

# NEWSLETTER - MAI 2017

Endlich ist der **Mai** da und mit ihm hoffen wir auch, dass das Wetter vielleicht ein wenig beständiger wird. Auf jeden Fall aber haben viele von uns ein verstärktes Bedürfnis nach frischer **Luft, Sonne** und **Natur**.

## ZECKEN....

Mit der wärmeren Zeit sind leider auch die **Zecken** wieder da. Sie übertragen nicht nur FSME, sondern auch (die nicht impfbare) Borreliose.

Einige ätherische Öle haben **Insekten abwehrende Eigenschaften**. Sie sorgen dafür, dass die lästigen Blutsauger uns **nicht** so gerne riechen. In meinem [BLOG](#) gibt es genauere Information dazu. Hier mögliche **Rezepte** zur **Zeckenabwehr**.



**ES IST WIEDER ZECKENZEIT ...** 

Viele ätherischen Öle sind Insekten abwehrend! Durch ihren Duft mögen uns die lästigen Blutsauger nicht so gerne riechen! 

**ZECKEN MÖGEN KEIN KOKOSÖL!**

REZEPT FÜR SCHNELLE  
ZECKENABWEHR:

30 g Kokosöl,  
3 Tr. Lavendel fein,  
2 Tr. Atlaszeder  
Auf der Haut verteilen!

**"ZECKENSCHRECK"**  
ROLL-ON 

10 ml Mandelöl,  
2 Tr. Lemongrass, 2 Tr. Lavendel  
fein, 2 Tr. Atlaszeder  
In einen Roll-on füllen und vor  
dem Hinausgehen **punktuell**  
(Puls, Kniekehlen...) auftragen.  
Ab etwa 3 Jahren.

WIESE, WALD & CO  
Workshops rund um die Natur 

Wer mehr über ätherische Öle erfahren möchte, für den gibt es am **19. Mai** die [“DUFTAPOTHEKE – mit 6 ätherischen Ölen durchs Jahr“](#).

Wie komme ich mit **wenigen** ätherischen Ölen durch das ganze **Jahr**? **Welche Öle** sind das und **was kann ich mit ihnen machen**? – Das ist das Kernthema dieses Workshops. Es wird in diesem Workshop viele **praktisch** gearbeitet, - jeder Teilnehmer stellt vier Aromaprodukte zum mit nach Hause nehmen her. [\(Zum Workshop...\)](#)

## WAS TUN BEI SCHOTTERAUSSCHLAG...

Schürfwunden an den Knien,- das war bei uns der sogenannte **“Schotterausschlag“**. Wenn es uns als Kinder mit dem Rad geschmissen hat, klebten halt oft noch kleine Steinchen, also Schotter, auf den offenen Knien.

Eine **Gänseblümchensalbe**, verfeinert mit **ätherischen Ölen**, kann hier **gute Dienste** leisten.

**"WEH-WEHCHEN" -  
GÄNSEBLÜMCHENSALBE**

45 g Gänseblümchen-Ölauszug  
(z.B. in Bio-Olivenöl)  
5 g Bio-Bienenwachs  
Naturreine ätherische Bio-Öle:  
6 Tr. Lavendel fein  
4 Tr. Manuka  
optional: 2 Tr. Immortelle

**FÜR KLEINE  
SCHÜRFWUNDEN,  
PRELLUNGEN,  
VERSTAUCHUNGEN,  
JUCKREIZ,  
INSEKTENBISS....**

Ölauszug und Bienenwachs im Wasserbad schmelzen. Etwas überkühlen lassen, die ätherischen Öle dazugeben und gut unterrühren. Anschließend abfüllen und beschriften! Bei Bedarf auf die betroffenen Hautstellen auftragen!

**WIESE, WALD & CO**  
Workshops rund um die Natur

Im Übrigen kann das Gänseblümchen auch als schnelles **“Wiesenspflaster“** verwendet werden. Dazu die **Blüte zerdrücken** und auf kleine **Wunden** oder **Insektenstiche** geben. Unterwegs ist das oft sehr hilfreich.

