



Erfahrungsschätze der ÖÖ Bäuerinnen



**OÖ Bäuerinnen
und Bauern
sichern unsere
Kulturlandschaft!**

**Für unsere Höfe.
Für unsere Heimat.**

Bauernbund

Besuchen Sie uns auf der Website:
www.ooe.bauernbund.at



Liebe Leserin, lieber Leser!

Unsere Natur ist eine wahre Schatzkiste mit einer Vielzahl an Kräutern und Heilpflanzen, die für viele Beschwerden Linderung bringen. Eine gute Wirksamkeit zeigen auch einfache Hausmittel, deren Zutaten, wie der Name schon sagt, im Haushalt oder rund ums Haus zu finden sind.

Bei kleinen Wehwehchen reicht es oft schon aus, den Körper und seine Selbstheilungskräfte mit diesen einfachen Mitteln zu aktivieren. Mit ein bisschen Zeit und Experimentierfreude lassen sich auch Körperpflegeprodukte wie Haarspülungen oder Lippenbalsam im Handumdrehen selbst herstellen.

In der vorliegenden Broschüre finden sie zudem zahlreiche Tipps für die Verwendung von Produkten mit natürlicher Reinigungskraft wie Zitruschalen, Zitronensäure, Backpulver, Natron, Soda und Essig. Sie ergeben wirksame aber umweltfreundliche Putzmittel, die nicht nur biologisch abbaubar, sondern auch preiswert sind.

Viel Freude beim Ausprobieren unserer Erfahrungsschätze.

Ihre
Johanna Haider, Landesbäuerin

Inhalt

1. Gut für das Immunsystem

Seite 6–10

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

2. Gut bei Erkältung

Seite 12–21

Essigpatscherl/Wadenwickel
Erdäpfelwickel
Krenkette
Topfen-Wickel
Hustenzuckerl
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

Seite 22–23

Zwiebel
Lavendelöl
Spitzwegerich
Natürlicher Gelsenschutz

4. Gut bei Schwellungen und Prellungen

Seite 24–28

Arnikatinktur
Beinwellsalbe
Breitwegerich
Breitwegerich-Tinktur
Essigsaurer Tonerde
Johanniskrautöl
Kohlwickel
Ringelblumensalbe
Spitzwegerich

5. Gut von Kopf bis Fuß

Seite 30–41

Apeflessig-Haarspülung
Haarspülungen mit Kräutern
Gesichtswasser

Gesichtsmaske und -peeling
Anti-Fieberblasen-Lippenbalsam
Lippenpflegestift
Mundspülung und Zahnpasta
Zähne von Plaque befreien
Körndlkissen
Pfefferminzöl
Deo
Bauchwickel
Brennnessel und -Salbeitee
Dörrzwetschken/-pflaumen
Sauerkrautsaft
Heidelbeeren
Ingwer
Magentee
Anti-Cellulite-Peeling
Salzpeeling
Topfenumschlag
Honig-Olivenöl-Bienenwachs-Salbe
Backpulverpaste
Schöllkraut/Warzenkraut
Einschlafsäckchen
Bienenwachstuch

6. Gute Öle und Salben

Seite 42–50

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

7. Gut für den Haushalt

Seite 52–61

Universalreiniger
Essigreiniger mit Zitruschalen
Reiniger mit Zitronensäure
Putzpulver
Scheuermilch
Reinigungsmittel für Fliesenfugen
Geschirrspülmittel
Efeu-Spülmittel
Holzasche
Reinigungsschwamm aus
Edelstahl/Kupfer
Fensterreiniger
Backofenreiniger
Verstopfungen im Abfluss lösen
Wäschepflege für Weißwäsche
WC-Reiniger
Selbst gemachter
Toilettenreiniger

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

Knoblauch-Zitronensaft

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 aufgebrüht 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 Wärmflasche bei den Füßen verstärkt die Wirkung.



WIR

OBERÖSTERREICHISCHE

RÜCKENSTÄRKER.

Du hast viel erreicht. Du vertraust auf dich und deine Fähigkeiten. Du weißt: Geht etwas schief, hast du einen starken Partner, der dir den Rücken stärkt. Keine Sorgen, wir sind für dich da. Jederzeit und immer in deiner Nähe. **Jetzt Beratungstermin vereinbaren.**

Ober  **österreichische**
www.keinesorgen.at

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 Wadennickel

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.

