Gesundheitsbote

FNL – Freunde naturgemäßer Lebensweise



Beerensommer Erdbeere, Ribisel, Stachelbeere Königin der Blumen Rosenblüten – Heilmittel für Körper und Seele **Kräutergärten** Kärnten als Heimat der Heilpflanzen















DER RÄUCHERKOFFER

ERLEBEN SIE DAS RITUAL

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

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

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 3/2017

Glück 1	Gerührte Himbeermarmelade 30
Rose2	Ribiseln 30
Hagebuttensuppe4	Fruchtleder 32
Zupfmassage 5	Ribiselkuchen 33
Rosenbonbons7	Stachelbeere34
Grüne Omlette 8	Stachelbeermarmelade35
Baobab	Seelische Heilung 36
Energiebooster12	TCM, Nahrung 39
Safran Manufaktur 15	Gnadenlose Fettzellen 4
Gedicht 17	Kräutergärten in Kärnten 43
Römisches Obst 18	Wolfsberg 43
Tagetes	Feldkirch 44
Mondkalender23	3. FNL Kräuterkongress 46
Zauberhafter Beerensommer 27	BIO Landhaus ARCHE 48
Erdbeere 27	Kräuterpflanzen kaufen 48
Erdbeereis28	Impressum Umschlag
Himbeeren29	Werbung Räucherkoffer Umschlag
Safran Manufaktur15Gedicht17Römisches Obst18Tagetes22Mondkalender23Zauberhafter Beerensommer27Erdbeere27Erdbeereis28	Gnadenlose Fettzellen

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

Glück

Das wäre schön: Es klopft an der Haustür, es kommt Überraschungsbesuch. Wir öffnen, und draußen steht das Glück und lacht uns strahlend an. Es wartet nur darauf, freundlich hereingebeten zu werden. Manchmal denke ich mir – genau so sollten wir mit unserem Leben umgehen. Glück empfinden! Einfach so! Ohne den Anspruch zu haben: "Wenn ich das oder das bekomme, dann bin ich glücklich!"

Glück hat nie etwas mit Besitz zu tun, dafür sind die "reichen" Manager viel zu unglücklich. Glück hat auch nichts mit der Sicherheit zu tun, in der wir in Europa leben. Die meisten von uns die arbeiten oder eine Rente bekommen, genug zu essen und zu trinken haben und weitgehend abgesichert sind, schauen nicht so aus, als könnten sie es vor lauter Glück nicht aushalten. Wir stellen halt immer Forderungen an das Glück!

Doch das Glück gibt es nur aus einer bestimmten Lebenshaltung heraus. Für das Glücklichsein muss sich jeder Mensch bewusst entscheiden, da sind sich alle Weisheitslehrer einig. Uns Kräuterleuten fällt das nicht so schwer wie anderen. Es ist das pure Glück, wenn unsere Kräuter-

pflanzen gedeihen. Wenn Andorn und Zitronenverbene wachsen und Blüten ansetzen. Wenn unser Blick auf die Fülle des herrlichen Frühsommers fällt.

