Liebe Kräuterfreundin,
lieber Kräuterfreund,

2021 – wir starten durch

Wir alle haben ein herausforderndes Jahr hinter uns und vertrauen im Moment darauf, dass es eigentlich nur besser werden kann. Unsere vorgeschriebene FNL-Generalversammlung haben wir auf Mai 2021 gelegt, in der Hoffnung, dann ohne Beschränkungen aufeinander zugehen zu können. Die offizielle Einladung findest du auf der nächsten Seite. Ich würde mich freuen, wenn gerade du kommst und wir gemeinsam die Ziele und Vorhaben unseres Vereins besprechen.

Der Mitgliedsbeitrag 2021 ist derzeit fällig und wir sind für die Einzahlung dankbar. Ohne deinen Mitgliedsbeitrag können wir die Zentrale weniger professionell führen, können unsere Kräuter-Referenten nicht angemessen unterstützen und auch der Druck vieler Folder, Einladungen und auch des Gesundheitsboten wird mit deinem Beitrag bezahlt.

Unser Verein ist nicht nur für Naturheilkunde und Kräuterwissen da, wir geben auch Hilfe und Unterstützung beim Aufbau eines Kräutergartens, wir helfen Mitgliedern Kräuterveranstaltungen zu organisieren und stehen täglich für (Kräuter)Anfragen zur Verfügung. Alle Vorstandsmitglieder arbeiten übrigens ehrenamtlich.

Wenn du deine Jahresmitgliedschaft noch nicht überwiesen hast und dies gerne online tun möchtest, so bitten wir dich um Überweisung an: Freunde naturgemäßer Lebensweise
IBAN: AT22 3947 5000 0003 2540, BIC: RZKTAT2K475
Bitte unbedingt den Namen, die Mitgliedsnummer oder die Rechnungsnummer angeben! Vielen Dank!
Wenn du lieber mit Erlagschein einzahlen möchtest, so ist das auch überhaupt kein Problem. Nach Zustellung des 1. Gesundheitsboten 2021 wird dir – bei offenem Rechnungsbetrag – ein Erlagschein automatisch zugeschickt. Jahresbeiträge: Österreich € 32,00 / für Mitglieder aus allen anderen Ländern € 40,00

FREUNDE NATURGEMÄßER LEBENSWEISE
ZVR: 660355840

Kräuter AKADEMIE nach IGNAZ SCHLIFNI

Einladung zur

14. ORDENTLICHEN GENERALVERSAMMLUNG

der „Freunde naturgemäßer Lebensweise"

Samstag, 08. Mai 2021 . Beginn 09:00 Uhr

Schloss Hunnenbrunn . 9300 St. Veit an der Glan . Kärnten

TAGESORDNUNG:

1. Begrüßung durch die Bundesleiterin Frau Sieglinde Salbrechter
2. Feststellung der Anzahl der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder
3. Totengedenken
4. Eröffnung der Generalversammlung und Tätigkeitsbericht der bisherigen Bundesleiterin
5. Bericht der bisherigen Bundeskassiererin Frau Erika Grote
6. Antrag eines Kassenprüfers auf Entlastung der Kassiererin und des Vorstandes
7. Abstimmung über den Antrag auf Entlastung
8. a) Beschlussfassung über die Wahlvorgänge
   b) Bestellung eines Wahlleiters
   c) Bestellung von zwei Stimmzählern
9. Rücktritt des bisherigen Vorstandes und Übernahme des Vorsitzes durch den bestellten Wahlleiter
10. Neuwahl des Bundesleiters/der Bundesleiterin
11. Bekanntgabe des Wahlergebnisses und Übernahme des Vorsitzes durch den/die neu gewählten Bundesleiter/Bundesleiterin
12. Weitere Wahlen des Vorstandes durch Handerheben in Wahlblocks im Sinn der vorgelegten Kandidatenliste
13. Statutenänderung
14. Beschlussfassung über den Voranschlag
15. Ehrungen
16. Allfälliges
17. Schlusswort des/der neuen oder wiedergewählten Bundesleiters/-leiterin

Die Bundesleiterin

Sieglinde Salbrechter

FNL Freunde Naturgemäßer Lebensweise Bundeszentrale
Hunnenbrunn / Schlossweg 2 | 9300 St. Veit/Glan | T. +43 (0) 4212 33461 | zentrale@fnl.at | www.fnl.at

Unsere Pflanze des Jahres 2021 ist der Acker-Schachtelhalm, das Zinnkraut *Equisetum arvense*. 2021 ist ein Saturnjahr. Der Planet Saturn steht für das Schicksal, für die Vernunft, für den Ernst, mit dem wir an die Dinge herangehen sollen, und nicht zuletzt für Bodenständigkeit. Zinnkraut ist eine typische Saturn-Pflanze. Das ganze Jahr über widmen wir uns den verschiedenen Facetten dieses Kieselsäure-Spenders, der dafür sorgt, dass wir einen „festen Stand" auf dieser Erde haben. Gleich in Heft 1 beginnen wir damit.

Noch haben wir Fasching, aber ab 17. Feber, mit dem Aschermittwoch, beginnt die Fastenzeit und ich beschäftige mich bereits intensiv damit. Alles, was der Übersäuerung des Blutes entgegenwirkt und uns leichter macht – auch leichter, was die Giftstoffe in unserem Körper betrifft, steht bei mir auf einer langen Liste. Ich probiere aus, was mir guttut und was in der Naturheilkunde als „Blutreinigung" zur Verfügung steht.

Das sind zum Beispiel Bärlauch, Zwiebel, Knolauch-Zitronenkur, omega-3-reiche Ernährung, Buchweizen, Herzwein oder Galgantwein nach Hildegard von Bingen, wir haben die Rezepte bereits oft im Gesundheitsboten abgedruckt. Es ist aber auch der ganz normale Rettichsaft, der von innen her ausleitet, stärkt und widerstandsfähig macht. Weißdornbeeren, angesetzt in Wodka, sind auch eine Möglichkeit, sich zu erneuern. Menschen, die es ganz ernst meinen, gehen zur Eigenblut-Therapie oder lassen einen Aderlass nach Hildegard beim Arzt machen. Mein Hauptaugenmerk liegt heuer aber auf dem Salz.

Salz kann heilen und entgiftet. Man denke nur an Glaubersalz oder Bittersalz: Fast jeder von uns verwendet es bei einer Fastenkur, denn es hilft, Giftstoffe aus dem Darm herauszubefördern. Aber Salz – und zwar gutes Berg-Kernsalz aus unserer Heimat – kann noch viel mehr.

Mit Salz macht man KALTE WICKEL GEGEN RHEUMA. Ein Salz-Fußbad holt überflüssige Stoffe aus dem Körper. Salzsocken helfen bei GICHTZEHEN – dazu werden 25 g Salz in ¼ l Wasser aufgelöst, man legt die Socken hinein und zieht sie dann für eine Stunde an. Wer OHRENSCHMERZEN hat, dem hilft Salz in kleinen Baumwollsäckchen. Die Beutel werden im Backrohr erwärmt und kommen auf die Ohren. 1 TL Salz und 1 TL Essig vermischt, helfen bei INSEKTENSTICHEN. Und – wer hat nicht schon einmal seine MUSKELVERSPANNUNGEN mit einem warmen Solebad behandelt?

Ich mache mir auch alljährlich eine kleine Menge Kräutersalz aus ein paar Knospen und allerersten Blättchen der Birke. Die Birke ist ein Frühlingsbaum, einer der ersten, der dem Winter die lange Nase zeigt, und außerdem unentbehrlich für die Frühjahrskur.

Ich habe schon einmal geschrieben, wie wichtig mir in den letzten Wintertagen der Tee aus frischen Tannen- oder Fichtenspitzen ist – ein Vitamin-C-Spender ersten Ranges. Wenn die Nebenhöhlen Unterstützung brauchen, lasse ich ein paar frische Tannennadeln in frischer Butter ausziehen.

Ich erwärme wenig Butter und lass ein paar Stunden ziehen. Das ist eine wunderbare Salbe, die man zwar außen um die Nase und Wangenknochen aufträgt, die aber bis nach innen, in die Atemwege, wohltuend ist. Die Inhaltsstoffe von Tanne & Co wirken im Übrigen leicht antiviral, genauso wie Olivenblätter-Extrakte. Solche einfachen Hilfsmittel brauchen wir in dieser Zeit. Am besten selbst gemacht und ohne Aufwand hergestellt!

Alles neu macht nicht nur der Mai, sondern natürlich auch der erste Gesundheitsbote. Er ist größer geworden – so haben wir noch mehr Platz für schöne Geschichten. Außerdem starten wir mit einer Kinderseite. Es entsteht in unserem Verein gerade eine Arbeitsgruppe zum Thema Kinder/Jugendliche und da soll es in unserem Mitgliederheft immer einen kleinen Bericht über Kräuter & Pflanzen – mit Rezepten, Bastelanleitung, etc. für die ganz jungen Leute geben. Wir rufen diesmal zu einem Mal-Wettbewerb auf. Gemalt werden sollte ein „FNL Maskottchen“ und ALLE eingesendeten Bilder erhalten eine Überraschung. Der/Die Gewinner*in wird dazu im nächsten Heft gekürt und natürlich speziell geehrt und was auch immer entstehen wird, ist dann immer auf der Kinderseite abgebildet.

Hab eine recht schöne Zeit, genieße die Stunden mit dir selbst, sei fröhlich und freue dich über jeden Faschingswitz, bei dem du herzlich lachen kannst,
das wünscht sich

deine Bundesleiterin Sieglinde Salbrechter

»In der lebendigen Natur geschieht nichts,
was nicht in der Verbindung mit dem Ganzen steht.«

Johann Wolfgang von Goethe

Der Ackerschachtelhalm
Was ist schon Zeit ...

.....

Jessas, vor gar langer Zeit
machte der Halm sich bei uns breit. –
Vor Jahren, etwa 300 Millionen,
pflegte die Pflanze hier zu wohnen.
Einst meterhoch in ihrer Gebahrung,
diente sie Dinos schon als Nahrung. –
Dinosaurier von riesiger Statur,
so groß und mächtig in ihrer Natur –
nur ihre Hirne waren zu klein,
dies mochte ihr Verhängnis sein. –
So verschwanden sie gänzlich allzu bald,
da giftig die Schachtelhalme aus Sumpf,
Wiese und Wald. –

Etwas mehr Hirn scheinen wir Menschen zu haben,
uns nur an Ackerschachtelhalmen laben –
diese helfen uns bei manchen Beschwerden,
so lange wir wandeln hier auf Erden.
Und wenn wir einst werden vergehn –
die Halme bleiben noch lange stehn.

Euer FNL-Mitarbeiter, Clown
Haus- und Hofdichter
Wolfgang Ruppnig

Acker-Schachtelhalm
Equisetum arvense

Schlifni Heilpflanze 2021

Im Saturnjahr 2021 küren wir ein lebendiges Fossil zur Schlifni-Heilpflanze des Jahres – den Acker-Schachtelhalm. Älter als die Menschheit selbst, wurden seine Vorfahren vor rund 400 Millionen Jahre Zeitzeugen für das sich allmählich entwickelnde Leben auf unserem Planeten. Vom „Superfood" des Brontosaurus zu einem Pflanzen-Patronat des 21. Jahrhunderts – ein unerschrockener Überlebenskünstler mit klarer Erfolgsstrategie! Schauen wir genauer hin.

Lange bevor es Dinosaurier gab, bildeten Ur-Schachtelhalme, damals mit einer Wuchshöhe von bis zu 30 Metern, gemeinsam mit Farnen die ersten Wälder der Erdhalbkugel. Somit lässt er uns ferner, als nur wenig andere, in eine Vergangenheit schauen, die nicht immer nur „überdimensional lebensbejahend" gewesen sein dürfte. Eiszeiten und Hitzeperioden, sintflutartige Regengüsse und Sonnenverdunkelungen, Vulkanausbrüche mit giftigen Gasen und sogar Meteoriteneinschläge – all diese Klimaveränderungen und Katastrophen, die unsere Erde in Millionen von Jahren verändert und geformt haben und vielen Lebewesen das Aussterben bescherten, konnten dem Pferdeschwanz (lateinisch equu – Pferd. seta – Borste, Haar) nicht erschüttern. Selbst wenn kein Stein mehr auf dem anderen lag, einer ließ sich nicht aus der Ruhe bringen, setzte auf Ausdauer und Konzentration auf das Wesentliche!

Ein willensstarker Lichtfänger. Schon sein Erscheinungsbild zeigt an, er liebt es rationell und effektiv. Keine bunte Blütenpracht oder ein betörender Geruch, nein, er braucht kein Schnickschnack, nichts Überflüssiges – nur das, was ihm das Überleben sichert. Wie Farne oder Bärlappe gehören Schachtelhalme zu den Sporenpflanzen, bilden also keine Samen aus, sondern vermehren sich über Sporen, die der braune, spargelähnliche Trieb im Frühjahr aus der

Erde treibt. Die grünen Sommertriebe übernehmen dann die Atmung und Fotosynthese und seine bis zu zwei Meter tief wurzelnden Rhizome sorgen für Standfestigkeit und Bodenhaftung.

Doch nicht nur das allein macht ihn robust und nahezu unverwüstlich, vor allem seine Inhaltsstoffe scheinen Erfolgsgarant für sein ausdauerndes Überleben zu sein. Kaum eine andere Pflanze enthält so viel Kieselsäure wie der Schachtelhalm. Silizium ist ein wichtiger Bau- und Funktionsstoff der Pflanze, verleiht ihr einerseits Festigkeit und erhöht andererseits ihre Aufnahme von Sonnenlicht.

Überzogen von feinen Siliziumkristallen, hat sich der Schachtelhalm mit seiner Kieselsäure-Taktik bereits vor Millionen von Jahren die Lichtübertragung in die Pflanzenzelle gesichert. Zum „Zinnkraut" machte ihn der Umstand, dass er früher als natürliches Putz- und Schmirgelpapier genutzt wurde und bis heute schätzt man den Acker-Schachtelhalm als Pflanzenstärkungsmittel für seine Artgenossen.

Doch nicht nur seinen Pflanzenkollegen kann dieser Urzeit-Überlebende ein Segen sein, auch für uns Menschen ist seine Heilwirkung von großer Bedeutung und hohem Wert.

Bi-Bre-Ha-Jo-Scha-Scha. Gemeinsam mit Birke, Brennnessel, Hafer, Johanniskraut und Schafgarbe gehört der (Acker)-Schachtelhalm in Ignaz Schlifnis Grundtee-Mischung, was davon zeugt, wie heilsam und für den gesamten Organismus positiv wirkend er sein muss, um diesen Ehrenplatz eingenom-

men zu haben. Die enthaltene Kieselsäure stärkt unser Gewebe, unterstützt unser Nervenkostüm und regt den Gesamtstoffwechsel an. Acker-Schachtelhalm enthält aber auch Kalium, das unsere Harnausscheidung erhöht, was vor allem bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der Harnwege hilfreich sein kann, und sein Aufwarten weiterer wertvoller Mineralien wie Magnesium, Natrium, Eisen, Mangan und Kalzium machen ihn zurecht zu einem pflanzlichen Schüsslersalz!

Auf seine Wirkung und Heilkraft, sein botanisches Erscheinungsbild, seine Familienmitglieder und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten inkl. Erfahrungsberichte und Rezepte werden wir im Laufe des kommenden Jahres noch ausführlich berichten.