**SCHAU
BEI UNS
VORBEI!**



SONNENTOR®



LUST auf NEUES?

MIT
UNSEREN
FANS
KREIERT!



4 x in Oberösterreich.

SONNENTOR Linz | 4020 Herrenstraße 3
SONNENTOR Linz Lenticity | 4040 Blütenstraße 15
SONNENTOR Linz PlusCity | 4061 Pluskaufstr. 7
SONNENTOR Wels | Bäckerstraße 11

Fichten-, Tannennipfelsaft



Hustenzuckerl

Bei trockenem und gereiztem Hals lindert ein Zuckerl durch die angeregte Speichelproduktion den Hustenreiz.

100 g Rohzucker, 4 EL Honig, 1 EL getrockneten und gemörserten Salbei, 1 Msp. Ingwerpulver, ev. noch 1 TL getrockneten und gemörserten Thymian oder Quendel

Den Zucker in eine beschichtete Pfanne geben und langsam erhitzen, bis er karamellisiert. Dann kurz abkühlen lassen und Honig, Kräuter und Ingwer mit einem Kunststoffkochlöffel einrühren. Sobald die Masse zähflüssiger wird, mit einem Teelöffel kleine Portionen entnehmen und auf ein Backpapier legen. Nach dem vollständigen Aushärten die „Zuckerl“ mit Staubzucker bestreuen, damit sie nicht zusammenkleben und in einem Schraubglas trocken aufbewahren.

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-, Tannennipferlsaft

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 Wipferl 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 Radik- Hustensaft

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.

TRACHTEN, TRADITION & BRAUCHTUM

OBERÖSTERREICHISCHES HEIMATWERK



TRACHTEN UND
TRACHTENMODE
•
BERUFSKLEIDUNG FÜR
SERVICEBEREICHE
•
KUNSTHANDWERK

JETZT NEU!
**STADTPLATZ
STEYR!**



OBERÖSTERREICHISCHES
HEIMATWERK

Landstraße 31, 4020 Linz | Stadtplatz 29, 4400 Steyr www.ooe-heimatwerk.at



Spitzwegerich-Sirup



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. Auf's 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.

Bei Stichen im Mund- oder Rachenraum sollte neben der Erstversorgung mit Hausmitteln sofort ärztliche Hilfe geholt werden.

Lavendelöl

Das Einreiben mit Lavendelöl kann den Juckreiz ebenfalls mildern.

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.

Arnikatinktur





Gut bei Schwellungen und 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 Kompresse 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!

Vorsicht bei offenen Wunden, hier nur leicht drauf tupfen.

Essigsaurer Tonerde

Eine Auflage mit Essigsaurer Tonerde hilft bei Prellungen, Quetschungen und Verstauchungen. Aber auch bei Sehnen-scheiden-, Gelenks- und Schleimbeutelentzündungen wird sie zur Linderung der Beschwerden verwendet.

Zubereitung: 50 g Heilerde (gibt es in der Apotheke) mit 50 ml Apfelessig glatt abrühren, auf ein dünnes Baumwolltuch streichen und damit die betroffene Stelle abdecken. Eventuell mit einer Mullbinde fixieren und nach 15 min wieder abnehmen.

Johanniskrautöl

Johanniskrautöl, das sogenannte Rotöl, wirkt, wenn man es

Kohlwickel



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





Trachten
Wichtlstube
Edt bei Lambach
Linzerstraße 20

Öffnungszeiten:

Mo.- Fr. 9 - 18h
Jeden Sa. 9 - 17h

www.wichtlstube.at



Apfelessig-Haarspülung





Gut von Kopf bis Fuß

Eine pflegende Haarspülung, eine selbst gemachte Zahnpasta, ein wohltuender Bauchwickel oder eine duftende Einschlafhilfe. 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.

Haarspülungen mit Kräutern

Spülungen immer frisch herstellen. Dazu die trockenen oder frischen Kräuter mit

kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen und abseihen. Sobald die Haarspülung eine verträgliche Temperatur hat, anwenden und anschließend die Haare trocknen. Bei den Kräutern ist es ratsam, helle Kräuter für helles Haar und dunkle Kräuter für dunkles Haar zu verwenden.

