

BAD
WOHNEN
KÜCHE



unsere steine
erzählen geschichten
für orte mit bedeutung

herzgsell
Marmor Stein & Form

ennspark 1
5541 altenmarkt
+43 6452 7322
office@herzgsell.at
www.herzgsell.at



Kräuter **ABC**

KRÄUTERHERZ. Die Welt der Wildkräuter und Heilpflanzen bietet ein sehr breites Spektrum an verschiedensten Inhaltsstoffen, die man sich in der Volks- und Naturheilkunde seit je her zu Nutze machte. Immer mehr aktuelle Studien bestätigen oftmals dieses alte Wissen und deren Anwendungen.

Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach

Beispielsweise die Gerbstoffe, diese wirken zusammenziehend, können dadurch die Wundheilung fördern, leichte Blutungen stillen und bei Durchfall helfen. Senföle oder genauer gesagt Senfölglykoside schmecken und riechen scharf, sie fördern die Durchblutung, wirken keimhemmend und stärken die körpereigenen Abwehrkräfte. Ätherische Öle strömen uns oft als angenehmer Duft entgegen, und auch sie haben besondere Wirkungen, die sehr unterschiedlich ausfallen. Beruhigend, anregend, entkrampfend oder blähungshemmend um nur ein paar davon zu nennen. Somit sind wir schon beim nächsten Teil des „Kräuter ABC“ und starten gleich einmal mit einem wunderbar aromatisch duftenden Vertreter der Wildkräuter.

Dwie **DOST** (*Origanum vulgare*).

Wie man vom lateinischen Namen schon erahnen kann, geht es um den „Wilden Oregano“, den Dost. Man vermutet, dass „Origanum“ auf das griechische Wort „freuen“ zurück zu führen sei. Und ich freue mich tatsächlich immer sehr, wenn ich den Dost als Wildpflanze wo finde. In den Kräuterbuschen wird Dost oft als eine der Heilpflanzen mit eingearbeitet, welche traditionell an Mariä Himmelfahrt in der Kirche geweiht werden. Er duftet wunderbar aromatisch und man träumt sofort von Urlaub im Süden mit tollem Essen. Kinder erinnert der Duft oft an Pizza und auch viele Insekten lieben den Dost. Man nennt ihn auch Wilder Majoran, Wohlge-
mut oder Pizzakraut. Seine großartigen Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Bitter-

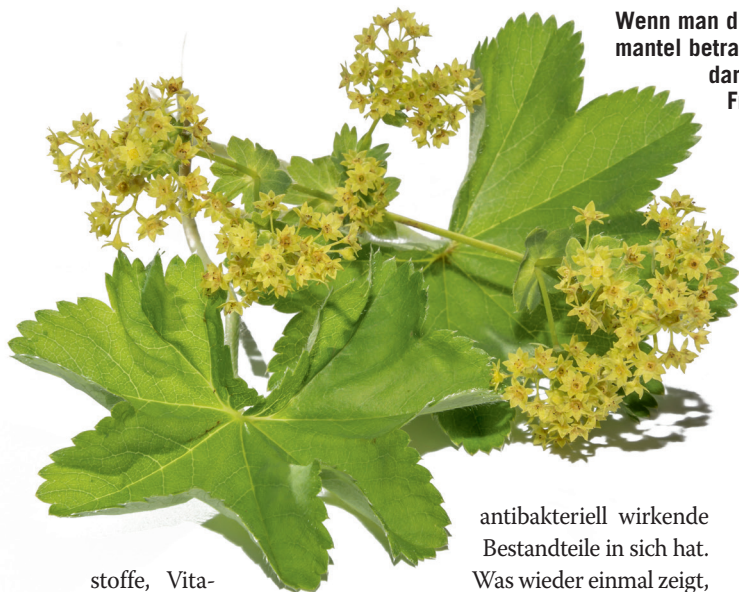
„Das Kennenlernen, richtige Bestimmen von Wildkräutern und andere wertvolle Tipps, bekommt man in einem Kräuterworkshop oder bei einer Kräuterwanderung leicht verständlich vermittelt!“

Karolina Hudec

zert. Kräuterpädagogin aus
Mühlbach am Hochkönig



Wenn man die Blätter vom Frauenmantel betrachtet, dann kann man darin gut die Form eines Frauenumhangs erkennen.



stoffe, Vitamine - besonders Vitamin C & Mineralstoffe verpackt er besonders köstlich. In der Volksheilkunde wird er als natürliches Antibiotikum verwendet, weil gegen Bakterien, Viren & Pilze wirkend. Er regt die Verdauung an und wirkt krampflösend.