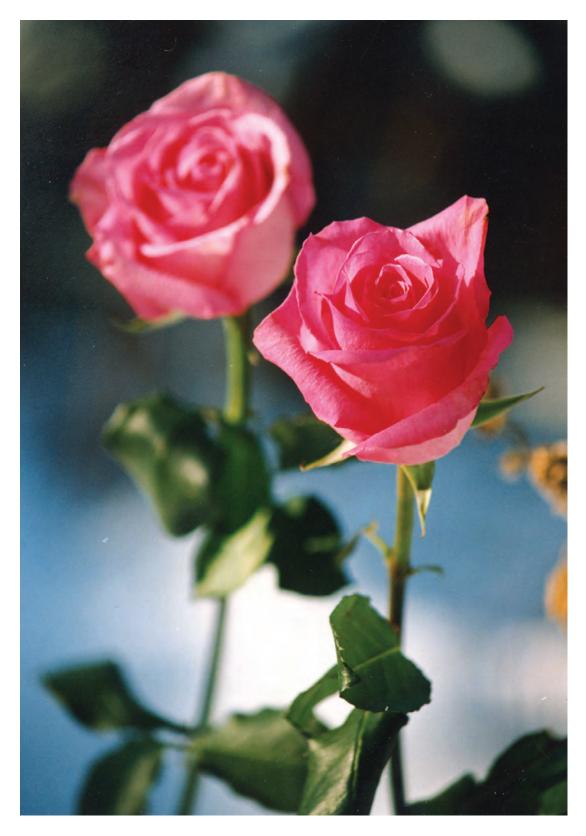
Im nächsten Jahr, genau um diese Zeit, Anfang Juni, sind alle die es wollen, wieder beisammen. Beim 3. FNL-Kongress. Die ersten Informationen gibt es in diesem Gesundheitsboten (Seite 46). Der Kongress hat als Thema: "Kräutersprache".

Ja, Kräuter teilen sich mit. Frohgemut vermitteln sie uns das "Glück" des "Lebens",

meint deine Bundesleiterin Sieglinde Salbrechter







Freunde naturgemäßer Lebensweise

Die Königin der Blumen als Heilerin

Rosen sind wunderschön. Rosen duften wunderbar. Rosen erzeugen Harmonie, denn wo sie wachsen und blühen hat kein Misston Platz. Rosen sind Heilmittel für Körper und Seele.

Rosen sind nicht nur als frische Blüten Bestandteil von Rosensirup, Rosenessig oder Salaten. Sie sind frisch oder getrocknet für vielerlei Beschwerdebilder einsetzbar. Verwendbar sind natürlich nur Rosen aus dem eigenen Garten, die mit keinerlei Spritzmitteln und auch ohne Kunstdünger wachsen und blühen durften. Rosen aus dem Blumenladen (selbst sogenannte Bio-Rosen) oder solche, die an stark befahrenen Straßen oder Wegen groß werden, dürfen in die Vase – aber auf keinen Fall in den Kochtopf.

HERRLICHER SCHLAFTRUNK - ROSENMILCH



- > 1 Tasse warme Milch
- › 2 Esslöffel frische Rosenblütenblätter

ZUBEREITUNG

Milch und Rosen in einem Mixer pürieren. * Die Flüssigkeit schluckweise trinken.



Schmeckt gut und tut gut!

ROSE BEI KRÄMPFEN

ZUBEREITUNG/ANWENDUNG

Dafür erwärmt man getrocknete Blütenblätter im Rohr oder in einer Pfanne. * Man legt die heißen Blütenblätter in ein Taschentuch, verknotet die Enden und legt sich das Säckchen auf den Bauch. Die Entspannung kann sehr schnell erfolgen.

Rosenwärme hilft gegen Unterleibskrämpfe.

Eine verstopfte Nase wiederum wird besser mit einer Hagebuttensuppe behandelt. Hagebutten sind die Früchte der Rose, die sich getrocknet mindestens 2 bis 3 Jahre halten.

HAGEBUTTENSUPPE

ZUTATEN

- > 500 g frische Hagebutten
- > 2 l Wasser



ZUBEREITUNG/ANWENDUNG

Für die Hagebuttensuppe nimmt man frische Hagebutten. * Man entkernt sie (mit Handschuhen, damit die Härchen sich nicht in der Haut festhaken) und kocht sie in Wasser weich (500 g Hagebutten auf 1 l Wasser). * Dann alles durch ein Sieb passieren – am leichtesten geht es mit der Flotten Lotte. * Mit einem weiteren Liter Wasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Obers verfeinern, täglich 3 Mal einen Teller Suppe essen.

Hagebuttensuppe sollte beginnende Erkältungen im Keim ersticken.

