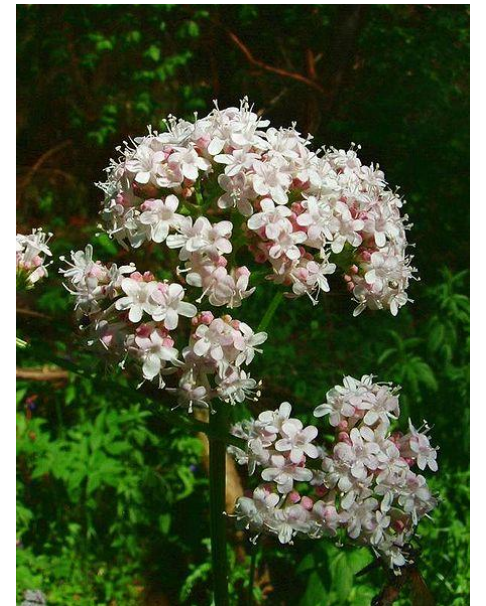


B

Baldrian



www.wikipedia



www.bergwinkel-kater.de

Guter Schlaf und starke Nerven



www.katzenspass.com

Mit Speck fängt man Mäuse - und mit Baldrian Katzen: Die finden den Geruch nämlich unwiderstehlich! (Baldrianmäuse gibt es im Markt für Tierbedarf)

Er kann Wunder wirken, wenn es um die Beseitigung von Schlafstörungen und die Beruhigung der Nerven geht - aber es braucht seine Zeit, bis dieses wunderbare Naturmittel wirkt. Dann aber sorgen seine ätherischen Öle und Alkaloide dafür, dass wir ruhiger und gelassener werden und die Nächte wieder durchschlafen können.



www.hellekoepfe.cusanus-gymnasium.eu

Hildegard von Bingen sah im Baldrian ein Heilmittel gegen Brustfellentzündungen. Auch Hippokrates, Tabernaemontanus und Paracelsus schätzten den Baldrian als wertvolle Heilpflanze. Der Baldrian wurde unter anderem gegen Augenkrankheiten, Epilepsie und sogar gegen die Pest eingesetzt.

Bei allen Zuständen von Nervosität, Schlaflosigkeit und vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten kann Baldrian als Tee, Tinktur oder Pulver eingesetzt werden. Er wird häufig mit anderen Arzneipflanzen wie Melisse, Hopfen oder Weißdorn kombiniert, da sich so gegenseitig verstärkende Effekte ergeben können.

Darüber hinaus wird ihm unterstützende Wirkung bei Migräneanfällen, Wechseljahresbeschwerden, Prüfungsangst und Mutlosigkeit nachgesagt.

Baldriantinktur

200 g zerkleinerte und getrocknete Baldrianwurzel in ein gut verschließbares Gefäß geben, einen Liter 40%igen Korn, Wodka oder Obstler darüber gießen. An einem warmen Ort vier Wochen stehen lassen, dann abseihen. Bei Nervosität und Schlafproblemen zehn bis zwölf Tropfen einnehmen.



www.calvin-klein-beauty.trnd.com

Trotz seines für Menschen eher unangenehmen Geruchs wird Baldrian auch in der Parfüm-industrie eingesetzt. In den richtigen Mischungen können damit moschus-ähnlich-holzige, balsamische Gerüche erzielt werden.

Magische Anwendung

Zum Schutz vor bösen Geistern wurde der Baldrian in Nordeuropa an die Tür gehängt. Im Zimmer aufgehängt, sollte ein Baldrianstrauß anzeigen, wenn eine Hexe den Raum betritt, denn dann würde er sich bewegen. Um sich vor dem Teufel oder Verzauberung durch Hexen zu schützen, trugen manche Menschen ein Stück Baldrianwurzel bei sich.



ienen



www.focus.de

Albert Einstein sagte einst:

„Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben. Keine Bienen mehr, keine Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr, keine Tiere mehr, kein Mensch mehr.“

Ganz so dramatisch ist die Situation bei uns glücklicherweise noch nicht, denn erstens gibt es außer der Honigbiene noch andere Wildbienen (einschließlich Hummeln), Schmetterlinge, Fliegen und andere bestäubende Insekten, und zweitens werden viele Pflanzen, unter ihnen alle Getreidepflanzen, vom Wind bestäubt. Aber ohne die Bestäubungsleistung der Wild- und Honigbienen würde unser Speiseplan dennoch trostlos aussehen. Wir hätten zum Beispiel kein Obst und kaum Gemüse.

In China bereits traurige Realität

Die Bilder von chinesischen Obstbauern muten seltsam an. Sie klettern auf Apfel- und Birnenbäume und betupfen jede Blüte einzeln mit Blütenstaub, den sie vorher von anderen Bäumen der jeweils selben Art gesammelt haben. Diese Arbeit erledigen normalerweise die Bienen auf ihrer Nahrungssuche, aber sie sind dem Bienensterben zum Opfer gefallen. In manchen chinesischen Regionen ist deshalb keine natürliche Bestäubung mehr möglich.

