

TAG DER HEILKRÄUTER

Sonntag, 15. August 2021

Bundesweiter Aktionstag der Kneipp-Bewegung

Zitat Sebastian Kneipp:

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

Zum Aktionstag

- Am 15. August feiert die katholische Kirche das Hochfest Mariä Himmelfahrt. Seit dem 9. Jahrhundert findet an diesem Tag vor allem im ländlichen süddeutschen Raum die Kräuterweihe statt. Bei dem volkstümlichen Brauch werden am Tag vorher Kräuter gesammelt und daraus gemeinschaftlich Büsche gebunden, die dann am Hochfest geweiht und in den Häusern zum Schutz aufgehängt werden.
- Heilkräuter bilden eines der Kneippschen Elemente – die Pflanzen schützen vor Krankheit und lindern viele Beschwerden. Sie werden in Form von Badezusätzen, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte verwendet. Für eine verantwortliche Selbstbehandlung eignen sich besonders die mild wirkenden Heilpflanzen, am besten aus der heimischen Umgebung.
- Der Tag soll auf die Kraft der Natur und ihre Gaben für den Menschen aufmerksam machen und gilt als Auftakt zu der wichtigsten Kräutersammelzeit des Jahres. Die Pflanzen stehen voll im Saft und haben von der Wurzel bis zur Blattspitze die Kraft des bald endenden Sommers gespeichert. Ihnen wird jetzt die meiste Heilkraft zugesprochen. Mitte August ist deshalb die beste Zeit zum Ernten von Kräutern für den Winter.

Bundesweite MITMACHAKTION

Nehmen Sie den Tag der Heilkräuter in diesem Jahr als Anlass für ein gemeinsames Binden von Kräuterbüschen oder Türkränzen aus Wildkräutern mit der Familie oder Freunden oder sammeln und trocknen Sie Heilpflanzen für die Hausapotheke im Winter.

Foto-Wettbewerb mit Gewinnspiel

Schicken Sie ein Foto Ihres Kräuterbusches oder eines Türkranzes aus Wild- und Gartenkräutern, Ihres leckeren Wildkräuter-Smoothies, Kräutertees oder anderer Kräuterideen an den Kneipp-Bund. Aus allen Einsendungen werden tolle Gewinne verlost.

Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 / 3002 – 102

info@kneippbund.de / www.kneippbund.de / www.kneipp2021.de
Facebook: Kneipp-Bund e.V. / Instagram: [kneippbund.de](https://www.instagram.com/kneippbund.de)

Kneipp-Tipps:

Kräuterbusch binden

Beim Binden eines traditionellen Busches soll die Anzahl der Kräuter "magisch" sein:

- 7 (Anzahl der Schöpfungstage oder sieben Sakramente)
- 9 (3x3 für die hl. Dreifaltigkeit: Gott Vater, Sohn, Hl. Geist)
- 12 (Zahl der Apostel)
- 14 (Zahl der Nothelfer)
- 24 (2x12: zwölf Stämme Israels aus dem alten und zwölf Apostel Christi aus dem neuen Testament)
- 72 (6x12 - Zahl der Jünger Jesu, 72 soll auch das Alter Marias bei ihrem Tod gewesen sein)
- 99 (33 x 3) – die Drei als Symbol der Dreifaltigkeit



Neben der Königskerze im Zentrum des Büschels werden alle möglichen Heilkräuter und die verschiedenen Getreidesorten verwendet. In manchen Regionen wurden so viele Alantblüten eingebunden, wie Menschen, Kühe und Pferde auf dem Hof lebten. Der Tee aus diesen geweihten Kräutern sollte besonders heilsam sein. Krankem Vieh wurden geweihte Kräuter ins Futter gemischt oder man warf zum Schutz vor Blitzschlag beim Gewitter Kräuter aus dem Buschen ins offene Feuer.

Der Kräuterbusch dient auch heutzutage nicht nur als Dekoration. Meist wird er während des Jahres verräuchert. Traditionell geschieht das in Gewitternächten zum Schutz und an Lostagen: in der Andreasnacht (30. November), zur Wintersonnenwende (21. Dezember), in der Heiligen Nacht (24. Dezember), an Silvester (31. Dezember), am Dreikönigstag (6. Januar) oder Maria Lichtmess (2. Februar). Für die Räucherung entnimmt man dem Kräuterbusch einige Blüten und Pflanzenteile, gibt sie auf heiße Kohle oder Zunderschwamm und lässt sie rituell in Rauch aufsteigen. Was zu Johanni (24. Juni) noch übrig ist, wird ins Johannisfeuer geworfen.