ROSENBLÜTEN - DIE BESTEN LUSTERZEUGER

ANWENDUNG

Man braucht nur 10 bis 15 Rosenblätter von den Rosen zupfen, über den Tag verteilt essen, und offenbar kann dann Vieles besser laufen.

Bei Trauer oder Melancholie macht der Rosenrauch das Leben wieder hell, mancher Mensch hat das vielleicht schon erfahren. Dafür muss man sich aber richtig Zeit nehmen. Die getrockneten Rosenblütenblätter auf das Räuchergefäß legen, die Kohle darunter glimmen lassen und den entstehenden Rauch etwa 10 bis 15 Minuten in sich einziehen – Qualm soll dabei natürlich nicht entstehen.

Lustlosigkeit kann Beziehungen schwer belasten, dabei sind die Rosenblüten im Garten das schönste Aphrodisiakum.

ZUPFMASSAGE GEFÄLLIG?

Die Rosen-Zupfmassage soll bei Bindegewebsverhärtungen gut sein. Dazu zerkleinert man 2 Handvoll Rosenblüten im Mörser und vermischt mit wenig Obers und etwas Honig. Mit dieser frisch gemachten Creme wird die verhärtete Partie massiert. Am besten macht das natürlich eine zweite Person. Übrigens wird bei sehr schmerzhaften Stellen immer nur rundum massiert, nie der Schmerzpunkt selbst.

Gut bei Bindegewebeverhärtung



... für die Blase

HAGEBUTTENMUS

Ein schlichtes Hagebuttenmus ist bei Blasenentzündung hilfreich, denn die Inhaltsstoffe besänftigen eine gereizte Blase.



ROSEN-ZIMT-TEE

10 bis 15 (rosa oder rote) Rosenblütenblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. *
Der Tee soll sich rosa färben. * Abgießen und mit 1 Teelöffel Manuka-Honig* und 1 Messerspitze Zimt würzen. Diese Mischung sollte man täglich auf nüchternen Magen trinken.

*Manuka-Honig ist seit dem 18. Jh. als eine Art Naturmedizin etabliert. Es ist ein ganz normaler Bienenhonig der aus Gegenden stammt, wo Bienen die Südseemyrte Leptospermum scoparium bestäuben. Die Pflanze kommt vor allem in Neuseeland und Australien vor.

Hilft bei Übergewicht!



Die Tipps stammen aus dem Buch "Rosenmedizin". Es enthält Rezept über Rezept – alles schön geordnet nach Beschwerdebildern. Zu den richtig guten Grundrezepten zu frischen Rosen – etwa wie man sie perfekt trocknet oder Rosenöl und Rosenwasser bereitet – gibt es auch welche zu den Rosenfrüchten, den Hagebutten.

Rosenmedizin, so sanft heilt die Königin der Blumen 290 Seiten, Mankau Verlag ISBN 978-3-86374-349-9 Euro 20,60





ROSEN-BONBONS

ZUTATEN

- > 250 g Zucker
- › 2 Handvoll getrocknete Rosenblätter
- 300 g Milchpulver
- > 250 g Butter
- > 0,1 l Wasser
- > 3 EL Rosenwasser
- > ca. 100–150 g geschälte, gemahlene Mandeln

Wenn der Sommer sich verkündet, Rosenknospe sich entzündet, Wer mag solches Glück entbehren?

ZUBERFITUNG

- * Einen Teil des Zuckers mit der Hälfte der getrockneten Rosenblättern vermahlen. Aus diesem Rosen-Zucker, dem restlichen Zucker und Wasser einen Sirup kochen.
- * Vom Herd nehmen, das Rosenwasser zugeben, dann mit der Butter, den gemahlenen Mandeln und dem Milchpulver vermengen.
- * Mindestens eine Stunde, besser über Nacht, kühl stehen lassen.
- * Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Kugeln formen, dann in klein gebrochenen Rosenblättern wälzen. Abhängig von der Farbe der Rose können rote, rosafarbene oder weiße Bonbons zubereitet werden.