Spülung für angegriffenes, sprödes Haar und trockene Kopfhaut: Für dunkles Haar die Blätter von Brennnessel, Pfefferminze oder Melisse verwenden. Bei hellem Haar eignen sich Kamillenblüten oder Löwenzahnblüten.

Spülung für fettes Haar, Schuppen und entzündungsbe-reite Kopfhaut: Für dunkles Haar Birkenblätter, Brennnesselblätter, Heublume, Pfefferminze oder Salbei verwenden. Bei hellem Haar eignen sich Arnikablüten, Huflattichblüten, Kamillenblüten oder Zitronenschale.

Reinigendes Gesichtswasser

Die reinigende Wirkung dieses Blütenwassers kann als Gesichtswasser genutzt werden. Es wirkt zugleich entzündungshemmend und beruhigend bei gestresster Haut.

15–20 Holunderblüten-Dolden, 250 ml Wasser, Saft einer halben Zitrone. Die Blüten mit kochendem Wasser übergießen, 24 Stunden ziehen lassen, dann abseihen und mit Zitronensaft vermischen. In einer dunklen Flasche aufbewahrt ist das Gesichtswasser im Kühlschrank 2–5 Wochen haltbar.

Zur Anwendung morgens und abends ein Pad damit tränken und das Gesicht reinigen.

Gesichtsmaske

Diese Maske wirkt unabhängig vom Hauttyp, pflegend und erfrischend.

1 TL Joghurt, 1 TL Sauerrahm, 1 TL Topfen, ½ TL Honig, Gurkenscheiben.

So wird es gemacht: Zutaten gut miteinander verrühren und auf das Gesicht auftragen, ev. Gurkenscheiben auf die Augen legen. Anschließend ordentlich abspülen und trocknen.

Gesichtspeeling

Ab und zu tut der Haut auch eine gründlichere Reinigung als die normale tägliche Gesichtereinigung gut. Ein Peeling bewirkt das sanfte Abschmirgeln von Hautschüppchen und kleinen

Unreinheiten. Empfehlenswert bei unreiner und schlecht durchbluteter Haut 1–2-mal im Monat.

3 EL Mandelkleie, 1 TL Zitronensaft mit etwas kochendem Wasser zu einem Brei rühren und noch warm auf die gereinigte Gesichtshaut auftragen. Augenpartie und Mund freilassen. Masse antrocknen lassen und mit feuchten Fingern in kreisenden Bewegungen vorsichtig wegreiben. Mit warmem Wasser abspülen und mit einer Creme erfrischen.

Anti-Fieberblasen-Lippenbalsam

Mit einem Zitronenmelissen-Ölauszug kann man einen pflegenden Lippenbalsam herstellen, der nicht nur die Lippen pflegt, sondern gleichzeitig vorbeugend gegen Fieberblasen hilft.

30 ml Ölauszug der Zitronenme-

lisse, 8 g Bienenwachs naturrein, 4 g Sheabutter oder Kakaobutter, 4 g Carnaubawachs, 2–3 Tropfen ätherisches Melissen- oder Teebaumöl.

Ein kleines Schraubglas im Wasserbad erwärmen. Darin zuerst den Ölauszug mit dem Carnaubawachs unter ständigem Rühren schmelzen und das Bienenwachs darin schmelzen. Dann das Glas aus dem Wasserbad nehmen und die Kakaobutter sowie einige Tropfen ätherisches Melissenöl oder Teebaumöl in die erkaltende Masse einrühren, das verstärkt die antivirale Wirkung. Sodann die zähflüssige Masse in kleine Tiegel oder leere Lippenbalsam-Hülsen füllen. Lippenstift-Hülsen nur bis zur Hälfte befüllen, kurz warten, bis sich eine Haut bildet und dann erst die 2. Hälfte einfüllen, so wird dem „Loch in der Mitte“ vorgebeugt.



