

# Windrad Post

## Juni & Juli 2024



### GÜSSE & GENÜSSE

#### *Pflanze des Monats*

#### *Das Gänseblümchen*



Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*; auch mehrjähriges Gänseblümchen, Tausendschön, Ewigschön, Monatsröserl genannt), ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Korbblütler. Da es fast auf jeder Wiesenfläche wächst, zählt es zu den bekanntesten Pflanzenarten Mitteleuropas.

Blätter, Knospen und Blüten sind roh genießbar und können z.B. im Salat verwendet werden. Die Blüten haben einen nussigen Geschmack.

Die Blume enthält viel Vitamin C, Magnesium und Eisen sowie andere wertvolle Inhaltsstoffe.

So wirkt ein Tee aus Gänseblümchen zubereitet schleimlösend, stoffwechsellanregend, gegen Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Schwindel.

Die zerriebenen gequetschten Blätter eignen sich gut als Erste-Hilfe-Mittel bei Insektenstichen oder wenn man einer Brennnessel zu nahe gekommen ist.

*Oft ist ein Gänseblümchen auf der Wiese mehr wert als Gold  
und Silber.*

# Windrad Post

## Juni & Juli 2024

### Wirkungsvoller DIY-Insektenstich-Roll'On

#### Spitzwegerich-Gänseblümchen-Tinktur:

- 3-5 Spitzwegerichblätter
- Eine kleine handvoll Gänseblümchenköpfe
- 40%iger Alkohol
- Ein kleines Marmeladengläschen mit Deckel
- Mörser oder Brett mit Messer
- Alkohol in der Sprühflasche (zur Desinfektion)

#### Anleitung:

- Alles gründlich mit Alkohol desinfizieren
- Die Kräuter in grobe Stücke zerreißen und in den Mörser geben
- Einen Schuss Alkohol dazu geben und die Kräuter mörsern, bis ein mittelgrober Pflanzenbrei entstanden ist
- Das Pflanzenmaterial in ein Marmeladenglas geben und mit Alkohol auffüllen, bis das Pflanzenmaterial bedeckt ist und Deckel fest verschließen
- Die Tinktur 1x täglich schütteln – sie sollte an einem dunklen Ort stehen  
Nach ca. 4-5 Tagen die Tinktur mit deinem Papierkaffeefilter abseien, danach die gefilterte Tinktur in eine saubere Flasche zur weiteren Verwendung umfüllen.

#### Tinktur abfiltern und Roll'On mischen:

- 5 g Spitzwegerich-Gänseblümchen-Tinktur
- 4 g abgekochtes Wasser
- Leerer 10 ml RollOn (in jeder Apotheke erhältlich)
- Den RollOn nach einem Stich einfach auf die juckende Stelle geben. Die Inhaltsstoffe nehmen den Juckreiz, wirken desinfizierend und beruhigend. Den DIY-Insektenstich-Roll'On im Kühlschrank lagern, um eine kühlende Wirkung zu erzielen.

Quelle: <https://www.julesmoody.com/diy-insektenstich-rollon/>

# Windrad Post

## Juni & Juli 2024

### Wassertreten

Wassertreten ist eine der bekanntesten Kneipp-Anwendungen. Regelmäßig durchgeführt wirkt es infektvorbeugend („abhärtend“) und ausgleichend – es beruhigt am Abend und erfrischt am Tage. Die Durchblutung, besonders der feinen Haargefäße (Kapillaren), wird gefördert und die Venen werden durch das kalte Wasser gekräftigt.



„So einfach es scheint, bis an die Waden im Wasser zu gehen, so dient doch gerade diese Anwendung a) zur Abhärtung; es wirkt diese Anwendung auf den ganzen Körper, kräftigt die ganze Natur; b) sie wirkt günstig auf die Ableitung des Harnes; c) sie wirkt recht gut auf die Brust, erleichtert das Atmen und wirkt günstig auf die Gasbildung im Leib; d) sie wirkt besonders gegen Kopfleiden, Eingenommenheit des Kopfes, Kopfschmerzen.“ (S. Kneipp)

Wichtigstes Kriterium ist immer die gute Vorwärmung vor jeder Kaltanwendung!



### Gänseblümchen-Tee

2 Teelöffel Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.

10 Minuten ziehen lassen und anschließend trinken.

### Veganer Gänseblümchen-Honig

Das wird benötigt:

500 ml Wasser

500 g Zucker

50 g Blüten

Saft einer Zitrone

Und so geht's:

Aus Wasser und Blüten einen Sud kochen und über Nacht stehen lassen. Anschließend werden die Blüten abgeseiht. Der Sud wird mit Zucker und Zitrone eingekocht.

