

Naturapotheke: Voneinander Lernen Stammtisch am 4.11.2019



- SDG 03: Gesunde Lebensmittel und (präventive) Naturheilmittel gewährleisten ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters. Kräutertees und Balsame fördern das Wohlergehen. Gesundheit ist gleichzeitig Ziel, Voraussetzung und Ergebnis von nachhaltiger Entwicklung
- SDG 04: Verbunden mit der Kulturtechnik des Gärtnerns war von jeher auch das Wissen um die Wirkungsweise einzelner Pflanzen und Kräuter. Durch Industrialisierung, Verstädterung und Schulmedizin ging dieses Alltags-Wissen in der Bevölkerung zunehmend verloren. Gerade Stadtbewohner sehen in der Aneignung früherer Kulturtechniken eine Möglichkeit ein kleines Stück Unabhängigkeit von globalen Konzernen zu erreichen. Hochwertige Bildung befähigt Menschen, ihre politische, soziale, kulturelle, gesellschaftliche und wirtschaftliche Situation zu verbessern und selbstwirksam zu handeln.
- SDG 10: Bei der Herstellung von Kräutertees, Erkältungsbalsam, Hustensäften und anderen Heilmitteln, werden Wissen und Kompetenz des Einzelnen wertgeschätzt unabhängig von Herkunft und sozialem Status. Das fördert Beziehungen auf Augenhöhe und den Abbau von Ungleichheiten.
- SDG 11: Schon heute lebt über die Hälfte der Weltbevölkerung in Städten. In einer Wohnung ohne Garten geht das Wissen um Heilkräuter und ihre Wirkungsweisen verloren. Und die Fähigkeit sich selbst mit wirkungsvollen Mitteln aus der Naturapotheke zu versorgen. Wissen um die Stärkungs- und Heilkräfte der Natur fördern die Bereitschaft sich für die Verfügbarkeit von Wild- und Heilkräutern in der Stadt zu engagieren. Sei es durch das Anlegen von Kräuterbeeten im öffentlichen Raum, oder das Ansäen von Insekten-Weiden auf Grünstreifen.
- SDG 12: Aufgrund von Lebensmittelskandalen steigt der Wunsch der Konsumenten zu wissen was in den Produkten ist und wer sie wie produziert hat. Das erfordert neben einem gewissen Maß an Wissen auch die Räumliche Nähe zum Produzenten um Begegnung und Austausch zu ermöglichen. Direktvermarktung durch lokale und regionale Produzenten, sowie „Einkaufs- oder Kräutersammel-Gemeinschaften“ gewinnen an Bedeutung
- SDG 15: Bewusst werden über die unterschiedlichen Vorteile des ökologischen Wirtschaftens für den Erhalt der globalen Ressourcen und der Biodiversität

Inhalt

Rezepte aus der Natur-Apotheke.....	2
Salbei-Honig	2
Zwiebel-Honig Saft	2
Zwiebel-Hustensaft.....	2
Spitzwegerich – Hustensaft.....	3
Erkältungsbalsam	3
Salbei-Bonbons.....	3
Zwiebeln erleichtern das Abhusten.....	3
Erkältungsbalsam	4
Salbei-Honig-Bonbons	5

Rezepte aus der Natur-Apotheke

Salbei-Honig wirkt beruhigend, entzündungshemmend und antibakteriell.

- Ein Glas mit Schraubverschluss
- Salbeiblätter
- Nelken
- Zimtstange
- 1 Rosmarinzweig
- Mit Akazienhonig ins Glas schichten

Zwiebel-Honig Saft der Klassiker unter den Hausmitteln, denn Zwiebeln wirken antibakteriell

- Schäle **eine Zwiebel**, schneide sie klein, gib die Stücke in ein Glas oder eine Tasse.
- Gieße **zwei Esslöffel flüssigen Honig** darüber.
- Lasse das Ganze für mehrere Stunden oder am besten **über Nacht ziehen**.
- Gieße dann die entstandene Flüssigkeit ab.
- Fertig ist dein selbstgemachter Hustensirup, den du auf einem Löffel **mehrmals täglich** zu dir nimmst.

Zwiebel-Hustensaft

- Rote Zwiebel klein geschnitten mit
- braunem Zucker in ein Glas mit Twist-Off Deckel schichten
- am nächsten Tag abseihen und der Flüssigkeit
- Kräuter nach Belieben zufügen (Salbei, Thymian, Ingwer, etc.)
- Kräuter-Zwiebelflüssigkeit ca. 2 Wochen ziehen lassen

Spitzwegerich – Hustensaft

- 2 EL Spitzwegerich getrocknet und gemörser
- Mit 200 ml kochenden Wasser übergießen
- Im geschlossenen Topf mindestens 30 Min. ziehen lassen
- Abgießen und Sud
- Mit 200 g Zucker aufkochen
- Einige Min. leicht köcheln lassen
-

