zu lindern, sie können mit ihrem Duft Wohlfühl-Atmosphäre schaffen oder dienen als Grundlage für Natur-Kosmetik.

Die Kräuterpädagogin und Aromatherapeutin Maria Eisenhut ist mit diesen Wirkungsweisen vertraut und sucht gerne in der Natur nach den Zutaten für ihre

Kräutermischungen und Pflegeprodukte. Maria Eisenhut ist diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester und hat mit ihrer Ausbildung zur ärztlich geprüften Aromapraktikerin sowie TEH Praktikerin das Wissen um die wohltuende Wirkung der Kräuter und ätherischen Öle zur wertvollen Ergänzung in ihrem Beruf gemacht. Die Aromapflege soll durch angenehme Düfte und Mischungen Wohlgefühl vermitteln und positiv auf Körper, Geist und Seele wirken, so ihr Credo.

Grüne Kosmetik ist ihr ein vorrangiges Anliegen, da diese nicht nur gut wirkt, sondern auch ökologisch hergestellt wird. Vor allem sind dies wohltuende Gesundheits- und Pflegeprodukte, die man mit einfachen Zutaten aus Garten, Wald und Natur selber herstellen kann. Eine Auswahl verschiedenster Kräuter-Produkte sind im KUH-Laden in Tamsweg oder bei ihr persönlich erhältlich. (www.lungauduft.at)

Maria Eisenhut und Gerti Moser aus Mariapfarr haben gemeinsam ihre Ausbildung zur Grüne-Kosmetik-Pädagogin im bekannten Kräuterdorf Irschen gemacht. Als solche geben sie nun ihr Wissen gerne in Vorträgen und Workshops weiter, um den Nutzen und die positive Wirkungsweise der Kräuter-Kosmetik zu vermitteln.

Rezept für einen Grüne Kosmetik-

Wald-Franzbranntwein

Zutaten:

- Kleine Flasche mit Schraubverschluss
- Zweige von Fichte, Zirbe, Wachholder, Latsche oder Föhre
(je nachdem, was man findet)
 - Pfefferkörner
 - Wacholderbeeren
- Etwas Lärchenpech (Harz der Lärche) oder Fichtenharz
- Arnikaschnaps oder Wodka

Zubereitung:

Ein paar Nadeln und zerkleinerte Zweige in die kleine Flasche geben, Wacholderbeeren (wirken schmerzlindernd und durchblutungsfördernd) und Pfefferkörner (wirken wärmend) dazu.

Einen halben Teelöffel Lärchenpech dazu, mit dem Wodka oder Arnikaschnaps auffüllen und zuschrauben.

Zwei bis drei Wochen stehen lassen.

Der Wald-Franzbranntwein hilft zum Einreiben bei schmerzhaften Gelenken oder
Kreuzschmerzen

Während Gerti Moser viele Zutaten im eigenen (Kräuter-)Garten findet, sucht Maria Eisenhut gerne die Wildkräuter bei einem Spaziergang in der Natur.

(Aber Achtung: Wenn man etwas mitnehmen will, bitte entweder im eigenem Wald ernten oder den Grund- bzw. Waldbesitzer fragen!)

Die Kräuterpädagoginnen betonen, dass man beim Sammeln und Verarbeiten immer gute Gedanken hinein legen sollte und sich bewußt machen soll, wie wertvoll diese Kräuter und Pflanzen sind. Das Besondere an den Lungauer Kräutern ist vor allem, dass sie aufgrund der Höhenlage und der kürzeren Vegetationszeit sehr wirkstoffintensiv gedeihen.

Das Wissen um (Wild-)Pflanzen und ihre Anwendungen wächst stetig, und auch das Vertrauen, dass man viele dieser Kräuter auch essen kann.

Aber Vorsicht: Manche Pflanzen haben einen Doppelgänger, der ungenießbar oder giftig ist. Daher ist es manchmal besser, wenn man durch Kräuterkundige an das Thema herangeführt wird oder in einem Workshop bzw. bei einer Kräuterwanderung die Pflanzen hautnah sehen, erfahren und probieren kann.

Dann wird einem vielleicht bewusst, dass es in diesem Sinne kein „Unkraut“ gibt. Denn jede Pflanze, jede Blume, jeder Baum hat seine speziellen Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen. Die Verwendungsmöglichkeiten sind schier unbegrenzt.

Es heißt auch, es wächst ums Haus, was man braucht, und das sollte man auch verwenden.

Ein paar dieser Heil-Pflanzen sind zum Beispiel:



Der **Spitzwegerich**

hilft bei Husten, Lungenerkrankungen, Bronchitis und Asthma.

Er hat sich außerdem in der Volksmedizin sehr gut bewährt als Erste Hilfe bei juckenden Insektenstichen. Dazu sollte man die jungen Blätter des Spitzwegerichs quetschen oder kauen, bis Saft austritt. Mit diesen zerquetschten Blättern betupft man die juckende Schwellung.



Fichtenwipfel:

Die hellgrünen Triebe der Fichte eignen sich als Zutat für Wipfelsirup (hustenlösend, blutreinigend), Grüne Kosmetik-Deo, u.v.m.

Beim Pflücken darauf achten, diese nicht von der Baumspitze, sondern besser von den unteren Zweigen zu pflücken, damit der Baum unbeschadet weiterwachsen kann.

Wipfelsirup:

- ein großes Schraubglas

- ca. 300 g Fichtenwipfel

- ca. 500 g Zucker (Rohzucker, Kandis- oder Traubenzucker möglich)

In das Schraubglas die Fichtenwipfel und den Zucker abwechselnd schichten.

Randvoll anfüllen und mit einer dünnen Zuckerschicht abschließen.

Wer mag, kann noch den Saft einer Zitrone darüber verteilen.

Das Glas gut verschließen und zirka eine Woche an einem warmen, dunklen Platz stehen lassen. Wenn sich der Zucker vollkommen aufgelöst hat, den Sirup durch ein Sieb filtern und abfüllen.

Wipfelsirup hilft bei Husten sowie Verschleimung und wirkt blutreinigend.



Giersch

wächst wie „Unkraut“ und kann als Salat, Suppe, wie Spinat oder Petersilie gegessen werden. Er wirkt entzündungshemmend und enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Giersch wurde früher in Klostergärten als Heilmittel gegen Gicht angebaut.