All jenen, nun im Hochsommer verfügbaren Pflanzen schreibt man Eigenschaften zu. Folgende Pflanzen sind häufig im Buschen zu finden:

- **Königskerze:** löst Spannungen jeder Art auf und steht für Schutz, Kraft und Stärke.
- **Johanniskraut:** steht für Glück und Liebe.
- **Thymian:** schützt vor Winterkrankheiten.
- **Beifuß:** schützt und unterstützt generell im Leben und hält den Teufel vom Leib.
- **Frauenmantel:** schützt generell und symbolisiert den Frieden.
- **Schafgarbe:** unterstützt das Streben nach Weisheit.
- **Salbei:** reinigt, klärt, desinfiziert und bringt ein langes Leben.
- **Lavendel:** beruhigt, gleicht aus und steht ebenfalls für Frieden.
- **Rose:** Die Königin der Blumen stellt die Hl. Maria dar und gibt Schutz.
- **Kamille:** bringt Weisheit, Wohlstand und Erfolg.
- **Alant:** spendet Mut und Kraft. Man bindet so viel Alant ein, wie die Familie Mitglieder hat.
- **Engelwurz:** schützt vor allem Bösen.
- **Farn:** schützt vor Unwettern und sorgt für Regen zur rechten Zeit.
- **Arnika:** schützt gegen Feuer und Hagel
- **Getreide:** sichert das tägliche Brot.

Wildkräuter-Wellness-Bad

Garten- und Wildkräuter sind auch eine wunderbare Zutat für wohltuende Kräuterbäder. Egal ob frisches Kraut oder getrocknet aus dem Vorrat, eignen sich zahlreiche Pflanzen als Basis für einen natürlichen Badezusatz, der nach Bedarf individuell zusammengestellt werden kann.

Während einige Kräuter anregende Düfte verströmen, sorgen andere für einen erholsamen Schlaf oder lindern Erkältungsbeschwerden auf sanfte Weise. Die empfohlene Dauer für ein Kräuterbad liegt bei ungefähr 15 bis 20 Minuten, das Badewasser sollte in etwa der Körpertemperatur (36-37 °C) entsprechen.

Für ein Vollbad werden ungefähr eine Handvoll getrocknete Kräuter oder zwei Handvoll frische Kräuter benötigt, die in ein verschließbares Baumwollsäckchen gefüllt werden. Das Säckchen in einen Topf geben und mit 1-2 Liter kochendem Wasser übergießen. 10 bis 20 Minuten ziehen lassen. Der Sud wird anschließend mitsamt dem Kräutersäckchen ins Badewasser geben. Das Säckchen kann dann, wenn es ausreichend abgekühlt ist, für einen zusätzlichen Pflegeeffekt auf die Haut gelegt oder wie ein Schwamm oder Waschlappen verwendet werden.

Mögliche Kräuter wären zum Beispiel:

- **Frauenmantel:** hilft bei Hautproblemen, Wunden, Schlafstörungen, Frauenproblemen
- **Beifuß:** wirkt wärmend, gut bei Erkältungen, kalten Füßen, Rheuma, Rückenschmerzen
- **Holunderblüten:** schlaffördernd, kann Ängste und depressive Stimmung mindern
- **Brennnesseln:** Förderung der Durchblutung, wirksam bei Allergien
- **Giersch:** wirksam bei rheumatischen Erkrankungen und Rückenschmerzen
- **Kamille:** entspannend, hautpflegend, lindernd bei Erkältungen und Blasenbeschwerden
- **Lavendel:** entspannend, schlaffördernd
- **Pfefferminze:** durchblutungsfördernd, regenerierend
- **Ringelblumenblüten:** hautpflegend, entzündungshemmend
- **Rosenblüten:** stimmungsaufhellend, entspannend
- **Rosmarin:** anregend, belebend, hautpflegend
- **Salbei:** schweißhemmend, gegen Muskel- und Gelenkschmerzen
- **Thymian:** entspannend, krampflösend, lindernd bei Erkältungsbeschwerden
- **Zitronenmelisse:** beruhigend, schlaffördernd

Kräutertees

Gesunde und geschmackvolle Kräuterteemischungen kann man ganz einfach selbstherstellen. Es eignen sich viele heimische Gewächse, die man bei Spaziergängen und Ausflügen in der Natur oder im eigenen Garten finden kann und für einen Tee trocknet. Hierfür die Kräuter auf ein Backblech geben und bei höchstens 50 °C im Ofen trocknen. Lassen sich die Kräuter zwischen den Fingern zerbröseln, sind sie für die Weiterverarbeitung und Lagerung geeignet! Für eine Kräuterteemischung gewünschte Zutaten sorgfältig vermengen und in ein Gefäß füllen. Einige Tage gut durchziehen lassen.