Ewie Eisenkraut (*Verbena officinalis*).

So zart und fast unscheinbar, wenn die kleinen vereinzelt Blüten zu sehen sind und dabei einen vierkantigen und recht zähen Stängel. Fast wie Eisen möchte man meinen, wenn man das Eisenkraut pflücken möchte, denn es lässt sich nur schwer mit bloßer Hand abpflücken. Besser man schneidet es ab, damit man nicht die Pflanze mitsamt der Wurzel ausreißt. Aus neuesten Studien weiß man, dass Eisenkraut immunstärkende Eigenschaften besitzt und auch antiviral und

antibakteriell wirkende Bestandteile in sich hat.

Was wieder einmal zeigt, dass die überlieferten Anwendungen aus der Volksheilkunde diese Heilpflanze richtig zu nutzen wussten. Ob für die Wundheilung, Linderung in der Erkältungszeit, bei Entzündungen im Mundraum oder des Zahnfleisches aber auch als kräftigendes Tonikum kann es eingesetzt werden. Als Glücksbringer wurde das Eisenkraut ebenfalls hoch angesehen, es sollte für göttliche Gerechtigkeit sorgen, Diplomatie fördern und für gute Vertragsabschlüsse sorgen. Dafür trug man ein kleines Sträußchen bei sich oder legte es auf den Vertrag oder in die Räumlichkeiten, wo es zu wichtigen Verhandlungen kam und man auf ein gutes Ergebnis hoffte.

Fwie Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*).

Wenn man die Blätter vom Frauenmantel betrachtet, dann kann man darin gut die Form

eines Frauenumhangs erkennen. Und mit etwas Glück entdeckt man auf ihnen kleine Wassertropfen am zackigen Blattrand, fast wie eine Perlenkette. Oft sammeln sich diesen Wassertropfen zu einem großen Tropfen an der tiefsten Blattstelle. Diese Tropfen sind aber keine Tau- oder Regentropfen, sondern das ausgeschiedene Wasser, dass der Frauenmantel über die Wurzeln aus dem Boden aufnimmt und über den Blattrand wieder abgibt. Der fachliche Begriff dafür ist „Guttationstropfen“. Bei unseren Vorfahren gab dieser Tropfen Rätsel auf, denn wie konnte dieser sich ohne Regen gebildet haben? Es musste sich um etwas Magisches handeln, eine Art „Himmelswasser“ und so traute man diesem auch allerhand Magisches zu. Wie etwa Kranke wieder gesund zu

machen oder Gold aus wertloserem Metall zu machen. In der Volksheilkunde zählt er bis heute zu einem der wichtigsten Frauenheilkräuter. Dies lässt sich auf die Inhaltsstoffe und deren Wirkungen zurückführen, denn er wirkt entkrampfend, schmerzlindernd, zusammenziehend und auf den weiblichen Organismus ausgleichend. Aus der Volksheilkunde sind viele Anwendungen bei den Frauen bekannt. Man setzt den Frauenmantel bei Menstruationsbeschwerden, zur Kräftigung in der Schwangerschaft und nach der Geburt oder bei Wechseljahresbeschwerden ein. Und auch im kosmetischen Bereich ist der Frauenmantel als Gesichts- und Hautpflege vertreten. Seine zusammenziehende und entzündungshemmende Wirkung macht man sich dabei zu Nutze. ★



vlach.digital
DIGITALAGENTUR

#15#change#thx

Wir haben unsere Unternehmensbezeichnung aufgrund der Weiterentwicklung und Ausweitung unsere digitalen Dienstleistungen und Lösungen nach nun 15 Jahren verändert. Die Bezeichnung „VE-design.net“ wird zukünftig als Produktmarke weitergeführt.

VIELEN DANK FÜR 15 JAHRE TREUE!

#Websites #Online-Werbung
#Gutscheinsystem
#Online-Rezeption



0664 / 428 9000 | www.vlach.digital

