

Bei kleinen Wehwehchen

Erprobte Hausmittel der oö. Bäuerinnen



Bauernbund

Bäuerinnen



„ Mein Tipp: Nach einem alten überlieferten Hausrezept bekommt man Bauchweh am besten in Griff, indem man seinem Gusto nach einem köstlichen Birnenstrudel nachgibt! “



BIRNENSTRUDEL MIT MOHN

ZUBEREITUNG:

1. Die Zutaten für den Teig verkneten, etwas einölen und zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
2. Milch aufkochen. Brösel, Mohn, Zimt, Rum, Vanillezucker, Rosinen, Zitronenschale und Honig einrühren. Ca. 1 Minute kochen, danach abkühlen lassen.
3. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln.
4. Teig ausrollen und hauchdünn ausziehen. Mit zerlassener Butter bestreichen. Mohnfülle auf 2 Drittel des Teiges aufstreichen (Ränder freilassen). Birnen auf der Fülle verteilen.
5. Ränder einschlagen, Strudel der Länge nach aufrollen und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
6. Mit zerlassener Butter bestreichen und bei 180 Grad ca. 25 bis 30 Minuten backen.
7. Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.

ZUTATEN TEIG:

300 g Backfein Weizenmehl glatt
1 Ei
80 ml warmes Wasser
40 g Öl

FÜLLE:

125 g geriebener Mohn
125 g Brösel
200 ml Milch
50 g Butter
Zimt
3 EL Rum
1 Pkg. Vanillezucker
125 g Honig
abgeriebene Schale einer Zitrone
evtl. Rosinen
ca. 5 Birnen



Reinstes Mehl für feinste Backwaren. Haberkellner. Das Mehl.



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Unsere Natur bietet eine Vielzahl an Kräutern und Heilpflanzen, die mit ihren Wirkstoffen für viele Erkrankungen Linderung bringen. Ebenso wirksam sind einfache Hausmittel, deren Zutaten meist im Haushalt oder rund ums Haus zu finden sind. Zwiebelsackerl bei Ohrenschmerzen, Wadenwickel bei Fieber, Sirup vom schwarzen Radl bei Husten, Kamillensalbe für die empfindliche Haut, bereits seit Generationen werden in den bäuerlichen Familien solche Hausmittel angewendet. Denn bei kleineren gesundheitlichen Problemen reicht es oft schon aus, den Körper und seine Selbstheilungskräfte mit diesen einfachen Mitteln zu aktivieren. Stärken Sie Ihre Gesundheit mit ausgewogener Ernährung und bleiben Sie fit mit unseren erprobten Hausmitteln!



Johanna Haider
Landesbäuerin

1. Gut für das Immunsystem

Honig-Kren
 Holunder-Lindenblüten-Tee
 Hühnersuppe
 Ingwer
 Knoblauch
 Kochsalzlösung
 Nüsse
 Senfmehlfußbad
 Zwiebelsocken

2. Gut bei Erkältung

Essigpatscherl/Wadenwickel
 Erdäpfelwickel
 Krenkette
 Topfen-Wickel
 Warmer Topfen- Brust-Wickel
 Zwiebel-Brust-Wickel
 Zwiebelsackerl
 Fichten-, Tannenwipferlsaft
 Schwarzer Radi-Hustensaft
 Thymiansirup
 Zwiebel-Honig-Hustensaft
 Zwiebel-Hustensaft
 Spitzwegerich-Sirup und -tee

Salbeitee
 Schleimlösender Hustentee

3. Gut bei Insektenstichen

Zwiebel
 Zitronensaft
 Essig
 Lavendelöl
 Spitzwegerich
 Natürlicher Gelsenschutz

4. Gut für meine Haut

Backpulverpaste
 Breitwegerich
 Johanniskrautöl
 Kamillenöl
 Ringelblumensalbe
 Salzpeeling
 Topfenumschlag

5. Gut bei Schwellungen und Prellungen

Arnikatinktur
 Beinwellsalbe
 Breitwegerich
 Johanniskrautöl
 Kohlwickel
 Ringelblumenöl
 Spitzwegerich

6. Gut von Kopf bis Fuß

Apfelessig-Haarspülung
 Bauchwickel
 Brennnesseltee
 Dörrzwetschen/-pflaumen
 Einschlafsäckchen
 Giersch/Erdholler
 Heidelbeeren
 Ingwer
 Johanniskrautöl
 Körndlkissen
 Lavendelöl
 Magentee
 Pfefferminzöl

Salbeitee
 Sauerkrautsaft
 Schöllkraut/Warzenkraut

7. Gute Öle und Salben

Beinwell-Öl und -salbe
 Giersch-Öl und -salbe
 Johanniskraut-Öl und -salbe
 Kamillen-Öl und -salbe
 Kümmelöl
 Lavendelöl
 Ringelblumen-Öl und -salbe
 Spitzwegerich-Öl und -salbe

Diese Hausmittel sind selbstverständlich nur für kleine Wehwechen gedacht, sie können keinesfalls eine medizinische Behandlung ersetzen. Im Zweifel konsultieren Sie bitte immer einen Arzt.

Honig-Kren



Gut für das Immunsystem

Die nasskalte Jahreszeit ist auch die Zeit von Erkältungen und Grippeerkrankungen. Schnelle Hilfe bzw. vorbeugende Maßnahmen können mit einfachsten Mitteln erfolgen.

Ausreichend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft und eine ausgewogene Ernährung sind die Grundpfeiler für ein gut ausgebildetes Immunsystem. Frisches Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, aber auch Honig, Nüsse, Knoblauch, Ingwer und verschiedenste familieneigene Rezepte stärken unsere Abwehrkräfte.

Honig-Kren

Lindert die Beschwerden bei Husten, Halskratzen und Erkältung. Frisch geriebener Kren und die doppelte Menge Bienenhonig werden gemischt. Anschließend wird die Mischung leicht erwärmt (max. 35 °C – am besten im Wasserbad). Über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag abseihen. In ein Schraubglas gefüllt, ist der Sirup im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar.
Empfehlung: Alle 2–3 Stunden einen Teelöffel davon nehmen.

Holunder-Lindenblüten-Tee bei Erkältung

Eine schweißtreibende Teemischung aus Lindenblüten und Holunderblüten lässt uns die ersten Anzeichen einer Erkältung herausschwitzen.

Je 1 gehäufte Teelöffel Holunderblüten und Lindenblüten, fallweise ergänzt durch 1 Teelöffel geriebenen Ingwer, mit ½ l kochendem Wasser aufgießen. 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Nach Wunsch mit etwas Honig und

Zitronensaft verfeinern.

Empfehlung: Mehrmals täglich eine Tasse schluckweise trinken.

