

Gesundheitsbote

FNL – *Freunde naturgemäßer Lebensweise*



Osterbrunch

*Köstliche Kapern
aus Wildpflanzen*

Römisches Gemüse

*Schmeckte schon vor
2000 Jahren knackig*

Unser Wald

*Hustensaft und Bade-
salz aus „Wipferln“*

„Seidr-Magic“
2-Tagesworkshop
29.04 + 30.04.2017
in 85254 Sulzemoos



RÄUCHERKOFFER®

Handwerklich hochwertig gefertigter Holzkoffer aus geöltem Kirschholz mit Fächereinteilung für Kräuter, Harze und andere schöne Dinge

Der mit sonnengelbem Kunstleder bezogenen Deckel schließt die Fächer dicht ab, so dass sich der Fächerinhalt nicht vermischen kann. So können Ihre Kräuter oder Räucherstoffe Sie künftig auf allen Reisen und Unternehmungen begleiten.



Koffergrößen:

20 Fach (Maße: ca. 38 cm x 31 cm x 8,5 cm)

21 Plus (Maße: ca. 52 cm x 38 cm x 8,5 cm)

35 Fach (Maße: ca. 52 cm x 38 cm x 8,5 cm)

AKTUELLE TERMINE:

14.10.2017 Räucherworkshop „Engelwurz & Co.“

28. + 29.10.2017 2-tägiger Räucherworkshop in Oberösterreich

Weitere aktuelle Workshoptermine und Veranstaltungen finden Sie unter www.derraeucherkoffer.de.

DER RÄUCHERKOFFER®

ERLEBEN SIE DAS RITUAL

Infos und Beratung: Jochen Henkel, Der RäucherKoffer®, Plinganserstraße 40a, D-81369 München
Tel: +49 (0) 89 / 95 44 96 47 • Mail: info@derraeucherkoffer.de • Web: www.derraeucherkoffer.de

Inhalt Heft 2/2017

Frühling	1	Aronstab/Bärlauch	30
Österliche Deko	2	Zahnwurz	31
Mooskugeln	4	Rezept Wipfelhonig	33
Rosenwurz... ..	5	Wipfel-Deo	34
Wirkungen	6	Bachblüten für Tiere	35
Tee, Tinktur, Kapseln	7	Reinigungsrituale	37
Römisches Gemüse	9	Digitale Welt	38
Gedicht	15	Beschleunigung und Verführung	40
Osterbrunch	16	Buchbesprechungen	41
Falsche Kapern	19	Birkenwasser	43
Geduld aus Bergeshöhen	20	Kräutergarten Wohl-be-hagen	47
Latschenöl	21	Kräuter-Vital Woche	48
Mondkalender	23		
High-Tech-Labor	27	Impressum	Umschlag
Unser Wald	29	Werbung RäucherKoffer	Umschlag

FNL-Termine & aus der Organisation: in der Mitte des Gesundheitsboten beigeheftet

Bildmaterial: Christina Diwold, Wolf Ruzicka, Alte Pflanzenillustrationen www.biolib.de, www.wikipedia.de
Grafische Elemente © shutterstock: S. 15 nld, S. 9, S. 10 bis S. 14 Vector Tradition SM, S. 10 Robert Lessmann, S. 41 dikobrazyi, S. 37 lukpedclub, S. 1 LillGraphie, S. 2 pling, S. 39, S. 40 LightField Studios, S. 38 Brendan Delany, S. 37 Tavaris CHa, S. 27 vinbergv, S. 36 Ron Leishman, S. 36 Dora Zétt, S. 35 Neiron Photo, S. 18 More Lena, S. 18 Aksana Yasiuchenia, S. 19 Kamikam, S. 15 anna42f, S. 7 kostrez, S. 8 spline_x, s. 2 Sinica Kover, S. 2-3 kropic1, S. 46-48 Sigrid Hagen, S. 28-34 Eilfriede Ofner, Renate Weigl

Ein neuer Frühling

Warum haben wir eigentlich den Frühling so gern? Wahrscheinlich, weil die Sonne wieder stärker wird, weil es länger hell ist, weil Wärme in unser Leben einkehrt – weil es überall grünt und sprießt. Kräuterschätze aus allen Teilen dieser Erde werden in den heimischen Gärtnereien aufgezogen – manchmal sogar von uns selber, wenn wir Samen bekommen haben.

Jeden, der einen Garten oder Balkon hat, juckt es in den Fingern. Wir wollen raus ins Freie, die Hände in der Erde vergraben und unsere Kräutlein säen oder pflanzen.