GRÜNE OMELETTE MIT ROSEN-TOPFENCREME

ZUTATEN FÜR DIE ROSEN-QUARKCREME

- > 1 Zitrone
- > 50 g Butter
- › 1 mittelgroße Zwiebel
- › 0,2 l halbsüßer Weißwein
- eine große Handvoll duftende Rosenblätter
- > 300 g Quark
- > 0,2 l Sauerrahm
- > 2 EL Rosenwasser
- > Salz
- › gemahlener Pfeffer

FÜR DIE OMELETTE

- › 6 Eier
- > Salz
- › 6 EL fein geschnittene Kräuter
- > 0.3 l Milch
- > 6 EL Mehl
- › Öl zum Braten

FÜRS SERVIEREN

› frische Weizenkeime

Unkraut jäten ist Zensur an der Natur. Oskar Kokoschka

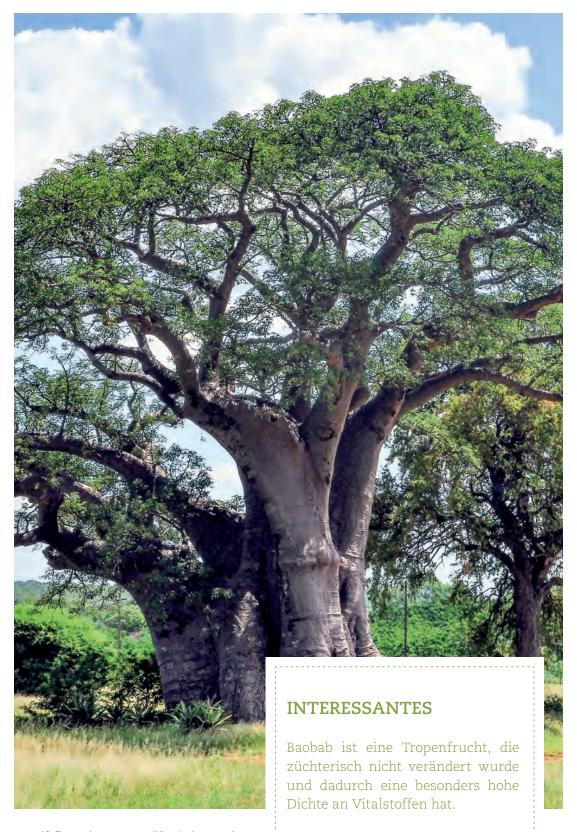
ZUBEREITUNG

- * Die fein geschnittene Zwiebel in Butter glasig dünsten. Die dünn geschälte und in Streifen geschnittene gelbe Zitronenschale und den Zitronensaft zugeben, dann mit dem Wein aufgießen.
- * Auf die Hälfte einkochen, vom Feuer nehmen. Wenn die Masse lauwarm ist, die geschnittenen Rosenblätter zugeben. Den Quark durch ein Sieb drücken, mit dem Sauerrahm vermischen, das Zwiebel-Rosen-Gemisch untermengen, salzen, mit gemahlenem Pfeffer und Rosenwasser pikant abschmecken.
- * Für die grüne Omelette Eigelb mit einer Prise Salz rühren, dann Milch und Mehl langsam zugeben und zur glatten Masse verarbeiten. Anschließend die fein geschnittenen Kräuter und das steif geschlagene Eiweiß unterrühren.
- * Aus dieser grünen Masse in der geölten Pfanne nacheinander vier Omeletten braten. Diese mit Rosen-Quarkcreme bestreichen und sofort servieren.
- * Mit Rosenblättern dekorieren und gesundheitsfördernd mit frischen Weizenkeimen servieren.

Rezepte aus dem Buch "Veilchen, Rose & Lavendel" von Monika Halmos, Freya Verlag







10 Freunde naturgemäßer Lebensweise