Hühnersuppe

Hühnersuppe wärmt den Körper und die Hitze hilft die temperaturempfindlichen Schnupfenviren zu bekämpfen.

Dazu ½ Suppenhuhn mit Salz, Lorbeerblätter, Pfefferkörnern, Wurzelwerk und 2 l Wasser ca. 2 Stunden bei leichter Hitze köcheln.

Empfehlung: Das ergibt eine schmackhafte klare Suppe, die pur, mit verschiedenen Einlagen oder auch mit dem kleingeschnittenen Hühnerfleisch bei beginnender Erkältung genossen werden kann.

Ingwer

Aufgrund seiner Inhaltsstoffe wird Ingwer häufig zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten sowie zur

Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe wärmen den Körper von innen auf und regen die Durchblutung an. Das bekämpft auf natürliche Weise die temperaturempfindlichen Schnupfenviren.

Empfehlung: Ingwer entfaltet seine Wirkung am besten, wenn er in geriebener Form in gebundenen Suppen mitgekocht oder in dünne Scheiben geschnitten mit dem Tee aufgebraut wird.

Knoblauch

Knoblauch ist reich an Inhaltsstoffen, die unser Immunsystem stärken und zum Schutz unserer Zellen beitragen.

Empfehlung: Knoblauch sollte am besten roh verzehrt werden, da durch Erhitzen die wertvollen Inhaltsstoffe teilweise zerstört werden.

Empfehlung: Zwei bis drei zerdrückte Knoblauchzehen, mit

dem Saft einer halben Zitrone und etwas Wasser verrührt, ergeben eine wirksame Mischung an antibakteriellen und antiviralen Stoffen. Ein bis zwei Esslöffel täglich helfen wirksam gegen Erkältung.

Kochsalzlösung

1 gestrichener Esslöffel Salz in ca. 200 ml lauwarmem Wasser auflösen.

Empfehlung: Gurgeln mit Kochsalzlösung hilft bei Schluckbeschwerden bzw. beginnenden Halsschmerzen, indem es den Mund-Rachenraum desinfiziert.

Nüsse

Nüsse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und ungesättigten Fetten.

Sie sorgen dafür, dass das eigentlich immunstärkende Vitamin C aktiv werden kann.

Empfehlung: Einfach Walnüsse,

Haselnüsse, Mandeln, ... knabbern oder im Müsli und Salat genießen.

Senfmehlfußbad

Ein warmes Fußbad bei beginnender Erkältung ist eine Wohltat. Der Zusatz von Senfmehl fördert die Durchblutung und wärmt so den Körper angenehm auf.

Empfehlung: Eine kleine Wanne mit sehr warmem Wasser füllen, einen Esslöffel Senfmehl (aus der Apotheke) dazugeben und die Füße für 15 Minuten darin baden. Anschließend gut abtrocknen und in eine warme Decke gehüllt ruhen.

Zwiebelsocken

Die entzündungshemmende Wirkung der Zwiebel kann man bei beginnender Erkältung mit der Anwendung von Zwiebelsocken nützen. Dafür braucht man zwei Zwiebeln, Wollsocken, Stofftü-

cher und eventuell eine Wärmflasche. Die zerkleinerten Zwiebeln in einem Sieb über Wasserdampf erwärmen und aufgeteilt in die zwei Tücher einschlagen, gut zubinden und in die Socken geben. Dann ein paar Schritte in den Socken gehen, damit die ätherischen Öle austreten und von der Haut aufgenommen werden können.
Empfehlung: Am besten die Socken über Nacht tragen, die Wärmeflasche bei den Füßen verstärkt die Wirkung.



OBERÖSTERREICHISCHES HEIMATWERK



*Wo Tradition
ein Zuhause hat.*

OÖ Heimatwerk
Landstraße 31, 4020 Linz

Tel.: +43 (0)732/77 33 77
www.ooe-heimatwerk.at
facebook.com/ooeheimatwerk

Essigpatscherl



Gut bei Erkältung

Nicht nur für Erwachsene, auch für Kinder können viele der altbewährten Rezepte angewendet werden, immer mehr Ärzte empfehlen dies sogar. Denn Hausmittel sind frei von Nebenwirkungen sowie schnell und einfach, auch abends und am Wochenende, in der „Küchenapotheke“ verfügbar.

Essigpatscherl oder Wadenwickel

Essig wirkt fiebersenkend und entzündungshemmend.

Ca. 1/2 l lauwarmes Wasser mit einem 1/8 l Essig vermischen und Baumwolltücher damit gut befeuchten.

Empfehlung: Die Füße mit dem feuchten Tuch umwickeln und Wollsocken überziehen oder die in Essigwasser getränkten Tücher um die Waden wickeln und mit einem trockenen Handtuch abdecken. Wenn der Wickel warm ist, wieder erneuern. Sollte der Wickel unangenehm werden, kann die

Behandlung jederzeit abgebrochen werden.

Erdäpfelwickel

Ein Erdäpfel-Halswickel kann bei Halsschmerzen zur unterstützenden Therapie eingesetzt werden. Der Erdäpfel-Brustwickel hilft bei Husten und Bronchitis. Die lang anhaltende Wärme der Kartoffel wird als wohltuend empfunden.

Empfehlung: 3 gekochte, noch heiße Erdäpfel zerdrücken, in ein Tuch geben und so warm, wie man es verträgt, um den Hals oder auf die Brust legen. Anschließend noch einen Schal

über den Wickel geben – nach ca. 1 Stunde den Wickel entfernen. Bei hohem Fieber nicht anwenden!

Krenkette

Kren zieht das Fieber heraus und seine Schärfe macht die Nase frei. Eine frische Krenwurze in Scheiben schneiden und 5–6 Stück wie eine Kette auf einen Spagat auffädeln.

Empfehlung: Die Krenkette einige Stunden um den Hals hängen und, wenn der Kren eingetrocknet ist, wieder abnehmen.

Achtung: Nicht direkt auf die Haut auflegen, ev. über der Kleidung tragen. Bei empfindlicher Haut kann es zu Reizungen kommen.

Topfen-Wickel

Topfen wirkt schmerzlindernd und abschwellend. Er kann als Wickel bei akuten Hals-

schmerzen, Mumps oder Mandelentzündung angewendet werden. Als Brustwickel hilft er bei Bronchitis.

