

Naturmagazin im Sommer 2024



 Karin - Rundumwohl

Lebe in der Sonne, schwimme
im Meer, trinke die wilde Luft.

Ralph Waldo Emerson

Wer sich im Sommer über die
Sonne freut, trägt sie im Winter
im Herzen.

Rainer Haaakt

In diesem Naturmagazin gibt es viele Tipps, wie
wir den Sommer gesund und mit allen Sinnen
genießen können:

- **Die Königskerze** - eine königliche Erscheinung mit wunderbarer Wirkung
- **Pfefferminze** - eine kühlende Wohltat für Körper, Geist und Seele
- **Sommergrippe** - so werden wir sie schnell wieder los!
- **Bittertrunk**, der entgiftet und Insekten vertreibt
- **Lenden- oder Ischiasschmerzen** - Hilfen aus der TCM
- **Gesunde Durstlöscher**
- **Eine Suppe, die auch im Sommer schmeckt**
- **Gundelrebe-Eis**



Die Königskerze



- Dieses Braunwurzgewächs liebt die Sonne und trockene Böden.
- **Gerntet werden die Blüten.**
- **Am besten am Abend nach einem sonnigen Tag ernten.** (Die Blüten dabei so wenig wie möglich berühren.)
- **Der Trocknungsvorgang sollte möglichst rasch gehen.** Denn wenn die Blüten braun werden, haben sie keine Wirkung mehr.
- Eine Möglichkeit ist auch ein Dörrapparat (30°C).

Was die Königskerze sonst noch alles kann!

- Fieber senken
- Schmerzen lindern
- Entzündungen hemmen
- Bei Magen-Darm-Katarrhen entgegenwirken

Die Königskerze ist ein wunderbares Kraut gegen Husten.

Die vielen Schleimstoffe helfen bei trockenem Husten mit starkem Hustenreiz.

Dafür wird ein Kaltauszug gemacht: Die Blüten am Abend in kaltes Wasser geben und nächsten Tag leicht erwärmen. Abseihen und schluckweise über den Tag verteilt trinken.

Bei verschleimtem Husten kommen die Saponine zum Einsatz. Sie wirken auswurfördernd.

Dazu werden die Blüten mit heißem Wasser übergossen. Nach 10 Minuten wird abgeseiht und der Tee schluckweise getrunken.

Sie tut auch unserer Seele gut!

- Sie vertreibt Trübsinn und Schwermut.
- Sie klärt unsere Gedanken.
- Sie steht für ein starker ICH.

Mein Tipp im Juli

Die Königskerze



- Dieses Braunwurzgewächs liebt die Sonne und trockene Böden.
- **Gerettet werden die Blüten.**
- **Am besten am Abend nach einem sonnigen Tag ernten.** (Die Blüten dabei so wenig wie möglich berühren.)
- **Der Trocknungsvorgang sollte möglichst rasch gehen.** Denn wenn die Blüten braun werden, haben sie keine Wirkung mehr.
- Eine Möglichkeit ist auch ein Dörrapparat (30°C).

Die Königskerze ist ein wunderbares Kraut gegen Husten. Die vielen Schleimstoffe helfen bei trockenem Husten mit starkem Hustenreiz.

Dafür wird ein Kaltauszug gemacht: Die Blüten am Abend in kaltes Wasser geben und nächsten Tag leicht erwärmen.

Abseihen und schluckweise über den Tag verteilt trinken.

Bei verschleimtem Husten kommen die Saponine zum Einsatz. Sie wirken auswurfördernd.

Dazu werden die Blüten mit heißem Wasser übergossen. Nach 10 Minuten wird abgeseiht und der Tee schluckweise getrunken.

Was die Königskerze sonst noch alles kann!

- Fieber senken
- Schmerzen lindern
- Entzündungen hemmen
- Bei Magen-Darm-Katarrhen entgegenwirken

Sie tut auch unserer Seele gut!

- Sie vertreibt Trübsinn und Schwermut.
- Sie klärt unsere Gedanken.
- Sie steht für ein starker ICH.

Königskerzenwein

eignet sich bei Heiserkeit und Halsschmerzen

Eine Handvoll frische oder 10 g getrocknete Blüten mit 30g zermörserten Fenchelsamen in 1 Liter Weißwein kurz aufkochen lassen.