Mir hilft das im Moment sehr, denn ich habe vor Kurzem meine Mutter verloren. Jeder Mensch, der das bereits hinter sich hat, weiß, wie weh es tut. Die Arbeit mit den grünen Geschwistern und mit anderen Menschen hilft über die schwersten Stunden hinweg. Ich kann dies als Hoffnungsschimmer an all jene weitergeben, die ebenfalls einen Verlust erlitten haben. Pflanzen und liebevolle Menschen sind Heilmittel gegen den seelischen Schmerz.

Diesmal gibt es nicht nur Beiträge und Rezepte von und über Pflanzen im Gesundheitsboten. Es gibt auch Informationen zu Handy & Co. Wenn ich mir vorstelle, dass weltweit bereits über eine Milliarde Menschen Facebook-Bürger sind, wird es umso wichtiger, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Es sind nicht nur „Verschwörungstheoretiker“, die auf die Gefahren der Digitalisierung hinweisen, meint deine

Bundesleiterin
Sieglinde Salbrechter







Österliche Dekoration

Moos und Ostern gehören zusammen. Generationen von Kindern haben früher Osternester aus Moos gestaltet, damit der Osterhase es bequem hat und seine Eier darin ablegen kann. Diese Tradition ist (fast) verschwunden.

Heute sind Körbchen aus Bast oder Korb aktuell. Einfach und praktisch! Aber vielleicht wäre es eine Anregung für große und kleine Kinder, wieder einmal im Wald nach Moos zu suchen und auf dem Balkon oder im Garten, vielleicht sogar im Park, Osternester zu bauen? Damit der Osterhase Freude hat und viel hineinpacken kann.





Mooseier & Mooskugeln

WAS MAN DAFÜR BRAUCHT:

- ★ Zeitungspapier oder Styroporkugel
- ★ Styroporei oder Herzen
- ★ Blumendraht
- ★ Moos

★ Ausreichend Moos aus dem Wald besorgen. Dabei die Natur keineswegs ausplündern, sondern darauf achten, von jeder Stelle nur wenig zu nehmen. Unterschiedliche Moosarten sind erwünscht.

★ Das Moos sollte leicht angetrocknet sein, dann lassen sich etwaige Erdreste leicht entfernen.

★ Viel Zeitungspapier zurechtlegen. ★ Das Papier zerknüllen. ★ Aus dem zerknüllten Papier eine beliebig große Kugel oder ein Herz formen. ★ Anschließend Moos auf die grobe Form legen.

★ Alles mit dem Draht umwickeln bzw. fixieren. ★ Das so oft machen, bis die Kugel oder Herzform mit Moos vollständig bedeckt ist. Der Draht hält das Moos auf der Form und wer will, kann die Mooskugel/Herzform auf einen Holzsticker montieren oder einen Anhänger aus Bändchen befestigen. Man kann die

*Der Artikel stammt von
FNL-Kollegin Regina Weniger-Weigl*

Mooskugeln/Herzen noch mit Bändchen oder Naturmaterialien verzieren. Sie machen sich aber auf einem schönen Teller mit Kerzen auch sehr hübsch.

Wer beim Spaziergehen dünne Birkenäste oder Efeuranken findet, kann damit einen wunderbaren Osterkranz herstellen bzw. Nester flechten und in diese dann die Mooseier oder Kugeln setzen. Und schon hat man die perfekte natürlich Osterdekoration.



Rosenwurz



Rosenwurz in der Südsteiermark. Aus dem Buch Alpenpflanzen S. 477 von Norbert Griebel. (Foto: P. Hubert)

Die Botanik

Die Rosenwurz (lat. *Rhodiola rosea*), auch Rosenrot oder Rosenkraut genannt, gehört zur Familie der *Dickblattgewächse* (lat. *Crassulaceae*) und wird je nach Standort und Alter der Pflanze zwischen 15 und 35 cm hoch.

Von Weitem schon erkennt man die Rosenwurz im Gebirge oft an dem typischen Blau-grün ihrer Blätter. Die Blüte-

zeit erstreckt sich je nach Höhenlage von Juni bis August. Die Kronblätter sind grünlich-gelb bzw. oftmals rötlich überlaufen.

Sie ist bei uns eine Pflanze der Berge und gedeiht in höheren Lagen (1200–2200 m) sowohl auf trockenen sandigen Böden als auch in feuchten Felsspalten (gerne auf Silikatgestein).