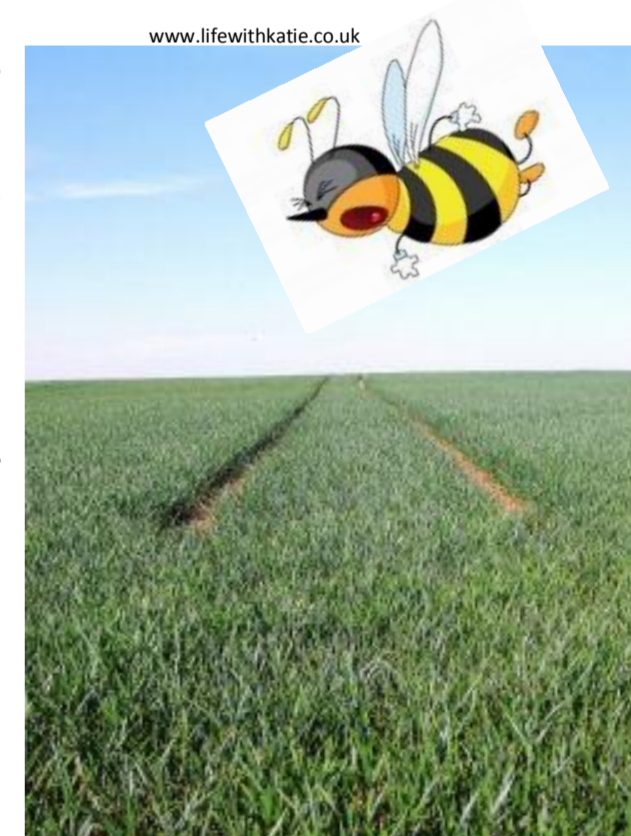
Bienensterben und der Verlust biologischer Vielfalt



www.amar-ag.ch

Bienen zählen zu der Ordnung der Hautflügler und bestäuben mehr als 80 Prozent der europäischen Blütenpflanzen; die Bienen leisten einen Bestäubungsbeitrag zur Agrar-, Gemüse- und Obstwirtschaft, der jährlich allein in Deutschland auf 2,5 Milliarden Euro geschätzt wird (Europaweit wird ihre Wirtschaftsleistung mit bis zu 22 Milliarden Euro berechnet, und weltweit sogar mit bis zu 310 Milliarden Euro).

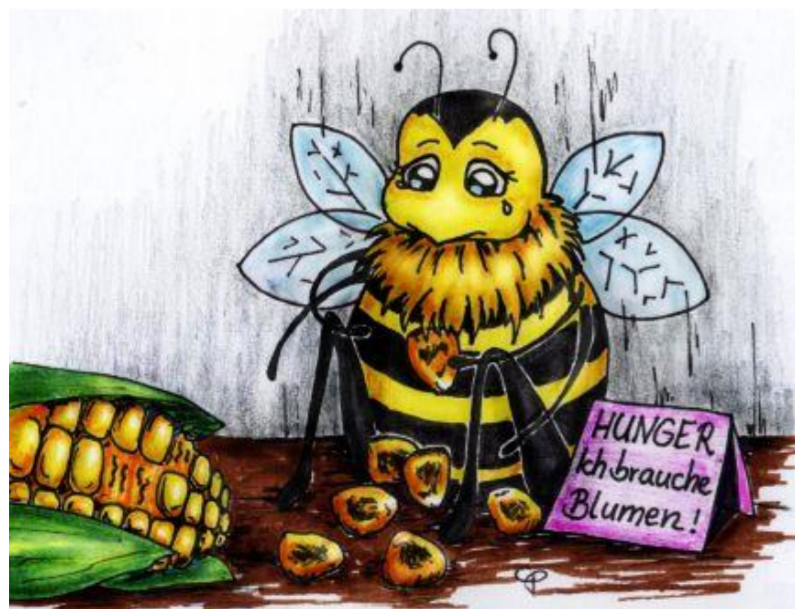
Im Gegenzug ernähren sich die Bienen von Nektar und Pollen der besuchten Blütenpflanzen – eine echte Symbiose also von Pflanzen und Bienen, die wertvoll für die Natur ist und uns Menschen eine abwechslungsreiche Ernährung sichert.