Alles auskühlen lassen, abseihen und dann in eine dunkle Flasche geben.

Kühl lagern und innerhalb einer Woche verbrauchen. 3x täglich ein kleines Glas schluckweise trinken.



Königskerzenöl

Ein Glas bis zur Hälfte mit Blüten befüllen, mit Olivenöl auffüllen und verschließen.

Ca. 6 Wochen an einem hellen Ort stehen lassen und immer wieder schütteln. Dann abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

So wird es verwendet:

Bei Husten die Brust einreiben. Bei Hautreizungen wirkt es reizlindernd.

Ersetzt man die Hälfte der Blüten mit Johanniskrautblüten, erhält man ein schmerzlinderndes Öl bei Gelenkschmerzen.

Tipps aus der Küche

Die Blüten der Königskerze eignen sich hervorragend zum Dekorieren von Kuchen mit dunkler Schokoglasur.

Sie können auch unter den Teig gemischt werden. Desserts oder Salate verleihen diese Blüten eine liebevolle Note.

(Auch die Blütenblätter der Ringelblume sind dazu wunderbar geeignet!)

Mehr
Rundumwohltipps
finden Sie auf meiner
Homepage
www.karinrundumwohl.com

Königskerzenwein

eignet sich bei Heiserkeit und Halsschmerzen

Eine Handvoll frische oder 10 g getrocknete Blüten mit 30g zermörserten Fenchelsamen in 1 Liter Weißwein kurz aufkochen lassen.

Alles abkühlen lassen, abseihen und dann in eine dunkle Flasche geben.

Kühl lagern und innerhalb einer Woche verbrauchen. 3x täglich ein kleines Glas schluckweise trinken.



Königskerzenöl

Ein Glas bis zur Hälfte mit Blüten befüllen, mit Olivenöl auffüllen und verschließen. Ca. 6 Wochen an einem hellen Ort stehen lassen und immer wieder schütteln. Dann abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

So wird es verwendet:

Bei Husten die Brust einreiben.

Bei Hautreizungen wirkt es reizlindernd.

Ersetzt man die Hälfte der Blüten mit Johanniskrautblüten, erhält man ein schmerzlinderndes Öl bei Gelenkschmerzen.

Tipps aus der Küche

Die Blüten der Königskerze eignen sich hervorragend zum Dekorieren von Kuchen mit dunkler Schokoladur. Sie können auch unter den Teig gemischt werden. Desserts oder Salate verleihen diese Blüten eine liebevolle Note.

(Auch die Blütenblätter der Ringelblume sind dazu wunderbar geeignet!)



Die Pfefferminze

Ein Kraut, das schon in der Antike als Heilkraut bekannt war.

Von Juni bis August werden die Blätter an einem Sonnentag um die Mittagszeit herum geerntet. Dann ist der Gehalt an ätherischem Öl am höchsten.

Pfefferminztee ist eine wahre Wohltat für die Verdauung!

Er wirkt krampflösend, lindert Blähungen und fördert die Speichel- und Magensaftproduktion.

Daher hilft er uns auch bei Übelkeit und Appetitlosigkeit.

An einem heißen Tag bringt eine Tasse Pfefferminztee eine angenehme Kühlung.



Pfefferminztee hat durch das ätherische Minzeöl **eine stärkende und belebende Wirkung auf unsere Psyche.** Daher wird die Konzentrationsfähigkeit gefördert.

Achtung!
Pfefferminztee nicht länger als 3 Wochen trinken. Dies kann durch die vermehrte Bildung von Magensäure zu Reizungen führen.



Minze - Tinktur gegen Verdauungsbeschwerden und Übelkeit

In ein Glas mit Schraubverschluss (bis zur Hälfte) Pfefferminzblätter geben und dann mit Kornschnaps auffüllen.

An einem hellen Ort (nicht in der Sonne) ca. 6 Wochen stehen lassen. Abseihen und in dunkle Flaschen füllen.



Minze-Likör hilft bei Magenverstimmung, Völlegefühl und unterstützt die Verdauung.

