

Naturmagazin im Herbst 2024



 Karin - Rundumwohl

Solange der Herbst andauert werde ich nicht genug
Hände haben, um die schönen Dinge zu malen, die ich
sehe.
Vincent Van Gogh



Der Herbst ist eine wunderbare Zeit um der Seele
und dem Körper etwas Gutes zu tun. So können wir
it in den Winter starten.

In diesem Naturmagazin gibt es viele Anregungen
dazu.

- **Hustenweine** nach Hildegard von Bingen
- **Die Walnuss** - ihre Wirkung und vielseitige Verwendung
- **Ein Sirup**, wenn sich Husten und Halsschmerzen einstellen
- **Hagebuttenmus** - ein wohlschmeckendes Stärkungsmittel
- **Knoblauch-Zitronentrunk** - wirkt Verkalkungen im Körper entgegen
- **Apfellikör** - ein wunderbarer Aperiti
- **Beinwellwurzeln** - jetzt ist die richtige Zeit zum Ernten
- **“Rock Water”** eine Bachblüte ür Lebens reude und Leichtigkeit
- **“Sauer macht lustig”** - ein Rezept dazu



Hustenweine

Sie wirken schleim- und krampflosend!
Kühl und dunkel gelagert sind sie 3 Wochen haltbar.



Fenchelwein

(Nicht geeignet für Menschen mit Bluthochdruck! - Süßwurzeln wirken butdruckerhöhend.)

10g Süßholzwurzeln, 12g Zimt, 5g Fenchel rüchte z.B. im Mörser zerkleinern. 1 Liter Weißwein und 2 EL Honig dazugeben und alles au kochen lassen. 1 Woche an einem dunklen Ort ziehen lassen und dann abseihen. Dunkel und kühl lagern. Täglich 1-2 Schnapsgläser trinken.

Andornwein

10g Fenchel Früchte, 10g Anis rüchte und 3g getrockneter Andorn z.B. im Mörser zerkleinern und dann mit 1/2 Liter Weißwein kurz köcheln lassen und abseihen. Dann 1 El Honig dazugeben und kühl und dunkel lagern. 3mal täglich ein Schnapsglas voll trinken.



Mein Tipp im November

Hustenweine nach Hildegard von Bingen

Sie wirken schleim- und krampflösend! Kühl und dunkel gelagert sind sie 3 Wochen haltbar.

Fenchelwein

(Nicht geeignet für Menschen mit Bluthochdruck! - Süßwurzeln wirken butdruckerhöhend.)

10g Süßholzwurzeln, 12g Zimt, 5g Fenchel Früchte z.B. im Mörser zerkleinern. 1 Liter Weißwein und 2 EL Honig dazugeben und alles aufkochen lassen. 1 Woche an einem dunklen Ort ziehen lassen und dann abseihen. Dunkel und kühl lagern. Täglich 1-2 Schnapsgläser trinken.



Andornwein

10g Fenchlfrüchte, 10g Anisfrüchte und 3g getrockneter Andorn z.B. im Mörser zerkleinern und dann mit 1/2 Liter Weißwein kurz köcheln lassen und abseihen.

Dann 1 El Honig dazugeben und kühl und dunkel lagern. 3mal täglich ein Schnapsglas voll trinken.



Mehr Tipps aus der Natur finden Sie auf meiner Homepage www.karinrundunwohl.com und in meinem gratis Naturmagazin



DIE WALNUSS SCHÜTZT UNSER HERZ UND DIE GEFÄßE

Sie enthält reichlich **Omega -3 Fettsäuren**. Diese senken den Cholesterinspiegel und den Blutdruck und wirken Aterienverkalkung entgegen. Sie enthält viel vom wervollen **Vitamin E**. Dies wirkt zellschützend und verhindert Ablagerungen in den Blutgefäßen. Die Walnuss sorgt für bessere Durchblutung, was unserem Gehirn, den Nieren und unserer Haut zu Gute kommt.

Sie enthält auch viel **Eiweiß, Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink**.



Die grüne Hülle und die Blätter enthalten dieses schwarz färbende Glukosid. Dieses wirkt pilz- und bakterienhemmend. Die enthaltenen Gerbstoffe der Blätter wirken auf unsere Haut entzündungshemmend und schmerzstillend.

~~Walnussblätter-Absud eine Wohltat für unsere Haut!~~ (Kann bei jeglichen Hautproblemen unterstützend wirken)
2 EL getrocknete, fein zerkleinerte Blätter mit 1/4 Liter kaltem Wasser zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann abdecken und auskühlen lassen. Abseihen und für Umschläge verwenden. Ca. 15 Minuten anwenden.