## HAUSMITTEL BEI HUSTEN

Im Mai kann man an den **Fichten und Tannen** überall den **hellgrünen Neuaustrieb** an den Astspitzen sehen. Aus ihnen kann man den berühmten **“Maiwipferl-Sirup“** herstellen. Zum einen schmeckt er **lecker** aufs Butterbrot, zum anderen helfen die gelösten **ätherischen Öle** und **Harze** ganz gut bei Husten. Anstatt des Zuckers kann übrigens auch **Honig** verwendet werden.

Ein tolles **Hausmittel**, das man schon jetzt für die **Erkältungszeit** vorbereiten kann. ... Der nächste Winter kommt bestimmt!



The infographic features a background image of vibrant green pine and spruce branches with young growth. The title 'Maiwipferl-Sirup' is written in a white, cursive font at the top. Below it, the ingredients and instructions are presented in a semi-transparent white box with green text. At the bottom right, there is a logo for 'WIESE, WALD & CO' with a tree icon and the tagline 'Workshops rund um die Natur'.

### Maiwipferl-Sirup

**Zutaten:**

- ca. 100 g frisch ausgetriebene Fichten- oder Tannenzwigschößchen
- ca. 200 g Zucker, Schraubglas

**Herstellung:**

Die zerkleinerten Wipferln, schichtweise mit dem Zucker, bis ganz oben in das Schraubglas füllen. Die oberste Schicht bildet dabei der Zucker. Verschluss an einen hellen, warmen Ort stellen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das kann 6 Wochen und länger dauern. Danach abseihen, in dunkle Flaschen füllen und beschriften!

WIESE, WALD & CO  
Workshops rund um die Natur

Wer mehr Wissenswertes von der [“Wiesen- & Waldapotheke“](#) erfahren möchte, ist im gleichnamigen Workshop im kommenden Juni genau richtig. Wir werden die Natur erkunden, Tinkturen, Ölauszüge und Salben herstellen. Als besonderes Dufterlebnis werden wir gemeinsam destillieren und das so entstandene Hydrolat zu einem Körperpflegeprodukt weiterverarbeiten. Bei Interesse bitte rechtzeitig anmelden. [\(Zum Workshop...\)](#)

## FEINE NATURKOSMETIK

Vor 14 Tagen wurde bei "Wiese, Wald & Co" **Naturkosmetik vom Feinsten** gerührt. Die fleißigen Teilnehmerinnen haben dabei **5 verschiedene Produkte** (z.B. eine Avocado-Handcreme und ein leichtes Gesichtsflied mit Wildrosenöl) hergestellt und mit nach Hause genommen.



Der Vorteil von **selbst hergestellten Cremes & Co** ist einfach der, dass man weiß, **WAS** drinnen ist. Da gibt es nichts daran zu rütteln. - Und wenn man sich erst einmal etwas näher mit den Inhaltsstoffen der konventionellen Kosmetikprodukte beschäftigt, stehen einem teilweise die Haare zu Berge.

**Paraffine**, schädliche **Konservierungsstoffe**, allergieauslösende **synthetische Duftstoffe** ... die Liste ist lang. Auch das berühmt berüchtigte **Mikroplastik** ist quer durch die ganze Produktpalette, selbst bei namhaften Marken, zu finden. Wen es interessiert, kann sich unter nachstehendem Link von Greenpeace den "[Mikroplastik Ratgeber & Produktliste](http://www.greenpeace.org/austria/Global/austria/dokumente/ratgeber/Konsum_Mikroplastik_Ratgeber_Juli2014_Auflage2.pdf)" ansehen.