Erkältungsbalsam

- 1 Glas in einen Topf mit Wasser stellen
- 5 g Bienenwachs im Wasserbad
- In 50 ml Pflanzenöl deiner Wahl (Oliven-, Aprikosenkern, Mandel-Öl) schmelzen
- Umrühren und auf Handwärme erkalten lassen
- 6-8 Tropfen ätherische Öle (max. 3 verschieden) zufügen
- Verrühren und in kleine Tiegel abfüllen

Salbei-Bonbons

- 100 g weißen Zucker oder Rohrohrzucker (circa eine halbe Tasse)
- Mit 2 EL Wasser bei niedriger Hitze karamellisieren lassen
- Topf vom Herd nehmen und
- eine Handvoll frische Salbeiblätter oder 2 EL getrocknetes Kraut
- 1 EL Honig – wenn möglich aus der Region
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft oder alternativ Bio-Zitronensaft aus der Flasche unterrühren
- Die Masse
 - o auf ein Backpapier tropfen und nach dem Abkühlen zu Bonbons formen und in Puderzucker rollen um das Verkleben zu verhindern
 - o in einen Topf mit kaltem Wasser tropfen lassen

Zwiebeln erleichtern das Abhusten

Zwiebeln gehören zu den ältesten Hausmitteln gegen Husten. Die in der scharfen Knolle enthaltenen ätherischen Öle und Sulfide wirken entzündungshemmend und erleichtern das Abhusten.

Zur Herstellung eines Hustensirups aus Zwiebeln, den auch schon Kinder einnehmen können, brauchst du nur

- 1 Tasse Zwiebeln,
- 1 Tasse brauner Zucker oder Honig

In der Basisvariante zauberst du innerhalb weniger Minuten einen leckeren Hustensaft, den du mit den verschiedensten Kräutern oder ätherischen Ölen individuell an die Symptome anpassen kannst.

Das Grundrezept ist simpel, benötigt werden Zucker und Zwiebeln zu etwa gleichen Teilen. Am besten haben sich rote oder weiße Zwiebeln und brauner Zucker bewährt, du kannst aber auch üblichen Haushaltszucker verwenden.

Rote Zwiebeln haben den großen Vorteil, dass der Sirup am Ende nicht „zwiebelig“ schmeckt und außerdem mehr und schneller Flüssigkeit absondert.

- 1) Zwiebeln so fein wie möglich schneiden. Je feiner sie geschnitten sind, desto schneller bildet sich Sirup.
- 2) Abwechselnd mit Zucker in Schichten in ein großes Schraubglas füllen.
- 3) Bereits nach kurzer Zeit verflüssigt sich das Ganze und schon nach zwei Stunden kann der Saft gefiltert werden..

Mit den folgenden Zutaten kannst du das Zwiebelsaft-Rezept weiter anpassen. Kräuterzugaben werden einfach mit den Zwiebeln ins Glas geschichtet, du kannst frische oder getrocknete Heilpflanzen verwenden. Um deren Wirksamkeit zu nutzen, sollte der Hustensirup jedoch mindestens zwei Wochen auf der Fensterbank ziehen.

Ätherische Öle werden nach dem Filtrieren zugegeben, auf ein Marmeladenglas mit etwa 400 ml Sirup benötigst du maximal fünf Tropfen. Eine vorsichtige Dosierung ist wichtig, denn in zu hoher Konzentration reizen die Öle zu stark! Achte darauf, nur hochwertige und rein natürliche Öle zu verwenden. Außerdem solltest du nur solche ätherischen Öle verwenden, die laut Packungsangabe ausdrücklich für eine innerliche Anwendung geeignet sind.

Wähle aus den folgenden Heilkräuter maximal vier aus, weniger ist hier oft mehr:

- Thymian (frisch, getrocknet oder als ätherisches Öl)
- Eukalyptus-Öl (besonders bei krampfartigem Husten)
- Spitzwegerich (am besten frisch gepflückt und kleingeschnitten)

Quelle: <https://www.smarticular.net/rezept-hustensaft-selber-zubereiten-zwiebeln/>
Copyright © smarticular.net

Erkältungsbalsam

Husten, Halsweh, laufende und verstopfte Nase? Eine Salbe kann die Erkältung zwar nicht heilen, aber die Symptome deutlich lindern. Denn die enthaltenen ätherischen Öle verdunsten auf der Haut und regen die Bewegung der Flimmerhärchen in Nasen- und Bronchialschleimhäuten an. Dadurch wird der Schleim leichter antransportiert und du kannst wieder durchatmen.

Erkältungssalben riechen gut und lindern Beschwerden. Die meisten basieren jedoch auf Mineralölen. Dabei ist eine natürliche Alternative schnell hergestellt!

