

## *Vogelsberger Kräuterhaus/Kräuterschule Botanikum*

Inh.: Dipl.-Ing. agr. Anja Seipel  
Tel.: 06046/958733; 0172/9850064  
Mail: anja.seipel@t-online.de  
www.vogelsberger-kraeuterhaus.de

### *Abwarten - und Teetrinken!*

Um einen Heilkräutertee herzustellen, braucht man Kräuter, die einen hohen Wirkstoffgehalt haben. Wenn Sie keine geeigneten Kräuter im Garten haben, können Sie diese natürlich auch draußen in der Natur sammeln – gute Pflanzenkenntnisse sind Voraussetzung!

Im Winter lässt der Inhaltsstoffgehalt der Pflanzen deutlich nach, so dass es sinnvoll ist nun auf selbst getrocknete Kräuter zurückzugreifen oder Heilpflanzentees in der Apotheke zu kaufen. Denn nur in Apotheken oder manchen Drogerien, gibt es Arzneitees, die dem Standard und dem Wirkstoffgehalt des Arzneibuchs entsprechen. Kräutertees aus dem Supermarkt kann man ebenso trinken, aber Heilwirkung sollte man hier nicht erwarten. Diese Tees gelten als Lebensmittel und fallen somit auch nicht unter das Arzneimittelgesetz.

In der Heilpflanzenkunde gibt es klare Regeln für den Konsum von Arzneitees:

- Eine Teekur mit Arzneikräutern sollte nicht länger als 3-6 Wochen durchgeführt werden.
- Die Tagesmenge beträgt 2-3 Tassen pro Tag für Erwachsene, bei Kindern entsprechend weniger – bei Säuglingen/Kleinkindern sollte der Arzt befragt werden.

*Hinweis! Länger andauernde und heftige Beschwerden, sind immer medizinisch abzuklären, bevor eine Selbstbehandlung durchgeführt wird!*

### **Teemischung „frühlingsfit“**

#### **Zutaten:**

**1 EL** frische Brennnesselblätter; **1 EL** frische Löwenzahnblätter; **1 TL** frische Gundermannblätter (Foto siehe unten!)

#### **Zubereitung:**

Die frisch geernteten Frühlingskräuter gut zerkleinern und mit einem  $\frac{3}{4}$  Liter heißem (nicht kochendem) Wasser übergießen. Zugedeckt sollte die Mischung, je nach Geschmack, 5-10 Minuten ziehen und dann abgeseibt werden. Nach Bedarf mit Honig süßen.

#### **Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:**

3 x täglich eine Tasse Tee (ca. 200 ml) zwischen den Mahlzeiten trinken, für maximal 3 Wochen. Empfohlen wird der Frühlingsstee zum Entschlacken nach dem langen Winter.

*Hinweis! Eine Durchspülungstherapie sollte nicht in der Schwangerschaft/Stillzeit und bei Kindern unter 12 Jahren durchgeführt werden. Der Frühlingsstee darf nicht getrunken werden, wenn Ödeme infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit vorliegen.*

*Während der Teekur sollte auf ausreichend zusätzliche Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.*

# *Die Schlehe bringt den Frühling*

## **Heilkräftiges Schlehenblütenöl**

Die Schlehenblüten sollten an einem sonnigen und trockenen Frühlingstag geerntet werden. Danach auf einem sauberen Küchenhandtuch ausbreiten und über Nacht etwas antrocknen lassen. Das vermindert die Schimmelbildung im fertigen Auszugsöl.

### **Zutaten:**

50 g frische Schlehenblüten (Foto siehe unten!)  
500 ml kaltgepresstes Olivenöl

### **Zubereitung:**

Die etwas angetrockneten Schlehenblüten in ein helles Marmeladenglas füllen und mit dem Olivenöl aufgießen. Das Glas gut verschließen und kräftig schütteln. An einem warmen Ort sollte das Ganze nun 2-3 Wochen durchziehen und täglich geschüttelt werden, damit die Inhaltsstoffe der Blüten sich besser im Öl lösen können. Danach werden die Schlehenblüten abgeseibt und das Auszugsöl in eine dunkle Glasflasche gefüllt. Kühl aufbewahrt hält es sich ca. 6-12 Monate.

### **Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:**

Das Schlehenblütenöl wird volksheilkundlich angewendet bei rauer / trockener Haut, nach dem Duschen oder Baden. Auch bei kleineren Schürfwunden, Hautentzündungen oder bei Sonnenbrand kann es eingesetzt werden.

**Gundermann (*Glechoma hederacea*) – Fam. Lippenblütengewächse**



**Schlehe (*Prunus spinosa*) – Fam. Rosengewächse**

