



5 Kräuter für die Erkältungszeit

KRÄUTERHERZ. In der Welt der Heilpflanzen gibt eine Fülle an wohltuenden Pflanzen, welche uns bei den verschiedensten Erkrankungen als natürliche Helfer zur Verfügung stehen. Diese 5 Kräuter sollte man in der Erkältungszeit zuhause haben! *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

Oftmals sind diese seit Jahrtausenden von unseren Vorfahren geschätzt und genutzt worden. Leider ist, unter anderem auch durch teils sehr traurige Gegebenheiten in der Geschichte, vieles von diesem Wissen verloren gegangen. Aber

glücklicherweise nicht alles und so konnten einige Rezepte und das dazugehörige Wissen in der Volks- und Naturheilkunde von Generation zu Generation weitergeben werden! Das „einfache Volk“ wusste sich mit Hilfe der natürlichen Helfer aus der Pflanzenwelt zu helfen. Meist war es das ländlich lebende Volk, welches die bewährten Rezepte und Anwendungen traditionell weitergab und somit zum

Erhalt des Wissens beitrug. Sie lebten oft in einfachen Verhältnissen und waren sehr naturverbunden. Ob für Kinder oder Erwachsene, ob für Frauen oder Männer, die Anwendungen und Rezepte sind so vielfältig, wie die Welt der Heilpflanzen. Und auch unsere Vorfahren hatten immer wieder mit Erkältungen zu kämpfen. Sie nutzten, was ihnen kostengünstig zur Verfügung stand und sich in den Rezepten Generationen über bewährt hatte.

„Auch unsere Vorfahren hatten immer wieder mit Erkältungen zu kämpfen. Sie nutzten, was ihnen kostengünstig zur Verfügung stand und sich in den Rezepten Generationen über bewährt hatte.“

Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin
aus Mühlbach am Hochkönig

5 Heilpflanzen. Für die Erkältungszeit haben sich diese 5 Heilpflanzen besonders bewährt: Holunderblüten, Lindenblüten, Majoran, Salbei und Thymian. Was aber macht diese 5 Heilpflanzen nun so bedeutend für



**EXPERTEN
TIPP**
**Künstlerangebote bei
Farben Steger**

Sonja Ramsauer, FARBEN STEGER

„Gerne geben wir unser erarbeitetes Fachwissen aus Schulungen und Workshops an euch weiter.“

Unser gut sortiertes Künstlersortiment umfasst qualitativ hochwertige Produkte ebenso wie Studioqualitäten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf mit Acrylfarben, Acrylsprays, Tuschen, Paint-Markern und diversen Effektmedien, Ölfarben, Kreiden, Stiften sowie Keilrahmen, Malblöcken, Staffeleien und weiterem Zubehör. Alle unsere hochpigmentierten Acrylprodukte sind untereinander und mit diversen Malmitteln mischbar, so könnt ihr tolle Effekte erzielen. Viel Spaß beim Ausprobieren!





Nutzen Sie die Chance auf
-15% im Februar 2023
auf lagernde Keilrahmen,
Künstler-Acrylfarben und Tuschen

Kompetenz
& Service

Farben Steger

Farben • Lacke • Holzschutz • Künstler- & Dekobedarf

 5600 St. Johann/Pg. • Hauptstraße 38
Tel. 06412 / 42 89 • www.farbensteger.at

 Wir freuen uns über ihr LIKE!  

ANZEIGE



uns in der Erkältungszeit? Es sind ihre inneren Werte, denn ihre verschiedenen Inhaltsstoffe machen sie für uns so wertvoll!

Holunderblüten. Beginnen wir mit den Holunderblüten, welche man am besten als Tee genießt. In der Natur- und Volksheilkunde sehr geschätzt, da Holunderblüten das Immunsystem stärken, als schweißtreibend, entzündungshemmend und auch als schleimlösend gelten.

Lindenblüten. In ihnen steckt schon das Wort „Lindern“. Bei Hustenreiz können Lindenblüten diesen lindern, stärken die Abwehrkräfte, gelten als schweißtreibend und können zu einem

erholsamen Schlaf beitragen. Als Tee ist die Kombination mit Holunderblüten ein wahres Kraftpaket, welches gleich zu Beginn der Erkältung eingesetzt werden sollte. Aber auch für die Inhalation oder als Badezusatz sind Lindenblüten empfehlenswert.