Eine besondere Eigenschaft, die ihm innewohnt und die wir ihn bitten sollten, mit uns in den nächsten 12 Monaten zu teilen, wirkt aus seiner Magie heraus – der Pflanzenseele – seiner feinstofflichen Welt.

Er hat die Fähigkeit Struktur zu schaffen und verhärtete Strukturen zu lösen. Und genau das werden wir in diesem Jahr womöglich brauchen!

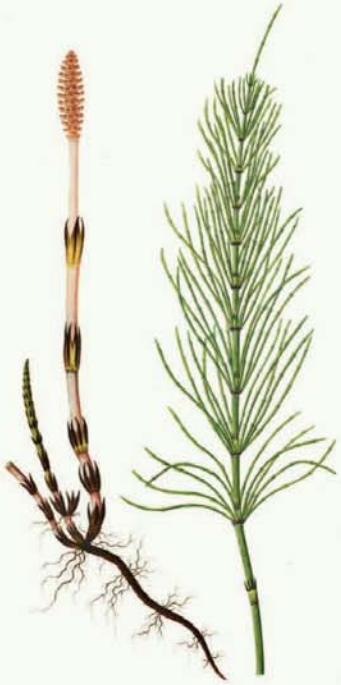
2020 hat uns alle ziemlich (wach)gerüttelt und zurechtgestutzt. Es hat uns gezeigt, dass es Zeit ist, unsere Wertigkeiten zu überdenken. Wir müssen uns anpassen, doch bitte nicht an vorgegebene Glaubensätze und Gedankenmuster aus Medien, Politik oder sonstigen Kreisen, nein, was fehlt, ist die Anpassung an das ausgleichende Streben von Mutter Natur! Unser Verhalten, unser Ausbeuten, Berauben und Schänden hat sie gezwungen, uns in die Schranken zu weisen und warnende Grenzen aufzuzeigen. Hören wir nicht endlich auf sie, wird sie uns die Notwendigkeit eines Umdenkens noch vehementer vor Augen führen und es bleibt wohl nicht beim bisherigen Klaps auf die Finger.

Der Ackerschachtelhalm reduziert alles auf das Wesentliche, er ist gut verwurzelt und somit „bodenständig" genug, seinen Blick in den Himmel richten zu können. Er konzentriert sich auf das, was wirklich wichtig ist, ohne das große Ganze zu übersehen, hält durch, wenn's schwer wird und bleibt gelassen, wenn's rumort. Dr. Ursula Stumpf schreibt in ihrem Buch über Pflanzenastrologie: „*Der Ackerschachtelhalm hat gelernt, das wirklich Bleibende in der Veränderung zu erkennen*!"
Mögen wir es im gleichtun.

Katrin Giermaier aus der FNL-Zentrale

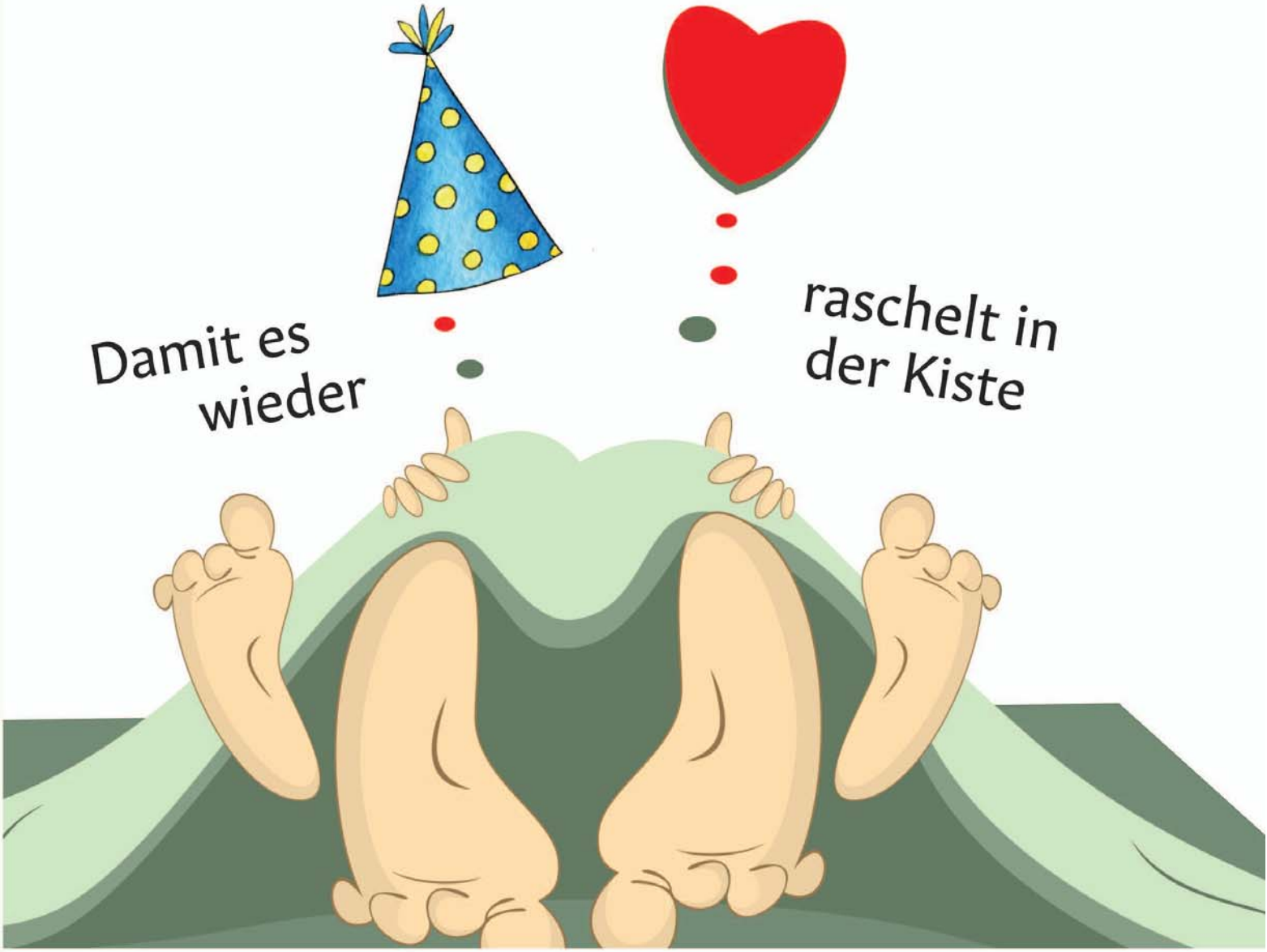
Anwendungsgebiete

Im Schlifni-Lexikon „Schlag nach über Heilpflanzen" findet der Acker-Schachtelhalm in allen Teemischungen von Ignaz Schlifni Anwendung (1–50). Zinnkraut eignet sich wunderbar für Bäder und wird auch homöopathisch verwendet, hier vorranging zur Entschlackung und Unterstützung von Niere und Blase. Weitere Anwendungsgebiete der wunderbaren Urpflanze sind:



- Blutungen aller Art
- Nieren- & Blasenleiden, vor allem zum Durchspülen bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der Harnwege
- Nierengrieß
- Blasenschwäche und Inkontinenz
- Übersäuerung und Sodbrennen
- Rheumatische Erkrankungen und Gicht
- Bindegewebsschwäche und zur Stärkung der Knochen und Knorpel
- als Schönheitskraut – für strahlende Haut, gesunde Nägel & Haare
- bei Ödembildung nach Verletzungen oder langem Stehen
- bei schlecht heilenden Wunden, nach Knochenbrüchen und bei Schleimbeutelentzündungen (äußerliche Anwendung)
- bei Ischias- & Bandscheibenproblemen
- bei Osteoporose und Krampfaderleiden
- als Immunstärker und Stärkungsmittel

WICHTIG: Um die Kieselsäure aus dem Acker-Schachtelhalm zu lösen, ist es wichtig darauf zu achten, bei der Zubereitung eine Abkochung (Dekokt) zu machen. Hierfür wird das getrocknete Kraut in kaltem Wasser angesetzt und anschließend ca. 30 Minuten lang ausgekocht, kurz nachziehen lassen, abgießen und genießen!



Der Fasching hat Einzug genommen und weil Humor wichtig ist, möchten Sieglinde & Angelika mit ihren Tipps – viele angeregt durch unsere liebe Gabriela Nedoma – dem LUSTlosen Trend entgegenwirken und euch mit nachfolgenden Ratschlägen nicht nur ein Lächeln schenken, sondern dafür sorgen, dass es wieder raschelt in der Kiste.

Bio sex & natürliche Heißmacher für jung & alt

Wenn's mal nicht mehr rutscht & flutscht … … so rät Sieglinde zur Abhilfe durch einen speziellen Be"gleit"er – selfmade und ganz frei von Chemikalien nimmt man einfach etwas ⊙ Madonnenlilienblüten- oder Hanföl. ⊙ Alle, die es besonders „scharf" mögen, sollten Wasser mit Flohsamenmehl und Chiliöl vermengen und es damit versuchen! Trocken bleiben dann nur noch die übrig gebliebenen Weihnachtskekse!

Für Standhaftigkeit & Durchhaltevermögen …

… wenn das beste Stück bereits mehr Gefallen daran findet, Mann beim Schuheputzen und nicht beim Zähneputzen zu beobachten, dann wäre Wiesenbärenklaupulver, als Tee getrunken, ein guter Tipp von Angelika! ⊙ Dazu Brennnesselsamen und Hopfendrüsen in Rotwein kochen und genießen – ein Garant für stundenlange Freude …

Um Abwechslung unter die Bettlaken zu bringen ...

... muss ja nicht immer gleich der ganze Partner getauscht werden. Manchmal helfen ein paar kleine, kreative Veränderungen und die nahezu ausgebrannte Liebesglut wird zu einem neuen lodernden Bettfeuer verwandelt. „Kuscheltiere" unter euch könnten es beispielsweise mal mit etwas „härteren" Bandagen probieren. Es muss ja nicht gleich das ganze „Fifty-Shades-of-Grey-Sortiment" gekauft werden, oft tun es schon ein paar frische Brennnesseln oder ein liebevoll gebundenes Birkenruterl.

Allgemein aphrodisierend wirken noch:

- Mannstreuwurzel unters Essen gemischt, hält den Mann bei Stange
- pulverisierte Stinkmorchel, Rotwein, Petersilie und Gewürznelke – alles eine halbe Stunde leicht kochen lassen – dann trinken und deinem Liebesakt steht nichts mehr im Wege
- Kürbiskerne und Kürbisöl zur Paste mixen, einige Eigelb über Dunst schlagen, hinzugeben und mit einem Schuss Rum vollenden – ein Powertrunk für wilde Nächte!
- Bohnenkrauttee heizt ein und Katzenminze macht nicht nur die Katze wuschig und
- „PEMPERNellentee"(Bibernelle) sowie Ginseng bringen die Sexualhormone in Schwung!

Vergesst nicht, lachen ist die beste Medizin und mit oben angeführten Tipps wünschen wir euch ein buntes Treiben durch die Faschingszeit.

Wer noch weitere heiße Tipps für die kalte Zeit benötigt, dem sei das Buch „Natürliche Aphrodisiaka" von Gabriela Nedoma empfohlen!

Sieglinde & Angelika

Zimmerpflanzen nachhaltig versorgen

Manchmal ist das, was normalerwiese auf dem Kompost oder im Müll landet, ein wunderbarer Unterstützer für Zimmerpflanzen. Die haben es im Moment nicht leicht. Auch sie leiden unter wenig Licht und vor allem unter der trockenen Heizungsluft. Ein „grüner Daumen" ist vielleicht gar nichts anderes, als das Wissen um ein paar von Omas Tricks, die ihre Pflanzen mit „Abfällen" bestens über die Runden brachte.

Bananenschale

Bananenschalen von Bio-Bananen sind ausgesprochen kaliumreich, ein Stoff, den auch Pflanzen dringend benötigen. Allerdings darf man nicht die ganze Schale in den Blumentopf legen. Man schneidet sie vorher möglichst klein und mischt sie vorsichtig unter das Substrat – und plötzlich werden die Blätter wieder schön grün und die Pflanze erholt sich sichtlich.

Kartoffeln

enthalten Magnesium, Eisen und Phosphor – ein Superdünger für Zimmerpflanzen. Und zwar verwendet man das Kochwasser. Es sollte immer in die Gießkanne kommen und – beim nächsten Gießen versorgt man seine Pflanzen mit reichlich Spurenelementen. Es ist übrigens egal, ob das Kochwasser von ungeschälten oder geschälten Kartoffeln stammt (bei geschälten Kartoffeln ist der Sud natürlich noch mineralstoffreicher). Auch alle anderen Kochwässer von Gemüse (so man sie hat) eignen sich bestens und ersparen Dünger vom Chemiekonzern.

Eierschalen

sind nicht nur für uns Menschen eine gute Kalziumversorgung (Sieglinde Salbrechter hat darüber geschrieben!). Man gibt eine zerkleinerte Eierschale in die Gießkanne und lässt sie einfach immer im Wasser. Wenn man eine Zink-Gießkanne hat, ist das sogar noch besser. Dann befinden sich immer kleinste Mengen von Kalzium und Zink im Wasser – ausreichend für die optimale Versorgung von Zimmerpflanzen. Im Sommer gilt das natürlich auch für Garten- oder Balkonpflanzen! Übrigens kann man die Schalen auch fein zerreiben und sie wie Dünger auf die Pflanzerde auftragen – natürlich nur bei kalkliebenden Pflanzen. Azaleen sind weniger dankbar dafür, sie brauchen Kaffee. Aber Alpenveilchen macht man eine richtige Freude. Auch das Wasser, in dem man die Frühstückseier kocht, ist geeignet.

Mineralwasser

Wem ist das noch nicht passiert? In der Mineralwasserflasche befindet sich noch ein bisschen Flüssigkeit, aber die steht schon so lange – man mag sie nicht mehr trinken, aber auch zu schade, sie wegzuschütten. Pflanzen lieben abgestandenes Mineralwasser, egal ob mit oder ohne Kohlensäure. Es unterstützt das Pflanzenwachstum.

Kaffeesatz

Omas beliebtester Blumendünger ist der Kaffeesatz. Er enthält Phosphor, Schwefel und Stickstoff – in der richtigen Mischung für eine Naturdüngung der Sonderklasse. Der Kaffeesatz muss trocken sein und kommt esslöffelweise auf die Pflanzenerde, dann arbeitet man ihn leicht ein. Gibt man zu viel davon in feuchtem Zustand in den Topf, beginnt der Kaffeerückstand leider zu schimmeln, dann ging die Düngung daneben. Übrigens mögen Pflanzen auch den Rest aus der Tasse Milchkaffee. Kaffeesatz kann man ein Mal pro Woche verwenden. Wenn der Sommer kommt, kann man Kaffeesatz großzügig um die Gemüse- und Salatpflanzen streuen. Schnecken mögen das gar nicht, Regenwürmer aber umso mehr – sie werden von Kaffee förmlich angezogen.

Bier

Der Rest aus der Flasche oder aus dem Glas ist ein Vergnügen für jede Pflanze. Erstens enthalten Hopfen und Malz eine Menge wichtiger Enzyme und Mineralstoffe, vor allem Magnesium, das den Pflanzen guttut, und zweitens können unsere grünen Freunde durch den Alkohol nicht betrunken werden. Trotzdem – allzuviel ist ungesund, denn auch Pflanzenzellen reagieren auf Alkohol und wer ihnen täglich etwas davon gönnt, tut zu viel des Guten. 2 Mal pro Woche: JA!