Lippenpflegestift

Wunderbar pflegend mit 15 g Jojobaöl, 6 g Bienenwachs, 2 g Sheabutter (das ergibt 3 Stück Pflegestifte). Zusätzlich kann nach Belieben ev. $\frac{1}{2}$ Teelöffel D-Panthenol (Provitamin B5) und/oder 10 Tropfen Lebensmittelaroma (Vanille- oder Orangengeschmack) beigemischt werden. Jojobaöl und Bienenwachs im Wasserbad schmelzen. Aus dem Wasserbad nehmen und Sheabutter, Wirkstoffe sowie

Aroma unterrühren. In die Formen gießen und aushärten lassen.

Mundspülung selbst gemacht

Natürlich erfrischend und einfach zubereitet aus 250 ml abgekochtem Wasser, 1 TL Natron, 5 Tropfen Pfefferminzöl, 5 Tropfen Teebaumöl.

Alle Zutaten in eine kleine Flasche geben, diese verschließen und gut schütteln. Vor jedem Gebrauch ebenfalls kurz durchschütteln. Die Mundspülung relativ rasch verbrauchen oder nur eine kleinere Menge zubereiten.

Zahnpasta selbst gemacht

Eine gute Alternative für die Zahngesundheit ist diese Paste aus 2 EL Kokosöl, 1 Esslöffel Natron, 5 Tropfen Pfefferminzöl,

1 Tropfen Teebaumöl. Diese Basismischung kann durch eine Prise fluoridiertes Speisesalz, 1 TL Xylitol/Birkenzucker oder eine Prise Kurkuma je nach Vorliebe noch ergänzt werden. Für die Basismischung Kokosöl, Natron und ätherisches Öl in einem kleinen Gefäß zu einer homogenen Masse vermischen und in einem Schraubgläschen aufbewahren. Ob nun ein wenig Kochsalz (fluoridhaltig), Xylitol/ Birkenzucker (wirkt kariesshemmend) oder Kurkuma (wirkt als natürlicher Aufheller) beigefügt werden, ist jedem selbst überlassen. Bei Kurkuma unbedingt beachten, dass der Mund nach dem Putzen gut ausgespült wird, sonst können gelbe Verfärbungen auf dem Handtuch zurückbleiben. Da die selbst gemachte Zahnpasta keine Tenside enthält, schäumt sie nicht. Das fühlt sich anfangs komisch an, man gewöhnt sich jedoch sehr schnell an das neue Gefühl beim Putzen.

Zähne von Plaque befreien

In einem kleinen Schälchen 1 Prise Salz mit ½ TL Backpulver und ½ TL Wasser vermischen und damit die Zähne wie gewohnt putzen. Dann noch mit der Zahnseide die Zahnzwischenräume säubern.

Mit diesem einfachen Mittel dürfen die Zähne max. 1–2-mal pro Monat gesäubert werden.

Körndlkissen

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

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.

Deo selber machen - natürlich, ohne Aluminium

100 ml Wasser, 2 TL Speisestärke, 2 TL Natron, 10 Tropfen Teebaumöl (oder anderes hautfreundliches Duftöl nach Wahl).

Zuerst das Wasser erhitzen und darin die Speisestärke aufkochen. Das Ganze rühren, bis eine cremige zähflüssige Masse entsteht, gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzugeben. Das Gemisch abkühlen lassen, Natron dazugeben und gut umrühren. Zum Schluss das Duftöl hinzugeben und gut verrühren. In einen Deoroller füllen und wie herkömmliches Deo anwenden.

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 feucht-warmen 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, stoffwechselanregend 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 Minuten ziehen lassen, abseihen und schluckweise trinken. Eine 14-tägige „Brennnesselkur“ im Frühling macht fit und aktiv. Ganz wichtig: Den Tee täglich frisch zubereiten!

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.

Dörrzwetschen/-pflaumen

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

Empfehlung: Am Abend vor dem Schlafengehen 5 Dörrzwetschen/-pflaumen mit 100 ml Wasser, in einer Tasse einweichen und am nächsten Morgen auf nüchternen Magen herauslöffeln. Ein großes Glas Wasser dazu trinken, das bringt die Verdauung wieder in Schwung.

Sauerkrautsaft

Durch Bewegungsmangel oder falsche Ernährung kann es zu träger Verdauung und Verstopfung kommen. Vor dem

Magentee



Frühstück ein Glas Sauerkraut-
saft trinken oder vor den
Mahlzeiten rohes Sauerkraut
essen, bringt die Verdauung
wieder in Schwung.

