

# Apotheke im Sommer

Die Zeit von Juni bis August ist die Hochzeit der Heilkräuter. Mit unseren Tipps können Sie diese nutzen und genießen.



Ein Korb voll mit wildem Grün, das man zum Fermentieren oder für Kräutergeschenke nutzen kann



## Kräutertrockner aus Lärchenholz

Im Sommer die Kräuter ernten, das ganze Jahr über nutzen – das geht, wenn man sie richtig trocknet. Auf den stabilen und stapelbaren Trockenrahmen geht das schonend für die Kräuter und platzsparend für einen selbst. Bestellen kann man sie auf [www.edel-werk.com](http://www.edel-werk.com).



## Selbtheilungskräfte natürlich aktivieren

All ihre Begeisterung für die Heilkräfte der Natur hat die Kräuterpädagogin Judith Koch in ihr Buch gepackt: Leicht anzuwendende und erprobte Rezepte mit allem, was die Natur im Sommer bietet, zeigen, wie man die Selbstheilungskräfte des Körpers natürlich stärkt. „Natürlich heilen mit Kräutern und traditionellen Hausmitteln“ (Freya Verlag, 24,99 Euro).

## Erst sammeln, dann verwerten

**Wildes fermentieren** Eine alte Konservierungsmethode ist das Fermentieren. Im Kurs der Wildkräuterei Köln lernt man, welche Wildkräuter und Gemüsesorten sich gut eignen und wie man sie für ein leckeres Ferment richtig ansetzt (17. Juni, [www.wildkrauterei-koeln.de](http://www.wildkrauterei-koeln.de)). **Kräuter für Frauenleiden** Nach einem Rundgang durch Carola Reichs Garten lernen die Teilnehmer, welche Kräuter Frauen laut Volksmedizin besonders guttun. Den angesetzten Frauen-Kräuter-Wein dürfen alle anschließend mit nach Hause nehmen (29. Juli & 7. August, [www.wildkrauterglueck.de](http://www.wildkrauterglueck.de)). **Bunte Sonnen-Kräuter** Auf dem Fürther Solarberg gedeihen mittlerweile über 250 Pflanzenarten. Bei der Kräutersafari mit Marion Reinhardt lernt man die Sommerkräuter, die gerade in voller Blütenpracht stehen, und deren Verwendung kennen (31. Juli & 18. August, [www.wilde-moehre-kraeuter-erlebnisse.de](http://www.wilde-moehre-kraeuter-erlebnisse.de)). **Kräutergeschenke** Egal für welchen Anlass – selbst gemachte Geschenke sind immer eine schöne Geste. Bianca Stefani-Gutmann zeigt in ihrem Kurs, welche Mitbringsel man aus Kräutern einfach herstellen kann (22. Juli & 9. Oktober, [www.biancas-naturkosmetik.at](http://www.biancas-naturkosmetik.at)). Aus aktuellem Anlass informieren Sie sich bitte kurzfristig, ob und wie die Termine stattfinden können.



## Latschenkiefersorbet

LECKERE ERFRISCHUNG AUS DEM WALD

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Sahne, 50 g Puderzucker, 450 g Joghurt Natur mit 3,9 % Fett, 100 g Latschenkiefersirup, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- 1 Eine gefriertaugliche Form im Gefrierfach über Nacht vorkühlen.
- 2 Die Sahne mit Puderzucker steif schlagen. Joghurt mit Latschenkiefersirup und Zitronensaft verrühren, hinzufügen und gut vermischen.
- 3 Die Eismasse in die gekühlte Form geben und etwa 4 bis 5 Stunden einfrieren. Dabei in der ersten Stunde ab und zu umrühren.
- 4 Zum Servieren etwas Latschenkiefersirup über das fertige Eis träufeln.