Haare

Wer manchmal nicht weiß, wohin mit all den Tierhaaren, die beim Bürsten von Hund oder Katze anfallen, kann eigenen Orchideen oder einem Orchideenzüchter eine Freude machen. Orchideen reagieren hervorragend auf klein geschnittene Haare im Substrat, es ist für sie der pure Stickstoffdünger. Übrigens lieben sie auch menschliches Haar. Die mit der Schere zerkleinerten Haare zersetzen sich äußerst langsam und geben den reichlich enthaltenen Stickstoff genauso langsam ab, wie es gerade Orchideen brauchen. Wer einen Mann im Haus hat, nimmt die fein geschnittenen Barthaare aus dem Trockenrasierer!

Holzasche

Wenn der eigene Kamin oder Ofen mit Holz befeuert wird, dann hat man einen guten Kaliumspender für Zimmer- und Gartenpflanzen. Holzasche lässt Pflanzen schneller wachsen (Ausnahme sind Azaleen, Rhododendron, Moorbeetpflanzen) und ein wenig davon ist auch in einer Anzuchterde gut. Wer im Frühbeet die ersten Pflänzchen kultiviert oder von einer Zimmerpflanze Ableger macht, sollte pro Pflanzloch 1 EL Asche hineintun und die Pflanzen erst dann setzen.

Zimmerpflanzen erhalten – je nach Größe des Blumentopfes, ein bis mehrere Esslöffel Asche im Monat. Eine dünne Schicht auf dem Topf (vor dem Gießen) reicht. Übrigens ist auch die Zigarettenasche (ohne Filter natürlich) ein bewährter Pflanzenförderer.

Teereste

Egal ob schwarzer Tee, grüner Tee oder Kräutertee: ausgelaugte Blätter und Blüten sollten nicht automatisch auf den Kompost kommen. Ein Mal pro Woche könnten die getrockneten Blättchen, womöglich fein zerrieben, in die Blumenerde von Zimmerpflanzen gemischt werden. Der Satz von Grüntee und von Kräutern dient der Bodenverbesserung. Der Satz von schwarzem Tee hält viele Schädlinge fern, besonders Zimmerazaleen lieben ihn. Bei Gartenpflanzen kann man übrigens großzügig mit aufgebrühtem Tee (ohne Beutel!) umgehen. Regelmäßig in die Nähe von geliebten Pflanzenfreunden streuen und sie blühen fantastisch.

Backnatron

Backpulver wird man nicht nehmen, weil zu teuer, aber Speisenatron kann man in größerer Menger in jeder Drogerie und Apotheke kaufen. 1 Mal im Monat 1 EL Speisenatron in 2 l Gießwasser rühren und damit alles, was blüht (außer Moorbeetpflanzen, Azaleen, Orchideen) gießen. Balkonpflanzen werden besonders blühfreudig. Dasselbe gilt auch für ganz normale Germwürfel, die vielleicht abgelaufen sind. Einfach in Wasser auflösen und zu den Pflanzen gießen.

Friederike Mathis
Natur wirkt.
Hausmittel und Homöopathie.
Schnell und einfach
17,5 x 12,5 cm, 144 Seiten
ISBN 978-3-903240-23-0
EUR 14,90

Wolfgang Ruppnig
Ins Innerste
Gedichte
21 x 12 cm, 92 Seiten
ISBN 978-3-903240-426-4
EUR 12,90

Natur wirkt

Die erfahrene Naturheiltherapeutin Friederike Mathis beschreibt bewährte Hausmittel und ergänzt die Pflanzenmedizin unserer Vorfahren mit den besten Akutmitteln der Homöopathie. Schnell und einfach. Leicht verständlich und schwellenlos. Was hilft bei Zahnschmerzen? Wann wird Fieber gefährlich? Wie stärke ich mein Immunsystem? Krankheit bringt Unsicherheit in Familien, vor allem wenn Kinder betroffen sind. Und vor allem dann, wenn kein Homöopath und kein Kinderarzt erreichbar ist. Dieser alltagstaugliche Ratgeber gibt Antworten auf die Frage „welches pflanzliche Mittel auf sanfte Weise hilft" und es unterstützt die Menschen dabei handlungsfähig zu bleiben. Entstanden durch viele Gespräche mit betroffenen Menschen, immer mit dem Blick auf das Ganzheitliche, bietet dieses 1x1 der Gesundheit einfache Lösungen an, bewusst ohne Fremdworte und Fachjargon, um Schwellenängste abzubauen.

AUTORIN
Friederike Mathis
E-Mail: fm@friederikemathis.at
www.edition-v.a

Gute Gedanken

Alle „Kräuter-Gedichte" im Gesundheitsboten sind vom Wolfgang Ruppnig geschrieben Als Clown ist er schon lange tätig, obwohl er im Grunde ein ernster Mensch ist. Lachen und Weinen kommen nämlich aus einer Quelle. Im Sommer 2020 gab er den FNL-Mitarbeiterinnen Katrin, Kerstin und Katja seine Gedichte zu lesen, die seine grundernste Seite zeigen. Sie meinten, er solle diese Gedichte veröffentlichen.

So entstand, speziell durch Katrins Mitwirken, ein Buch mit ganz persönlichen Gedichten, die eine „andere" innere Seite zeigen. Wer in die Gedichte eintauchen möchte, kann diesen Gedichtband direkt über unsere Zentrale erwerben.

„Jessas, das ist ja fast schon Werbung, doch kein Schund – und so tu ich´s gerne kund".

Mit Grüßen von Wolfgang

Wolfgang Ruppnig
E-Mai: zentrale@fnl.at
www.fnl.at

Lichtwelt

Eine bezaubernde Vorstellung – die schöne Jungfrau Brigid reitet auf einem weißen Hirsch über die noch vom Schnee bedeckten Felder und weckt alle Samen auf. Das ist Lichtmess oder Maria Lichtmess – der Festtag am 02. Februar. Weiblich ist der Tag immer noch. War es früher die Göttin Brigid, die aufmerksam machte: „*Hallo, der Winter ist bald vorbei. Die dunklen Tage weichen, der Frühling kommt*!", war es später die Jungfrau Maria. Man kann es drehen und wenden, wie man will, es bleibt bereits spürbar länger hell ...

Weihnachten um an Mückenschritt
Neujahr um an Hahnentritt
Neujahr um an Hirschensprung
Lichtmess schon um a ganze Stund'

Von jetzt an geht es immer bergauf, bis wir dann mit dem 28. März die Uhr wieder 1 h vorstellen müssen = 1 Stunde weniger schlafen. Auch heuer wieder haben wir die Sommerzeit, denn die Europäer konnten sich nicht auf eine gemeinsame Normalzeit ohne Uhrenumstellung einigen – bislang zumindest noch nicht.

Sonnige Pflanzenschätze

WINTERLING *Eranthis hyemalis*, Hahnenfußgewächs. Einer der ersten Frühlingsblüher

GELBSTERN *Gagea*, Liliengewächs. Ein Augenschmaus

SCHARBOCKSKRAUT *Ranunculus ficaria*, Hahnenfußgewächs. Vor der Blüte sind die Blätter willkommene Vitamin-C-Spender

NARZISSE *Narcissus*, Amaryllisgewächs. Es gibt über 20.000 Gartenformen

TULPEN *Tulipa*, Liliengewächs. Wildtulpen sind die Vorfahren aller Tulpenzüchtungen

PRIMELN *Primula*, Primelgewächs. Besonders artenreich gibt es sie im Gebirge

SCHLÜSSELBLUME *Primula veris* und andere Arten, Primelgewächs. Eng verwandt mit den Primeln und bedeutende Heilpflanzen, heute in manchen Gegenden bereits ausgerottet

KROKUS *Crocus*, Schwertliliengewächs. Der Name stammt vom Safran, der in Griechenland Krokos hieß

HUFLATTICH *Tussilago farfara*, Korbblütler. Einer der ersten Frühblüher und wichtige Heilpflanze. Blüten kommen vor den Blättern

SUMPFDOTTERBLUME *Caltha palustris*, Hahnenfußgewächs. Aus den Knospen macht man Ersatz-Kapern

Goldgelbes Leuchten – Mimosen

Wenn man es ganz genau nimmt, ist das, was wir als „Mimose" im Vorfrühling in jedem Blumenladen kaufen können, die Silber-Akazie *Acacia dealbata*. Wie die echte Mimose gehört sie zur Familie der Hülsenfrüchtler. Der Baum aus Tasmanien ist vor langer Zeit in Italien eingeführt worden und gedeiht dort prächtig.

Wenn man sagt, jemand ist eine „Mimose", dann meint man damit, er oder sie wären sehr empfindlich, leicht angerührt und mit besonderer Vorsicht zu behandeln. Für die echte Mimose *Mimosa pudica* stimmt das unbedingt. Berührt man sie, so klappt sie ihre gefiederten Blättchen sofort zusammen, wie wenn man sie zu Tode erschreckt hätte. Erst nach einer halben Stunde öffnet sie die Blätter wieder. Man nennt diesen Vorgang „Nastie" – eine Bewegung, die für die Mimose typisch ist. Die Blätter der gelb blühenden Mimose, der Silber-Akazie, „erschrecken" nicht.

Giftig ist die Mimose (Silber-Akazie) nicht, aber selbst in ihren Ursprungsländern wird sie nicht für Speisen oder Getränke gebraucht – man erfreut sich nur an ihrem Anblick. Allerdings machten die Aborigines aus den Hülsenfrüchten eine Art Buschbrot und Überlebenskünstler entdecken diese alte Zubereitung gerade wieder neu.

Silber-Akazien sind zarte, unverwechselbare Schönheiten, die Freude spenden und scheinbar alles Sonnenlicht einfangen. Bei uns können sie nur im Sommer nach draußen, während des Winters brauchen sie einen Wintergarten.

Zäpfchen / Stifte (Suppositorien)

Barbara Kircher-Storch, Hebamme und Kräuterkollegin hat in ihrer über 40-jährigen Hebammentätigkeit bestimmt schon Tausenden von werdenden Müttern ein Zäpfchen verabreicht. Es ist für den interessierten Kräuterkundigen gut zu wissen, dass auch über ein Zäpfchen Wirkstoffe in den Körper gelangen können.

Das Rectum (Mastdarm) ist nicht gänzlich an das Pfortadersystem angeschlossen, sondern von einem als *Plexus venosus rectalis* bezeichneten Venengeflecht umgeben, das Abflüsse sowohl in das Pfortader- als auch in das Hohlvenensystem besitzt. So hat es eine ganz besondere Bedeutung bei der Gabe eines Zäpfchens (Supposition).

Bei einer rektalen Wirkstoffgabe, beispielsweise über ein Zäpfchen, kann der First-Pass-Effekt (Umwandlung eines Arzneimittels durch die erste Passage, die Leber) somit teilweise umgangen werden und die Wirkstoffe werden nicht so schnell von der Leber umgewandelt bzw. abgebaut, was die Wirkung verlängert und erhöht.

Zäpfchenformen selbst herstellen:

In ein Stück Holz 6–12 fingerdicke Löcher ca. 3 cm tief in einer Linie bohren. Nun folgt ein Sägeschnitt mittendurch und trennt so das Holzstück in 2 gleichgroße Stücke. Diese werden mit Schrauben, Gummiring oder mit einem Binderkabel fest zusammengeschnürt. In die Bohrlöcher wird nun die Zäpfchenmasse gegeben, die dort erkaltet.

Ist die Masse kalt, kann das Zäpfchen herausgeschält werden. Das Holzstück dient gleichzeitig als Aufbewahrungsschachtel. Für Vaginalzäpfchen werden größere Löcher als die normale Zäpfchenform bevorzugt.

Eichenholz hat durch seinen Gerbstoffgehalt schon zusammenziehende Wirkung für Hämorrhoidalzäpfchen

Kirschholz oder Apfelholz eignet sich als Rosengewächs für Scheidenzäpfchen, Rüster / Ulme bei seelischem Ungleichgewicht

Lärche für mehr Wendigkeit, mit einem wunderbaren Harz, dem Terpentin fürs leichtere Atmen, sprich bei Erkältungen

Die gebräuchlichste Zäpfchengrundmasse ist Kakaobutter, da sie bei Körpertemperatur schmilzt. Sie lässt sich gut verarbeiten und hat noch dazu einen angenehmen Geruch.

Merke: Kakaobutter nicht über 40 °C erwärmen, da sie bei überhitzter Schmelze nicht mehr gut fest wird, auch das Aufschmelzen im Wasserbad ist empfehlenswert.

BASISREZEPT FÜR 10 ZÄPFCHEN

Zutaten:

* 20 g Kakaobutter – entspricht 2 g pro Zäpfchen
* 0,5–1 % Wirkstoff äth. Öle
* Hat man eine Rezeptur mit verschiedenen ätherischen Ölen, werden diese separat gemischt und dann die angegebene Tropfenzahl in die Zäpfchenmasse gegeben.

Zubereitung:

Die Zäpfchenmasse kann nach der 2-Phasen-Methode hergestellt werden:

1. fette Phase: 20 g Kakaobutter
2. wässrige Phase: 1 bis max. 2 ml – eher weniger, es kommen noch ätherische Öle dazu. Man kann folgende Flüssigkeiten verwenden:
   - Tees und Hydrolate, wie z. B. weiße Taubnessel, Thymian, Schafgarbe, Frauenmantel, Storchschnabel
   - Sowie homöopathische Urtinkturen, Fluidextrakte, z. B. Rosentinktur, Ringelblume, Rosskastanie, Schafgarbe, Frauenmantel, Sonnenhut, Majoran, Rotklee, Kapuzinerkresse, Sanikel, Wegerich, Kollidales Silber D5, Tinkturen, Ampullen-Arzneien, Bachblüten in die Zäpfchen einbringen. Natürlich nur in ganz geringen Dosen, denn das Zäpfchen soll ja auch fest werden.

* Ölige Vitamin-A-Tropfen = Vitadral zur Regeneration der Schleimhaut (rezeptpflichtig)

Die folgenden Rezepte können auch in einer Apotheke hergestellt werden:

GLYCERINZÄPFCHEN

ZUM ABFÜHREN

für 6 Zäpfchen

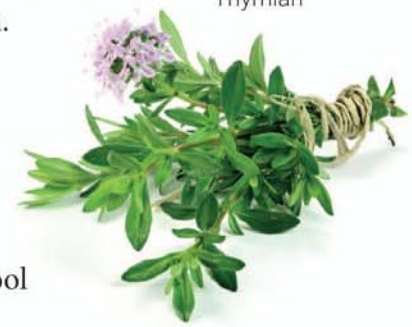
* 12 g Kakaobutter
* 6 g Glycerin

HÄMORRHOIDEN

* 20 g Kakaobutter
* Zypresse (stabilisiert Venen und Hämorrhoiden), Schafgarbe, Mastix, blaue Kamille – 1 bis 12 Tropfen

Kinder und Schwangere oder chronisch Kranke bekommen Zäpfchen mit 2 Tropfen ätherischem Öl, andere Menschen können bis zu 12 Tropfen nehmen.