Heidelbeeren

Heidelbeeren besitzen eine
Schleimhaut schützende,
keimreduzierende und antioxi-
dative 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 Heidel-
beeren gut bewährt.

Ingwer

Ingwer ist ein altes Hausmittel,
es hilft bei Verdauungsprob-
lemen und Übelkeit bspw. bei
Reisekrankheit.

Empfehlung: Die Knolle in

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

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.

Anti-Cellulite-Peeling

Am Morgen mit frischem Kaffeesud abrubbeln wirkt erfrischend als Peeling für den ganzen Körper inkl. Gesicht und Füße. Das Kaffeeöl macht die Haut wunderbar weich, Koffein regt die Durchblutung sowie

Entschlackung an und die Körnchenstruktur des Kaffeesuds entfernt abgestorbene Hautschüppchen. Anschließend gut abspülen und mild pflegen.

Salzpeeling

Ein natürliches Peeling für zartweiche Haut. 1 gehäufte Esstabelle feines Speisesalz auf der nassen Haut verteilen (das Gesicht aussparen) und gut verreiben. Anschließend abwaschen, 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.

Honig-Ölivenöl-Bienenwachs-Salbe

Diese einfache Salbe hilft bei der Behandlung rissiger Hautstellen und kleiner Wunden. Sie eignet sich aber auch, um die Haut bei Psoriasis zu beruhigen und wirkt zudem gut bei Hämorrhoiden.

Die Salbe überzieht die Haut mit einer schützenden Schicht und bewahrt sie vor weiteren Reizungen. Der Honig hält Bakterien klein und unterstützt die Haut beim Abheilen.

50 g kalt gepresstes Olivenöl und 25 g Bienenwachs in ein Schälchen geben und im heißen Wasserbad schmelzen lassen.

Dann die Schale in ein kaltes Wasserbad stellen und unter Rühren langsam erkalten lassen.

Wenn die Mischung eine Temperatur von etwa 40 Grad erreicht hat, nach und nach 25 g Honig einrühren und in ein

Schraubglas füllen. Die Salbe etwa zweimal täglich auftragen.

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.

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.

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.

Bienenwachstuch

Bienenwachs ist nicht nur bei der Hautpflege ein tolles Produkt, man kann damit auch Wachstücher als plastikfreie Alternative herstellen. Sie eignen sich gut zum Einwickeln und Abdecken von Lebensmitteln. Durch die Handwärme wird das Bienenwachs weich und das Wachstuch passt sich jeder beliebigen Form an. Besonders Gemüse und Salate halten sich im Wachstuch länger frisch.

So einfach wird es gemacht: Vorgewaschenes und zugeschnittenes Baumwolltuch auf ein Backpapier legen, mit flüssigem Bienenwachs bestreichen und aushärten lassen. Es ist empfehlenswert, bei 100 g Bienenwachs noch 2 g Öl und 2 g Kiefern- oder Fichtenharz mitzuschmelzen, es macht das Wachstuch geschmeidiger und verhindert, dass das Wachs abbröckelt.

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.



HEIMISCHE ERZEUGUNG. HÖCHSTER GENUSS.

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.

Foto: uppart



LANDESRÄTIN

FÜR LANDWIRTSCHAFT . ERNÄHRUNG . GEMEINDEN
FEUERWEHR



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 Krampfadernbeschwerden, 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 füllen 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 draufschauben 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 draufschauben 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 draufschauben 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.

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
verschleißbare 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 beigeben 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 verschleißbare 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.



Schärldinger

ÖSTERREICHS *beliebtester Käse!*



Schärldinger. So schmeckt mir das Leben!

Eine saubere Sache





Gut für den Haushalt

Es muss nicht immer gleich die chemische Keule sein. Mit ein bisschen Zeit und Experimentierfreude lassen sich natürliche Reinigungsmittel im Handumdrehen selbst herstellen. Produkte mit natürlicher Reinigungskraft wie Zitruschalen, Zitronensäure, Backpulver, Natron, Soda und Essig ergeben wirksame aber umweltfreundliche Putzmittel, die nicht nur biologisch abbaubar, sondern auch preiswert sind.