„Gute Laune“-Tee

Zutaten:

- 20 g Zitronenmelisse
- 10 g Himbeerblätter
- 20 g Pfefferminze
- 5 g Ringelblumenblüten
- 10 g Malvenblüten
- 5 g Kornblumen, Blätter und Blüten
- 5 g Sonnenblumenblütenblätter
- 10 g Gänseblümchenblüten

Für den Aufguss einen Esslöffel der Teemischung mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Wildkräuter-Smoothie

Wildkräuter-Smoothie-Rezepte bedienen sich der Zutaten, die gratis vor der Tür wachsen. Wildkräuter sind vollgepackt mit Nährstoffen und stellen unsere Kulturpflanzen wie etwa Salat und Gartenkräuter in puncto Vitamin- und Mineraliengehalt locker in den Schatten.

Für die Smoothie-Zubereitung alle Zutaten reinigen und auf mixergemäße Größe zuschneiden! Alles in den Mixer geben und bis zur smoothen Konsistenz mixen! Ergibt jeweils circa 350 ml.

„Wilde Birne“

Zutaten:

- 1 Handvoll Wildkräuter
(z. B. Brennnessel, Giersch, Vogelmiere)
- 1 Banane ohne Schale
- 2 Birnen süß, mit Schale
- ¼ Avocado ohne Schale
- 1 Scheibe Zitrone
- ¼ Orange mit Schale
- 200 ml Wasser

„König der Löwen“

Zutaten:

- ¾ Handvoll Löwenzahn (Blätter und Blüten)
- 1 Handvoll Feldsalat
- ½ Bund Petersilie
- 1 Scheibe Ananas (3 cm dick) ohne Schale
- 1 Apfel mit Schale
- 1 Birne mit Schale
- 1 Banane ohne Schale
- 1 Dattel entsteint
- ½ cm Ingwer mit Schale
- 200 ml Wasser

Kräuterlimonade

Für die Zubereitung einer Kräuterlimonade können Sie grundsätzlich alle Kräuter verwenden, die Sie sich in süßlicher Variante gut vorstellen können. Typische Kräuter sind zum Beispiel Waldmeister, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Gundermann oder auch Holunderblüten.

Waschen Sie die Kräuter gründlich und trocknen Sie sie ab. Dann rollen Sie mit einem Nudelholz etwas darüber, damit sich die Aromastoffe besser freisetzen. Anschließend geben Sie die vorbereiteten Kräuter in eine Karaffe und füllen diese mit einem Liter Apfelsaft auf. Zur Abrundung können Sie noch ein paar Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb hinzufügen. Werden Blüten verwendet diese nicht waschen, sondern direkt in den Apfelsaft geben. Möchten Sie die Kräuterlimonade genießen, geben Sie etwas davon durch ein Sieb in ein Glas und füllen Sie dieses dann mit Mineralwasser auf.

Soll es schnell gehen die Mischung kurz aufkochen und die Kräuter dann für etwa 30 Minuten in der Flüssigkeit ziehen lassen. Nach dem Abseihen den Sud in Flaschen abfüllen und abkühlen lassen.

Mädesüß-Limonade

Zutaten:

- 1 Mädesüß-Blütenstand
- 1 l Apfelsaft
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb

Alles für einige Stunden ziehen lassen und mit Mineralwasser auffüllen.

Kräutersalbe

Die Herstellung einer Heilsalbe ist ganz einfach und beruht immer auf dem gleichen Prinzip, egal welche Kräuter oder Pflanzenteile verwendet werden. Die Pflanzenteile werden in der Vaseline ausgezogen (je nach Festigkeit 10 bis 30 Minuten) und dann abgeseiht.

Ringelblumen-Salbe

Zutaten:

- 2 Handvoll frische Ringelblumenblüten
- 1 Topf Vaseline

Vaseline in einem Topf bei geringer Temperatur verflüssigen. Blüten hinzugeben, unterrühren und für 20 Minuten ausziehen lassen. Es ist darauf zu achten, dass die Blüten nicht zu kochen anfangen oder gar schmoren. Anschließend durch ein Teesieb in den Cremetopf abseihen und auskühlen lassen.