

Meine Sommerpause ist mit August zu Ende gegangen und ich freue mich schon wieder auf einige **Workshops**, die im Herbst stattfinden werden. Am Kalender ist zwar noch Sommer, doch ein Blick auf die morgendlichen Temperaturen, das feuchte Gras und Nebenschwaden hier und da zeigen uns schon recht deutlich, dass der **Herbst** langsam im Anzug ist. Doch noch befinden wir uns mitten in den **“Frauendreißigern“**, welche mit Maria Himmelfahrt, am 15. August, begonnen haben und schließlich 30 Tage, bis **Mitte September**, andauern. Die **Kräuter**, die in diesem Zeitraum gesammelt werden (Ausnahme Johanniskräuter), sind besonders **heilkräftig**. Sie können **getrocknet** werden und in der kalten Jahreszeit zum **Räuchern**, für **Tees**, **Tinkturen** oder andere **heilkräftige Anwendungen** verwendet werden.

Traditionell bindet man zu Maria Himmelfahrt einen **Kräuterbuschen**. Er enthält eine bestimmte Anzahl an Kräutern, wird getrocknet und im Haus aufgehängt. Oftmals wird er noch heute im **“Hergottswinkel“** angebracht. Er soll aber nicht nur für das Auge und zum Schutze dienen, sondern auch bei Krankheit helfen.

Wir befinden uns also noch **mitten** in der **Kräutersammelzeit**. Wiesen- und Gartenkräuter können, ein zwei **sonnige** Tage vorausgesetzt, jederzeit geerntet werden.

## KANADISCHE GOLDRUTE (SOLIDAGO CANADENSIS)

Das üppige **gelb** der **kanadischen Goldrute** ist typisch für den **Spätsommer**. Schon von weitem sieht man sie beeindruckend leuchten. Auch der intensive, honigartige Duft dieser Pflanze ist unüberriechbar. Diese Goldrutenart ist ein sogenannter **Neophyt**, also ursprünglich nicht bei uns heimisch, und hat sich in den letzten Jahren explosionsartig ausgebreitet. Teilweise verdrängt sie dadurch auch unsere heimische, sogenannte **“Echte Goldrute“**. In ihrer Wirkung sind sie jedoch relativ **gleichgestellt**.

Die Goldrute ist ein **Nieren-** und **Blasenkraut**. Auch in **Rheumatees** sollte sie nicht fehlen. Die zerquetschte, frische Goldrute kann, ähnlich wie man das von Spitzwegerich oder Gänseblümchen kennt, als **“Wiesenpflaster“** verwendet werden. → Tut man sich in der freien Natur weh, die Pflanze zerquetschen bis Saft austritt und direkt auf die betroffene Stelle geben.

**Ich schätze ihre Wirkung bei Blasenentzündung.** Sie wirkt **harntreibend** und leicht **entzündungshemmend**. Eine Tinktur aus der **Goldrute**, zum Beispiel in Kombination mit **Ackerschachtelhalm** (Zinnkraut) und **Kapuzinerkresse** kann man sich sehr einfach zu Hause

ansetzen. Bei den ersten Anzeichen nimmt man sie dann tropfenweise (ca. 3 x tgl. 20 Tropfen) ein. (Sie ersetzt nicht den Gang zum Arzt.) Natürlich kann die Goldrute auch als **Tee** wirksam eingesetzt werden.

Das angegebene Rezept bezieht sich auf Frischpflanzen.



**TINKTUR BEI  
BEGINNENDER BLASENENTZÜNDUNG**

30 g Goldrute  
30 g Ackerschachtelhalm  
30 g Kapuzinerkresse  
ca. 200 ml Kornschnaps (ca. 38,5%)

Kräuter mit einem Messer gut zerkleinern,  
in ein Schraubglas füllen, den Korn  
dazugeben und verschließen. Der Schnaps  
muss alle Pflanzenteile bedecken. 14 Tage  
eher dunkel stellen und täglich umrühren.  
Abfiltrieren, abfüllen und beschriften!