Ganz wichtig: Bitte keine Trinkflaschen oder Wasserflaschen für die Putzmittel verwenden. Am besten nimmt man leere Flaschen von Waschmitteln, Geschirrspülmitteln, Haarshampoo, Reinigungsmitteln, ... und beschriftet sie gleich nach dem Einfüllen.

Universalreiniger

Für Fliesen, Fußböden und glatte Oberflächen.

500 ml Wasser, 8 EL Kernseife zerkleinert, 2 EL Natron, 1 TL Zitronensäure, 2–3 Tropfen ätherisches Öl (Zitrus oder Teebaum für den Frischeduft).

einrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Kurz abkühlen lassen und die übrigen Zutaten unterrühren. Anschließend in eine leere Putzmittel-Flasche füllen. Zur Anwendung die Flasche gut schütteln und einige Esslöffel davon in 5 l warmes Wischwasser geben.

Das Wasser in einem Kochtopf erwärmen und die Kernseife

Essigreiniger mit Zitruschalen

Für Fenster, Fliesen und glatte Oberflächen.

Dazu die Schalen von Zitronen, Orangen oder Grapefruit einfach dicht in ein Schraubglas schichten und mit Essig auffüllen, bis alles bedeckt ist. Zwei bis drei Wochen ziehen lassen, nur ab und zu etwas durchschütteln. Danach durch ein feines Tuch abseihen und in einer beschrifteten Putzmittelflasche aufbewahren. Mit Wasser verdünnt anwenden, einige Esslöffel in 5 l warmem Wischwasser lösen.

Wichtig: Diesen Reiniger wegen des Säuregehaltes nicht für Natursteinböden und Silikonfugen verwenden.

Tipp: Die Schalen von Zitrusfrüchten (Zitronen, Orangen, Grapefruit) enthalten von Natur aus einen hohen Anteil an natürlicher Zitronensäure sowie

reinigende ätherische Öle. Schalen, die sonst im Abfall landen, leisten hier gute Dienste.

Reiniger mit Zitronensäure

Für Dusche, Bad und WC.

500 ml lauwarmes Wasser, 3 EL Zitronensäure, 3 EL Spülmittel, 5 Tropfen beliebiges ätherisches Öl für den Frischeduft.

Zitronensäure im lauwarmem Wasser vollständig auflösen. In eine leere Sprühflasche füllen, das Spülmittel und das ätherische Öl dazugeben. Gut durchschütteln und schon ist der Reiniger fertig.

Zur Anwendung den Spray einfach auf die zu behandelnden Flächen aufsprühen, ein paar Minuten einwirken lassen, mit einem feuchten Schwamm nochmals gut verteilen und zum Schluss mit klarem Wasser nachspülen. Der Reiniger kann auch dem Wischwasser beigefügt werden, 1 EL auf 5 l

Wasser, für die Reinigung von Fliesenböden. Wegen der Säure aber nicht für Natursteinböden verwenden.

Tip: Für eine optimale Mischung der Inhaltsstoffe den Spray vor jedem Gebrauch gut durchschütteln.

Putzpulver

Für Küche, Bad und WC.

5 EL Natron, 2 EL Zitronensäure, 2 TL Speisestärke.

Alle Zutaten gut vermischen, in ein Schraubglas füllen und sofort beschriften. Trocken lagern und eventuell ein Sackerl Kieselgur dazulegen, wie es oft bei Schuhen oder Elektrogeräten in der Schachtel dabei ist, es nimmt die Feuchtigkeit auf.

Scheuermilch

Für Küche, Bad und WC.

3 EL Natron, 3 EL Salz, 2 TL Zitronensäure, 200 ml flüssige

Seife oder Spülmittel.

Alle Zutaten in eine leere Putzmittel- oder Shampooflasche füllen, gut durchschütteln und sofort beschriften. Kann wie herkömmliche Scheuermilch angewendet werden. Vor jedem Gebrauch immer gut schütteln.

Reinigungsmittel für Fliesenfugen

250 ml Essig, 1 EL Zitronensäure gut mischen und mit einem Schwamm auf die Fugen auftragen, 5 Minuten einwirken lassen und abspülen, ergibt super saubere Fugen.

Geschirrspülmittel

Für den Abwasch mit der Hand. 200 ml Wasser, 5 EL Kernseife, 1 EL Natron oder 2 Pak. Backpulver, 2-3 Tropfen ätherisches Öl.