Empfehlung: Dafür ¼ kg Topfen leicht anwärmen und auf ein Geschirrtuch streichen, das Ganze zu einem Päckchen falten (aber darauf achten, dass eine Seite des Wickels nur aus einer Lage Stoff besteht). Den Wickel dann mit der einfachen Lage von vorn um den Hals oder auf den Brustkorb legen, darüber kommen ein Handtuch und ein Wollschal zum Fixieren. Nach 15 bis 20 Minuten kann der Topfenwickel wieder abgenommen werden – bei akuten Schmerzen empfiehlt es sich, den Vorgang zu wiederholen. Sollte der Wickel als unangenehm empfunden werden oder dem Patienten kalt werden, den Vorgang abbrechen.

Mei Hoamat, mei Kas!

Zutaten

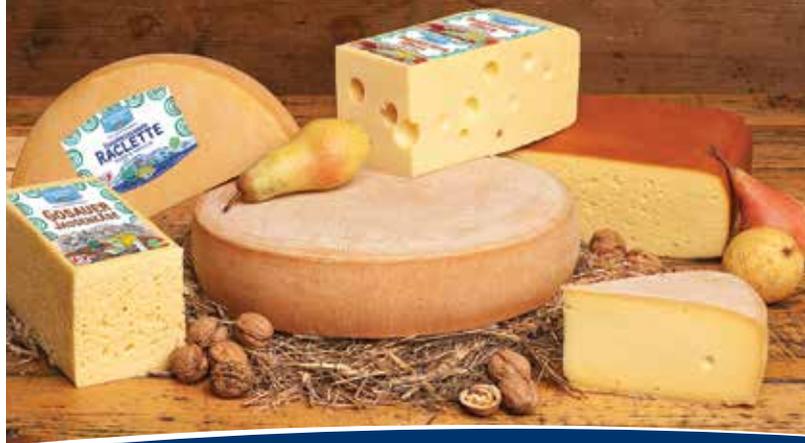
400 g Traunkirchner
Raclette Käse
1 Zwiebel (fein gehackt)
100 g Speck oder Rohschinken
(fein gehackt)
Schwarzbrot

Zubereitung

Zwiebel und Speck anrösten und in den - in einer Pfanne zerlassenen - Käse einrühren. Auf Scharzbrot servieren.

Gmundner Milch wünscht
Guten Appetit!

Raclette nach alter Tradition



GUTES AUS DEM SALZKAMMERGUT

Mit den Käsespezialitäten von Gmundner Milch genießen Sie beste Qualität regionaler Käsekultur. Stück für Stück Gutes aus dem Salzkammergut.



Fichten-, Tannenzweigsaft



Zwiebel-Brust-Wickel

Bei Erkältung und Bronchitis hilft die entzündungshemmende und desinfizierende Wirkung des Zwiebel-Brust-Wickels.

Empfehlung: 1 bis 2 Zwiebeln klein schneiden und in etwas Öl goldbraun rösten, noch warm auf ein Geschirrtuch verteilen und einklappen. Die Packung auf die Brust legen und mit einem Schal oder einer elastischen Binde fixieren. Damit der Zwiebelwickel seine volle Wirkung entfaltet, sollte er mindestens 2 Stunden oben gelassen werden.

Zwiebelsackerl

Die ätherischen Öle der Zwiebel wirken entzündungshemmend und desinfizierend auch bei Ohrenschmerzen.

Empfehlung: Eine Zwiebel klein hacken, über Wasserdampf erwärmen und in ein Tuch legen. Zu einem Sackerl zusammen-

binden und dieses an das schmerzende Ohr halten oder mit einem Stirnband fixieren. Das Zwiebelsackerl ca. 20 Minuten am Ohr lassen.

Fichten-, Tannenzweigsaft

Anfang Mai, wenn die jungen Triebe der Fichte/Tanne ca. 2 cm lang und noch sehr weich und saftig sind, enthalten sie besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe. Am besten am frühen Morgen ernten, da ist der Anteil an ätherischen Ölen am höchsten.

Nach dem Pflücken die Zweige zerkleinern und schichtweise mit der gleichen Menge Zucker in ein sauberes Schraubglas einfüllen. Fest andrücken und mit einer Zuckerschicht aufhören. Das Glas gut verschließen und einige Tage in die Sonne stellen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den fertigen Saft durch ein feines Sieb in eine Flasche abseihen und dunkel

aufbewahren. Die Haltbarkeit beträgt einige Jahre.

Empfehlung: Bei Husten 2–3 Esslöffel über den Tag verteilt einnehmen oder in den Tee geben.

Vorsicht – gehen Sie achtsam mit den Bäumen um, nur 2–3 Wipferl pro Ast abnehmen. Keine Ernte bei jungen Kulturen und keine Terminaltriebe (Haupttriebe) pflücken!

Schwarzer Radihustensaft

Radi (Rettich) oben kappen, eine kleine Mulde herausarbeiten und mit Kandiszucker füllen. Den Radi von unten mit einer Stricknadel durchbohren und auf ein Glas aufsetzen.

Empfehlung: Den unten austretenden Saft mehrmals täglich löffeln.

Thymiansirup

Thymian löst besonders gut festsitzenden Husten. 20 g Thymian oder Quendel (wilder Thymian) mit 0,75 l Wasser aufkochen und sprudelnd im offenen Topf auf die Hälfte einkochen. Abseihen, 250 g Honig einrühren und in einem Schraubglas kühl lagern.

Empfehlung: Alle 2 Stunden je 2 Teelöffel davon einnehmen.

Zwiebel-Honig-Hustensaft

Für diesen natürlichen Hustensaft eine Zwiebel sehr fein schneiden und in ein Schraubglas geben. Die Zwiebelwürfel mit drei Esslöffel Honig vermischen und für rund 12 bis 24 Stunden im geschlossenen Glas ziehen lassen.

Empfehlung: Die Flüssigkeit, die sich gebildet hat, ist nun der Hustensaft und kann mehrmals täglich herausgelöffelt werden.

Ihre Trachten für jeden Anlass



Öffnungszeiten:

Mo - Fr 9 - 18 Uhr
Jeden Sa 9 - 17 Uhr

Tel. 07245 28833

www.wichtlstube.at



Zwiebel-Hustensaft

500 g Zwiebeln schälen, klein schneiden, mit einem halben Liter Wasser und 250 g braunem Kandiszucker zehn bis 15 Minuten schwach köcheln, abseihen und in ein Schraubglas füllen. *Empfehlung:* Bei Bedarf dreimal täglich einen Esslöffel davon einnehmen. Der Hustensaft ist im Kühlschrank max. drei Tage haltbar.

Spitzwegerich-Sirup und -Tee

Spitzwegerich ist eine der bekanntesten Hustenpflanzen. Er kann aufgrund seiner hervorragenden schleimlösenden Wirkung als Tee oder in Form von Sirup eingenommen werden. Die Spitzwegerich-Salbe (siehe im Kapitel Öle und Salben) kann die heilende Wirkung von Sirup und Tee unterstützen. Als Einreibemittel für die Brust und den oberen Rücken wirkt sie hustenlindernd und schleimlö-

send. Durch die natürliche Zusammensetzung ist sie auch für Kinder hervorragend geeignet.