Zwei Hände voll Minzeblätter, eine Hand voll
Melisseblätter, 5 Schafgarbeblüten, 1 TL
zerdrückte Fenchelsamen, 1 TL zerdrückte
Koriandersamen, 3 zerdrückte
Kardamomschoten, 100g Kandiszucker.

Alle Zutaten in 1 Liter Kornschnaps geben und
6 Wochen stehen lassen – immer wieder
schütteln.

Dann abseihen und in dunkle Flaschen füllen.
(Ca. 1 Jahr haltbar).

Nach dem Essen ein 1/2 Schnapsgläschen
trinken.



Ein erfrischendes Getränk für heiße Tage

Einige Pfefferminze- und Zitronenmelisseblätter in einen Krug
Wasser oder Apfelsaft geben und einige Stunden ziehen lassen.
(Man kann auch noch einige Zitronenscheiben hineingeben).

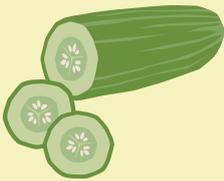
So werden wir eine Sommergrippe schnell wieder los



Bei einer leichten Erkältung können verschiedene Hausmittel, Kräuter und entsprechende Ernährung eine schnelle Besserung bringen. Bei starkem Fieber und Schmerzen muss ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Essigsocken

4 EL Apfelessig in 1L Wasser geben. Die Socken darin tränken und dann anziehen. Ein Handtuch darüber wickeln oder ein zweites paar Socken anziehen. Ruhig liegen bleiben. Wenn die Socken trocken sind den Vorgang wiederholen.
Diese Methode darf nur angewendet werden, wenn der*die Patient*in nicht friert.



Wadenwickel

Zwei Handtücher werden in Essigwasser getränkt (wie bei den Essigsocken) und um die Waden gewickelt. Mit einem trockenen Handtuch unwickeln und ruhig liegen bleiben. Auch hier gilt: Nur anwenden, wenn der*die Patient*in nicht friert.

Gurke mit Honig

eine halbe Gurke mit etwas Honig essen. 2-3mal täglich.





Kräutertees bei Fieber

Holunderblütentee: Er hilft bei Fieber, Husten, Halsentzündung und Nebenhöhlenentzündung.

Kamillentee: Er wirkt entzündungshemmend, beruhigend und fiebersenkend.

Lindenblütentee: Er wirkt schweißtreibend und beruhigend. Er hilft bei Halsentzündung, Kopfschmerzen und leitet den Schleim aus der Lunge aus.

Mädesüßtee: Er wirkt fiebersenkend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Er wird auch als natürliches Aspirin bezeichnet.



Was esse ich, wenn ich krank bin?

Nahrungsmittel, die den Genesungsprozess unterstützen:

- Gemüsesuppe
- Mahlzeiten aus/mit Reis
- Haferflocken
- Kartoffeln
- Karotten
- Apfel- und Birnenkompott
- lauwarmes Wasser oder Tee

Darauf sollten wir verzichten:

- Fleisch (fördert die Entzündungen)
- Eier (diese stärken laut TCM die Krankheitserreger)
- erhitzende Gewürze wie z.B. Pfeffer, Chili, Knoblauch, Zimt, Ingwer, Nelken, Anis (Diese Gewürze eignen sich nur, wenn wir frieren.)



Sellerie - Birnensuppe

Eine kleine Sellerieknolle, 2 kleine Kartoffeln und 3 Stangen Staudensellerie in kleine Stücke schneiden. In 800 ml Wasser weich kochen. Salz, Kümmel und Liebstöckel vorher dazugeben.

1 große Birne klein schneiden und die letzten 5 Minuten mitköcheln lassen.

Etwas Schlagobers dazugeben. Mit einem Tupfen geschlagenem Schlagobers, Schnittlauch und Parmesan servieren.



Diese beiden Gerichte nehmen die innere Hitze und geben Energie!

Apfel-Reis-Congée

150g Rundkornreis in 1l Wasser gemeinsam mit 1 Prise Bourbonvanille und 1 Prise gemahlene Kardamom 2 Stunden kochen.

2 Äpfel klein schneiden und die letzten 10 Minuten mitkochen lassen. Etwas überkühlen lassen und dann mit Honig süßen.

Man kann auch kleingeschnittene Datteln oder Rosinen mitkochen.