Wasser in einem Kochtopf erwärmen, Kernseife einrühren, bis sie sich aufgelöst hat, Natron

Holzasche



oder Backpulver und einige Tropfen ätherisches Öl unterrühren. Alles in eine leere Spülmittelflasche geben und nochmals gut durchschütteln. Ergibt z.B. mit Zitronenduft ein angenehm duftendes Geschirrspülmittel.

Efeu-Spülmittel

Die Efeu-Blätter ohne Stiel in ein Schraubglas locker einschichten, mit soviel kochendem Wasser auffüllen, dass die Blätter bedeckt sind. Anschließend abkühlen lassen, verschließen und beschriften. Nach 1-2 Tagen ist das Efeu-Spülmittel anwendungsfertig und sollte innerhalb einer Woche verbraucht werden.

Holzasche

Asche hat einen sehr niedrigen pH-Wert und ist basisch. Daher eignet sich Asche zur vielseitigen Verwendung als Putzmittel im Haushalt. Sogar empfindliche

Oberflächen wie Ceranfelder, Edelstahlkochtöpfe, Spülbecken, emaillierte Töpfe sowie Bleche und Keramikoberflächen können problemlos und ökologisch mit Holzasche gereinigt werden. Am besten befreit man vor der Verwendung die Asche von größeren Stücken, indem man sie durch ein Sieb laufen lässt. Die Feinasche kann mit einem Lappen aufgetragen werden. Danach einfach nur noch mit Wasser abspülen.

Reinigungsschwamm aus Edelstahl oder Kupfer

Der gute alte „Drahtwaschel“ beseitigt groben Schmutz mit wenig Reinigungs- bzw. Desinfektionschemie und ist mit ausreichend Wasser zu verwenden. Vor dem ersten Gebrauch an einer unauffälligen Stelle testen. Gut geeignet für Edelstahltöpfe, Pfannen, Grill und Ofen. Nicht geeignet für Teflon bzw. beschichtetes Geschirr

sowie für Flächen, die mit einem weichen Lack behandelt sind.

Fensterreiniger

250 ml Wasser, 250 ml Spiritus (aus der Apotheke), 2 EL Essig, leere Sprühflasche (ev. vom alten Fensterspray).

Alle Zutaten in die Sprühflasche geben und vorsichtig durchschütteln, bis alles gut gemischt ist. Für die Anwendung einfach aufsprühen und trockenwischen, wie bei herkömmlichen Fensterputzmitteln. Wirkt mit dem Alkohol gut fettlösend für streifenfreien Glanz.

Backofenreiniger

Natron oder Backpulver mit Wasser im Verhältnis 1:1 zu einer weichen Paste mischen und die verschmutzten Stellen im Backrohr damit einstreichen. Einige Stunden einwirken lassen und mit einem feuchten

Schwamm nochmals gut verteilen. Anschließend mit sauberem Wasser gut nachwischen.

Verstopfungen im Abfluss lösen

Bevor man mit chemischen Mitteln anrückt sollte, man es mit dem „Pömpel“, also der Saugglocke, probieren. Gut aufsetzen, einige Male kräftig drücken und mit viel heißem Wasser nachspülen. Für eine optimale Wirkung soll der Vorgang mehrmals wiederholt werden.

Führt das nicht zum gewünschten Ergebnis, so kann man folgendes Mittel anwenden: 2 EL Soda oder 1 Pak. Backpulver in den Abfluss geben und 200 ml Essig darauf leeren. Keine Angst, wenn man ein Blubbern hört bzw. wenn es beim Abfluss oben heraus-schäumt. Eine Stunde wirken lassen und mit viel heißem

DER DIREKTE WEG ZUR KÜCHE.

Breitschopf



Unsere Erfahrung – Ihr Vorteil.



Als österreichisches Familienunternehmen mit mehr als 60 Jahren Erfahrung liefern wir Ihre Küche direkt – ohne Zwischenhandel. Von der Idee über Planung, Produktion und Montage bis zum Service. 100% Österreich!