Sirup: Frische Spitzwegerichblätter waschen, trocken tupfen, klein schneiden und abwechselnd mit 500 g Honig oder Zucker in ein Glas mit Schraubverschluss schichten. Aufs Fensterbrett stellen und jeden Tag einmal umrühren, nach 3 Wochen abseihen und in eine dunkle Flasche füllen. Ist im Kühlschrank ca. 1 Jahr haltbar.

Empfehlung: Täglich 1 TL pur oder im Tee genießen.
Tee: 1 TL getrocknete Spitzwegerichblätter mit ½ l kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.
Empfehlung: Ev. mit 1 TL Honig mehrmals täglich genießen.

Salbeitee

Die Inhaltsstoffe des Salbeis wirken desinfizierend sowie abschwellend auf die Schleim-

häute. Er hilft bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und bei Zahnfleischentzündungen.

Empfehlung: 1 TL getrocknete Salbeiblätter mit 0,3 l kochendem Wasser übergießen, 3–5 Minuten ziehen lassen, abseihen und, sobald die Temperatur verträglich ist, damit gurgeln.

Schleimlösender Hustentee

Der Hustentee lindert den Hustenreiz, löst aber auch den festsitzenden Schleim aus den Bronchien. Die Teemischung aus gleichen Teilen Anis, Fenchel, Süßholzwurzel und Thymiankraut kann mit den Zutaten aus der Apotheke selbst hergestellt werden.

Empfehlung: Für den Tee 1 TL Mischung und 1 EL braunen Kandiszucker mit ½ l heißem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und anschließend in kleinen Schlucken trinken.

Gut bei Insektenstichen



Gut bei Insektenstichen

Bei Insektenstichen ist schnelle Hilfe wichtig. Sofortiges Kühlen mit kaltem Wasser oder feuchten in Essigwasser getränkten Tüchern. Einreiben mit Zitronensaft oder einer halbierten Zwiebel sind die wohl bekanntesten Hausmittel bei einem Insektenstich. Schnelle Linderung bringen auch Kühlpads aus dem Kühlschrank

Zwiebel

Eine rohe aufgeschnittene Zwiebel einige Minuten über dem Insektenstich reiben, wirkt desinfizierend und kühlt den Stich. Zitronensaft, feuchter Würfelzucker oder Essig mit Salz sind bekannte Hausmittel, die gegen den Juckreiz und die Schwellung bei Insektenstichen helfen.

Spitzwegerich

Bei Stichen durch Bremsen, Wespen, Bienen und Gelsen kann Spitzwegerich vor Schwellungen und Juckreiz schützen. Dazu lassen sich sowohl das frische, zerquetschte Kraut als auch die Spitzwegerich-Salbe (siehe „Gute Öle und Salben“) verwenden.

Natürlicher Gelsenschutz

Pflanzen Sie in Ihrem Garten einen Walnussbaum, Lavendel, Duftgeranien, Zitronenmelisse, Minze, Basilikum oder Rosmarin, sie verbreiten mit ihren ätherischen Ölen einen Duft, den diese Insekten meiden.

Lavendelöl

Das Einreiben mit Lavendelöl kann den Juckreiz ebenfalls mildern.

Breitwegerich



Gut für meine Haut

Die Haut, unser größtes Organ, ist zahlreichen Einflüssen ausgesetzt. Hier einige Tipps für kleine Wehwechen.

Backpulverpaste

Backpulver trocknet Haut- und Fußpilz aus und wirkt gegen den Juckreiz.

Empfehlung: 1/2 Päckchen Backpulver mit wenig Wasser zu einer Paste vermischen und auf die vom Hautpilz betroffene Stelle auftragen. Diese Paste wird nach rund fünf Minuten wieder mit Wasser abgewaschen und die Haut trocken getupft. Die Behandlung nach Abklingen der Beschwerden noch einige Tage fortsetzen.

sehr ähnlich ist. Am einfachsten werden die zerdrückten Blätter der Breitwegerich-Pflanze als Heilmittel eingesetzt.

Empfehlung: Einige frische Blätter pflücken, zwischen den Fingern zerreiben und auf Schnittwunden und Abschürfungen auflegen. Bei Blasen an den Füßen die Breitwegerich-Blätter mit einem Stein etwas anwalzen und direkt in die Schuhe einlegen. Der austretende Saft kühlt die Wunden und heilt sie zugleich.

Breitwegerich

Diese unscheinbare Pflanze hat ein breites Wirkungsspektrum, das jenem des Spitzwegerich

Johanniskraut

Johanniskrautöl, das sogenannte Rotöl, wirkt bei äußerlicher Anwendung hervorragend gegen Sonnenbrand und Verbren-

nungen 1. Grades. Es wird auch bei Krampfadernbeschwerden und schlecht heilenden Wunden empfohlen. Herstellung siehe unter „Gute Öle und Salben“.

Kamillenöl

Die Inhaltsstoffe der Kamille wirken beruhigend, antibakteriell und entzündungshemmend. Das Kamillenöl bzw. eine -salbe eignen sich daher besonders gut für die Wundheilung bzw. bei angegriffener und gereizter Haut. Herstellung siehe unter „Gute Öle und Salben“.

Ringelblumensalbe

Die Ringelblumensalbe ist ein altes Hausmittel zur Heilung von zahlreichen Hautkrankheiten, Verletzungen, Ausschlägen, Fußpilz, Krampfadern, Geschwüren und auch Warzen. Herstellung siehe unter „Gute Öle und Salben“.

Salzpeeling

Ein natürliches Peeling für zartweiche Haut. 1 gehäufte Esslöffel feines Speisesalz auf der nassen Haut verteilen (das Gesicht aussparen) und gut verreiben. Anschließend abduschen, leicht abtrocknen und in einen Bademantel gehüllt 15 Minuten ruhen.

Topfenumschlag

Topfen kühlt sonnenverbrannte Haut und wirkt gleichzeitig entzündungshemmend. *Empfehlung:* Den Topfen auf ein Tuch streichen, zu einem Wickel falten und auf die geschädigte Haut auflegen. Sobald der Wickel warm ist, sollte er abgenommen werden. Der Vorgang kann bei Bedarf mehrmals wiederholt werden.



SCHMECKT
LUFTIG
fruchtig!

Arnikatinktur



Gut bei Schwellungen & Prellungen

Ob beim Sport, in der Freizeit oder bei der Arbeit, ein Bluterguss oder eine Prellung kann jedem von uns passieren. Natürliche Soforthilfe bringt hier schnelle Linderung.

