

- **Beratung**
  - **Seminare**
  - **Verkauf**



Garten Doktor • Heßlingsweg 71 • 44309 Dortmund

## **Brennnessel**

Das klassische Unkraut, das überall wächst, das jeden stört. Jeder hatte bestimmt schon das eine oder andere Mal eine unfreiwillige Begegnung mit dieser Pflanze.

ABER: Sie ist brennend gesund und brennend lecker und tatsächlich kann man damit sogar Blattläuse bekämpfen.

Die Brennnessel wirkt blutreinigend, entgiftend und entschlackend. Sie senkt den Blutzuckerspiegel, hemmt Entzündungen, enthält Enzyme und Hormone, die eine krebsvorbeugende Wirkung haben sollen und hilft bei rheumatischen Beschwerden.

Eine Brennnesseltinktur hilft äußerlich gegen fettiges Haar und Kopfschuppen. Auch als Dünger und natürlicher Schutz gegen Schädlinge im Garten hilft ein Sud aus Brennnesseln.

Die Brennnessel ist voll mit Gesundem. Sie enthält besonders viel Magnesium, dazu auch Kalium, Eisen und Kieselsäure. Außerdem bietet sie Eiweiß und die Vitamine A, C und E.

### **Brennnessel-Tee als entschlackende Kur**

Eine gute Handvoll Brennnesselblätter mit kaltem Wasser abbrausen, in ein Gefäß geben und mit einem Liter kochendem Wasser überbrühen und 5 – 10 Minuten ziehen lassen. Je länger, desto intensiver wird der Geschmack. Dann die Blätter entfernen, den Tee abgießen und warmgehalten oder auch kalt über den Tag verteilt trinken. Bis zu drei Wochen kann man diese Kur machen.

### **Brennnessel-Tinktur (bei Rheuma, Arthritis, zur Entgiftung, für die Haare)**

Zerkleinern sie eine Handvoll frischer Brennnesseln, geben diese in ein Schraubglas und gießen 100 ml hochprozentigen Schnaps darauf. Das Glas verschließen und an einem warmen Ort 3 Wochen stehen lassen. Schütteln Sie die Mischung immer mal wieder. Danach die Tinktur abseihen (mit einem Kaffeefilter oder feinem Sieb) und in eine dunkle Pipettenflasche abfüllen. 20 – 30 Tropfen mit Wasser mischen und einnehmen. Zur Förderung des Haarwuchses und gegen Schuppenbildung verdünnt auf die Kopfhaut einreiben.

Zur Zubereitung einer alkoholfreien Tinktur den Schnaps gegen Apfelessig tauschen.

Etwa 20 ml Essig pro 50 gr Kräuter.

### **Brennnessel in der Küche**

Frische Brennnesselblätter können wie ein Gemüse (ähnlich wie Spinat) gedämpft und dann zu vielen Gerichten weiter verarbeitet werden.

Brennnesselblätter können aber auch roh in grüne Smoothies gegeben werden.

Sowohl der Koch- als auch der Mixprozeß zerstören die Brennhaare.

### **Blattlausbekämpfung mit Brennnesseln**

200 gr frische Brennnesseln (alternativ 20 gr getrocknete Brennnesseln)

1 Liter Wasser

Die Brennnesseln werden zerkleinert und mit kaltem Wasser aufgegossen. Die Mischung muss acht Stunden ziehen, aber NICHT gären. Der Gärprozeß ist für das Anti-Läuse-Mittel nicht erwünscht. Falls der Ansatz doch zu gären beginnt, kann er noch als Dünger benutzt werden.

Die Pflanzenteile entfernen und den unverdünnten Auszug in eine Sprühflasche füllen.

Die Spritzlösung sofort auf der befallenen Pflanze verteilen und verbrauchen.

### **TIPP**

Beim sammeln und ernten NIE vergessen Handschuhe zu tragen.

Es könnte sonst brennen.

- **Beratung**
  - **Seminare**
  - **Verkauf**



Garten Doktor • Heßlingsweg 71 • 44309 Dortmund

## Hustensaft aus Kräutern selbstgemacht

Bei Husten, Halsschmerzen und Heiserkeit sind natürliche Kräuter seit je her die beste Wahl.

Die meisten Kräuter wirken antibakteriell und entzündungshemmend, die darin enthaltenen ätherischen Öle sind gut für die Atemwege. Sie lindern akute Halsschmerzen und fördern die Heilung.