Thymian



KINDERZÄPFCHEN

ZUM ENTBLÄHEN

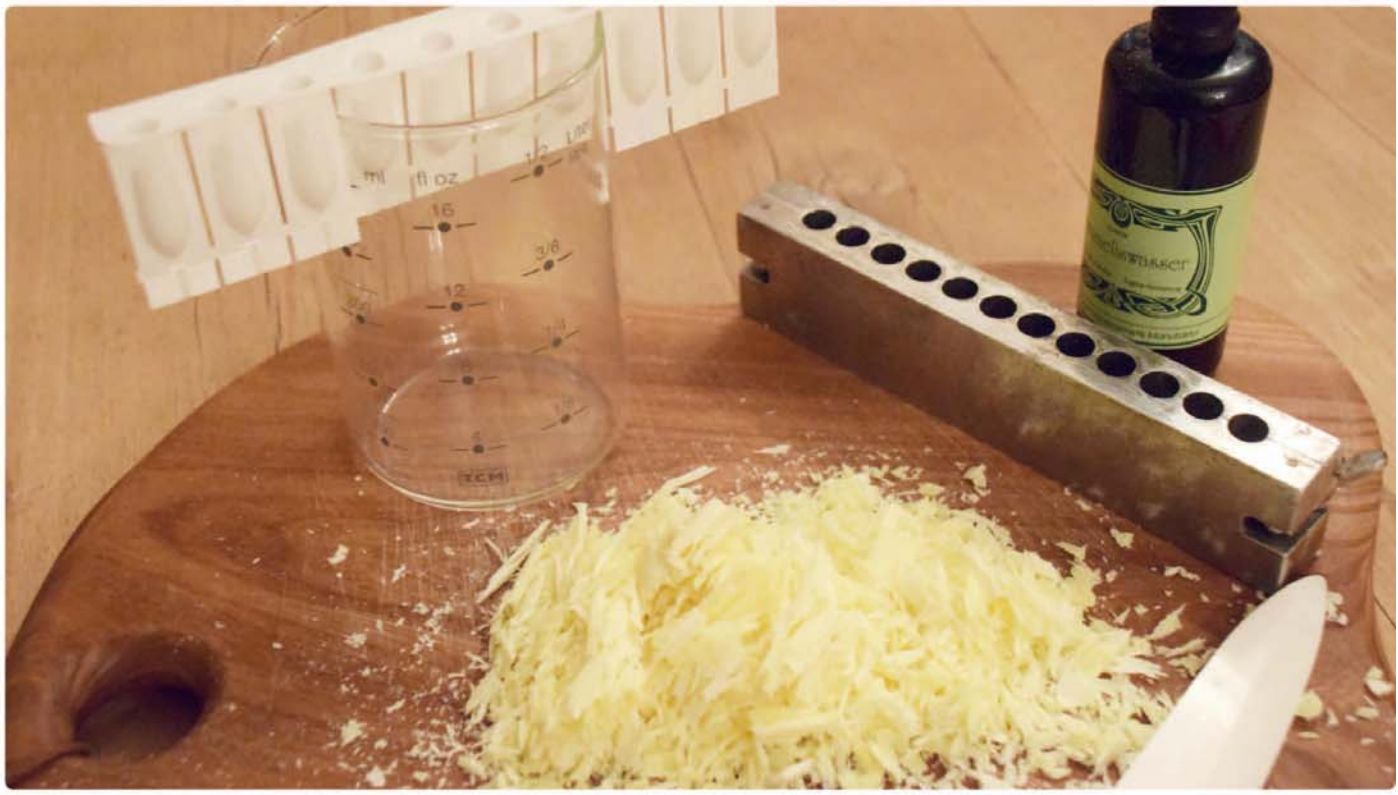
* 20 g Kakaobutter
* 2 Tropfen Röm. Kamille – krampflösend
* 1 Tropfen Chamomilla D6-Dil.

THYMIAN-ZÄPFCHEN

BEI ERKÄLTUNG

* 20 g Kakaobutter
* 2 Tropfen Thymian CT Linalool auf 10 Zäpfchen

Nicht in der Schwangerschaft



VAGINALZÄPFCHEN

NACH DOROTHEA HAMM

Hier die Rezeptur, die sich in den letzten Jahren für viele bakterielle und mykotische Infektionen bewährt hat:

Zutaten für 1 Ovulum zu 3 g:

* 2,7 g Kakaobutter
* 25 mg Lemongrass, ca. 7 Tropfen
* 25 mg Teebaum, ca. 7 Tropfen
* 50 mg Palmarosa, ca. 15 Tropfen
* 50 mg Rosengeranie, ca. 15 Tropfen

Zutaten für 20 Ovula, das braucht man für 1 Behandlung:

* 54 g Kakaobutter
* 0,5 g Lemongrass, ca. 15 Tropfen
* 0,5 g Teebaum, ca. 15 Tropfen
* 1 g Palmarosa, ca. 35 Tropfen
* 1 g Rosengeranie, ca. 35 Tropfen

Zubereitung:

1. Die Kakaobutter vorsichtig unter Rühren erwärmen, nicht über 40 °C.
2. Dann die ätherischen Öle reinmischen, gut rühren und in die Formen eingießen. Es gibt Kunststoff-Formen in der Apotheke.
3. Langsam erkalten lassen und anschließend für ein paar Stunden in den Kühlschrank geben.

Die fertigen Ovula kann man mit einem Abdeckband zukleben und im Kühlschrank bis zu 3 Jahre aufheben.

Anwendung:

* Jeden Abend 1 Zäpfchen einführen und mindestens 1 Stunde liegen.
* Für den Tag kann man sich die gleichen ätherischen Öle in etwas Mandelöl geben und tagsüber einreiben (30 ml Mandelöl, je 3 Tropfen ätherisches Öl) oder in eine Hydrolat geben und sprühen.

NEROLI-ZÄPFCHEN FÜR KINDER

BEI ANGST UND UNRUHE

* 20 g Kakaobutter
* 1 bis 2 Tropfen Neroliöl

BLÄHUNGSZÄPFCHEN

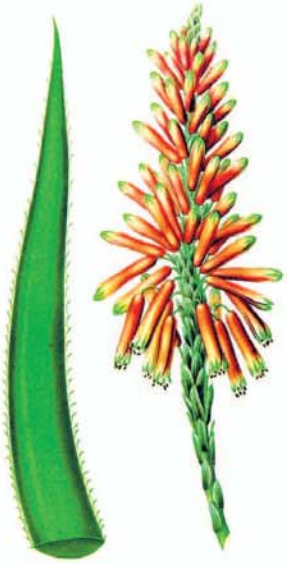
* 20 g Kakaobutter
* Anis-, Fenchel-, Koriander-, Lavendelöl – 1 bis 2 Tropfen

GRIPPE-ZÄPFCHEN FÜR KINDER UND ERWACHSENE

* 20 g Kakaobutter
* 2 bis 6 Tropfen Lavendel, Eucalyptus radiata-, Manuka-, Ravintsaraöl, Thymian-Linalool-Öl, je nach Alter des Verwenders

PFLEGEÖL FÜR DEN ANUS

BEI HÄMORRHOIDEN



Zutaten:

* Je 1 Tropfen Kamille blau, Lavendel, Patschuli, Rosengeranie, Mastix, Zypresse
* 5 Tropfen Sanddornfruchtfleisch-Öl (Apotheke, Kräuterladen)
* 30 ml Johanniskrautöl
* 20 g Aloe-vera-Gel (Apotheke) Verträglichkeit prüfen

Anwendung:

* Etwas von dieser Ölmischung auf einen Wattepad geben • vorsichtig auf die Analregion drücken und dort einige Zeit aufliegen lassen • evtl. eine Schutzvorlage in den Schlüpfer legen – Sanddorn färbt die Wäsche orange.

OMAS HÄMORRHOIDEN-ZÄPFCHEN

Zutaten:

* 1 EL getrocknete Himbeerblätter – nimmt Hitze, entzündungshemmend
* 1 EL getrocknete Schafgarbenblüten – entzündungswidrig, gegen Juckreiz
* 1 EL getrocknete Lavendelblüten, gemörsert
* Eventuell noch etwas Tonerde, bis die Masse gut formbar ist – für ein gutes Hautgefühl, entzündungshemmend
* 7–8 EL Bio-Butter
* Es können auch in die lauwarme Butter wenige Tropfen ätherische Öle eingearbeitet werden, wie: Zypresse, Amyris, Kamille blau, Lavendel, Mastix, Patschuli, Rosengeranie

Zubereitung:

* Butter im Wasserbad schmelzen, die Kräuter dazugeben und 15–30 Minuten ausziehen, dann über Nacht durchziehen lassen

1. Am nächsten Tag wieder erwärmen
2. Durch ein Tuch seihen und erkalten lassen
3. Unter Rühren geht das Abkühlen etwas schneller
4. Kleine Zäpfchen formen oder im zähen Zustand in eine Zäpfchenform geben, denn eine zu flüssige Masse läuft aus einer selbsthergestellten Zäpfchenform aus Holz raus
    - *Die geformten Zäpfchen in Butterbrotpapier einwickeln und im Tiefkühlfach erkalten lassen, dass sie ihre Form besser behalten*
    - *Die hölzerne Zäpfchenform wird in den Kühlschrank zum Erkalten gestellt und in ihr können die Zäpfchen auch bis zum Gebrauch gelagert werden*

Schafgarbe

Himbeerblätter

WEITERE HÄMORRHOIDEN-ZÄPFCHEN-REZEPTUREN

2-g-Zäpfchen-Formen gibt es in der Apotheke in einer 10er-Verkaufs-Einheit

Zutaten:

* 20 g Kakaobutter (evtl. günstig beim Bäcker erwerben)
* 2–3 Tropfen der ätherische Ölmischung
* Mischung für mehrere Anwendungen:
* 5 Tropfen Mastix
* 5 Tropfen Zypresse
* 5 Tropfen Amyris
* 5 Tropfen Cistrose
* 4 Tropfen Rosengeranie
* 4 Tropfen Lavendel
* 1–2 Tropfen Kamille blau

Zubereitung:

* Die ätherischen Öle in ein separates Fläschchen geben und aus der Mischung 2–3 Tropfen in die warme Kakaobutter einarbeiten. • Verträglichkeit prüfen. • Die Ölmischung für den späteren Gebrauch nicht im Kühlschrank aufbewahren

Auch hier gilt, weniger ist mehr

Aus dem Buch von Barbara Kircher-Storch, Michaela Hahner, Claudia Kircher
Hausbuch der Heilpflanzenverarbeitung
45 Methoden
Hochwertige Heilmittel in der eigenen Küche herstellen
304 Seiten, ISBN 978-3-99025-417-2
E-Mail: kircher.buttlar@gmx.de
www.heilpflanzen-hebamme.de

Stärkung des Immunsystems

Teil 1

Vielen ist Hildegard von Bingen bekannt. Sie lebte von 1098 bis 1179 im Raum Bingen am Rhein und war Klostervorsteherin von 2 Frauenklöstern. Von Gott hat sie eine besondere Visionsgabe erhalten und schrieb so alles auf „was sie hörte und sah"! Es umfasst die Bereiche Theologie, Kosmologie, Philosophie und die Naturheilkunde.

Hildegard von Bingen war eine tiefgläubige Klosterfrau, die in all ihren Schriften auf Gott, den Schöpfer des Universums, und die Errettungstat von Jesus Christus hingewiesen hat. Die tiefe Verwurzelung des Menschen mit der Schöpfung zeigt sie in ihren Werken auf. Ein Satz zeigt dies besonders:

„Das Handeln und die Moral der Menschen beeinflusst die Schöpfung!"

Die Basis ihrer Gesundheitslehre ist die Säftelehre (2 Phlegma und 2 Livores). Sind diese Säfte im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Sind sie nicht in Balance, können sich verschiedene Krankheiten entwickeln. Mit ihrer Naturheilkunde (der Ernährungs- und Diätlehre, Heilkräuter, Kräuterweine und sonstig Heilmittel der Natur, Edelsteinheilkunde, Fastenkuren, Ausleitungsverfahren und der Tugend- und Lasterlehre) schenkte uns Hildegard von Bingen ein ganzheitliches Therapieinstrumentarium.

Ein wichtiges Heilmittel in ihrer Ernährungslehre ist der Dinkel

H.v.B. SCHREIBT: *„Dinkel ist das beste Getreide, er ist warm, fett, reichhaltig und wohlschmeckend, gut, egal wie gegessen, sowohl zum Kochen als auch zum Backen geeignet."* *„Er verleiht dem Menschen, der ihn isst, rechtes Fleisch (Muskeln) und rechtes Blut, frohen Sinn, Freude im Gemüt und Denken. Er ist gut und leicht verdaulich."*

Nach wissenschaftlichen Untersuchungen enthält der Dinkel

* Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, ungesättigte Fettsäuren.
* Vitamine wie z. B. Vitamin B, Spurenelemente wie Ph, Fe, Cu, Zn, Se, Silicium, Mineralstoffe wie Ca++, K+, Na.
* Viridine (Grünstoffe), das sind vitale Wuchs- und Zellernährungsstoffe
* Thiocyanide verbessern die Immunabwehr, aktivieren die Stammzellen, aus denen der Körper sämtliche Körperzellen bilden kann. Thiocyanide werden bereits im Speichel beim Kauen frei. Sie haben im Mund und im Körper eine antimikrobielle und immunstimulierende Wirkung. Sie sind auch in der Tränenflüssigkeit und im Nasensekret vorhanden. Sie haben auch eine antiallergische Wirkung. Sie stabilisieren die Zellwand und hält somit krebserregende Substanzen vom Zellinneren und vor allem vom Zellkern ab, wo sich das Erbgut befindet.
* Assimilationsfaktor bewirkt eine gute Wasserlöslichkeit und dadurch einen guten Transport in Blut und Nieren.
* Essentielle Aminosäuren wie z.B. Phenylalanin u. Tryptophan, diese beiden sind Ausgangsstoffe für Neurotransmitter (Gehirnbotenstoffe). Aus Phenylalanin wird Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin gebildet, aus Tryptophan wird Serotonin.

Bei regelmäßiger Dinkelernährung kommt es zur Verbesserung der Verdauung, des Allgemeinwohlbefinden, die Leistung und Konzentration wird erhöht, arthrotische Gelenksschmerzen sinken, der Zellerneuerungsprozess wird verbessert, Stoffwechselschlackenstoffe werden über die Nieren leichter beseitigt, die Abwehrkräfte werden gestärkt, Blutzuckerschwankungen bleiben aus und der Cholesterinwert im Blut sinkt.

Wollen Sie ihre Kost auf Dinkel umstellen?

Dr. Gottfried Hertzka, der Hildegardpionier aus Österreich, empfiehlt, es schrittweise zu machen. Anstatt Weizenweißmehl nehme man Dinkelweißmehl. Anstatt Weizenvollkornmehl nehme man Dinkelvollkornmehl usw. Was immer man bisher für ein Getreide verwendet hat, möge man auf Dinkelgetreide umstellen.

Hierzu eine wichtige Anmerkung von H.v.B. Sie schreibt: *„Weizenvollkornmehl ist nur gut fürs Brot backen, aber nicht geeignet zum Kochen. Weizenweißmehl ist weder geeignet zum Brot backen noch zum Kochen,*

es vermehrt nur den Schleim im Körper und bringt die Säfte durcheinander!"
Zum Schluss noch einige Urdinkelsorten, die es im Handel gibt: Oberkulmer Rotkorn, Frankenkorn, Roter Tiroler, Ebner Rotkorn, Weißkorn Neuegg, Ostro.
Achtung: Zwischenzeitlich wird versucht den Dinkel mit Weizen einzukreuzen. Diese Sorten sind aber nicht mehr Urdinkel und haben daher auch nicht mehr die guten Eigenschaften des Urdinkels. Im Handel befinden sich eingekreuzte Sorten unter der Bezeichnung: Roquien, Hercule, Hubel, Luegg.