Heimischer Schwedenbitter

Zu gleichen Teilen **Beifuß**, **Schafgarbe** und **Löwenzahnblätter** in ein Schraubglas geben. Das Glas bis zur Hälfte anfüllen und dann mit Kornschnaps auffüllen. Verschließen und mindestens 6 Wochen stehen lassen. Dann abseihen und in dunkle Fläschchen füllen.

Dieser "Schwedenbitter" entgiftet und kann auch als Insektenspray verwendet werden. (Schützt vor Insektenstichen und auch nach einem Insektenstich bringt er Linderung.) Eventuell verdünnt verwenden!



LENDEN -UND

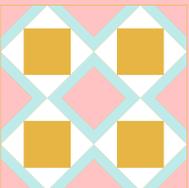
ISCHIASSCHMERZEN LINDERN

(Diese Schmerzen müssen immer ärztlich abgeklärt werden!)

Die Ausstrahlung des Schmerzes entspricht meist dem Verlauf des Gallenblasenmeridians (entlang der Oberschenkelaußenseite) oder des Blasenmeridians (entlang der Oberschenkelinnenseite)

Die Schmerzen treten oft in Stress- Angst- oder Konfliktsituationen auf.

Wenn wir Stresshormone ausschütten steigt der Muskeltonus vor allem im Bereich des Kiefers, des Nackens und der Lenden.



Hier einige Tipps die unterstützend wirken können:

- Yoga
- Meridiandehnung
- Tennisballmassage
- Johanniskraut in Form einer Salbe oder eines Öls
- Zimtschnaps

(Nähere Beschreibungen auf den nächsten Seite)



Yogaübung: “Katze” und “Kuh”

1 Position: Im Vierfüßlerstand den Bauchnabel einziehen und das Becken nach vor kippen, sodass die Wirbelsäule rund wird, wie der Buckel einer Katze. Das Kinn sanft zur Brust ziehen und dabei ausatmen.

2. Position: Bei der Ausatmung den Bauch senken und die Schulterblätter zusammenziehen. Dabei wird der Kopf gehoben, sodass ein Hohlkreuz entsteht. Diese Übungen abwechselnd langsam und bewusst machen, solange sie gut tun.



Meridiandehnung

“Stellung des Kindes”

Auf den Boden knien und den Po auf die Füße setzen.

Dann den Oberkörper nach vorne beugen, sodass die Stirn den Boden berührt. die Hände können auch vorne abgelegt werden.

Langsam ein- und ausatmen.



Tennisballmassage

Verkrampfungen lassen sich oft durch die Massage eines Tennisballs lösen.

Einfach auf den Ball legen oder setzen. Wenn ein

“Wohlfühlschmerz” entsteht, liegt der Ball richtig. 1 - 2

Minuten verharren, bis der Schmerz nachlässt.

Johanniskrautöl zum Einreiben des Lendenbereichs.

Die Blüten und Blätter des Johanniskrauts werden in ein Schraubglas gegeben. Bis zur Hälfte anfüllen und dann mit Olivenöl auffüllen. An einem warmen, sonnigen Ort ca. 6 Wochen stehen lassen, bis sich das Öl rot gefärbt hat. Abseihen und in dunkle Fläschchen füllen.

Aus dem Johanniskrautöl kann man ein Salbe machen.

Zu 100 ml Johanniskrautöl gibt man 1 EL Jojobaöl und 1 EL Bienenwachs. Alles im Wasserbad erwärmen und so lange rühren bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat. Eventuell noch 10 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl einträufeln nachdem die Salbe etwas abgekühlt ist.