Bei getrockneten Kräutern die  
Alkoholmenge verdoppeln.  
Nicht bei eingeschränkter  
Herz- oder Nierentätigkeit  
verwenden.

WIESE, WALD & CO  
Workshops rund um die Natur

## SALBEI, THYMIAN & CO

**Salbei, Thymian, Rosmarin, Lavendel, Majoran, Zitronenmelisse** und einige andere typische **Lippenblütler** sind oftmals in unseren Gärten zu finden. Sie riechen nicht nur wunderbar, sondern können **kulinarisch** wie auch in der **Volksheilkunde vielfach** eingesetzt werden.

Einen **Thymian-Lavendel-Hustensirup** für die Winterzeit, einen **Rote-Nasenbalsam** aus Majoran, einen **Erkältungsbalsam** aus Thymian-Ölauszug oder auch schlicht einen **Tee** aus **Lavendel & Zitronenmelisse**, um abends etwas zur Ruhe zu kommen und besser einzuschlafen. Wir haben vielfältige, heilkräftige Schätze in unseren Gärten und bei vielen Wehwehchen können die wunderbaren Helfer aus der Natur uns unterstützen.

Eine leckere und einfache Variante zum Verarbeiten von Kräutern ist der **“Kräuterhonig“**. Man übergießt dabei **zerkleinerte** und **getrocknete Kräuter** mit **Honig**. Man belässt diese nun einige Wochen im Glas, sodass die **Inhaltsstoffe** in den **Honig übergehen**. Die Kräuter können nach der Auszugszeit abfiltriert werden, -das ist natürlich eine etwas klebrige Angelegenheit. Um die Kräuter besser aus dem Honig zu bekommen, kann man den Honig ganz **sanft** und **minimal** (um keine Inhaltsstoffe zu zerstören) erwärmen, - dann funktioniert die Sache mit dem Abfiltrieren besser. Wenn es einen nicht stört, kann man die Kräuter natürlich auch im Honig belassen.

In diesem Rezept verwende ich **Salbei** und **Thymian**. In **Verbindung** mit dem **Honig** sind sie ein probates Hausmittel bei **Husten** und **Halsschmerzen**. Natürlich können auch andere Kräuter, wie etwa Lavendel oder Duftrosen verwendet werden. **Zitronenmelisse** oder **Zitronenverbene**, nebenbei sehr antiviral, peppen den Geschmack positiv auf. Den eigenen Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt!

# Kräuterhonig

Das wird gebraucht:  
getrockneter Thymian & Salbei  
Honig

Zerkleinerte Kräuter mit Honig übergießen und durchziehen lassen. Die Kräuter setzen sich nach einiger Zeit oben ab, - das Glas dann einfach umdrehen! Nach etwa 2-3 Wochen Kräuter entfernen oder wahlweise auch im Glas belassen.

Bei Halsschmerzen, Husten bzw. generell bei Erkältungsbeschwerden 3x täglich 1 TL nehmen.



*...schmeckt auch aufs Brot!*



## BRENNNESSELSAMEN....

Es ist übrigens noch Zeit, um **Brennnesselsamen** zu sammeln. Überall in der Natur sind sie noch **üppig** zu finden, sie hängen zu Hauf an den **Pflanzen** und sind leicht zu ernten. Die kleinen Samen schmecken **leicht nussig** und sind wahre **Kraftpakete**. Sie sind reich an **Mineralstoffen** und verschiedenen **Vitaminen** und können **kulinarisch** vielfach genutzt werden. Auf's Butterbrot, über den Salat, ins Müsli oder ins Kräutersalz, - so wie es einem eben am besten schmeckt. **Getrocknet** halten sie sich bis zur **nächsten Sammelsaison**. Also wer noch etwas **Schmackhaftes** und **Gesundes** für den Winter sammeln möchte, ist jetzt noch genau richtig in der Zeit!



## SCHUL- UND KINDERGARTENANFANG...

Die letzte Ferienwoche hat gerade begonnen und unsere Große hat in wenigen Tagen ihren **ersten Schultag**. Für viele Kinder ist es auch der erste **Kindergartentag**, wieder andere kommen in eine **neue Schule** oder der **erste Arbeitstag** steht vielleicht vor der Tür.

So oder so ist es eine Zeit des **Umbruchs**, die oftmals mit **Unbehagen**, kleinen **Ängsten** und **Nervosität** verbunden ist. Mit einem Roll-on aus ätherischen Ölen können wir diesen Ängsten ein wenig an Größe und Gewicht nehmen. Man trägt sie beispielsweise auf den **Pulsbereich** oder gleich morgens auf die **Fußsohlen** auf. Auch eine abendliche **Bauchmassage** tut gut. Der Roll-on kann von den Kindern mitgenommen und jederzeit verwendet werden. Schon Schnuppern alleine reicht hin und wieder aus, um etwas **ruhiger** und **zentrierter** zu werden.



Auch die **Konzentrationsfähigkeit** kann man mit ätherischen Ölen sehr gut unterstützen. Gerade beim **Hausübungen** machen ist das oftmals ein leidiges Thema. Natürlich kennt man das auch als Erwachsener, wenn der Kopf zu Rauchen beginnt und wir uns nicht mehr

konzentrieren können. Ätherisches **Zitronenöl** bewirkt hier oftmals Wunder. Es macht uns **klar** im Kopf und **fördert** die **Konzentration**. Hinzu kommt, dass es auch die **Raumluft reinigt**, was gerade in Grippezeiten ein großer Vorteil ist.

Hier ein Rezept für eine Duftlampenmischung. Die Mischung kann auch in einen Riechstift für unterwegs gegeben werden.



## HERBST-TERMINE...ES WIRD WIEDER GEWORKSHOPT...

Auch meine **Workshop-Termine** für den Herbst stehen nun fest. Ich freue mich schon wieder sehr auf ein gemeinsames "Zeiterl" bei "Wiese, Wald & Co".

Einer der nächsten Kurse ist die „**Wiesen- & Waldapotheke**“. Er findet im Oktober statt und es wird wieder viel praktisch gearbeitet. Speziell in der Herbstausgabe dieses Workshops

werden wir auch mit **Wurzeln** und natürlich **Kastanien** heilsame Zubereitungen herstellen. **Venengel** und **Gelenkssalbe** sind nur ein Teil der hergestellten Produkte.

Infos zum Workshop [“Wiesen- & Waldapotheke“](#)

Den Tages-Workshop **“Ätherische Öle für Kinder“** gibt es ebenfalls im Oktober. Gerade bei Kindern ist es wichtig, zu wissen, **welche Öle** man in welcher **Dosierung** und ab welchem **Alter** einsetzen darf. Viele Menschen wissen nicht, dass Pfefferminze, Wintergrün, Rosmarin & Co nicht für Kleinkinder geeignet sind und mitunter auch **gefährlich** sein können. In diesem Workshop kommt aber nicht nur die notwendige Theorie zum Einsatz, es werden auch **viele Produkte** zum mit nach Hause nehmen hergestellt.

Infos zum Workshop [“Ätherische Öle für Kinder“](#)

Bei Interesse an einem Workshop gerne einmal auf meiner Homepage [www.wiesewaldundco.at](http://www.wiesewaldundco.at) vorbeischaun und durchklicken. Hier geht es direkt zu den [Herbst-Terminen](#).

Bei Interesse freue ich mich sehr, - sollte es Fragen bezüglich eines Workshops geben, bitte **jederzeit gerne melden!**

Ich wünsche allen einen schönen September. Auf ein baldiges Wiedersehen, liebe Grüße aus dem Donautal wünscht euch Karin von **“Wiese, Wald & Co“**.