NUSSLIKÖR

40 grüne Nüsse vierteln und mit 2 Liter 80% Kornschnaps bedecken. Dazu kommen 8 Gewürznelken, Zimtrinde und etwas Muskatblüte. 8 Wochen an einem hellen Ort stehen lassen und immer wieder schütteln.
Dann abseihen und 1 1/2 kg Zucker mit 1 1/2 Liter Wasser aufkochen lassen. Alles mischen und nochmals 14 Tage stehen lassen.



**DIESER SIRUP
UNTERSTÜTZT
UNSEREN KÖRPER
BEI HUSTEN UND
HALSWEH!**



250g Salbeiblätter mit 2 Liter Wasser und 2 Zitronenscheiben aufkochen und am nächsten Tag mit 2kg Kandiszucker nochmals aufkochen und dann leicht köcheln lassen.

Nach ca. 6 Stunden ist der Saft sirupmäßig und kann abgefüllt werden.

Im Bedarfsfall pur 1TL einnehmen.

Der Sirup eignet sich auch zum Süßen eines Kräutertees.

Dieser Sirup sollte nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Der Thujongehalt des Salbeis kann bei längerer Einnahme gesundheitliche Schäden hervorrufen.



Hagebuttenmus

1 EL Hagebuttenmus
am Morgen und unser
Immunsystem ist
gestärkt und
Erkältungsviren haben
keine Chance mehr!



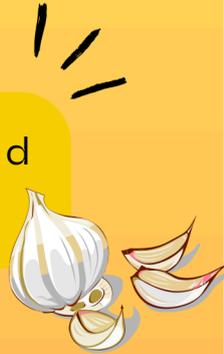
Die Hagebutten sollten tiefgekühlt oder nach dem Frost geerntet werden, da sie dann bekömmlicher sind.

- 75dag Hagebutten halbieren und die Kerne entfernen.
- 38dag Äpfel grob raspeln, mit den Hagebutten und 60dag Einmachzucker in 100ml Rotwein eine halbe Stunde kochen.
- Die Masse durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen lassen und in Gläser füllen. Die Gläser kurz auf den Kopf stellen. Das Mus dickt nach.
- Dunkel und kühl lagern.

Knoblauch-Zitronentrunk

Ein gutes Mittel um Verkalkungen im Körper vorzubeugen.

15 geschälte Knoblauchzehen und
4 naturbelassene Zitronen



Zitronen mit der Schale klein schneiden, die Kerne entfernen und mit den Knoblauchzehen und 3/4 Liter Wasser in der Küchenmaschine zu einer breiigen Masse verarbeiten.

Diesen Brei in einen Topf geben, mit 1/4 Liter Wasser auffüllen und erwärmen, nicht kochen.
(Ca. 70°C).

Wer möchte, kann die Masse auch durch ein Sieb filtern.

Noch heiß abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

3 Wochen täglich ein kleines Stamperl davon trinken (eventuell mit Wasser verdünnen).

Nach 8-tägiger Pause wiederholen.

Damit der Körper die fettlösenden Vitamine besser aufnehmen kann, ein paar Tropfen hochwertiges Pflanzenöl in das Glas geben!

☀ Karin - Rundumwohl

Mein Tipp im Oktober!

Der Apfel - ein Fitmacher aus der Natur!



Er enthält viel Vitamine (B1, B2, B6, E und C), Kalium, Kalzium, Folsäure, Pektine und Antioxidantien, die den Körper vor Zellschädigungen schützen. Mit wenig Kalorien und vielen wertvollen Inhaltsstoffen, ist der Apfel eine gesunde, leichte Mahlzeit für zwischendurch. Durch den hohen Wasseranteil (85%) ist er auch ein guter Durstlöscher.

EIN GESUNDER APERITIF - DER APFELLIKÖR

500g Äpfel ungeschält
vierteln, grob zerkleinern
und in ein Glas geben.
Dazu kommen 1
Zimtstange, 3
Gewürznelken, 100g
Rohrzucker und 1 Liter
Kornschnaps. An einen
warmen, hellen Ort 5
Wochen ziehen lassen
und dann abseihen.
Dunkel und kühl lagern.
Der Likör ist 1 Jahr
haltbar.



Ein kleines Glas vor
dem Essen fördert die
Verdauung, ist eine
Wohltat für
Magen und Darm und
fördert den Appetit.
Auch bei Halsschmerzen
kann er hilfreich sein.

Die Beinwellwurzel bringt unsere Knochen wieder in Schwung!



Blätter und Stängel sind borstig behaart. Die Pflanze wird bis zu 60cm hoch. Die Wurzeln sind schleimig, innen weiß und außen schwarz.



Sie hilft bei:
Venenschmerzen
Fersensporn
Prellungen, Zerrungen und
Verstauchungen
Knochenbruch (bevor der Gips
rauf kommt mit der Salbe
einreiben)
Blauen Flecken
Sehnenscheidenentzündung
Schleimbeutelentzündung
Rückenschmerzen

Sie enthält
Pyrrolezidinalkaloide,
die leberschädigend
wirken.

Daher darf sie nur
äußerlich angewendet
werden.

Die Wurzel kann als Wickel verwendet werden.

Die Wurzel waschen, in kleine Stücke schneiden und dann in der Küchenmaschine weiter zerkleinern. Den Brei auf ein Tuch streichen und auf die betroffenen Stelle geben.



Wenn der Beinwell nicht blüht, kann er mit dem Fingerhut verwechselt werden! (dieser enthält Digitalis - ein Herzgift!).

So stelle ich die Beinwellsalbe her!

- **40g Beinwellwurzeln waschen und in dünne Scheiben schneiden.**
- **Diese in 200g Olivenöl erwärmen (70°C - den Topf kann man gerade noch anfassen).**
- **1 Stunde ziehen lassen.**
- **Nächsten Tag nochmals erwärmen und 4 Stunden ziehen lassen.**
- **Abseihen und 40g Bienenwachs dazugeben.**
- **Im Wasserbad erwärmen und ständig rühren bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat.**
- **Etwas auskühlen lassen und dann noch 20 Tropfen eines ätherischen Öls dazugeben. (Z.B. Pfefferminze oder Wintergrün)**

Beinwell nie auf eine offene Wunde geben!

Rock Water - die Flexibilitätsblüte

Rock Water ist eigentlich gar keine Bachblütenessenz, sondern reines energetisch reiches, sonnendurchflutetes Quellwasser aus einer Heilquelle.

Das Bild des Wassers, das alle Hindernisse überwindet, flexibel sich seinen Weg sucht, ist ein schönes Bild für die Wirkung dieser Bachblüte.



Wer von uns kennt nicht das Gefühl, dass uns der Alltag überrollt. Wir sind in unserer Pflichterfüllung gefangen. Unsere Lebensfreude schwindet. Wo bleibe ich mit meinen Bedürfnissen?

Rock Water wirkt wie ein Lebenselexier, wie ein Starter zu einem Leben mit Freude und sinnvollem Genussverhalten.





le

**4x täglich 4
Tropfen**

In ein 300 ml Fläschchen gibt man $\frac{1}{4}$ Alkohol, $\frac{3}{4}$ Mineralwasser und 3 Tropfen Rock Water.

Die Bachblüten haben keine Nebenwirkungen und keine Wechselwirkung mit Medikamenten.

Es besteht auch die Möglichkeit 2 Tropfen der Bachblüte in ein Wasserglas zu geben und über den Tag verteilt schluckweise zu trinken.

Der saure Geschmack entspannt laut TCM die Leber.

Störungen im Energiefluss der Leber lösen Ärger, Zorn und Frust aus.

Ein guter Energiefluss bewirkt Lebensfreude, Leichtigkeit, Flexibilität und Ausgeglichenheit.



Die Leber mag keine Zwänge, keinen Stress.

Sie liebt Spaziergänge, Sport, der Spaß macht, lachen, singen, tanzen. Auch ein gutes Buch, ein Hobby, das uns Freude macht oder die Gesellschaft lieber Menschen stärkt den Energiefluss der Leber.

Sauer macht lustig

Sauer im Maßen stärkt die Leber, zuviel Saures schwächt sie. "Ich bin sauer" im wahrsten Sinn des Wortes!

Dieses Gericht liebt die Leber!

Linsen- Spinat- Eintopf mit Reis



- 120g rote oder gelbe Linsen im kalten Wasser waschen bis sie nicht mehr schäumen.
- Dann in 250ml frischem, kaltem Wasser aufkochen lassen. Mit Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel würzen (jeweil ca.1/2 gemahlener TL).
- 1 EL Kokosraspeln und 2 fein geriebene Karotten dazugeben. Alles 15 Minuten köcheln lassen.
- 200g Basmatireis nach Anleitung kochen.
- 300g frischen Spinat waschen, die letzten 5 Minuten zu den Linsen geben und mitköcheln lassen.
- Etwas Salz und 1 EL Sesamöl dazugeben.
- Mit Basmatireis anrichten. (Funktioniert auch mit tiefgekühltem Spinat).
- Den Reis kann man auch mit folgenden Kräutern noch verfeinern: Gundelrebe, Vogelmiere, Giersch und Brennesselblätter oder Brennesselsamen.

Wenn der Herbst ins Land zieht, vermisse ich die lauen warmen Abende und die bunte Natur des Sommers. Doch dann umhüllt mich der Herbst mit seinen Farben und seiner Ruhe und ich merke wie er meiner Seele gut tut.

Ich wünsche uns allen eine Zeit, in der uns die Erinnerungen des Sommers erfreuen und der Herbst mit seinen warmen Farben beglückt.

 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 Erlebnisschatz.

Meine Informationen haben keinen Anspruch
auf Vollständigkeit.

Die Angaben erfolgen 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 oder einer Ärztin abzuklären.