Diesen Artikel habe ich aus nachfolgenden Büchern zusammengestellt:
Hildegard von Bingen: „Physica", „Ursprung und Behandlung der Krankheiten", „Wisse die Wege".
Dr. Gottfried Hertzka: „Unser Dinkelbuch"." Das Wunder der Hildegardmedizin". „So heilt Gott".
Helmut Posch: „Was ist Hildegardmedizin?", „Eine neue Ära der Medizin?".
Dr. Wighart Strehlow: „Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen", „Die Heilkunde der Hildegard von Bingen".

In der nächsten FNL-Ausgabe stelle ich die 4 Grundbegriffe der gesunden Lebensführung und weitere Heilmittel zum Thema „Stärkung des Immunsystems" aus der Schatzkiste Hildegards von Bingen vor.

Dr. Ingrid Palmetshofer,
FNL-Mitglied in Vorarlberg.

Brennnessel-Bärlauch-Dinkel-Suppe

ZUTATEN

- *½ l Wasser*
- *ev. 1/16 l Weißwein*
- *2 EL Dinkelmehl*
- *1 doppelte Handvoll Brennnesseln und Bärlauch*
- *gehackte, geröstete Haselnüsse, eventuell etwas Obers*
- *Gewürze: Salz, Muskat, Galgant*

ZUBEREITUNG

Dinkelmehl trocken rösten, bis es duftet, nun mit Wasser und Wein unter ständigem Rühren aufgießen. Kurz köcheln lassen. Die fein geschnittenen Kräuter zugeben. Die Suppe kurz köcheln lassen und pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken. Vor dem Servieren mit gerösteten, gehackten Haselnüssen bestreuen.

Aus dem Buch »Hildegard-Küche« von Dr. Petra Zizenbacher

Wenn die Haut juckt

Die Juckbohne *Mucuna pruriens* wird in Apotheken auch unter dem Namen *Dolichos pruriens* geführt, es handelt sich aber um dieselbe Pflanze. Sie ist ein einjähriger Schmetterlingsblütler, eine Bohne, die in den Tropen manchmal auch als 2-jährige Pflanze wächst. Unter günstigen Bedingungen, mit viel Pflege, Aufmerksamkeit und einem Sommer voller Sonne und hohen Temperaturen kann man sie auch bei uns kultivieren. In ihrer tropischen Heimat wird das Schlinggewächs häufig über 10 Meter hoch.

Die Bohne selbst gilt im Ayurveda als Adaptogen, das heißt, sie ist eine Art „Superfood", mit dem man den Körper ins Gleichgewicht bringt. Manche Naturheiler setzen sie zur Stressminderung, zur allgemeinen Kräftigung, aber auch bei Leberproblemen, zur Unterstützung des Nervensystems und vor allem bei Parkinson ein.

Juckbohne heißt sie nicht von ungefähr. Die Schoten, in denen die Bohnen heranreifen und die unseren Bohnenschoten ähneln, sind mit viele Härchen besetzt, die bei Hautkontakt stark jucken.

Nach dem Prinzip der Homöopathie (= Gleiches mit Gleichem behandeln) heißt das,

diese Härchen bieten die ideale Behandlung von Juckreiz, wie er vor allem bei Neurodermitis häufig auftritt. Es gibt homöopathische Aufbereitungen der Juckbohnen-Härchen, die man durchaus einmal probieren könnte.

Unsere Bundesleiterin Sieglinde Salbrechter ist der Meinung, nach diesem Prinzip könnten auch die feinen Härchen der Hagebuttenkerne verwendet werden. Auch sie verursachen bei Hautkontakt Juckreiz, ebenso wie die Schotenhärchen der Juckbohne.

Juckreiz bei Neurodermitis oder anderen Hauterkrankungen kann einem Menschen schrecklich zusetzen. Oft wird nachts gekratzt und am Morgen zeigen sich tiefe Wunden – die Haut ist verletzt und die Heilung geht nur langsam voran. Natürlich ist es dann hilfreich, die psychologische Seite zu betrachten, es ist klar, dass es zu Juckreizattacken kommt, wenn Stress über die Haut abgebaut werden muss. Sanfte Hilfe könnte hier durchaus ein homöopathisches Mittel sein, eventuell sogar selbst gemacht aus den vorsichtig herausgeschälten Kernen der Hagebutten.

Homöopathika aus der Juckbohne muss man sich in einer Apotheke besorgen (*Mucuna pruriens* oder *Dolichos pruriens*).

Und wer die Härchen der Hagebutten verwenden will, entfernt sie vorsichtig und setzt sie in Alkohol an. Da dies mühsam ist, kann man natürlich auch Kerne mitsamt den Härchen ansetzen. Einen Mondumlauf ausziehen lassen und filtern. Schon ist eine Urtinktur fertig, die man probieren könnte. Hagebuttenkerne sind perfekt bei geschwächten Nieren und einer entzündeten Blase. Haut und Nieren hängen eng zusammen, beide sind Ausscheidungsorgane und steuern die Reduktion der für den Köper unbrauchbaren Stoffe.

Grassaftpulver

Energie brauchen wir alle. Wohlfühlen wollen wir uns, gerade in dieser herausfordernden Zeit, und auch Kraft brauchen wir! Bruno Weißbrodt, langjähriges FNL-Mitglied und Landesleiter-Stellvertreter in Tirol, hat durch Selbsterfahrungen und genaues Beobachten immer besser verstanden, wie Krankheit und Gesundheit entstehen. Eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung, genug Zeit an der frischen Luft sowie Freude bei dem, was wir tun, sind dabei essenziell wichtig.

Seit 2014 trinkt er mit seiner Familie täglich morgens ein Glas Grassaft. Meist verwendet er hierfür frisches Gras, das die Familie selber anbaut. Im Winter, wo es an frischen Gräsern und Wildkräutern mangelt, gibt es als Alternative Grassaftpulver in Rohkostqualität. Darin enthalten: viel Chlorophyll! Immer mehr Ärzte betonen die heilsame Wirkung von Chlorophyll!

„Chlorophyll wird im kommenden erleuchteten Zeitalter das Hauptprotein sein. Im frisch zubereiteten Getränk enthält es kondensierten Sonnenschein und den für die Wiederbelebung des Körpers erforderlichen elektrischen Strom, und es wird Teile des Gehirns erschließen, von denen der Mensch heute noch nichts weiß." (Ann Wigmore, 1909 – 1994)

Im Moment – weil Winter – gibt es nur das Bio-Grassaftpulver, das ganz in unserer Nähe hergestellt wird und nicht von weither anreist – gerade jetzt, wo wir uns alle um Nachhaltigkeit bemühen, ist das wirklich wichtig. Die „Grüne Essenz des Lebens" aus Urweizen- und Gerstengrassaftpulver in der Dose ist im Preis vergleichsweise günstig und eignet sich daher hervorragend für Familien oder Men-

schen, die dauerhaft von den tollen Eigenschaften profitieren möchten. Keine Sorge, das Grassaftpulver ist bei richtiger Lagerung auch bei geöffneter Dose mehrere Monate haltbar.

Hier ein Rezept für ein wunderbares Getränk, das sehr gesundheitsunterstützend wirkt

1 TL Zimt (gehäuft)
1–2 TL Anis, mörsern
2 Sternanis, mörsern
6 Kardamonkapseln, mörsern
6 Nelken, mörsern
alles vermischen

• 1 l Wasser aufkochen lassen und heiß über die Gewürzmischung gießen. • Eine Stunde ziehen lassen (vorzugsweise über Nacht). • Stevia dazugeben, je nach Bedarf (süßen).

Die Menge ist für zwei Tage ausreichend. Nach dem Abkühlen und Abseihen pro Tasse 1 TL Grassaftpulver einrühren (nicht in den heißen Tee!). Die Menge ist für 2 Tage ausreichend = ½ l oder 2 Tassen täglich.

Plane deine eigene Graszucht fürs Frühjahr

Gras wächst auf der ganzen Erde, es ist leicht anzubauen und braucht keine Pflege. Wer mit einer kleinen Graszucht beginnen möchte, holt sich die Anleitung bei Bruno Weihsbrodt oder Hanna Benker

Hast du noch Fragen?
Dann melde dich bei mir
https://www.issgras.at
E-Mail: hanna.benker@googlemail.com

if not now, when?
DAHEIM
NEUES ICH
Kopfkino
BACK TO BASICS
Auf zur Insel
... DA GEHT NOCH MEHR!
SOCIAL BUSINESS
Mund aufmachen.
..BUSSI
LEBEN
URSUPER.
DIE BASIS FÜR MEIN
LEBEN
GLÜCK

Ein Board voller Visionen
Vision-Board

„Das Leben ist wie eine Pralinenschachtel, man weiß nie was drin ist", meint Forrest Gump. Der bildhafte Vergleich regt zum Nachdenken an, aber wir müssen ja schließlich nicht jede Praline essen, die drin ist.

Da ist Rudolph Mooshammer schon viel konstruktiver, *„wir sind nicht von Geburt an in einer Schachtel eingesperrt, aus der wir nie mehr rauskommen"*. Was es braucht, ist eine Portion Glauben an sich selbst und ständiges Training des Selbstwertgefühls.

Genauso kann man das sehen – sich selbst als unscheinbar zu erleben, ist auch ein Stück weit Feigheit. Wir träumen von einer großen Zukunft, doch im Laufe der Zeit sind wir so im Alltagstrott gefangen, dass unsere Ziele mehr und mehr verblassen, bis wir sie früher oder später völlig aus den Augen verlieren.

Der Anfang eines neuen Jahres, nach einem Jahr voller Herausforderungen, Lockdowns und sozialer Isolation, bietet sich geradezu dafür an, einmal in sich zu gehen und in der Erinnerungskiste zu kramen. Was ist aus vielen Träumen und Wünschen geworden? Haben wir sie vergessen? Sind wir zu statisch geworden, ist die trügerische Sicherheit wichtiger als Abenteuer und Freude am Leben?

Der Beginn eines Jahres ist eine gute Gelegenheit, sich selber neu zu sortieren. Sind wir mit unserem Leben zufrieden? Was, wenn die gute Fee käme und wir drei Wünsche frei hätten? Das ist nicht nur eine gute Aufwärmübung in gruppendynamischen Seminaren, das weckt auf, um die Beschäftigung mit den eigenen Wünschen und Träumen herauszufordern.

Drei Wünsche, wow, die Antwort ist schwierig! Antwort Nummer eins auf der Hitliste:

„Ich wünsche mir mehr Geld." Dann folgt allerdings die nächste Frage, „was würde sich dann ändern?" Da wird es dann noch schwieriger. Außer „alles wäre leichter", kommen kaum Ideen, die Vorstellungskraft versagt, weil wir uns viel zu wenig mit uns selbst auseinandersetzen.

Haben wir das Träumen verlernt? Mal eine Pause von What´s App und dem Stellvertreter-Leben einlegen, ankommen im Hier und Jetzt, es ist einen Versuch wert. Wir sind ständig damit konfrontiert, das Leben der anderen spannender, aufregender und toller zu finden, hetzen Dingen nach, die andere offensichtlich haben, und vergessen dabei, dass das Leben nicht auf Postings ausgerichtet ist. So verirren wir uns im digitalen

Nirwana und kommen nie bei uns selbst an. Eine großes Plakat oder eine Pinnwand mit unseren Visionen zu gestalten erleichtert die Beschäftigung mit den Zielen ungemein. Fotos, Ausschnitte aus Zeitschriften und Zeitungen, ausschneiden, Sprüche, die wir lieben, dazufügen – alles, was spontan berührt, ohne den Verstand einzuschalten und nachzudenken, warum gerade dieses Bild ins Auge springt.

Schon die Beschäftigung damit lässt unsere Kreativität erblühen und führt uns in die Welt der unbewussten Wünsche und Träume.

Völlig der Intuition folgen und dann die Bilder auf ein großes Blatt Papier oder eine Pinnwand befestigen, die so platziert werden, dass man möglichst bereits am Morgen davon begrüßt wird und am Abend vorm Einschlafen noch einen Blick darauf wirft. Das vertreibt nicht nur den Morning Blues, sondern dringt tief in unser Unbewusstes.

Jeden Tag zwanzig Minuten träumen, das ist Zeit, die nur mir selbst gehört. Je mehr ich mich damit beschäftige, desto zielgerichteter werde ich. Sich richtig in die Bilder einleben: Wie werde ich mich fühlen, wenn ich den Job oder den Urlaub habe, den Partner, den ich mir so sehr wünsche? Wem werde ich davon erzählen?

Das Gehirn ist wie ein Muskel und will trainiert werden, also wenn nicht jetzt, wann dann! Nutzen wir die Kraft und das Potential unseres Unbewussten. Viel Spaß.

Mag. Isolde Elisabeth Rodler
Bildungs- Arbeits & Organisationspsychologin
Trainerin & Coach, Consultant
Hunnenbrunn 42, 9300 Frauenstein
Mobil: 0676 907 73 72
Email:isolde.rodler@personalitycoach.at

FNL-Kinder-Malwettbewerb

Liebe Kinder!

Der FNL wird zukünftig eine ganze Seite im Gesundheitsboten ausschließlich EUCH widmen und mit Tipps & Wissenswertem aus der Welt der Bäume, Kräuter, Blumen, Schmetterlinge, Käfer & Co füllen.

Wir möchten diese Seite für euch und mit euch gestalten und benötigen daher dringend eure Hilfe!

*Wir richten uns hiermit also an alle kleinen Naturliebhaber*innen, alle Schmetterlingsbestauner*innen und Krabbeltierbegeisterten, an alle, die die Farbenpracht der Blumen mögen, den Duft der Kräuter lieben und uns mit ihren Ideen und ihrer Kreativität unterstützen möchten!*

Mal-Wettbewerb „FNL Maskottchen"

Egal ob Schlifni-Käfer, Blumenelfe, FNL-Schmetterling, Kräuterzwerg, Baumfee oder auch Wurzelmännchen –

sendet uns eure Ideen & Malwerke zu und macht mit!

Alle Einsendungen erhalten eine kleines Dankeschön von uns und der Sieger bzw. die Siegerin sowie das frisch gekürte FNL-Maskottchen werden im nächsten Heft vorgestellt!

Schickt euer Bild bitte **bis Ende Februar an die FNL Zentrale,** Hunnenbrunn, Schlossweg 2 in 9300 St. Veit an der Glan oder bittet eure Eltern ein Foto davon zu machen und dieses an **zentrale@fnl.at** zu versenden!

Wir freuen uns riesig auf eure Meisterwerke & sind schon ganz gespannt!

MIT EUCH BLEIBT UNSERE ERDE BUNT!

Hustenzuckerln selbst gemacht

Zutaten:

* Saft einer Zitrone oder Orange
* Alantwurzelstücke
* 10 g getrocknete Kräuter (Salbei, Thymian, Lavendel, Eibisch)
* 3 EL Honig
* 200 g Zucker
* 300 ml Wasser
* ein bisschen Streu- bzw. Puderzucker

Arbeitsmaterial für die Zubereitung:

* Topf, Löffel, Schneebesen, Sieb, Messbecher
* Backblech mit Backpapier oder Silikonformen

Und so geht's:

1. Backblech oder Förmchen vorbereiten.

Leg auf das Backblech einen Bogen Backpapier und streu ein wenig Streuzucker auf, damit deine Bonbons beim Auskühlen nicht ankleben.