Arnikatinktur

Die desinfizierende, abschwellende, entzündungshemmende, schmerzstillende und wundheilende Wirkung der Arnikatinktur kommt bei Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen und Quetschungen ausschließlich nur äußerlich zur Anwendung. Herstellung: ½ l Schnaps (45 %) oder Weingeist (60 %) mit 20 g getrockneten oder 40 g frischen Arnikablüten in ein Schraubglas geben und verschließen. 2–3 Wochen in die Sonne stellen, täglich einmal schütteln und danach durch ein Baumwolltuch in dunkle Flaschen abseihen. Hält sich bei kühler und dunkler Lagerung bis zu 2 Jahre.

Empfehlung: 1 Teelöffel Arnikatinktur mit 10 Teelöffel abgekochtem Wasser verdünnen und die Wunde damit reinigen oder ein Baumwolltuch damit tränken und als Komresse auf die Prellung auflegen. Vorsicht: Arnika gehört zu den Giftpflanzen und ist in Österreich geschützt. Getrocknete Arnikablüten kann man auch in jeder Apotheke kaufen oder die Zuchtform der Arnika im eigenen Garten anpflanzen.

Beinwellsalbe

Beinwell ist eine altbekannte Heilpflanze. Die daraus hergestellte Salbe hilft wirksam bei

Prellungen, Blutergüssen aber auch Gelenkschmerzen. (Siehe unter „Gute Öle und Salben“).

Breitwegerich

Für spontane Anwendung das frische Blatt mit den Fingern zerreiben, bis der Saft heraustritt, und damit dann die betroffene Körperstelle betupfen.

Breitwegerich-Tinktur

Einreibungen mit der Tinktur helfen bei Schmerzen und Schwellungen nach Stürzen. Herstellung: Einige Hände voll frischer sauberer Breitwegerichblätter in ein Schraubglas geben, mit Schnaps (45 %) auffüllen, sodass sie vollständig bedeckt sind. Dann das Glas verschließen und den Inhalt 2 bis 6 Wochen ziehen lassen. Anschließend die Tinktur durch ein Baumwolltuch abseihen und in dunkle Flaschen füllen. Beschriften nicht vergessen, nur

für äußerliche Anwendung geeignet!
Empfehlung: Vorsicht bei offenen Wunden, hier nur leicht drauf tupfen.

Johanniskrautöl

Johanniskrautöl, das sogenannte Rotöl, wirkt, wenn man es äußerlich anwendet, hervorragend bei stumpfen Verletzungen (Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen, ...) und Muskelschmerzen. (Siehe unter „Gute Öle und Salben“)

Kohlwickel

Kohl desinfiziert und hilft bei Entzündungen. Kohlwickel werden bei Schwellungen, Prellungen und aufgeschürfter Haut angewendet.
Empfehlung: Man nimmt Blätter vom Kohl oder Weißkraut und legt sie auf ein Tuch, das mit warmem Wasser angefeuchtet wurde. Mit einem Nudelholz

werden die Blätter nun kräftig gewalzt. Danach das Tuch über dem Kohl zusammenklappen und diesen Kohlwickel auf die betroffene Stelle legen.

Ringelblumensalbe

Die aus Ringelblumenöl hergestellte Ringelblumensalbe kann als fettreiche Heil- und Pflegesalbe eingesetzt werden. Sie eignet sich bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Quetschungen, Zerrungen und Ekzemen, (Siehe unter „Gute Öle und Salben“)

Spitzwegerich

Der Spitzwegerich ist eine der wichtigen Erste-Hilfe-Pflanzen, er hilft bei Wunden, blauen Flecken und Prellungen. Entweder die frischen Blätter mit den Fingern zerreiben und auflegen oder die Spitzwegerich-Salbe verwenden. (Siehe

unter „Gute Öle und Salben“).

Heilpflanzen erkennen

Beinwell



Breitwegerich



Spitzwegerich



Schöllkraut

Apfelessig Haarspülung



Gut von Kopf bis Fuß

Ein wohltuender Bauchwickel, eine duftende Einschlafhilfe und stimmungsaufhellendes Johanniskrautöl für die dunkle, kalte Jahreszeit. Das alles hilft auf natürliche Art, sich von Kopf bis Fuß wohlfühlen.

Apfelessig-Haarspülung

Diese natürliche Haarspülung verleiht Haaren einen schönen Glanz und wirkt nebenbei auch gegen fettige Haare. Bei Kopfläusen löst die Säure des Apfelessigs auch die Nissen. *Empfehlung:* 250 ml Apfelessig und 500 ml lauwarmes Wasser gut vermischen, Haare und Kopfhaut damit spülen, 10 Minuten einwirken lassen und gründlich ausspülen. Nissen mit Nissenkamm entfernen.

Bauchwickel

Egal, ob es Blähungen, Koliken, Krämpfe, Erbrechen oder

Durchfall sind, Bauchwickel haben sich bei Bauchbeschwerden gut bewährt. Sie wirken krampflösend, entspannend und lösen Blähungen. *Empfehlung:* Ein Geschirrtuch in heißes Wasser tauchen und gut ausdrücken. Den Bauch mit angewärmtem Kümmelöl im Uhrzeigersinn massieren (lassen) und sofort mit dem feuchtwarmen Tuch umwickeln. Das Ganze zusätzlich mit einem Frotteehandtuch und einem Wollschal fixieren. Warm zugedeckt, kann der Wickel 15 bis 20 Minuten wirken. Sollte dem Patienten kalt werden, die Behandlung abbrechen.

Brennnesseltee

Die Brennnessel wirkt blutreinigend, entgiftend, stoffwechsellanregend und harntreibend. Der Tee hilft bei Hautunreinheiten, Allergien und Harnwegsinfekten.

Empfehlung: Eine Handvoll frische oder getrocknete Brennnesselblätter zerkleinern, mit 1/2 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 min. ziehen lassen, abseihen und schluckweise trinken. Eine 14 tägige „Brennnesselkur“ im Frühling macht fit und aktiv. Ganz wichtig: Den Tee täglich frisch zubereiten!

Dörrzwetschen/-pflaumen

Langes Sitzen, wenig Bewegung und eine unbekanntere Umgebung führen oft zu einer trägen Verdauung.

Empfehlung: Am Abend vor dem Schlafengehen 5 Dörrzwetschen/-pflaumen mit 100ml Wasser, in einer Tasse einweichen und am nächsten Morgen

auf nüchternen Magen herauslöffeln. Ein großes Glas Wasser dazu trinken, bringt die Verdauung wieder in Schwung.

