



Kräutersprache - Sybille Zadra

Kräuterrunde 23.7.2013 im SeneCura Rekawinkel

Auch in diesem Monat wurde die Kräuterrunde wieder größer. Thema dieser Runde waren weiße Korbblütler und Lavendel. Der süße Aufstrich wurde auch diesmal gerne angenommen.

Beim letzten Mal besprach ich mit den BewohnerInnen die **Schafgarbe**, eine der wichtigsten Frauenkräuter. Da sie aufgrund ihrer vielfältigen Wirkung wie etwa appetitanregend, blutreinigend, desinfizierend, entzündungshemmend, krampflösend, die Ausscheidungsorgane unterstützend, den Stoffwechsel anregend und die Verdauung fördernd, so wertvoll ist, brachte ich in dieser

Runde einige Exemplare sowie große Fotos zur Anschauung mit.



Die Schafgarbe - das wichtige Frauenkraut

Als zweites vorgestelltes Kraut brachte ich einige **Gänseblümchen**, die die BewohnerInnen zumeist aus ihrer Kindheit kannten und konnten einige Erlebnisse rund um den Korbblütler erzählen.

Seine blutbildenden, entschlackenden und entzündungshemmenden Eigenschaften machen das kleine Wiesenblümchen zu einem wichtigen Wildkraut, dessen Blüten auch gut in Salate passen. Kaum zu glauben, dass in dem kleinen weißen Blümchen



Das Gänseblümchen – klein aber kraftvoll: entschlackend und entzündungshemmend

Eisen und Vitamine A und C zu finden sind. Alle oberirdischen Teile der Pflanze sind genießbar und unterstützen die Hautregeneration bei Hautunreinheiten. Die Kinder lieben die Wiesenblume als Orakelpflanze. Aus seinen Blüten kann ein Tee gegen Kopfschmerzen und Husten verabreicht werden.

Als dritten gelb-weißen Korbblütler präsentierte ich die Kamille, die nicht nur ein wertvolles Wundmittel, sondern ein überaus effizientes Wundermittel darstellt. Leider ist die **Echte Kamille** in freier Natur äußerst selten zu finden, denn bei den meisten Kamillenexemplaren auf ackernähen Flächen handelt es sich zumeist um die nicht duftende Hundskamille. Sie unterscheidet sich von der Echten Kamille auch in seinen inneren Teilen der Blüte. Die Echte Kamille hat einen ungefüllten Blütenboden, während die Hundskamille innen gefüllt ist. Die Wirkungen der unechten Kamillenart sind in keinsten Weise mit jener der Echten zu vergleichen.

Es handelt sich hierbei, wie sehr viele BewohnerInnen aus ihrer Erfahrung mitteilen konnten, um ein beruhigendes Teekraut, das gegen Schlaflosigkeit, Unruhe, Magenberuhigung dient. Darüber hinaus hilft es bei Blähungen und ist schmerzlindernd. Umschläge auf die Haut aufgetragen, machen dieses Kraut zur optimalen Wundheilerin, es kann aber auch bei Neurodermitis heilend wirken.

Badezusätze, Extrakte und Tinkturen der Echten Kamille schonen die Haut und wirken regenerierend und entzündungshemmend. Kamille sollte jedoch nicht, wie manchmal weitergegeben wird, in Inhalationen verwendet werden, da sie Augen und Nasenschleimhäute austrocknen. Hierzu eignet sich besser eine Salzlösung. Das ätherische Öl sowohl der Echten Kamille als auch jenes der Schafgarbe ist blau, die gewonnenen Mengen sehr gering und daher kostspielig, ist aber eine äußerst wertvolle Rarität.



Die Echte Kamille ist ein wahrer Cocktail an hautfreundlichen Stoffen

Als letztes Kraut kam der **Lavendel** zur Sprache. Dieses mediterrane, teilweise verholzende Gewächs wirkt entspannend, beruhigend, antidepressiv, nervenberuhigend und ist sowohl als Erkältungsmittel aber auch als Hautpflegemittel ideal. Das ätherische Öl sollte man nur in geringsten Dosen verwenden und – wie bei allen ätherischen Ölen - niemals direkt auf die Haut auftragen, da seine Inhaltsstoffe viel zu konzentriert enthalten sind. Lavendel wirkt gut gegen Schlaflosigkeit, sein Duft findet man häufig in Seifen oder in Kräuterkissen, aber auch als Öl in Aromalampen und als desinfizierendes Räucherwerk. Sein Ölansatz ist zumeist bekannt aufgrund seiner schmerzlindernden Eigenschaften.



Duftender Lavendel mit Färberkamille

Sein Duft polarisiert zumeist etwas, entweder man liebt ihn oder man mag ihn nicht. Es gibt in der Tat einige BewohnerInnen, die seinen Duft nicht „riechen“ konnten.

Unsere Juli-Kostprobe war ein süßer Topfenaufstrich mit Himbeeren und Lavendel, den wir auf Butterkeksen und Weißbrotscheiben servierten. Da der mitgebrachte Lavendel nicht allzu kräftig war, schmeckte er auch jenen BewohnerInnen, die sonst sein Aroma nicht gerne riechen wollen.

Unsere nächste Wildkräuterrunde wird am 28. August um 10 Uhr stattfinden. Ich freue mich schon darauf.

**Kräuter sprechen zu uns.
Hinhören lohnt sich!**

Mit kräuterlichen Grüßen

Mag. Sybille Zadra
Tel. 0699 1108 2346
www.kraeutersprache.at