2. Die Zitrone pressen und den Teesud aufstellen.

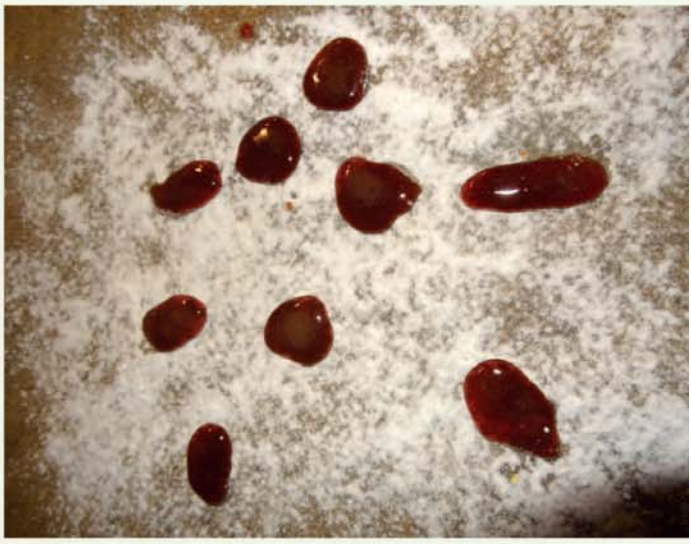
Presse die Zitrone aus und stell den Saft zur Seite, dann gib 300 ml Wasser in den Kochtopf, füge deine Hustenkräuter hinzu und lass dieses gut köcheln. Nach ca. einer ¼ Stunde gib den Zitronensaft und den Honig hinzu und lass den Sud noch leicht weiterköcheln. Jetzt duftet es schon herrlich in deiner Küche.

3. Den Sud abseihen.

Gieß nun den Sud durch ein Sieb ab und lass das Gemisch etwas abkühlen. Für die Bonbons brauchst du nur rund 100 ml, den Rest kannst du als Tee gleich mal kosten. Den Kochtopf etwas säubern.

4. Hustenbonbonmasse rühren.

Gib nun 200 g Zucker in den Kochtopf und ca. 5 EL Sud in den Topf und stell die Herdplatte auf mittlere Hitze. Ab sofort darfst du nicht mehr vom Herd weggehen, du musst ständig mit dem Schneebesen rühren. Achtung, der Zucker schmilzt (wird flüssig) und ist dann sehr heiß, also lass dir lieber von einem Erwachsenen helfen. Rühr den Zucker immer weiter, bis er leicht braun wird, und gieße dann den restlichen Sud (insgesamt 100 ml) langsam und vorsichtig dazu. Rühr die Masse so lange, bis sie dickflüssiger wird. Dann nimm den Topf vom Herd.



5. Hustenbonbons formen.

Mach ein Probebonbon auf das Backblech, um zu sehen, ob die Masse beim Auskühlen auch wirklich fest wird. Aber bitte hab Geduld und warte, bis der Zucker wirklich ausgekühlt ist. Das kann eine Weile dauern. Die Bonbons sollen nicht zu hart werden, sondern etwas weicher als normale Bonbons. Sonst einfach den Topf noch ein wenig erhitzen und weiterrühren. Wenn sie etwas abgekühlt sind, kannst du sie mit Streuzucker bestreuen und nach Herzenslust formen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt oder füll die Masse in die Silikonform (aber bitte vorher auch mit Streuzucker bestreuen).

6. Hustenbonbons in Streuzucker wenden.

Wenn die Hustenbonbons richtig ausgekühlt sind, aus der Form drücken oder vom Backblech nehmen und in Streuzucker wälzen, dadurch kleben sie später im Glas nicht zusammen.

Viel Spaß und gutes Gelingen!

Mondkalender 01. Februar 2021 bis 31. März 2021

Die Begriffe „absteigender Mond" oder „aufsteigender Mond" haben nichts mit der sich zeigenden Form des Mondes (er kann abnehmen oder zunehmen, sich als Vollmond oder Neumond zeigen) zu tun. Absteigender Mond hat immer fallende Kraft = Zwillinge (Wendepunkt), Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze (Wendepunkt) Aufsteigender Mond steht für alles, was nach oben strebt = Schütze (Wendepunkt), Steinbock, Wassermann, Fische, Widder, Stier, Zwillinge (Wendepunkt)

Montag, 01. 02. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Jungfrau, ab 12:25 Uhr Waage – absteigender Mond
Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Nerven, Verdauung, Stoffwechsel
günstig: Heilkräuter anwenden; Zimmerpflanzen gießen, alle Hausarbeiten; auch nähen und basteln; am Vormittag noch Haare waschen und schneiden; guter Zeitpunkt für Diätbeginn; geschäftliche Verhandlungen • ungünstig: Brennholz fällen

Dienstag, 02. 02. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Waage – absteigender Mond
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Niere, Blase, Hüften
günstig: Blütensträucher schneiden (nur wenn der Tag frostfrei ist); Reinigung von Holzböden; Fenster putzen; lüften; Malerarbeiten, düngen blühender Zimmerpflanzen; Stallpflege; Holz schlagen; Bastelarbeiten; eingewachsene Nägel pflegen; Hautpflege; gute Verhandlungsbasis
ungünstig: Zimmerpflanzen gießen

Mittwoch, 03. 02. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Waage, ab 15:20 Uhr Skorpion – absteigender Mond
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Niere, Blase, Hüften • siehe gestern und morgen

Donnerstag, 04. 02. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Skorpion – absteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Geschlechts- und Ausscheidungsorgane
günstig: kranke Gehölze zurückschneiden; Pflanzen gießen und düngen; Wäsche waschen mit halber Waschmittelmenge; Wasserinstallationen; Nagelpflege; Warzen entfernen; Sitzbäder; Massagen; geschäftliche Verhandlungen • ungünstig: Unterkühlung; Haare waschen oder schneiden; backen

Freitag, 05. 02. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Skorpion, ab 18:16 Uhr Schütze – absteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Geschlechts- und Ausscheidungsorgane • siehe gestern

Samstag, 06. 02. 2021 –abnehmender Mond im Zeichen Schütze – absteigender Mond
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Oberschenkel, Muskeln
günstig: Obstbäume schneiden, wenn der Tag frostfrei ist, Blüten und Früchte sind begünstigt; Sauerkraut machen; Butter machen; Wohnung lüften; Malerarbeiten, die meisten Aufräumarbeiten; elektrische Leitungen legen; Nagelpflege; Warzen entfernen, Kräuterbäder; Rechtsangelegenheiten • ungünstig: Operationen

Sonntag, 07. 02. 2021 - abnehmender Mond im Zeichen Schütze, ab 21:54 Uhr Steinbock - Wendepunkt
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Oberschenkel, Muskeln • siehe gestern

Montag, 08. 02. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Steinbock – aufsteigender Mond
Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Knochen, Knie, Haut
günstig: alle Hausarbeiten; Klauenpflege bei Haustieren; Brot backen; heilende Bäder; Hühneraugen entfernen; Haut- und Nagelpflege; Geldangelegenheiten; Planungen • Ungünstig: chemische Reinigung; Stallreinigung

Dienstag, 09. 02. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Steinbock – aufsteigender Mond
Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Knochen, Knie, Haut siehe gestern

Mittwoch, 10. 02. 2021 – abnehmender Mond Im Zeichen Wassermann, bis 02:22 Uhr Steinbock – aufsteigender Mond
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Venen, Unterschenkel
günstig: Fenster reinigen; Holzböden reinigen; allgemeiner Hausputz; entspannende Bäder und Massagen; Pläne machen; künstlerische Aktivitäten, alles, was mit Kontakten zusammenhängt • ungünstig: fast alle Gartenarbeiten

Donnerstag, 11. 02. 2021 – Neumond im Zeichen Wassermann um 20:10 Uhr – aufsteigender Mond
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Venen, Unterschenkel
günstig: gut für Neubezug einer Wohnung; Fasttag; Zimmerpflanzen, die kränkeln, zurechtstutzen; Spiegel und Glas pflegen; entspannende Körperpflege • ungünstig: Leistungssport, chemische Reinigung; einkochen

Freitag, 12. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Fische, bis 08:20 Uhr Wassermann – aufsteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Füße und Zehen
günstig: Zimmerpflanzen gießen, auch anhaltend wässern; Blattpflanzen (Salate) im Glashaus säen; Wasserinstallationen; Salben herstellen; berufliche Besprechungen; hohe Wirksamkeit von Medikamenten; Fußreflexzonenmassage und Fußpflege
ungünstig: Haare schneiden und waschen; Malerarbeiten

Samstag, 13. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Fische – aufsteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Füße und Zehen
günstig: Zimmerpflanzen gießen, auch anhaltend wässern; Blattpflanzen (Salate)im Glashaus säen, auch Blütenpflanzen; bei frostfreiem Wetter Winterschnitt, vor allem junger Obstbäume, die noch Holz ansetzen sollen; Wasserbau; Wasserinstallationen; Salben herstellen; berufliche Besprechungen; Teppiche und Polstermöbel reinigen; hohe Wirksamkeit von Medikamenten; Fußreflexzonenmassage
ungünstig: Haare schneiden und waschen; Malerarbeiten

Sonntag, 14. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Fische, ab 16:55 Uhr Widder – aufsteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Füße und Zehen • siehe gestern

Montag, 15. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Widder – aufsteigender Mond - Rosenmontag
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Kopf, Nase, Augen, Ohren
günstig: Obstbäume schneiden, die noch Holz ansetzen sollen; Fruchtpflanzen im Glashaus säen; Haltbarmachung von Lebensmitteln; Brot und Kuchen backen; guter Schlachttag; Wohnung gründlich lüften; gute Wirkung von Medikamenten und Schönheitsmitteln; Haare waschen
ungünstig: Wäsche waschen; Genussmittel wie Kaffee und Nikotin

Mondkalender 01. Februar 2021 bis 31. März 2021

Dienstag, 16. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Widder – aufsteigender Mond – Faschingsdienstag
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Kopf, Nase, Augen, Ohren • siehe gestern

Mittwoch, 17. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Stier, bis 04:10 Uhr Widder- aufsteigender Mond - Aschermittwoch
Wurzeltag - Erdtag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Kiefer, Zähne, Hals und Nacken
günstig: ab heute beginnt die 40-tägige Fastenzeit bis Ostern; Räumarbeiten, z. B. Holz schlichten; Konservieren von Wurzelgemüse, auch Einfrieren; Salben und Körperpflegemittel herstellen; Körperpflege wirkt stärker (Masken!); Angelegenheiten, die die Familie betreffen; Hochzeitstag, Hobbys, Geldangelegenheiten • ungünstig: Hausputz und Anstrengungen

Donnerstag, 18. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Stier (ab 19.47 Uhr Zwillinge) – aufsteigender Mond
Wurzeltag - Erdtag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Kiefer, Zähne, Hals und Nacken • siehe gestern

Freitag, 19. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Stier, ab 17:05 Uhr Zwillinge – aufsteigender Mond
Wurzeltag - Erdtag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Kiefer, Zähne, Hals und Nacken • siehe gestern und morgen

Samstag, 20. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zwillingw – aufsteigender Mond
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Atmungsorgane, Schultern, Arme Hände
günstig: bei günstiger Witterung im Glashaus oder Fensterbrett säen: Zwiebeln, Schalotten, Karotten, Knoblauch, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Rüben; Wohnung lüften; Reinigungsarbeiten, Fenster putzen; Porzellan und Metalle reinigen; Schimmel beseitigen; Stallreinigung; Platz des Haustiers reinigen; heiraten, Freundschaften pflegen; Zimmerpflanzen umtopfen; Malerarbeiten; chemische Reinigung; Festlichkeiten
ungünstig: Pflanzen gießen und düngen

Sonntag, 21. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Zwillinge - Wendepunkt
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Atmungsorgane, Schultern, Arme Hände • siehe gestern

Montag, 22. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Krebs, bis 04:55 Uhr Zwillinge – absteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Zwerchfell, Brust, Magen
günstig: im Glashaus oder auf der Fensterbank Blütenpflanzen und Artischocken säen; Kopfsalat säen (Glashaus); Zimmerpflanzen gießen und düngen; Wasserinstallationen; Zahnbehandlungen; Tiefenreinigung der Haut; Familienkontakte; daheim bleiben
ungünstig: Haare waschen und schneiden

Dienstag, 23. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Krebs – absteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Zwerchfell, Brust, Magen • siehe gestern

Mittwoch, 24. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Krebs, ab 13:30 Uhr Löwe – absteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Zwerchfell, Brust, Magen • siehe gestern und morgen

Donnerstag, 25. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Löwe – absteigender Mond
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Blutkreislauf, Herz, Rücken
Günstig: Petersilie, Kerbel und Lauch säen; Obstbäume veredeln; Kompostarbeiten; lüften; Einfrieren von Früchten, einkochen; Umsetzen und umtopfen von Zimmerpflanzen; Butter machen; Haare schneiden; Zahnbehandlungen; chemische Reinigung; bester Tag für Haarschnitt, wenn man stärkeres, dichteres Haar haben will • Ungünstig: Mineraldünger ausbringen; körperliche Anstrengungen wie großer Hausputz

Freitag, 26. 02. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Löwe, ab 18:05 Uhr Jungfrau – absteigender Mond
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Blutkreislauf, Herz, Rücken • siehe gestern

Samstag, 27. 02. 2021 – Vollmond im Zeichen Jungfrau um 09:27 Uhr – absteigender Mond
Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Nerven, Verdauung, Stoffwechsel
günstig: Fasten oder weniger essen; Kompost ansetzen; Stecklinge setzen; Haare waschen, schneiden oder färben; gute Zeit für Haushaltspläne oder geschäftliche Abschlüsse • ungünstig:

Sonntag, 28. 02. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Jungfrau, ab 20:17 Uhr Waage – absteigender Mond
Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Nerven, Verdauung, Stoffwechsel
günstig: Zimmerpflanzen umtopfen; Stecklinge setzen; Pflanzen gießen; je nach Witterung Kompost ausbringen; Gartenzäune setzen, Wegplatten legen; chemische Reinigung; Haare schneiden, die nicht schnell nachwachsen sollen; Dauerwelle und Tönung; geschäftliche Verhandlungen
ungünstig: heute nichts säen; Brennholz fällen

Montag, 01. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Waage – absteigender Mond
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Niere, Blase, Hüften
günstig: im Glashaus oder auf der Fensterbank Blütenpflanzen säen; Blütensträucher schneiden (nur wenn der Tag frostfrei ist); Düngen blühender Zimmerpflanzen; Reinigung von Holzböden; Fenster putzen; lüften; Malerarbeiten, Stallpflege; Holz schlagen; Zahnbehandlungen; entspannende Bäder; guter Tag, um zu übersiedeln; Geselligkeit • ungünstig: Zimmerpflanzen gießen

Dienstag, 02. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Waage, ab 21:40 Uhr Skorpion – absteigender Mond
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Niere, Blase, Hüften • siehe gestern

Mittwoch, 03. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Skorpion – absteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Geschlechts- und Ausscheidungsorgane
günstig: beste Zeit für den Schnitt von Ziersträuchern; Heilkräuter und Blattpflanzen im Glashaus oder bereits Freiland säen; Pflanzen gießen und düngen; Wäsche waschen mit halber Waschmittelmenge, besonders Problemwäsche mit Flecken; Wasserinstallationsarbeiten; Wohnung neu beziehen; Gartenzäune setzen; Massagen; geschäftliche Verhandlungen • ungünstig: Unterkühlung; Haare waschen oder schneiden; backen

Donnerstag, 04. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Skorpion, ab 23:45 Uhr Schütze – absteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Geschlechts- und Ausscheidungsorgane
siehe gestern

Mondkalender 01. Februar 2021 bis 31. März 2021

Freitag, 05. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Schütze – absteigender Mond
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Oberschenkel, Muskeln
günstig: noch Gehölzschnitt fortführen, Obstbäume auslichten; Butter machen; Wohnung lüften; Malerarbeiten, die meisten Aufräumarbeiten; entkalken; Sport; Ausflüge; Reisen; Klärung bei Rechtsangelegenheiten • ungünstig: Brennholz schlagen

Samstag, 06. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Schütze – Wendepunkt
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Oberschenkel, Muskeln • siehe gestern

Sonntag, 07. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Steinbock, bis 03:20 Uhr Schütze – aufsteigender Mond
Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Knochen, Knie, Haut
günstig: Wurzelpflanzen säen (Freiland oder Glashaus); Erdarbeiten im Garten, besonders mit Kompost; Gartenzäune setzen; alle Hausarbeiten; Klauenpflege bei Haustieren; Brot backen; heilende Bäder; Pediküre und Enthaarungen; Geldangelegenheiten
ungünstig: Chemische Reinigung; Stallreinigung

Montag, 08. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Steinbock – aufsteigender Mond
Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Knochen, Knie, Haut • siehe gestern

Dienstag, 09. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Wassermann, bis 08:45 Uhr Steinbock – aufsteigender Mond
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Venen, Unterschenkel
günstig: Bäume und Sträucher zurückschneiden; noch immer Wurzelpflanzen im Freiland (Witterung) oder Glashaus säen; Reparaturen im Haushalt; Ordnung machen und alte Dinge und Kleidung verstauen oder weggeben; lüften; Fenster und Spiegel putzen; gründlich saugen; Massagen; Kosmetik • ungünstig: Pflanzen gießen; fast alle Gartenarbeiten

Mittwoch, 10. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Wassermann – aufsteigender Mond
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Venen, Unterschenkel • siehe gestern

Donnerstag, 11. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Wassermann, ab 15:45 Uhr Fische – aufsteigender Mond
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Venen, Unterschenkel
siehe gestern und morgen; 2 Tage (48 Stunden) vor dem Märzneumond geschlagenes Holz soll absolut feuerfest sein! Märzneumond am 13. 03. um 11:20 Uhr

Freitag, 12. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Fische – aufsteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Füße und Zehen
günstig: Zimmerpflanzen gießen, auch anhaltend wässern; bei frostfreiem Wetter noch immer Winterschnitt; Wasserbau; Wasserinstallationen; Wäsche waschen mit halber Waschmittelmenge; Pflegearbeiten im Haushalt, wo man Wasser braucht; Salben herstellen; berufliche Besprechungen; hohe Wirksamkeit von Medikamenten; Fußreflexzonenmassage • ungünstig: Haare schneiden und waschen; Malerarbeiten

Samstag, 13. 03. 2021^– Neumond im Zeichen Fische um 11:20 Uhr – aufsteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Füße und Zehen
günstig: Fasttag, da die Entgiftungsbereitschaft bei einem Fische-Neumond am höchsten ist; kranke Gehölze und Zimmerpflanzen schneiden; mit einer Sucht aufhören; mit etwas Neuem beginnen; Haushaltsreinigung; gießen und Wäsche (Vorhänge) waschen
ungünstig: Haare waschen oder schneiden; einkochen

Sonntag, 14. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Widder, bis 00:40 Uhr Fische – aufsteigender Mond
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Kopf, Nase, Augen, Ohren
günstig: Fruchtpflanzen säen, ev. bereits im Freiland; Haltbarmachung von Lebensmitteln; Brot und Kuchen backen; guter Schlachttag; Wohnung gründlich lüften; gute Wirkung von Medikamenten und Schönheitsmitteln; Haare waschen
ungünstig: Pflanzen düngen; Genussmittel wie Kaffee und Nikotin

Montag, 15. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Widder – aufsteigender Mond
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Kopf, Nase, Augen, Ohren • siehe gestern

Dienstag, 16. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Widder, ab 11:55 Uhr Stier – aufsteigender Mond
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Kopf, Nase, Augen, Ohren • siehe gestern und morgen

Mittwoch, 17. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Stier – aufsteigender Mond
Wurzeltag - Erdtag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Kiefer, Zähne, Halss und Nacken
günstig: säen und setzen, was bereits gesät werden kann, vor allem Wurzelgemüse; Sträucher und Bäume setzen; Räumarbeiten, z. B. Holz schlichten; Konservieren von Wurzelgemüse, auch Einfrieren; Salben und Körperpflegemittel herstellen und anwenden; Angelegenheiten, die die Familie betreffen; Hochzeitstag, Hobbys, Geldangelegenheiten • ungünstig: Hausputz und Anstrengungen

Donnerstag, 18. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Stier – aufsteigender Mond
Wurzeltag - Erdtag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Kiefer, Zähne, Halss und Nacken
siehe gestern, Haarschnitt bei ausfallendem Harr günstig

Freitag, 19. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Zwillinge, bis 00:45 Uhr Stier – aufsteigender Mond)
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Atmungsorgane, Schultern, Arme Hände
günstig: bei guter Witterung Blütenpflanzen säen, vor allem Schlingpflanzen; Wohnung gründlich lüften; Reinigungsarbeiten, Fenster putzen; Porzellan und Metalle reinigen; Schimmel beseitigen; Stallreinigung; Platz des Haustiers reinigen; Zimmerpflanzen umtopfen; Malerarbeiten; chemische Reinigung; verreisen ist günstig; Festlichkeiten • ungünstig: Pflanzen gießen und düngen

Samstag, 20. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Zwillinge – Wendepunkt
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Atmungsorgane, Schultern, Arme Hände
siehe gestern; der Frühling beginnt um 10:37 Uhr

Mondkalender 01. Februar 2021 bis 31. März 2021

Sonntag, 21. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Zwillinge, ab 13:20 Uhr Krebs – absteigender Mond
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Atmungsorgane, Schultern, Arme Hände • siehe gestern und morgen

Montag, 22. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Krebs – absteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Zwerchfell, Brust, Magen
günstig: Salate und Kohlsorten (ev. Treibhaus) säen; Zimmerpflanzen gießen und düngen; bei trockenem, Wetter erster Rasenschnitt; Hausputz; Wasserinstallationen; Wäsche waschen; Tiefenreinigung der Haut • ungünstig: Haare waschen und schneiden

Dienstag 23. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Krebs, ab 22:50 Uhr Löwe – absteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Zwerchfell, Brust, Magen •
siehe gestern

Mittwoch, 24. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Löwe – absteigender Mond
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Blutkreislauf, Herz, Rücken
günstig: im Glashaus (Fensterbank) Fruchtgemüse säen (Tomaten, Paprika, Gurken, Bohnen, Erbsen, Auberginen, Melonen, Zucchini, Kürbisse); Obstbäume veredeln; Kompostarbeiten; Malerarbeiten; Reinigungsarbeiten, lüften; Backtag; bester Tag für Haarschnitt, wenn man stärkeres, dichteres Haar haben will • ungünstig; Mineraldünger ausbringen; körperliche Anstrengungen

Donnerstag, 25. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Löwe – absteigender Mond
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Blutkreislauf, Herz, Rücken • siehe gestern

Freitag, 26. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Jungfrau, bis 04:30 Uhr Löwe – absteigender Mond
Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Nerven, Verdauung, Stoffwechsel
günstig: umsetzen, bzw. umtopfen und Pflanzen gießen; je nach Witterung Kompost ausbringen; Rasen säen oder mähen; Stauden setzen; Rosen setzen; Stecklinge und Wurzelpflanzen säen und setzen; Gartenzäune und Wegplatten ausbringen; chemische Reinigung; Haare schneiden, die nicht schnell nachwachsen sollen; Dauerwelle oder Tönung; geschäftliche Verhandlungen

Samstag, 27. 03. 2021 – zunehmender Mond im Zeichen Jungfrau – absteigender Mond
Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Nerven, Verdauung, Stoffwechsel • siehe gestern

Sonntag, 28. 03. 2021 – Vollmond im Zeichen Waage um 19:50 Uhr, bis 06:25 Uhr Jungfrau – absteigender Mond - Palmsonntag
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Niere, Blase, Hüften
günstig: Blütenpflanzen säen (nicht aber setzen!); Frühlingskräuter, die besondere Heilwirkung haben sollen, sammeln; besondere Wirksamkeit aller hautpflegenden Maßnahmen; Quellen und Wasseradern suchen; Kreativität; mit Kindern basteln; ab heute beginnt die Sommerzeit 2021, die Uhr um 1 h vorstellen • ungünstig: umtopfen, gießen

Montag, 29. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Waage – absteigender Mond
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Niere, Blase, Hüften
günstig: Blütensträucher schneiden; Neupflanzungen von Obstbäumen und Beerensträuchern; Blumen im Frühbeet aussäen; Reinigung von Holzböden; Fenster putzen; lüften; Malerarbeiten; alles, was zuviel ist, entsorgen; Möbel umstellen und Schubladen aufräumen; Freundschaften pflegen • ungünstig: Zimmerpflanzen gießen

Dienstag, 30. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Skorpion, bis 07:35 Uhr Waage – absteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Geschlechts- und Ausscheidungsorgane
günstig: Frühblüher direkt nach der Blüte auslichten; Schnittlauch, Heil- und Gewürzkräuter säen und setzen; Blattpflanzen säen und pflegen (Kerbel, Spinat, Schnittpetersilie); je nach Witterung Rasen mähen oder vertikutieren; Pflanzen gießen und düngen; Wäsche waschen mit halber Waschmittelmenge; Wasserinstallationsarbeiten; Osterputz ist günstig, alles wird schneller sauber; Gartenzäune setzen; Massagen und Körperpflege; geschäftliche Verhandlungen • ungünstig: Unterkühlung; Haare waschen oder schneiden; backen

Mittwoch, 31. 03. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Skorpion – absteigender Mond
Blatttag – Wassertag – Nahrungsqualität: Kohlenhydrate – Körperregionen: Geschlechts- und Ausscheidungsorgane • siehe gestern

Donnerstag, 01. 04. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Schütze, bis 07:55 Uhr Skorpion – absteigender Mond - Gründonnerstag
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Oberschenkel, Muskeln
günstig: Fruchtpflanzen und hochwachsende Gemüse setzen; Obstbäume pflanzen oder schneiden; Neugestaltungen vornehmen; Butter machen; Wohnung lüften; Malerarbeiten, die meisten Aufräumarbeiten; Nagelpflege; Öl schlürfen; Beingymnastik; Flußreflexzonenmassage; abnehmen, fasten; günstig für Reisen • ungünstig: Brennholz schlagen

Freitag, 02. 04. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Schütze – Wendepunkt – Karfreitag
Fruchttag – Wärmetag – Nahrungsqualität: Eiweiß – Körperregionen: Oberschenkel, Muskeln • siehe gestern; Karfreitag ist ein klassischer Fasttag

Samstag, 03. 04. 2021– abnehmender Mond im Zeichen Steinbock, bis 10:10 Uhr Schütze – aufsteigender Mond - Karsamstag
Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Knochen, Knie, Haut
günstig: Säen und Stecken von Pflanzen, Bäumen; Büschen, Staudengewächsen, Wurzel- und Knollengemüse; Karotten, Spargel, Sellerie, Rettich, Radieschen; schwache Wurzeln düngen; Blumen umtopfen; Erdarbeiten im Garten, besonders mit Kompost; Gartenzäune setzen, Pfosten und Latten halten besser; alle Hausarbeiten; Klauenpflege bei Haustieren; Brot backen; heilende Bäder; Entspannung; Geldangelegenheiten
ungünstig: Chemische Reinigung; Stallreinigung

Sonntag, 04. 04. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Steinbock -aufsteigender Mond - Ostersonntag
Wurzeltag – Kältetag – Nahrungsqualität: Salz – Körperregionen: Knochen, Knie, Haut • siehe gestern

Montag, 05. 04. 2021 – abnehmender Mond im Zeichen Steinbock, ab 15:05 Uhr Wassermann – aufsteigender Mond - Ostermontag
Blütentag – Lichttag – Nahrungsqualität: Fett – Körperregionen: Venen, Unterschenkel • siehe gestern und morgen

Beste Werber 2020

Wir freuen uns sehr über alle neuen Mitglieder, die im letzten Jahr unserer Gemeinschaft beigetreten sind. Viele von euch starten bzw. starteten mit einem Volksheilkundlichen Kräuterkurs an der FNL Kräuterakademie – einige sind über „Empfehlung" durch Bekannte, die bereits bei uns Mitglied sind und den Gesundheitsboten kennen, auf uns gekommen. Allen ein herzliches Dankeschön fürs Bewerben des FNL, denn nur durch die Unterstützung unserer Mitglieder ist es uns möglich, an den Zielen des Vereins weiterarbeiten zu können!
Ein herzliches Dankeschön aber auch an unsere FunktionärInnen, die durch ihr Engagement und ihre Arbeit, sowie die vielen tollen FNL-Veranstaltungen die organisiert werden, auf den FNL aufmerksam machen und neue Mitglieder werben.

Besonders viele neue Mitglieder wurden 2020 von vier Damen geworben, denen unser spezieller Dank gebührt:

Dankeschön an
Katharina Schwager & Martha Duschnig vom Stützpunkt Ferndorf
Eva Tragner Bezirksleiterin Knittelfeld
Madeleine Legnar, Bezirksleitung Bez. 92

Neue Mitarbeiter

Christian Gaisberger hat die Ortsleitung 4840 Vöcklabruck unter der Schirmherrschaft der Stechpalme übernommen.

Fischinger Susanne und Robinig Daniela haben die Ortsleitung 9342 Gurk/Pisweg unter der Schirmherrschaft des Schöllkrautes übernommen.

Christa Janker und Gusti Schlögl haben im Jänner 2021 die Ortleitung 3205 Weinburg unter der Schirmherrschaft des Gänseblümchens übernommen.

Ricarda Weitzl hat im Jänner 2021 die Ortsleitung 3074 Michelbach übernommen.

… Mögen die neuen Stützpunkte wachsen und erblühen und die Funktionärinnen eine Freude bei ihrer Aufgabe haben!