Einschlafsäckchen

Das Einschlafsäckchen kann relativ leicht selbst angefertigt werden. Besonders Kindern macht das Einsammeln der Kräuter Spaß und mit der Unterstützung beruhigender und schlaffördernder Pflanzen fällt das Einschlafen leichter.

Empfehlung: Pfefferminze, Zitronenmelisse, Hopfenblüten, wilden Majoran, Thymian, Quendel, Steinkleeblüten, Waldmeister und Lavendelblüten trocknen, in ein Stoffsäckchen füllen und zum Einschlafen neben das Kopfkissen legen.

Giersch/Erdholler

Für von Gicht betroffene Menschen bringt der Giersch (Erdholler) eine natürliche

Linderung ihres Leidens. Die jungen frischen Blätter können wie Spinat zubereitet oder zur Salbe verarbeitet werden. Die Gierschsalbe ist eine gute Alternative für Produkte aus der Apotheke und wirkt mit rein natürlichen Inhaltsstoffen gegen Gichtschmerzen, Rheuma und Ischias. Herstellung einer Giersch Salbe siehe unter „Gute Öle und Salben“.

Heidelbeeren

Heidelbeeren besitzen eine Schleimhaut schützende, keimreduzierende und antioxidative Wirkung.

Empfehlung: Bei Durchfall sowie Entzündungen im Mund- und Rachenraum einige getrocknete Heidelbeeren langsam zerkauen hilft sowohl Kindern als auch Erwachsenen.

Bei Verstopfung haben sich einige Esslöffel rohe Heidelbeeren gut bewährt.

Ingwer

Ingwer ist ein altes Hausmittel, es hilft bei Verdauungsproblemen und Übelkeit bspw. bei Reisekrankheit.

Empfehlung: Die Knolle in Scheiben schneiden und in Speisen (Suppen) mitkochen oder mit heißem Wasser übergossen als Tee genießen.

Johanniskrautöl

Wenn die Arme oder Beine nach der Arbeit oder dem Sport schmerzen – ganz einfach mit Johanniskrautöl einreiben. In der dunklen kalten Jahreszeit wirkt das Johanniskrautöl zudem auch stimmungsaufhellend. (Zubereitung unter „Gute Öle und Salben“)

Körndlkissen

Bei Verspannungen im Nacken und Kopfschmerz hilft es, ein warmes Körndlkissen (bspw. Dinkel, Kirschkern,...) in den Nacken zu legen.

Magentee



Lavendelöl

Einmal im Jahr sind im Kindergarten die Läuse im Umlauf. Wer auf chemische Bekämpfungsmittel verzichten will, kann es mit Lavendelöl probieren. (Zubereitung siehe unter „Gute Öle und Salben“) Das Öl lässt die kleinen Blutsauger ersticken.

Empfehlung: Haare und Kopfhaut gut mit dem Lavendel-Öl einbalsamieren und mit einem Tuch umwickeln. Diese Packung kann einige Stunden oder über Nacht im Haar verbleiben. Anschließend mit Shampoo auswaschen und mit der Apfelessigspülung zur Nissenentfernung nachbehandeln.

Magentee

Fenchel-Kümmel-Anis-Tee hilft mit seiner beruhigenden Wirkung gegen Magenbeschwerden. Mit Fenchel, Kümmel und Anis aus der Gewürzabteilung zu gleichen

Teilen kann man den Tee selber mischen.

Empfehlung: 1 gehäufte TL der Teemischung mit ½ l kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen und schluckweise trinken.

Pfefferminzöl

Bei Verspannungen im Nacken und bei Kopfschmerz hilft die angenehm kühlende und entspannende Wirkung von reinem Pfefferminzöl aus der Apotheke. Einige Tropfen auf Stirn und Schläfen aufgetragen und leicht einmassiert, hat es eine natürlich entspannende Wirkung.

Salbeitee

Salbeitee wirkt krampflösend und desinfizierend. Er wird bei Magen-Darm-Beschwerden angewendet.

Empfehlung: 1 TL getrocknete Salbeiblätter mit 0,3 l kochendem Wasser übergießen,

3–5 Minuten ziehen lassen, abseihen und, sobald die Temperatur verträglich ist schluckweise trinken.

Vorsicht: Nicht länger als 5 Minuten ziehen lassen, sonst reizt der zu hohe Gerbstoffgehalt die Magenschleimhaut.

Sauerkrautsaft

Durch Bewegungsmangel oder falsche Ernährung kann es zu träger Verdauung und Verstopfung kommen. Vor dem Frühstück ein Glas Sauerkrautsaft trinken oder vor den Mahlzeiten rohes Sauerkraut essen, bringt die Verdauung wieder in Schwung.

Schöllkraut/Warzenkraut

Warzen sind Hautbildungen, die durch Viren hervorgerufen werden und auch ansteckend sein können.

Der gelbe Saft der Schöllkraut-Pflanze/Warzenkraut ist ätzend

und bekämpft Viren. Zu finden ist das Schöllkraut in Mauerritzen, auf Geröll und an Straßenrändern. Als weitere Hausmittel gegen Warzen helfen auch die Ringelblumensalbe und der Stängelsaft des Löwenzahns.

Empfehlung: Die Warze mehrmals täglich mit dem Schöllkrautsaft einreiben und mit einem Pflaster abdecken.

**ERNÄHRUNG AUF
OBERÖSTERREICHISCH:**

MAX. HEIMISCH.

Oft findet sich das Besondere im Einfachen und Authentischen. Natürlich, regional, frisch und sorgfältig verarbeitet – das zeichnet unsere heimische Lebensmittelqualität aus. Und macht sie einzigartig in ihrem Geschmack.

www.max-lebensqualitaet.at



Beinwellöl



Gute Öle und Salben

Ölauszüge aus Heilkräutern sind ein wahrer Schatz aus der Natur. Sie sind einfach herzustellen und können als Öl zur Massage verwendet oder zu Salben weiterverarbeitet werden. Zur Aufbewahrung der Öle empfehlen sich ein großes Schraubglas oder dunkle Glasflaschen. Metallgefäße eignen sich nicht zur Aufbewahrung von Kräuteraus-zügen, da einige Inhaltsstoffe mit dem Metall reagieren und so ihre Wirkung verlieren könnten.

Als Basisöl für den Öl-Auszug empfiehlt sich die Verwendung von wertvollen Speiseölen, wie Rapsöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, ...

Um das Ranzigwerden des Öls zu verhindern, sollte extrem sauber gearbeitet und ev. einige Tropfen ätherisches Öl aus der Apotheke dazugegeben werden.

Die naturreinen Salben werden am besten in kleinen Cremetiegeln aus Glas oder Kunststoff aufbewahrt.