Für etwa 50 g Erkältungssalbe benötigst du:

- 50 ml Pflanzenöl deiner Wahl
- 5 g Bienenwachs
- 6-8 Tropfen ätherisches Öl

Mein Rezept beruht auf Olivenöl, weil man das in der Regel zu Hause hat und es nicht nur zum Braten gut ist, sondern auch für die Haut. Wenn du Avocado-, Distel- oder Sonnenblumenöl zu Hause hast, ist das auch kein Problem, sie sind ebenso verwendbar. Allerdings reagiert jedes Öl mit jedem Konsistenzgeber ein bisschen anders. Möglicherweise

brauchst du etwas mehr oder weniger Bienenwachs, um eine streichfähige Salbe zu erhalten.

Wenn du experimentierfreudig bist, kannst du anstelle von Bienenwachs auch Kakao- oder Sheabutter verwenden, wobei auch hier die Mengenangaben anders aussehen können. Seine heilsamen Kräfte erhält der Erkältungsbalsam durch ein paar Tropfen naturreiner ätherischer Öle. Für mein Rezept verwende ich vier Tropfen Eukalyptusöl und zwei Tropfen Pfefferminzöl.

Du benötigst außerdem:

- 1 Kochtopf
- 1 feuerfestes Rührgefäß (Ich verwende desinfizierte alte Marmelden- oder Honiggläser, allerdings können diese recht heiß werden)
- 1 Rührspatel oder Teelöffel
- 1 kleines Glas oder Salbentiegel zur Aufbewahrung

- Die Arbeitsfläche, das Rührgefäß, den Spatel oder Löffel sowie das Aufbewahrungsgefäß mit kochendem Wasser desinfizieren.
- Bienenwachs und Öl getrennt grammgenau abwiegen
- und zusammen im Wasserbad erwärmen, bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat.
- Umrühren und dann eine Probe auf einen kalten Teller geben. Die Masse wird wegen der geringen Menge auf dem Teller etwas härter als im Endprodukt, du kannst so aber schnell abschätzen, ob die Rezeptur angepasst werden muss.
- Je nach gewünschter Konsistenz ggf. noch etwas Öl oder Bienenwachs zufügen und erneut testen.
- Auf Handwärme abkühlen lassen. Dabei immer mal wieder rühren, um die bereits erkaltete Masse an den Rändern des Gefäßes unterzumischen.
- Die ätherischen Öle zugeben und nochmals gut umrühren.
- Aufbewahrungsgefäß mit Bezeichnung und Herstellungsdatum beschriften und die Salbe einfüllen.

Quelle: <https://www.smarticular.net/erkaeltungsbalsam-selber-machen-einfach-gesund-und-preiswert/>

Salbei-Honig-Bonbons

Salbei-Honig-Bonbons selber machen Salbei gehört zu den klassischen Heilkräutern bei Erkältungskrankheiten und ist besonders pflegeleicht. Er gedeiht an einem sonnigen Plätzchen auf dem Balkon ebenso wie im Garten und beschenkt seine Besitzer meist mit erheblich mehr Blättern, als sich in der Küche verarbeiten lassen. Wer sich für die Erkältungssaison wappnen möchte, setzt deshalb am besten schon zur Haupterntezeit einen heilsamen Sirup aus Honig und Salbei an. Eine prima Ergänzung dazu sind Kräuter-Honig-Bonbons mit Salbei, denn sie lassen sich blitzschnell herstellen und passen als kleine Helfer gegen Hustenreiz und Co. in jede Handtasche.

Folgende Zutaten werden benötigt:

- eine Handvoll frische Salbeiblätter oder 2 EL getrocknetes Kraut
- 100 g Zucker (circa eine halbe Tasse)
- 2 EL Wasser
- 1 EL Honig – wenn möglich aus der Region
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft oder alternativ Bio-Zitronensaft aus der Flasche
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

So bereitest du die heilsamen Bonbons zu:

- Salbeiblätter sehr fein hacken / getrockneten Salbei mörsern und die Stiele entfernen
- Honig und Zitronensaft abmessen und bereitlegen.
- Zucker und Wasser in einen unbeschichteten Topf oder eine Pfanne geben und bei geringer Hitze langsam aufkochen. Dabei nicht umrühren, sondern den Topf lediglich leicht hin und her schwenken.
- Wenn das Wasser verdunstet ist und der flüssige Zucker beginnt, sich braun zu verfärben, den Topf sofort vom Herd nehmen.
- Wichtig: Der Zucker darf nicht zu heiß werden, sonst verbrennt er und die Bonbons schmecken bitter.
- Gehackte Salbeiblätter, Honig und Zitronensaft unterrühren.
- Masse zügig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech tropfen oder in eine Bonbonform aus Silikon gießen und erkalten lassen.
- Vom Backpapier oder aus der Form lösen.

Damit die Bonbons nicht verkleben, mit etwas Puderzucker bestäuben und zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Glas oder eine Dose füllen.

Diese Dokumentation entstand im Rahmen des Projektes
„Voneinander Lernen – die SDGs praktisch erleben“

Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz