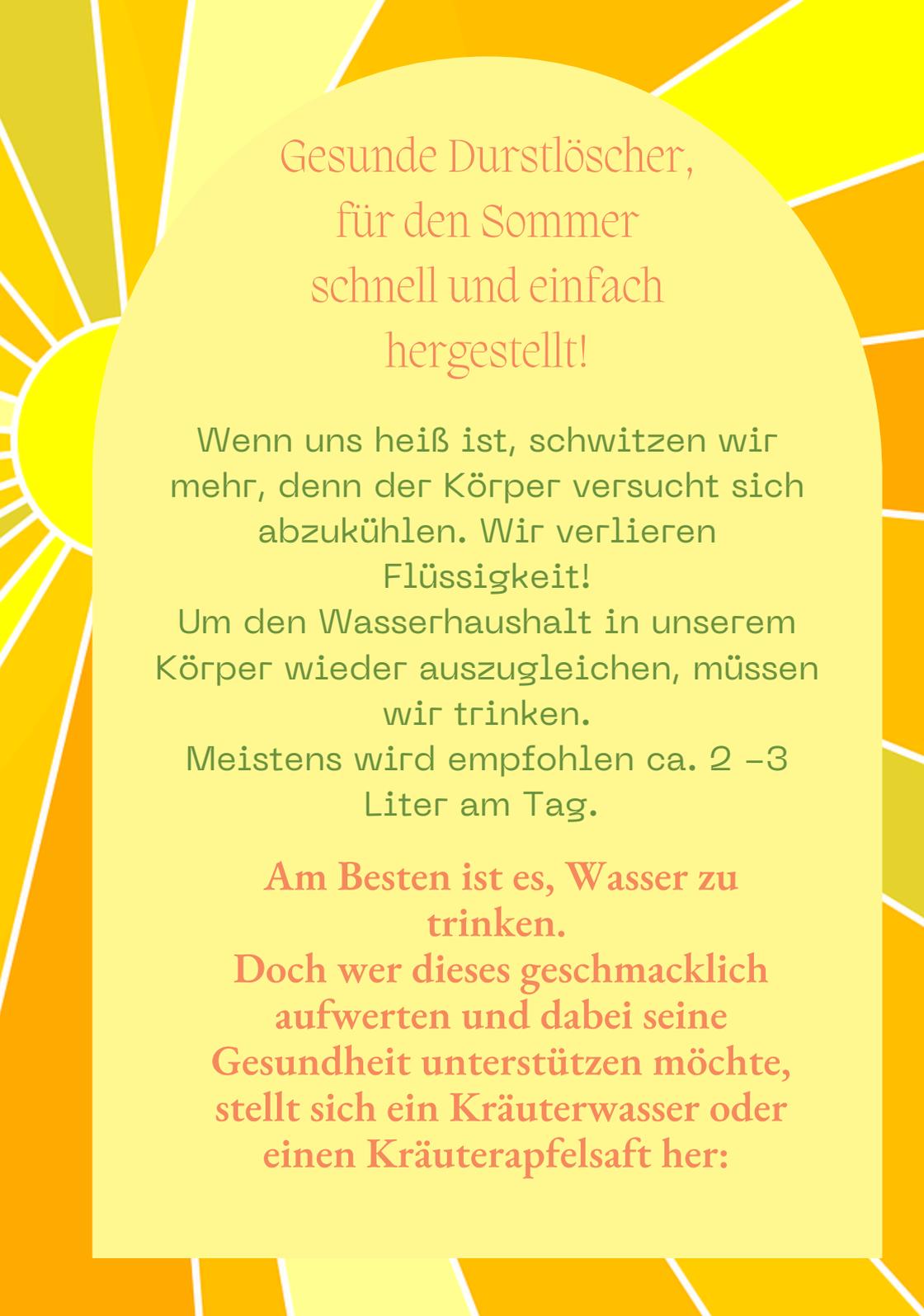


Zimtschnaps zur Vertreibung der Kälte,
bei Muskelverspannungen,
Rückenschmerzen und Erschöpfung.

In eine Flasche Cognac (0,7 L) 70 g
Zimtstangen und 10 Stück
Würfelzucker geben. Verschließen
und an einem dunklen Ort
3 Wochen stehen lassen und dann
abseihen.

Bei Bedarf 1 TL einnehmen.





Gesunde Durstlöscher,
für den Sommer
schnell und einfach
hergestellt!

Wenn uns heiß ist, schwitzen wir
mehr, denn der Körper versucht sich
abzukühlen. Wir verlieren
Flüssigkeit!

Um den Wasserhaushalt in unserem
Körper wieder auszugleichen, müssen
wir trinken.

Meistens wird empfohlen ca. 2 –3
Liter am Tag.

**Am Besten ist es, Wasser zu
trinken.**

**Doch wer dieses geschmacklich
aufwerten und dabei seine
Gesundheit unterstützen möchte,
stellt sich ein Kräuterwasser oder
einen Kräuterpflafer her:**

Mein Tipp im August

**Gesunde Durstlöcher,
für den Sommer schnell
und einfach hergestellt!**

Wenn uns heiß ist, schwitzen wir mehr, denn der Körper versucht sich abzukühlen. Wir verlieren Flüssigkeit!

Um den Wasserhaushalt in unserem Körper wieder auszugleichen, müssen wir trinken.

Meistens wird empfohlen ca. 2 -3 Liter am Tag.

Am Besten ist es, Wasser zu trinken.

Doch wer dieses geschmacklich aufwerten und dabei seine Gesundheit unterstützen möchte, stellt sich ein Kräuterwasser oder einen Kräuterapfelsaft her.



Folgende
Kräuter können
verwendet
werden:
Brennnessel
Giersch
Pfefferminze
Melisse
Mädesüß
Hopfen
Gänseblümchen
Ringelblume
Gundelrebe
Salbei

Kräuter und eventuell Früchte in
einen Krug geben und mit Wasser
auffüllen. (Oder $\frac{2}{3}$ Wasser und $\frac{1}{3}$
Apfelsaft.) Über Nacht ziehen lassen,
damit alle Vitalstoffe aufgenommen
werden.



**Folgende Kräuter
können
verwendet werden:**

Brennnessel
Giersch
Pfefferminze
Melisse
Mädesüß
Hopfen
Gänseblümchen
Ringelblume
Gundelrebe
Salbei

**Kräuter und eventuell Früchte in
einen Krug geben und mit Wasser
auffüllen. (Oder 2/3 Wasser und 1/3
Apfelsaft.) Über Nacht ziehen lassen,
damit alle Vitalstoffe aufgenommen
werden.**

**Mehr “Rundumwohltipps” finden Sie auf meiner
Homepage: www.karinrundumwohl.com**

GURKENSUPPE

Sie wirkt kühlend
und stärkt durch ihre
befeuchtende
Wirkung die Lunge.
Sie unterstützt das
Immunsystem.



2 mehlig Kartoffeln
600ml Wasser
1TL gemahlene Bockshornklee-Samen
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
2 Landgurken
Salz
100 ml Schlagobers
1 Bund Dill

- Die geschälten Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, im Wasser mit den Bockshornklee-Samen und dem Kreuzkümmel aufkochen und 8 Minuten köcheln lassen.
- Die Gurken schälen, halbieren und entkernen. In große Stücke schneiden. Zu den Kartoffeln geben und 5 Minuten kochen lassen. Das Schlagobers dazu geben und alles pürieren. Mit gehackter Dille bestreuen und gut salzen.
- Man kann auch noch einige Würfel Fetakäse hinzugeben.

GUNDELREBE-EIS



1 Banane
1 Apfel
1 Zitrone und
1 Orange
300ml Schlagobers
10g Gundelrebe (am
besten mit Blüten)
etwas Honig

Banane und Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone und die Orange auspressen und über das Obst geben.

Die Gundelrebe und 1 EL Schlagobers dazugeben und alles pürieren.

Das restliche Schlagobers schlagen und den Honig dazugeben.

Die Masse einfrieren und dann genießen.



Mit dem Sommer verbinde ich immer wieder Lebenslust, Freiheit und das Gefühl, das Leben mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Ich wünsche uns allen, dass dieser Sommer ein Erlebnis für unsere Sinne wird und uns viele Glücksmomente ermöglicht!

☀️ Karin - Rundumwohl



Für den Inhalt verantwortlich:

Karin Kamleitner

Am Hofberg 13

4360 Grein

E- Mailadresse: karinrundumwohl2@gmail.com



Worauf ich noch hinweisen möchte!

Meine Tipps stammen aus meinem Wissens – und Erfahrungsschatz.

Meine Informationen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Angaben erfolgen alle ohne Gewähr.

Ich hafte nicht für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den gegebenen Anregungen resultieren.

Die Angaben ersetzen keine ärztliche Untersuchung oder Betreuung.

Sollten Medikamente eingenommen werden, ist die Anwendung von Kräutern mit einem Arzt abzuklären.