Beinwellöl und -salbe:

Beinwell hilft bei Prellungen, Blutergüssen, Gelenkschmerzen aber auch bei Knochenbrüchen sowie Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündungen. Die Pflanze wächst an feuchten

Standorten und ist im Frühling unscheinbar. Im Sommer bekommt sie lila Blüten und eine Wuchshöhe von ca. 60 cm, wodurch sie leichter erkennbar wird. Die beste Wirkung hat die Wurzel im Frühling oder Herbst.

Beinwellöl

Die gewaschene und trocken getupfte Wurzel in feine Stücke schneiden. Sie ist außen schwarz und innen hell. Beim Schneiden tritt eine schleimige Flüssigkeit aus, das ist ein typisches Merkmal.

Ein Schraubglas ca. 1/3 voll mit den Wurzelstücken füllen und mit gutem Öl auffüllen. Dann das Glas im Wasserbad 2 Stunden bei ca. 70 Grad durcherwärmen. Danach den Deckel leicht draufschauben und 1–3 Tage an einen sonnigen warmen Platz stellen. Zweimal täglich vorsichtig umrühren. Anschließend das Öl durch ein Baumwolltuch abseihen und in einer Flasche aus dunklem Glas aufbewahren, so hält es ca. 6 Monate.

Beinwell-Salbe

100 g Öl mit 10 g Bienenwachs in einen kleinen Topf geben und

zur Salbe weiterverarbeiten (siehe unter Salbe aus Ölauszug)
Vorsicht: Beinwellöl/-salbe ist ein Heilmittel und kein Pflegeprodukt, sie sollte daher zeitlich begrenzt angewendet werden (max. 4 Wochen).

Gierschöl und -salbe

Der Giersch, Erdholler oder auch Geißfuß wurde schon im Mittelalter gegen Gicht, Rheuma und Ischiasschmerzen eingesetzt. Die Pflanze kann von März bis September geerntet werden, die größte Heilwirkung besitzt sie allerdings im Frühjahr.

Gierschöl

Die frisch gesammelten Giersch-Blätter (3–4 Hände voll), waschen, trocken tupfen und klein schneiden, 300 ml gutes Öl im Wasserbad gut handwarm erwärmen, die zerkleinerten Blätter hinzugeben, sie sollten vom Öl bedeckt sein.

Unter Rühren ca. 30 Minuten ziehen lassen. Danach die Mischung durch ein Baumwolltuch abgießen, das ergibt ein schönes gelb-grünes Öl.

Giersch-Salbe

100 g Öl mit 10 g Bienenwachs in einen kleinen Topf geben und zur Salbe weiterverarbeiten. (Siehe unter Salbe aus Ölauszug)

Johanniskrautöl und -salbe

Die im Johanniskraut enthaltenen Stoffe wirken antidepressiv, entzündungshemmend und antibakteriell. Die in der Pflanze enthaltenen ätherischen Öle haben eine beruhigende Wirkung auf unseren Körper. Das sogenannte Rotöl wirkt, wenn man es äußerlich anwendet, hervorragend gegen Sonnenbrand und Verbrennungen 1. Grades. Ebenso bei Schnittwunden, stumpfen Verletzungen (Prellungen,

Verstauchungen, Blutergüssen, ...) und Muskelschmerzen. Es wird auch bei Krampfaderbeschwerden, Fußpilz und schlecht heilenden Wunden angewendet. Die Herstellung einer Johanniskraut-Salbe vereinfacht die pflegende und heilende Anwendung.

Johanniskrautöl

Dazu ein Schraubglas zur Hälfte locker mit den Blüten und zerkleinerten Pflanzenteilen aus dem oberen Drittel der Johanniskrautpflanze befüllen und mit gutem Öl aufgießen, bis alles bedeckt ist. Die ersten paar Tage den Deckel nur leicht auflegen, danach ca. 6–8 Wochen an einem sonnigen warmen Ort stehen lassen und immer wieder kräftig umrühren oder durchschütteln. Dann durch ein Baumwolltuch abseihen, gut ausdrücken und in einer dunklen Flasche kühl lagern. So gewonnenes Johanniskrautöl

hält sich bis zu 2 Jahre.

Vorsicht: Johanniskraut macht die Haut sonnenempfindlich!

Johanniskraut-Salbe

100 g Öl mit 10 g Bienenwachs in einen kleinen Topf geben und zur Salbe weiterverarbeiten. (Siehe unter Salbe aus Ölauszug)

Kamillenöl und -salbe:

Die Inhaltsstoffe der Kamille wirken beruhigend, antibakteriell und entzündungshemmend. Das Kamillenöl bzw. eine -salbe eignen sich daher besonders gut für die Wundheilung bzw. bei angegriffener und gereizter Haut.

Kamillenöl

Frische Kamillenblüten an einem sonnigen Tag sammeln, in ein Schraubglas geben, mit hochwertigem Öl (Rapsöl, Maiskeimöl, ...) aufgießen, bis die Blüten vollständig bedeckt

sind. Den Deckel leicht draufschrauben und an einem warmen sonnigen Platz ca. 3 Wochen stehen lassen, ab und zu umrühren oder schütteln, dann durch ein Baumwolltuch abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

Kamillen-Salbe

100 g Öl mit 10 g Bienenwachs in einen kleinen Topf geben und zur Salbe weiterverarbeiten. (Siehe unter Salbe aus Ölauszug)

Kümmelöl

Eine Bauchmassage mit Kümmelöl wirkt krampflösend bei Blähungen
2 Esslöffel Kümmel im Mörser grob zerstoßen und in ein Schraubglas geben, 100 ml Öl im Topf erhitzen, bis Bläschen aufsteigen, und über den Kümmel geben. Den Deckel leicht draufschrauben und mindestens 2 Wochen durchziehen lassen. Ab und zu umrühren oder schütteln. Dann

durch ein Baumwolltuch abseihen, das Öl in kleine Flaschen füllen. Das so gewonnene Kümmelöl hält sich ein Jahr und ist für Bauchmassagen bei Kindern und Erwachsenen einsetzbar.

Lavendelöl

Ein Ölbad oder eine Massage mit Lavendelöl ist beruhigend und entspannend. Als natürliches Mittel gegen Kopfläuse ist es eine gute Alternative gegenüber chemischen Bekämpfungsmitteln. Frische oder getrocknete Blüten, Zweige und Blätter werden dazu locker in ein Schraubglas gefüllt und mit gutem Öl aufgegossen. Die Lavendelteile geben ihr kostbares Öl noch wesentlich besser ab, wenn sie zuvor mit der Hand leicht zerkleinert werden. Anschließend den Deckel leicht draufschrauben und mindestens 3–4 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen

und täglich leicht schütteln oder umrühren.