Majoran. Er gilt als ein Klassiker bei den Zutaten von Erkältungssalben. Denn aus der Natur- und Volksheilkunde ist bekannt, dass Majoran bei verschleimten Husten Einsatz findet. Die Inhaltsstoffe von Majoran gelten als keimhemmend und antiviral und sind schweißtreibend. Das Schwitzen hilft unserem Körper auf vielfältigste Art. Als körpereigene „Kühlanlage“ aber auch zur „Entgiftung“ ist das >>



SERIE

Schwitzen sehr wichtig für uns. Majoran wird, neben einer klassischen Erkältungssalbe, auch als Tee oder für die Inhalation verwendet.

Salbei. Diese Pflanze ist vielen als klassische Heilpflanze in der Erkältungszeit bekannt. Aber in der Natur- und Volksheilkunde gilt, man sollte sich mit den Anwendungsgebieten der verschiedenen Pflanzen vertraut machen. Denn oftmals wird Salbeitee gerne bei Husten getrunken, jedoch kann dies bei trockenem Husten zu einer Verschlimmerung führen. Salbei gilt nämlich als „austrocknend“, was bei



trockenem Husten also nicht die erste Wahl sein kann. Keimhemmend, entzündungshemmend, schweißhemmend und nervenstärkend sind die Eigenschaften, welche Salbei zugesprochen werden. Als Tee, Tinktur, Gurgelmittel oder auch zum Räuchern wird Salbei daher gerne verwendet.

Thymian. Diese fünfte Heilpflanze in der Erkältungszeit darf nicht fehlen! In der Volksheilkunde wurde das Wissen oft mittels Sprüche weitergeben. Bei Thymian wurde dieser Spruch überlie-



fert: „Die nächste Grippe kommt bestimmt, aber nicht zu dem, der Thymian nimmt!“ Denn Thymian gilt als keimhemmend und entzündungshemmend. Soll die Abwehrkräfte stärken, und bei verschleimtem Husten das wohltuende Abhusten unterstützen. Als Tee, zur Inhalation oder auch für eine Brustauflage ist Thymian ein wertvoller Helfer in der Erkältungszeit.

Thymian-Brustauflage. Eine in der Erkältungszeit wohltuende Thymian-Brustauflage kann man einfach und aus wenigen Zutaten selbst herstellen. Für das Thymian-Brustöl benötigt man 20ml Pflanzenöl (wie beispielsweise Olivenöl, Mandel oder Jojobaöl) und 20 Tropfen ätherisches Öl Thymian (Thymus Vulgaris hat sich hier gut bewährt) 100% naturreine Bioqualität bevorzugt. Diese beiden Zutaten in ein kleines, desinfiziertes Fläschchen mit Tropfverschluss oder für Öl geeignetem Pumpverschluss füllen und gut durchschütteln. Für die Brustauflage wird ein Tuch aus Baumwolle verwendet, auf welches nun gut 40 Tropfen vom selbsthergestellten Brustöl getropft werden. Das betropfte Tuch wird nun direkt auf die Haut im Brustbereich aufgelegt und mit einem weiteren Tuch abgedeckt. Wer hat, kann auch gerne etwas wärmende Heilwolle, ein erwärmtes Kirschkern- oder Dinkel-Kissen bzw. eine nicht zu schwer befüllte Wärmeflasche auf das Tuch legen. Und nun so lange es als angenehm empfunden wird, die wohltuende Kraft vom Thymian genießen,

die ätherischen Öle bewusst einatmen und nicht vergessen, den ganzen Körper warmhalten!

Kräuterherz-Tipp. Das Brustöl kann auch auf die Fußsohlen oder den Rücken aufgetragen werden. Es sollte kühl und dunkel aufbewahrt werden. Dadurch, dass das ätherische Öl mit einem Pflanzenöl gemischt wurde, kann es direkt auf die Haut aufgetragen werden.

Hinweis. Die hier angeführten Rezepte und Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Schwangere, Kinder und Asthmatiker diese Anwendungen bitte vorher mit einem Arzt abklären. ★