Johann und Martin Breitschopf

Besuchen Sie uns im **Breitschopf** Küchenzentrum

Ennser Straße 146, A-4407 Steyr-Dietach am Heuberg



www.breitschopf.at

Kristallsoda

Wasser nachspülen. Für ein optimales Ergebnis ev. auch nochmals mit der Saugglocke ein paar Mal kräftig durchdrücken und wieder nachspülen.

Wäschepflege für Weißwäsche

Blut- und Obstflecken möglichst rasch mit kaltem Wasser auswaschen. Besonders Blutflecken, aber auch Obstflecken lassen sich nach dem Kontakt mit heißem Wasser nicht mehr entfernen. Eintrocknete Flecken mit kaltem Wasser und Gallseife über Nacht einweichen, gut ausdrücken und in der Waschmaschine ganz normal waschen.

Natron, Backpulver oder Kristallsoda eignen sich gut für die Reinigung ergrauter oder stark verschmutzter weißer Wäsche. Auch hartnäckige oder unangenehme Gerüche lassen sich damit wunderbar entfernen. 1 EL Natron, Backpulver oder



Kristallsoda in 1 Kübel heißem Wasser gut auflösen, Wäsche über Nacht einlegen, am nächsten Tag ausdrücken und wie gewohnt waschen.

WC-Reiniger

Für WC und Pissoir, gegen Urinstein und Kalkablagerungen.

1 EL Zitronensäurepulver und 1 EL Natron/Backpulver im WC/ Pissoir mit einem nassen Schwamm gleichmäßig verteilen, 15 min einwirken lassen. Dann nochmals ordentlich rundum bürsten und mit Wasser gründlich nachspülen.

Eine weitere wirksame Möglichkeit: 1 Becher Vollwaschmittelpulver ins WC geben, ½ Kübel sehr heißes, fast kochendes Wasser nachleeren und 25 Minuten einwirken lassen, dann gut bürsten und nachspülen.

Selbstgemachter Toilettenreiniger

60 g Speise-Soda, 60 g Zitronensäure, 60 g Speisestärke, Sprühflasche mit Wasser, ein Plastiksackerl mit Verschluss, 25 Tropfen eines ätherischen Öls z.B. Lemongras. Eine Form für die Portionen, z.B. das Plastik vom Überraschungsei oder alte Eiswürfelformen.

Alle Zutaten in die Plastiktüte geben, gut mischen und durchkneten. Das Sackerl 2-3-mal öffnen und den Inhalt jeweils mit Wasser besprühen, dann wieder schließen und weiterkneten, bis die Feuchtigkeit absorbiert ist und ein Klumpen mit der Konsistenz eines Teiges entsteht. Das ätherische Öl unterkneten und die Masse in die Förmchen füllen. Anschließend 2 Tage trocknen lassen und danach aus der Form drücken und jeweils einen Würfel in den Spülkasten geben zur Verwendung.

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

Danke den Einsenderinnen der Rezepte:

Silke Antensteiner, Katharina Aufreiter, Johanna Haider, Annemarie Heigl, Johanna Miesenberger, Georgia Naderer, Romana Radner, Monika Rendl, Sabine Sieberer, Michaela Sommer, Margit Ziegelbäck, Monika Zöbl

Wichtiger Hinweis:

Jede Leserin, jeder Leser handelt eigenverantwortlich. Medieninhaber und Autoren übernehmen keine Haftung für die Inhalte dieser Broschüre, insbesondere für Wirkungen oder unerwünschte Wirkungen der beschriebenen Hausmittel. Diese können eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen, im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte stets einen Arzt.

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

Satz und Grafik: AGRO Werbung GmbH/Zivkovic

Fotos: Naderer, Zivkovic: Stock.Adobe.com - emer, lukasbeno, Martina Berg, M. Schuppich

Druck: HS Druck, Stand: März 2022

Nachdruck, Kopieren und Vervielfältigen nur mit Genehmigung des Herausgebers!

G'sunde regionale Lebensmittel?

Unsere OÖ Bäuerinnen
und Bauern machen's
möglich!

Für unsere Höfe.
Für unsere Heimat.

Bauernbund

Besuchen Sie uns auf der Website:
www.ooe.bauernbund.at

Raiffeisen
Oberösterreich



WERTSCHÄTZUNG

Unterstützung für ein gutes Gefühl
sicher zu übergeben.

raiffeisen-ooe.at/landwirtschaft