Danach den Inhalt des Glases durch ein Baumwolltuch abseihen und in eine dunkle Flasche füllen. Wie jedes Öl sollte auch Lavendelöl an einem kühlen und lichtgeschützten Ort gelagert werden.

Ringelblumenöl und -salbe

Ringelblumenöl und -salbe sind alte Hausmittel zur Behandlung von Hautkrankheiten, Fußpilz, Krampfadern, Geschwüren, Warzen, schlecht heilenden Wunden, Quetschungen und Zerrungen. Die Ringelblume ist eine sehr heilsame Pflanze und sollte daheim in keinem Hausgarten fehlen. Für die Ringelblumensalbe brauchen wir die Blüten der Ringelblume.

Ringelblumenöl

Frische Ringelblumenblüten an einem sonnigen Tag, am besten vormittags sammeln. Die Blütenblätter abzupfen, leicht anwelken lassen und in ein Schraubglas geben. Mit hochwertigem Öl (bspw. Sonnenblumenöl, Rapsöl) aufgießen, bis die Blüten vollständig bedeckt sind. An einem warmen hellen Platz ca. 3 Wochen stehen lassen, ab und zu schütteln oder umrühren, dann durch ein Baumwolltuch abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

Ringelblumen-Salbe

100 g Öl mit 10 g Bienenwachs in einen kleinen Topf geben und zur Salbe weiterverarbeiten (siehe unter Salbe aus Ölauszug)

Spitzwegerichöl und -salbe:

Die Inhaltsstoffe der Spitzwegerichpflanze eignen sich im Ölauszug zur Insektenstichbehandlung. Die Spitzwegerich-Salbe kann als Einreibemittel die heilende Wirkung von Sirup und Tee bei Husten unterstützen.

Spitzwegerichöl

Frische Spitzwegerichblätter waschen und trocken tupfen, klein schneiden und in ein Schraubglas füllen. Mit Öl auffüllen, sodass alle Blätter bedeckt sind, das Glas verschließen und unter täglichem Schütteln oder Umrühren für zwei Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach das Öl durch ein Baumwolltuch abseihen und in dunkle Flaschen füllen.

KURSE RUND UMS THEMA „GUT LEBEN LERNEN“

Viele Talente, Interessen und Leidenschaften keimen unter der Oberfläche. Machen Sie mehr draus und wachsen Sie über sich hinaus. Wie das mit Freude und mit allen Sinnen gelingen kann, erfahren Sie in unseren sorgfältig ausgewählten Workshops und Kursen.

www.gutlebenlernen.at

... DAMIT LEBENSQUALITÄT EINEN NAMEN HAT ...



Spitzwegerichsalbe

100 g Öl mit 10 g Bienenwachs in einen kleinen Topf geben und zur Salbe weiterverarbeiten. (Siehe unter Salbe aus Ölauszug)

Herstellung einer Salbe aus Ölauszug

100 ml Ölauszug
10 g reines Bienenwachs (vom Imker oder aus dem Fachgeschäft)
emaillierter Kochtopf, Plastiklöffel
Kunststoffsieb
verschließbare Dose aus Glas oder Kunststoff

Einen Kochtopf mit etwa 100 ml Ölauszug (Bsp. Ringelblumenöl, Kamillenöl, ...) auf den Herd stellen, das Öl bei sanfter Hitze erwärmen, aber nicht zu heiß, die wertvollen Inhaltsstoffe dürfen nicht zerstört werden.

10 g reines Bienenwachs begeben und im Öl schmelzen

lassen. Mit dem Plastiklöffel das Öl gut mit dem Wachs verrühren. Die noch flüssige, warme Mischung durch einen Teefilter oder ein engmaschiges Kunststoffsieb in eine verschließbare Dose abseihen.

Die fertige Salbe ist bei kühler Lagerung mehrere Monate haltbar.

Wichtig: Je sauberer gearbeitet wird, umso länger haltbar ist die Salbe!

Wissenswertes: Raps-Öl ist als Basis für Ölauszüge einfach und preiswert. Mit seinem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren hat es außerdem eine gute entzündungshemmende Wirkung.

Das Bienenwachs dient dazu, die Salbe zu verfestigen, und es bildet mit seiner leicht heilenden Eigenschaft einen angenehmen Schutzfilm auf der Haut.

Literaturnachweis

Bühning Ursel, Alles über Heilpflanzen, 2015, Ulmer Eugen Verlag, Stuttgart

Chevallier Andrew, Das große Lexikon der Heilpflanzen, 2017, Dorling Kindersley Verlag, München

Treben Maria, Heilkräuter aus dem Garten Gottes, 2016, Ennsthaler Verlag, Steyr

Unsere Bäuerinnen und Bauern produzieren höchste Lebensmittelqualität bei regionaler Vielfalt!

Der Bauernbund steht für eine flächendeckende, wettbewerbsfähige und nachhaltige Bewirtschaftung durch bäuerliche Familienbetriebe mit all ihren vielfältigen Betriebstypen und Bewirtschaftungsformen.

Der Bauernbund setzt sich ein für

- eine Ausweitung der Herkunftskennzeichnung in der EU-Verbraucherinformationsverordnung
- Herkunftsbezeichnungen in der Gastronomie und im Bereich öffentlicher Verpflegungseinrichtungen
- eine Stärkung des AMA-Gütesiegels, der Direktvermarkter und regionaler Lebensmittel
- Schutz des Eigentums

**Wir stehen für die Interessen der Menschen am Land.
Die Vielfalt macht uns stark.
Gemeinsam gestalten wir Zukunft –
mit Herz, Hirn und Hand!**



Harrachstraße 12, 4010 Linz, www.ooe.bauernbund.at

Herausgeber: Bäuerinnen im OÖ Bauernbund, Harrachstraße 12, 4010 Linz, ZVR 76673942

Satz und Grafik: AGRO Werbung GmbH **Fotos:** Naderer

Nachdruck, Kopieren und Vervielfältigen – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Herausgebers

Stand: Oktober 2017

X CLUB

SUMSI CLUB

Jetzt Sumsi Karte holen!

Raiffeisenbank Mustermann
Sumsi Karte
Max Mustermann
Gültig bis 30.5.2005 12/18

Willkommen im Sumsi Club
Mit dem Sparen kann man nicht früh genug beginnen. Im Sumsi Club lernen Kinder schon von klein auf, dass sich Sparen lohnt und dabei auch noch Spaß macht. Zusätzlich gibt es noch viele Sumsi Club-Vorteile und Gewinnspiele.

www.raiffeisenclub-ooe.at/sumsi