In Russland, den baltischen und skandinavischen Ländern hat die Rosenwurz eine ähnliche Tradition in der Volksheilkunde, wie bei uns z. B. die Hauswurz. Aus Russland kommen auch viele wissenschaftliche Untersuchungen. Ihr gesamter Wirkmechanismus ist aber noch lange nicht gänzlich erforscht. Sie ist eine Pflanze, die anstatt Ginseng oder Gingko, immer beliebter wird..

MÖGLICHKEITEN DER ROSENWURZ

(SOWOHL THERAPEUTISCHE ALS AUCH VOLKSHEILKUNDLICHE ANWENDUNGEN SIND VERBREITET) [1]:

- ✱ Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- ✱ adaptogene Eigenschaften (positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit von Studenten während einer Prüfungsperiode und auf die geistige Leistungsfähigkeit von Ärzten während wiederholter Nachtschichten in Studien nachgewiesen)
- ✱ schützt Körperzellen vor dem Angriff zellschädigender Stoffwechselprodukte und beugt somit chronischen Krankheiten und dem vorzeitigen Alterungsprozess vor
- ✱ Verbesserung des Langzeitgedächtnisses
- ✱ Anwendung bei Erschöpfungszuständen (stressbedingte Erschöpfung, Müdigkeit, Burn-out)
- ✱ bei leichten bis mittelschweren Depressionen sowie bei Angststörungen
- ✱ Anwendung zur Leistungssteigerung bei Sportlern, zur Steigerung der Ausdauer
- ✱ in höheren Lagen (beim Wandern, Bergsteigen) zur besseren Sauerstoff-Ausnutzung (beugt Höhenkrankheit vor)
- ✱ Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Tagesschläfrigkeit und Erschöpfung bessern sich deutlich [2: In Studien ist bereits nach 4 Wochen ein Effekt gegeben]
- ✱ Da die Wirkstoffe in der Rosenwurz eine schützende Wirkung auf zelluläre Strukturen haben, wird diese in Zukunft auch bei der Behandlung von Alzheimer sowie Parkinson eine immer größere Rolle spielen

[1] aus: Leitfaden Phytotherapie: H.Schilcher, S.Kammer, T.Wegener, Urban & Fischer Verlag, S.221-222

[2]: aus: Heilpflanzenpraxis heute Band 2; Siegfried Bäumler, Urban & Fischer Verlag S.489

MAN KANN DIE ROSENWURZ ENTWEDER ALS TEE, ALS TINKTUR ODER IN KAPSELFORM ZU SICH NEHMEN.

TEEZUBEREITUNG:

2 g Wurzel werden mit 150 ml kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten bedeckt ziehen gelassen. 2–3 Tassen kann man täglich davon trinken.

Wichtig:

Ziehzeit beachten, da ansonsten bei längerer Ziehzeit mehr Gerbstoffe herausgelöst werden und anstatt der aufputschenden, antriebssteigernden Wirkung stellt sich eine eher beruhigende ein.



ROSENWURZTINKTUR/ESSENZ/EXTRAKT

- * Wurzel mit 35–45% Alkohol ansetzen im Verhältnis 1:3
- * 3–4 Wochen ziehen lassen
- * anschließend abfiltrieren und in dunkle Flaschen abfüllen
- * Wichtig:
Dosierung: gering starten mit einer Menge von 15 Tropfen 1 x täglich (oder 2 x 7 Tropfen morgens, mittags) und Steigerung möglich bis 2 x 40 Tropfen täglich

KAPSELN AUS DER PULVERISIERTEN WURZEL

Dosierung: 2–3 Kapseln á 500 mg pro Tag einnehmen

Wichtiger Hinweis:

Rosenwurz steht unter Naturschutz und darf daher am Naturstandort nicht beerntet werden.

WAS SOLLTE BEI DER ANWENDUNG VON ROSENWURZ BEACHTET WERDEN?

Es wird eine Langzeitanwendung von vier Monaten und mehr empfohlen. Die durchgehende Einnahme über einen längeren Zeitraum (wenigstens einige Wochen) ist der kurzfristigen, anlassbezogenen Anwendung vorzuziehen, da die Rosenwurz zur Entfaltung seiner vollen Wirkung einige Zeit benötigt.

Interessant ist, dass die Rosenwurz auch vorbeugend angewendet werden kann!!!

Rosenwurz-Typ:

Personen, die oft alles kontrollieren wollen, für Perfektionisten, die nicht locker lassen können und sich zu sehr antreiben.

Auch gut für Personen, die aufgegeben haben, erschöpft sind und eine helfende Hand brauchen.