([http://www.greenpeace.org/austria/Global/austria/dokumente/ratgeber/Konsum\\_Mikroplastik\\_Ratgeber\\_Juli2014\\_Auflage2.pdf](http://www.greenpeace.org/austria/Global/austria/dokumente/ratgeber/Konsum_Mikroplastik_Ratgeber_Juli2014_Auflage2.pdf))

Ein **duftendes Rezept** für eine reichhaltige **Körperbutter** findet ihr gleich im Anschluss. Wer möchte, kann auf die Rosenblätter in diesem Rezept auch verzichten. - Oder andere Kräuter, wie **Lavendel oder Ringelblume**, verwenden. Anstatt des Mandelöls kann jedes andere fette Öl verwendet werden. Ich mag sehr gerne kalt gepresstes Sonnenblumenöl. Diese Körperbutter ist auch eine gute Abendpflege bei rissigen, trockenen Fersen.

In der hier angeführten **"Rosenversion"** ist sie allerdings besonders **edel** und **duftend**. Durch das ätherische Rosenöl ist sie dazu besonders **hautpflegend**, - **Luxus pur für unsere Haut**.



## Rosen-Körperbutter

### Zutaten:

90 g Sheabutter, 40 g Kokosöl, 20 g Mandelöl  
8 Duftrosenblüten  
Naturreine ätherische Öle:  
8 Tr. Rosenöl, 4 Tr. Palmarosa, 3 Tr. Rosengeranie

### Herstellung:

Sheabutter und Kokosöl im Wasserbad erwärmen. Duftrosen dazugeben und mit dem Pürrierstab zerkleinern. Auf niedrigster Stufe ca. 1 Stunde ziehen lassen. Danach abseihen und das Öl in den Kühlschrank stellen. Wenn es fest ist, mit dem Handmixer durchmischen, - das rumpelt etwas.

Ätherische Öle dazugeben. Nun das Mandelöl in einem feinen Strahl langsam einfließen lassen. Dabei einige Minuten mixen, bis sich eine sahnige Konsistenz ergibt.

Eine sehr reichhaltige Pflege, die man am besten nach dem Duschen, auf die noch feuchte Haut, aufträgt.

Anfang **Juli** gibt es nochmal den Workshop [“Naturkosmetik selbst gemacht“](#). Ein **Intensiv-Rührkurs** für **Anfänger**, in dem ich euch mitunter zeige, wie man klassische Cremen nach der 3-Phasentechnik herstellt. ([Zum Workshop](#))

## MUTTERTAG

Bald ist **Muttertag**! Ein schöner Tag für uns Mamis, an dem wir von unseren Liebsten (hoffentlich) bestens **umsorgt** und **verhätschelt** werden.

Doch auch an anderen Tagen sollten wir uns immer wieder einmal **kleine Auszeiten** vom Alltag gönnen und einfach den **Moment** genießen.

Ein **gemütliches Vollbad** mit einem **entspannenden Duft** ist da vielleicht genau das richtige. Ein passendes Rezept dazu findet ihr gleich im Anschluss. Wer die Haut besonders verwöhnen mag, kann noch einen Löffel **Honig** und etwas **Milch** mit in die Wanne geben.



Natürlich ist so ein **duftendes Badesalz** auch ein schönes **Mitbringsel**. Wer getrocknete Lavendelblüten daheim hat, kann diese abwechselnd mit dem Salz einfüllen. Mit einem schönen Etikett versehen, schaut das ganze besonders schön aus.

Wer gerne einen Workshop verschenken möchte, - es gibt schöne **Gutscheine** von **“Wiese, Wald & Co“**. Einfach gewünschten Betrag angeben und ich stelle einen entsprechenden Gutschein aus. Gerne verschicke ich diese auch mit der Post.

[\(Zu den Gutscheinen...\)](#)



Allen **Müttern** einen **stressfreien, wunderbaren Muttertag** im Kreise eurer Liebsten & euch **allen** einen besonders **schönen Mai!**

In diesem Sinne - duftende Grüße! Bis bald bei **“Wiese, Wald & Co“!**