

## *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

### *Fichtenspitzen Schichthonig*

Dieser wunderbar zitronige Schichthonig ist DER Frühlings-Klassiker in meiner Kräuterschule. Wir haben den Vorteil, dass es im Vogelsberg viele Fichten gibt und wir auch etliche Bäume auf unserem Grundstück haben. Denn das Sammeln von Maitrieben draußen in der Natur ist mit Bedacht durchzuführen, da besonders die Fichte unter dem Klimawandel und der Trockenheit der letzten Jahre sehr zu leiden hat. Große Mengen sollten deshalb nicht entnommen werden und von einem Baum sollten immer nur ein paar Triebe, an verschiedenen Stellen, entfernt werden. Wer größere Mengen ernten will, braucht dazu eine Genehmigung!!!

#### *Tipp:*

*Die hellgrünen Fichtenspitzen sind auch pur zu essen und enthalten sehr viel Vitamin C, Flavonoide und Gerbstoffe.*

#### **Zutaten:**

1 Handvoll Fichtenspitzen (Maitriebe); geeignet sind ebenso Tannen-, Lärchen- oder Kiefernspitzen; **Vorsicht, keine giftige Eibe sammeln!!!**

1 Handvoll frische Zitronenmelisse

500g flüssigen Honig

1 großes Schraub- oder Weckglas

#### **Zubereitung:**

Die Fichtenspitzen und die Zitronenmelisse gut waschen und trockentupfen. Über Nacht zum Antrocknen auf einem Küchentuch ausbreiten. Am nächsten Morgen die Kräuter klein schneiden und gut vermischen. Die zerkleinerten Pflanzen werden mit dem Honig in das Schraubglas geschichtet (die erste und die letzte Schicht sollte Honig sein!). Das geschichtete Kräuter-Honig-Gemisch wird ca. 3-4 Wochen kühl und dunkel gestellt. Zwischendurch sollte man das Glas immer mal wenden, d.h. umdrehen und auf den Kopf stellen. Der Fichten-Melissen-Honig wird dann durch ein feines Sieb gegeben und in einem sauberen, gut verschlossenen Marmeladenglas aufbewahrt. Haltbar ist der Kräuterrhonig ca. 6-12 Monate, bei kühler und dunkler Lagerung.

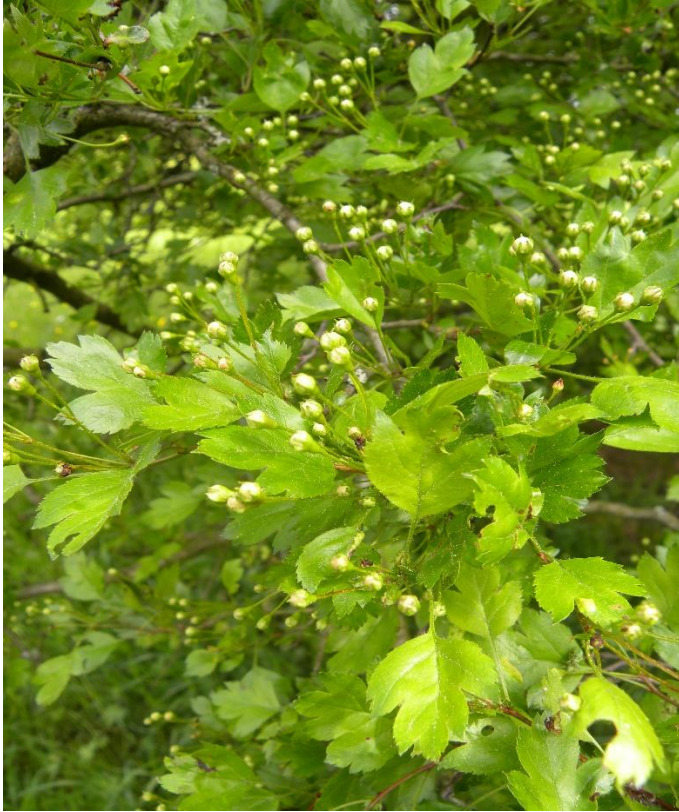
#### **Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:**

Der Fichtenspitzen-Melissen-Honig schmeckt lecker auf frischem Brot. Er gibt einem Glas Mineralwasser (oder Sekt) einen zitronigen Geschmack.

Teelöffelweise (bei Kindern entsprechend weniger) wird er in der Erfahrungsheilkunde bei Atemwegserkrankungen eingesetzt. Durch die Verwendung von Zitronenmelisse, wirkt er außerdem beruhigend und leicht schlaffördernd.

**Hinweis!** Bei Kindern im ersten Lebensjahr sollte kein Honig gegeben werden. Hier kann es aufgrund der Inhaltsstoffe im Honig, zu Säuglingsbotulismus kommen - einer unter Umständen lebensbedrohlichen Erkrankung!

## Weißdorn (*Crataegus monogyna*/*C. laevigata*) – Fam. Rosengewächse



### *Herzstärkender Arzneiwein*

#### **Zutaten:**

100 g frische Weißdornblätter und Weißdornblüten

200 ml Likörwein (Sherry, Portwein, Malaga o.ä.)

1 Schraubglas

#### **Zubereitung:**

Die Weißdornblätter/-blüten gut zerkleinern und in ein helles Schraubglas (Marmeladenglas) füllen. Mit dem Likörwein aufgießen und kräftig schütteln. Das Mazerat wird 7-14 Tage an einem warmen Ort stehen gelassen und täglich geschüttelt. Danach wird es abgeseiht und in dunkle Flaschen gefüllt. Diese werden beschriftet und im Kühlschrank gelagert. Der Arzneiwein ist ca. 3-4 Monate haltbar und wird esslöffelweise, am besten abends, eingenommen.

#### **Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:**

Volksheilkundlich empfohlen wird dieser Arzneiwein zur Herzstärkung. Er wirkt leicht beruhigend und blutdruckausgleichend.

**Hinweis!** Bei Herzproblemen suchen Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker auf! Arzneiweine enthalten Alkohol und sind deshalb bei Kindern bzw. alkoholempfindlichen Personen verboten! Da Arzneiweine Zucker enthalten, sollten Diabetiker vor der Anwendung ihren Arzt befragen!