Aus einfachen Zutaten kann jeder selbst einen heilsamen und wohlschmeckenden Hustensaft herstellen. Denn, Medizin muss nicht immer bitter sein, um zu helfen.

Der Saft ist ein Kraftpaket aus der Essenz wertvoller Kräuter. Ein Teelöffel dieses heilsamen Hausmittels, bei Bedarf bis zu 5 x täglich eingenommen, lindert den Husten, lässt Halsschmerzen, Heiserkeit und Schluckbeschwerden schneller verschwinden.

Rezept: 2 EL Fenchelsamen, 2 EL Salbei, 1 EL Pfefferminze, 1 EL Kamille

500 ml Wasser, 400 gr brauner Kandis, Gefäß (Flasche zum befüllen)

Zubereitung:

Kräuter in einen Topf geben und mit 500 ml kochendem Wasser aufgießen.

Den Sud für 10 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Durch einen Sieb/Filtertüte abseihen.

Kandiszucker unter Rühren darin auflösen.

Unter Rühren weiter köcheln lassen, bis eine leicht zähflüssige Konsistenz erreicht ist.

Etwas abkühlen und in eine Flasche abfüllen.

**FERTIG** ist der selbstgemachte Hustensaft.

Noch schöner ist es, wenn die Kräuter aus eigenem Anbau stammen.

Garten Doktor  
Heßlingsweg 71  
44309 Dortmund  
Inhaberin: Claudia Hengesbach

Telefon: +49 (0)162 - 1096980  
Email: [gartendoktor-hengesbach@gmx.de](mailto:gartendoktor-hengesbach@gmx.de)

Dortmunder Volksbank eG  
IBAN: DE05 4416 0014 6540 6124 00  
SWIFT-BIC: GENODEM1DOR

- Beratung
  - Seminare
  - Verkauf



Garten Doktor • Heßlingsweg 71 • 44309 Dortmund

## **Ringelblume (*Calendula officinalis*)**

Sie gehört zur Familie der Korbblüter und stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Bereits Hildegard von Bingen schrieb über die Heilkraft dieser Pflanze. Über Klostergärten verbreitete sie sich in ganz Europa.

Die Blüten erscheinen von Juni bis Oktober.

## **Ringelblumenöl**

Es wird bei Verletzungen, Wunden, Insektenstichen, Hauterkrankungen, Muskel- Gelenk- und Bandscheibenbeschwerden (Ischias) auf die Haut aufgetragen.

Es hat hervorragende Heilwirkungen und kann direkt verwendet werden.

Es ist aber auch die Basis zur Herstellung von Cremes oder Salben.

Rezept:

Ein Glas voll Ringelblumenblüten sammeln.

Ein gutes Öl (Olivenöl, Sonnenblumenöl etc) über die Blüten gießen, bis sie bedeckt sind.

Das Glas gut verschließen und an einen warmen Platz stellen.

Das Öl/Ringelblumengemisch ab und zu durchschütteln.

Drei Wochen warten.

Danach das fertige Ringelblumenöl abfiltern (Kaffeefilter/feines Sieb)

In eine dunkle Flasche gießen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

## **Ringelblumensalbe**

Als fettreiche Allroundsalbe eignet sie sich bei schlecht heilenden Wunden, Blutergüssen, Geschwüren, Quetschungen, Zerrungen und Ekzemen.

Sie ist antibakteriell, entzündungshemmend, schwellungslindernd und krampflösend.

Die Salbe ist sowohl für die Behandlung äußerer Hautleiden als auch zur grundsätzlichen Pflege geeignet.

Rezept:

30 ml Ringelblumenöl

2 gr. Bienenwachs (Reformhaus/ Imker)

Vermische das Öl und das Wachs in einem Glas und stelle es in ein Wasserbad (z.B. kochendes Wasser in einer Pfanne)

Warte, bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat.

Rühre die Mischung um.

Gebe ein paar Tropfen auf einen Teller und lasse sie erkalten.

Prüfe, ob die Konsistenz ok ist. Achtung: Auf dem Teller erscheint es wegen der geringen Menge härter als die Gesamtsalbe.

Ergänze das Öl oder Wachs, je nach Testergebnis. Je mehr Öl, desto flüssiger, je mehr Wachs, desto fester.

Nehme die Mischung aus dem Wasserbad, sobald du mit der Konsistenz zufrieden bist.

Lasse die Salbe auf Handwärme abkühlen.

In ein verschließbares Gefäß füllen und verschließen, sobald die Salbe komplett abgekühlt ist.