Räuchern:

- * Duft der Wurzel erinnert an Rosenblüten
- * wirkt harmonisierend & stimmungsaufhellend
- * bei Schock & Trauer
- * eine Räucherung mit Rosenwurz kann in schwierigen Situationen klärend wirken

Über die Autorin:

Mag. Barbara Pühringer ist Drogistin, Chemikerin und FNL-Referentin.

Zusätzlich stellt sie in ihrer Firma „Kräutermanufaktur Arnika“ Nahrungsergänzungsmittel ohne Zusatzstoffe her.

Rosenwurz-Kapseln können demnächst über ihre Homepage bestellt werden.

www.manufaktur-arnika.at



Römisches Gemüse

Man glaubt gar nicht, wie viele Gemüsearten, die wir als heimisch betrachten, die bei uns gut wachsen und die wir laufend verwenden, in Wirklichkeit durch Soldaten ins Land kamen.

Durch römische Legionäre, die ihr Lieblingsgemüse in den kalten Ländern jenseits der Alpen nicht vermissen wollten. Nein, die Tomate – heute nicht wegzudenken aus italienischen Speisen – gehört NICHT dazu. Die wurde Europa erst nach der Entdeckung Amerikas beschert.

Aber all die Gemüsearten, die ich jetzt anführe, kamen von den Römern und wurden von ihnen gezüchtet und großflächig angebaut. Man kannte vor 2000 Jahren sogar schon Treibhäuser, die den heutigen um nichts nachstehen.



Autorin dieses Beitrags ist FNL Bezirksleiterin Renate Maiß (Tel.: 0650/ 450 21 35), die mit einigen FNL-Freunden am 13. Mai einen „Grünen Markt“ in 3541 Senftenberg veranstaltet. Der Erfolg im Vorjahr hat die Teilnehmer überzeugt - ein bezauberndes Treffen von Naturfreunden und ihren Produkten, direkt bei einem kleinen Flüsschen, mit besonders lieben Menschen.

Renate Maiß lädt dazu herzlich ein – sogar ein Konzert ist geplant. Infos unter Termine in diesem Heft.

1) ZWIEBEL / *Allium cepa*

Verwendung: Stängel, Zwiebel

Eingelegte Zwiebel, Würze, getrocknet (*Stängel u. Zwiebel*), Sirup

Heilkunde: Hustenmittel, Halsweh, Heiserkeit

Heimat: Mittelasien, Kulturpflanze der Römer

Fundort: in vielen Gärten



2) WINTERHECKENZWIEBEL / *ALLIUM FISTULOSUM*

Verwendung: Stängel

Würze, getrocknet (*Stängel*)

Heimat: Mittelasien, Kulturpflanze der Römer

Fundort: in vielen Gärten



3) KAROTTE / *DAUCUS CAROTA* SSP. *SATIVUS*

Verwendung: Kraut, Samen, Wurzel

Würze, Gemüse (*wurde gerne in der Bevölkerung gegessen*)

Heilkunde: Mangelerscheinung, Hautleiden

Heimat: Mittelmeergebiet, Asien, Kulturpflanze der Römer

Die violette Urkarotte ist heute wieder sehr beliebt. Durch Mutationen und Kreuzungen entstand die orange Gartenkarotte. Daucus carota, die Wilde Möhre, ist allerdings eine Pflanze Mitteleuropas.



4) SAUBOHNE / *VICIA FABA*

Verwendung: Samen, Hülsen, getrocknete Bohne

Mehl, Eintopf, gekocht u. geröstet (*Art Kaffee*), Gemüse

Heimat: Spanien, Nordafrika

Sehr alte Kulturpflanze der Menschheit (*ca. 6500 Jahre alt*)

(Die Ur-Saubohne war nicht so dick wie heute; nur durch die Züchtung der Römer wurde sie dicker!)

Fundort: in vielen Gärten



5) GRÜNKOHL / *BRASSICA OLERACEA* SSP *SABELLICA*

Verwendung: Blätter, Samen

Gemüse, Würze

Heilkunde: Kater-Mittel, verdauungsanregend, Hautleiden

Heimat: Kulturpflanze der Römer

Fundort: in vielen Gärten



6) STECKRÜBE / *BRASSICA NAPUS* SSP *RAPIFERA*

Verwendung: Wurzel

Gemüse, sauer eingelegte Rüben (*bei den Deutschen heute noch ein beliebtes Gemüse*)

Heilkunde: verdauungsanregend, Heilnahrung

Heimat: südöstlich von Rom, Kulturpflanze der Römer

Fundort: Gärten und Felder