**TIPP:** Weitere Ideen für selbst gemachtes Eis mit frischen Kräutern finden Sie ab Seite 30.

## Mit Basen-Elixier im Gleichgewicht

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist einer der Grundsteine für ein gesundes Wohlbefinden. Salus hat dafür ein neues Mineralstoff-Kräuterelixier im Programm: Täglich 30 ml davon mit Wasser verdünnt versorgen den Körper mit wichtigen Mineralstoffen wie Zink, Magnesium, Kalzium und Kalium. Die Basis bildet eine wohlschmeckende den Stoffwechsel und das Immunsystem stärkende Kräutermischung.



## Wildheilkräuter die im Juli, August und September geerntet werden

### 1. JOHANNISKRAUT

Nun blüht an Schuttplätzen, Brachen und Wegrändern das Tüpfel-Johanniskraut. Die Pflanze wird bei nervöser Unruhe, Stress, Schlafstörungen und sogar leichten Depressionen eingesetzt. Dem aus frischen Blüten und z. B. Olivenöl gewonnenen Rotöl spricht man entzündungshemmende, schmerzstillende und antimikrobielle Eigenschaften zu. Äußerlich findet es bei rheumatischen Beschwerden, Sonnenbrand und zur Unterstützung der Wundheilung Anwendung.

### 2. BIBERNELLE

Pimpinella saxifraga oder P. major werden seit alters als Heilpflanze verwendet. Der getrocknete Wurzelstock findet sich häufig als Zutat in Bitterschnäpsen und Gewürzextrakten zur Verdauungshilfe. Die Wurzeln haben zudem eine auswurfördernde, schleimlösende und entzündungshem-

mende Wirkung, sodass ein Tee oder eine Tinktur bei Katarrhen der oberen Luftwege Anwendung findet. Eine starke Abkochung ist als Gurgelmittel bei Halsschmerzen und Mundschleimhautentzündungen hilfreich.

### 3. AUGENTROST

Klein aber fein bzw. sehr hilfreich! Der Augentrost ist die Heilpflanze Nummer 1 in der Volksheilkunde bei bestimmten Augenleiden. Besonders bei Entzündungen der Bindehaut, des Augenlidrandes sowie bei müden Augen wirken Auflagen lindernd und beruhigend. Unterstützend zur äußerlichen Anwendung kann Augentrost als Tee auch innerlich eingenommen werden.

### 4. GÄNSEFINGERKRAUT

Gänsefingerkraut zählt zu den klassischen Gerbstoffdrogen. Man schreibt ihm entzündungshemmende, stopfende und krampflösende Eigenschaften zu. Ihre Einsatzgebiete

## Innere Unruhe natürlich behandeln

Salus® Passionsblumenkraut Arzneitee: Die Flavonoide in Passionsblumenkraut unterstützen bei nervösen Unruhezuständen. Wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe aus Bio-Anbau – sorgfältig geprüft nach Europäischem Arzneibuch. [info@salus.de](mailto:info@salus.de)



Passionsblumenkraut Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsangaben und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Nachhaltige Tipps für den Alltag

Die LandIdee-Familie hat ein neues Mitglied: Natürlich leben. Das Magazin bietet einfache Tipps für einen nachhaltigeren Alltag, praktische Projekte für Selbstermächtigung und den besten Rezepten aus Wald und Wiese – und zwar für jeden Geldbeutel.



sind: als Tee bei schmerzhaften Monatsblutungen und leichtem Durchfall, als Gurgelmittel bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und als Waschung bei schlecht heilenden Wunden.

### 5. ALANT

Echter Alant gibt uns mit seinen Wurzeln ein traditionelles Hustenmittel an die Hand. Vor allem bei chronischem Husten hilft seine auswurfördernde Eigenschaft. Tees werden bei Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden, Wurmbefall und Infektionen der Harnwege eingesetzt. Vorsicht! Nur kurz aufbrühen, da der Sud sonst stark reizend wirken und Erbrechen verursachen kann.



Alant