KURSANGEBOT FRÜHJAHR 2021
"Volksheilkundlicher Kräuterkurs nach Ignaz Schlifni"

Nachfolgend sind alle aktuellen Kursstarts für **FRÜHJAHR 2021** gelistet.
Änderungen vorbehalten.
Alle weiteren Infos findet man unter www.fnl-kraeuterakademie.at

NIEDERÖSTERREICH

Kursort	Kursstart	Modalität	Referent/in	Kontakt
Raum AMSTETTEN Winklarn	12. / 13.03.2021	FR/SA	Sigrid Hagen	Tel. +43 (0) 660 16 16 743 info@wohl-be-hagen.com
Raum GUMPOLDSKIRCHEN	20.03.2021	wochenends	Monika Vana	Tel. +43 (0) 676 96 49 113 monika.vana@drei.at
Raum MANK	27. / 28.03.2021	wochenends	Sandra Strauß	Tel. +43 (0) 650 98 36 333 flower-of-change@gmx.at
Raum ST.PÖLTEN	27. März 2021	wochenends	Gerhard Schossmaier	Tel. +43 (0)676 401 48 39 a1.914176856@a1.net

VORARLBERG

Kursort	Kursstart	Modalität	Referent/in	Kontakt
Raum Vorarlberg	17.3.2021	MI	Margot Fuchs	Tel. +43 (0) 650 41 11 681 margot.fuchs@gmx.at
Raum Vorarlberg	20.3.2021	SA	Margot Fuchs	Tel. +43 (0) 650 41 11 681 margot.fuchs@gmx.at

TIROL

Kursort	Kursstart	Modalität	Referent/in	Kontakt
Raum Kirchberg	09. / 10.04.2021	wochenends	Maria Eigner	Tel. +43 (0) 664 46 70 780 eignermaria@aon.at

STEIERMARK

Kursort	Kursstart	Modalität	Referent/in	Kontakt
Raum Graz WARTELISTE	20.03.2021	wochenends	Mag. (FH) Matthias Meisenberger	Tel. 069916445504, matthias@meisenberger.com

KÄRNTEN

Kursort	Kursstart	Modalität	Referent/in	Kontakt
Raum St. Veit a.d.Glan	12. Mai 2021	MI 14-19 Uhr	Sieglinde Salbrechter & Erika Grote	Tel. 06647678340, sieglinde.salbrechter@gmx.at

OSTTIROL

Kursort	Kursstart	Modalität	Referent/in	Kontakt
Raum Iselsberg Kräuterhaus Eder	06.-07.03.2021	SA	Peter Eder	Tel. +43 (0) 699 19 02 70 49 info@apartment-eder.at

BAYERN

Kursort	Kursstart	Modalität	Referent/in	Kontakt
Raum München	24.-25.03.2021	MI 9 – 18 Uhr	Astrid Süßmuth	Tel. +49 172 5373166 info@astridsuessmuth.de

KURSANGEBOT HERBST 2021

Kursort	Kursstart	Modalität	Referent/in	Kontakt
SÜDTIROL **Raum Vinschgau**	02.10.2021	Sa / So	Dr. Sigrid Thaler-Rizzolli	Tel. +39 338 2698477 sigrid.thaler@gmail.com
SÜDTIROL **Raum Unterland**	19./20.10.2021	Di / Mi	Dr. Sigrid Thaler-Rizzolli	Tel. +39 338 2698477 sigrid.thaler@gmail.com
OSTTIROL **Raum Nikolsdorf**	06.10.2021	Mi	Bachlechner Monika	Tel. 0664 75 02 71 63 bachlechner@ortner-speck.at
TIROL **Raum St. Johann**	September 2021	wochenends	Elfriede Öfner	Tel. 0650 76 07 765 oefner.elfriede@gmx.at
KÄRNTEN **Raum Villach / Spittal**	19.09.2021	wochenends	U. Baldessarini & U. Möderndorfer	Tel. 0676 55 032 43 ulrike.baldessarini@pflanzenhu-manismus.at
Raum Salzburg/Tirol	12.+13. Nov 2021	Fr / Sa	Cornelia Miedler	Tel. +43 (0)5358 44 381 anima-miedler@aon.at

Alle weiteren Infos findet man unter www.fnl-kraeuterakademie.at

FNL-Veranstaltungsüberblick

Bitte halten sie immer die lokalen Corona Bestimmungen ein und informieren Sie sich über die tatsächliche Abhaltung der Veranstaltung.

ONLINE Angebot	
Dienstag, 23.02.2021	Online-Kräutertreff zum Thema „Baumknospen erkennen" Ich zeige dir, wie du Bäume im Winter anhand ihrer Knospen erkennen kannst und besprechen, was du beim Verzehr von Knospen beachten solltest. Dauer: 18 - ca. 19:30 Uhr; Ort: Online via ZOOM, den Link bekommst du nach der Anmeldung per Mail zugeschickt. Kosten: € 10,-; Infos und Anmeldung per Mail bis 22.02.2021: ricarda.weitzl@posteo.at
Samstag, 27.02.2021	Online Blütenessenzen der neuen Zeit! Spezielle Mischung für die JETZT-Zeit! Dauer: 14 - ca. 15.30 Uhr; Ort: Online via ZOOM, den Link bekommst du nach der Anmeldung per Mail zugeschickt! Infos & Anmeld-ung per Mail an Maria Tamegger, tamegger.wellnesshome@aon.at; www.schulefürlebensmentoren.at
Dienstag, 09.03.2021	Online-Kräutertreff zum Thema „Sprossen und fermentierte Getränke gegen Winterlangeweile" Dauer: 18 – ca. 19:30; Ort:Online via ZOOM, den Link bekommst du nach der Anmeldung per Mail zugeschickt. Kosten: € 10; Informationen und Anmeldung per Mail bis 08.03.2021: ricarda.weitzl@posteo.at
NIEDERÖSTERREICH	
Samstag, 13.02.2021	2352 Gumpoldskirchen: KOSTENLOSER INFORMATIONSTAG zum Volksheilkundlichen Kräuterkurs nach Ignaz Schlifni; Dauer: 10:30 – 12:00 Uhr Ort: ehemalige Landwirtschaftliche Schule, Gartengasse 29; Bitte um Anmeldung. Infos & Anmeldung: Monika Vana, Tel. +43 (0) 676 96 49 113, monika.vana@drei.at
Montag, 15.02.2021	3240 Mank: 19 Uhr KOSTENLOSER INFORMATIONSTAG zum Volksheilkundlichen Kräuterkurs nach Ignaz Schlifni; Ort: Gasthof Riedl-Schöner, Hauptpl. 1; Infos: Sandra Strauß, Tel. +43 (0) 650 98 36 333, email: flower-of-change@gmx.at
Freitag, 26.03.2021	2113 Wetzleinsdorf: 17 Uhr Kräuter-Treff in der Kräuterschmiede „Frühlingskräuter, Kräuterfasten, Fastenkräuter" inkl. Rezepte und Kostproben; Dauer: ca. 3 Stunden; Treffpunkt: Naglerner Straße 16; Anmeldung bitte unbedingt bis 19.03.21; Infos & Anmeldung: Helga Eisenhut, Tel. 0664 15 16 849, Email: helga.eisenhut@nanet.at, www.kräuterschmiede.at; nächster Termin: Fr. 30.04.2021 um 17:00 Uhr
Samstag, 27.03.2021	3100 St. Pölten: 09 Uhr KOSTENLOSER INFORMATIONSTAG zum Volksheilkundlichen Kräuterkurs nach Ignaz Schlifni; vormittags im Bootshaus Rabl, Harlander Str. 28; direkt im Anschluss startet der Kurs. Infos & Anmeldung: Gerhard Schossmaier, Tel. 0676 40 14 839; Mail: a1.914176856@a1.net
Freitag, 16.04.2021	3205 Weinburg: 18 Uhr FNL Kräutertreff „Bi-Birke, Bre-Brennnessel, Ha-Hafer, Jo-Johanniskraut, Scha-Schafgarbe, Scha- Schachtelhalm" Ignaz Schlifni`s Grundkräuter und ihre Anwendung; Ort: Bistro Piel-8tal / Kletterzentrum, Brüder Teich Str. 28a; Infos & Anmeldung: Christa Janker, Tel. 0664 511 4328 oder Email: j.christa@hotmail.com
25. – 27. Juni 2021	MOSTVIERTLER KRÄUTERTAGE Motto: Der Kreis des Lebens! Ort: Schloß Zeillern, Schloßstraße 1, 3311 Zeillern; Infos: Sigrid Hagen, Tel. 0660 / 1616 7 43, E-Mail: info@wohl-be-hagen.com, Anmeldung ab 1.2.2021: www.fnl-mostviertlerkräutertage.at
SALZBURG	
Donnerstag, 04.02.2021	5431 Kuchl-Jadorf: 19.00 Uhr Kräutertreff „Fest verwurzelt in die neue Zeit" Teil 1; Vortragende: Renate Ebner; Ort: Ya Cafe, Infos & Anmeldung: Zambelli Elfriede, Tel.: 0664/3418166; elfi.zambelli@gmail.com
Freitag, 26.02.2020	5400 Hallein: 17 - 19 Uhr Informations-Austausch für unsere Gesundheit! Ort: ECKZIMMER das Kaffee, Winklerstr. 18; Infos & Anmeldung: Elfriede Zambelli, Tel. 0664/34 18 166
Donerstag, 04.03.2021	5431 Kuchl-Jadorf: 19.00 Uhr Kräutertreff „Fest verwurzelt in die neue Zeit" Teil 2; Vortragende: Renate Ebner; Ort: Ya Cafe, Infos & Anmeldung: Zambelli Elfriede, Tel.: 0664/3418166; elfi.zambelli@gmail.com
Freitag, 26.03.2020	5400 Hallein: 17 - 19 Uhr Informations-Austausch für unsere Gesundheit! Ort: ECKZIMMER das Kaffee, Winklerstr. 18; Infos & Anmeldung: Elfriede Zambelli, Tel. 0664/34 18 166
Donnerstag, 01.04.2021	5431 Kuchl-Jadorf: 19.00 Uhr Kräutertreff „Die richtige Einnahmen von Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln WANN-WIE-WOMIT" Vortragende: Mag. Kornelia Seiwald; Ort: Ya Cafe, Infos & Anmeldung: Zambelli Elfriede, Tel.: 0664/3418166; elfi.zambelli@gmail.com

TIROL	
Freitag, 12.03.2021	6365 Kirchberg: 19 Uhr Informationsabend „Volksheilkundlicher Kräuterkurs nach Ignaz Schlifni“ mit Maria Eigner; im Lifthotel Kichberg, Aschauer Straße 39; Infos & Anmeldung: Maria Eigner, Tel. Tel. 0664 4670780, Mail: eignermaria@aon.at
VORARLBERG	
Mittwoch, 17.02.2021	6890 Lustenau: 9 Uhr FNL Kräuterstammtisch und Infovormittag „Volkheilkundlicher Kräuterkurs nach Ignaz Schlifni mit Margot Fuchs: VORTRAG: Kraftvolle Bitterstoffe. Wie der Geschmack unsere Organe beeinflusst.Dauer 1,5 Std.; stark begrenzte TN; Ort: FNL Kräuter-stüble Lustenau, Schützengartenstr. (beim Altersheim); Infos & Anmeldung: info@margotfuchs.at, +43 650 41 11 681
Samstag, 27.02.2021	6941 Langenegg: 14 Uhr FNL Kräutertreff u. Infonachmittag zum „Volksheilkundlichen Kräuterkurs nach Ignaz Schlifni“ Vortrag von Margot Fuchs zum Thema: Heilsames Räuchern im Frühling! Dauer 1,5 Std.; stark begrenzte TN; Ort: Pfarrkeller Langenegg, Kirchdorf 1; Infos & Anmeldung: info@margotfuchs.at, +43 650 41 11 681
Samstag, 06.03.21	6890 Lustenau: 14.30 Uhr FNL Kräutertreff u. Infonachmittag zum „Volksheilkundlichen Kräuterkurs nach Ignaz Schlifni“ Vortrag von Margot Fuchs, Referentin der FNL Kräuterakademie, zum Thema: Microgreens, Die geballte Kraft der Sprossen! Dauer 1,5 Std.; stark begrenzte TN; Ort: FNL Kräuter-stüble Lustenau, Schützengartenstr. (beim Altersheim); Infos & Anmeldung: info@margotfuchs.at, +43 650 41 11 681
STEIERMARK	
Mittwoch, 03.03.2021	8073 Feldkirchen bei Graz: 18.30 Uhr Kräutertreff „Die Eiche - die Pflanze unserer Ortsstelle“ Genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben; Infos & Anmeldung: Monika Barth-Golser, email: monika.barthgolser@gmail.com; Tel. +43 (0) 664 88 79 57 33
Dienstag, 06.04.2021	8742 Obdach: 17 Uhr Workshop „KNOSPEN Kraftpakete für unsere Gesundheit“ Ort: Gartenwerkstatt Luise Kern, Rötsch 48; Infos & Anmeldung: Luise Kern, Tel. 0664 / 739 54 501, Email: kern_family@aon.at
Mittwoch, 07.04.2021	8073 Feldkirchen bei Graz: 18.30 Uhr Kräutertreff „Grundlagen des Räuchern und die wichtigsten Räucherpflanzen“ Genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben; Infos & Anmeldung: Monika Barth-Golser, email: monika.barthgolser@gmail.com; Tel. +43 (0) 664 88 79 57 33
Freitag, 09.04.2021	8742 Obdach: 17 Uhr Workshop „KNOSPEN Kraftpakete für unsere Gesundheit“ Ort: Gartenwerkstatt Luise Kern, Rötsch 48; Infos & Anmeldung: Luise Kern, Tel. 0664 / 739 54 501, Email: kern_family@aon.at
KÄRNTEN	
Donnerstag, 11.02.2021	9800 Spittal a.d. Drau: 19:00 Uhr VORTRAG „Was sind OMEGA 3 Fettsäuren ? – Wirkung und Bedarf“ Vortragende: DI Dr. Monika Nell; Ort: Hofladen Sommeregger, St. Peter 19; Anmeldung & Informationen: Heike Außerwinkler, Tel. 0650 951 7091, Email: heikeauwi@gmx.at ZUSATZANGEBOT: 17 – 18.30 Uhr Räucherkugeln herstellen
Samstag, 20.02.2021	9433 St. Andrä: 14 - 18 Uhr FNL Kräutertreff „Die Heilkraft des Essigs“ mit Kräuterexpertin Mathilde ; Ort: Blaiken 57; Anmeldung: erforderlich bis 15.02.2021; Infos & Anmeldung: Mathilde Friesacher, Tel. 0676 7144000, mf57@gmx.at
Donnerstag, 11.03.2021	9800 Spittal a.d. Drau: 19:00 Uhr VORTRAG „Emotionales System heimischer Pflanzen“ mit Barbara Pilgram; Ort: Hofladen Sommeregger, St. Peter 19; Anmeldung & Informationen: Heike Außerwinkler, Tel. 0650 951 7091, Email: heikeauwi@gmx.at ZUSATZANGEBOT: 17 – 18.30 Uhr DARM TONIKUM
20.03.2021	9433 St. Andrä: 14 - 18 Uhr FNL Kräutertreff „Gemmotherapie – Knospenkraftpakete für unsere Gesundheit“ Kräuterexpertin Mathilde ist oft mit der Kamera unterwegs um die Schönheit der Natur und Heimat einzufangen. Anmeldung: erforderlich bis 15.03.2021; Infos & Anmeldung: Mathilde Friesacher, Tel. 0676 7144000, mf57@gmx.at
Donnerstag, 15.04.2021	9800 Spittal a.d. Drau: 19:00 Uhr VORTRAG „Ayurveda - Wissen vom Leben“ Ernährung - Gesundheit - Lebensfreude Vortragende: Malini; Ort: Hofladen Sommeregger, St. Peter 19; Anmeldung & Informationen: Heike Außerwinkler, Tel. 0650 951 7091, Email: heikeauwi@gmx.at ZUSATZANGEBOT: 17 – 18.30 Uhr AYURVEDISCHES TONIKUM herstellen
Mittwoch, 28.04.2020	9313 St. Georgen am Längsee: KOSTENLOSER INFORMATIONSTAG zum Volksheilkundlichen Kräuterkurs nach Ignaz Schlifni; Ort: Stift St. Georgen am Längsee, Infos & Anmeldung: Sieglinde Salbrechter, Tel. 0664 76 78 340, E-Mail: sieglinde.salbrechter@gmx.at

Alle Termine werden in Eigenverantwortung der Veranstalter durchgeführt.
Der Verein übernimmt für den Inhalt keinerlei Haftung.
Alle Termine sind nach bestem Wissen eingetragen - wir übernehmen für die Richtigkeit der angegebenen Daten allerdings keine Gewähr. Wenn möglich, empfehlen wir Ihnen sich vorab über die tatsächliche Abhaltung der Termine zu informieren.