www.lifewithkatie.co.uk

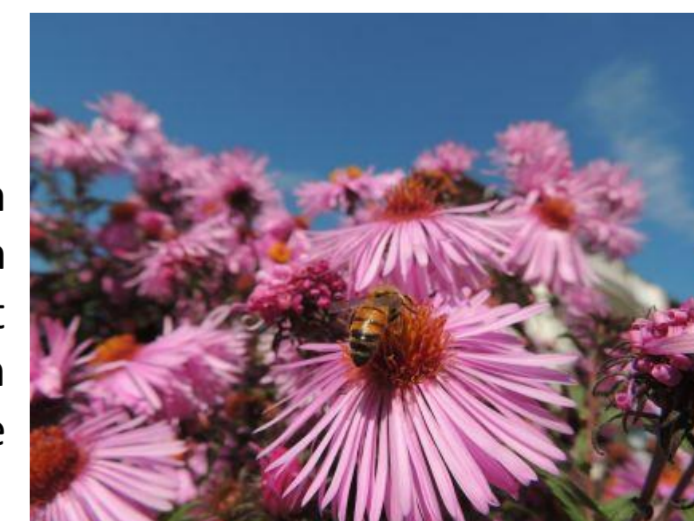
Die neue Gartenmode?? Leider nicht gut für uns ...

In den letzten Jahrzehnten ist der Bienenbestand erheblich zurückgegangen. Von 1985 bis 2005 sollen 16 Prozent der europäischen Bienenvölker gestorben sein, und es wird befürchtet, dass die Bestände weiter massiv zurückgehen könnten. Als Gründe hierfür gelten die ausgedehnte intensive Landwirtschaft, die zum Verlust natürlicher Lebensräume führt, und flächendeckender Pestizideinsatz auf den bewirtschafteten Flächen.



Let it Bee!!

Für eine Vergrößerung der Bienenpopulation ist es wichtig, an möglichst vielen Orten einen Lebensraum für Bienen zu schaffen. Zum Beispiel durch Aussaat von Bienenweide. Oder begrünen Sie Gärten, Balkonkästen und Grünstreifen. Mit wenigen Hilfsmitteln lassen sich Bienenhotels bauen, die sogar auf einem Balkon Platz haben. Und ganz wichtig: Mit dem Kauf von regionalem Honig unterstützen sie die Imker vor Ort und sichern den Bienenbestand.





Brennnessel



www.wikipedia.de

Die Brennnessel ist eine nahezu weltweit verbreitete Pflanze, die an Wald- und Wegesrändern, auf Schuttplätzen, an Zäunen und in Gärten wächst.

Im Garten wird sie oft als störend angesehen, dabei ist sie gerade hier besonders nützlich.



www.pitopia.de

Für die Raupen von rund 50 Schmetterlingsarten sind bestimmte Brennnesselarten eine wichtige Futterpflanze.

Schuld am typischen Brennen der Brennnessel sind die Abwehrstoffe der Pflanze, die sich in den „Brennhaaren“ befinden. Werden die Brennhaare berührt, sondern sie u.a. Histamin und Ameisensäure ab.

www.hannes-pharma.de



Trotzdem gehört die Brennnessel zu den seit alters her bekannten Heilpflanzen. Sie kurbelt den Stoffwechsel an und entschlackt und ist deshalb für eine Frühjahrskur sehr gut geeignet. Man kann sie als Teezubereitung trinken und im Salat, in der Suppe oder wie Spinat essen.



www.netzwerk-frauengesundheit.com

Gut gewürzt und mit zusammen mit anderen Kräutern ist das ein gesunder Genuss. Produkte aus Brennnesselsamen geben Kraft und wirken gut bei Erschöpfungszuständen.

Brennnessel-Tee (oder Haarspülung)

2 TL frisches, fein geschnittenes Brennnesselkraut
1 TL getrocknetes Brennnesselkraut,
1 Tasse heißes Wasser
Brennnesselkraut in ein Teesieb geben und mit kochendem Wasser übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Der Tee kann alternativ auch als Haarspülung zur Pflege der Kopfhaut benutzt werden.

Die Brennnessel wird auch gegen Rheumatismus und Gicht eingesetzt, weil sie die Giftstoffe aus dem Körper ausspült.

Brennnesseln als Dünger

Brennnesseljauche versorgt Pflanzen mit einer Extraportion Stickstoff.

1 kg Brennnesseln mit 10 l Wasser ansetzen, am besten wenn die Pflanzen kurz vor der Blüte stehen.
Nach einem Tag 1:10 verdünnt auf dem Boden ausbringen.

Brennnessel gegen Blattläuse

200 g Brennnesseln in zwei Liter Wasser einlegen. Das Ganze in der Sonne stehen lassen. Am nächsten Tag abgießen und 1:5 verdünnt über die betroffenen Pflanzen gießen.

Brennnesseln für einen besseren Durchblick

1 Bund frische Brennnesseln,
1l Wasser, 1 Spritzer Essig
Wasser und Essig in einen Eimer füllen, die Blätter eintauchen, etwas zusammenknüllen und die Fenster zügig putzen. Auf jeden Fall Handschuhe tragen!

Allerlei Aberglaube

Laut einem alten Aberglauben ist die Brennnessel die Nadel des Teufels, die Waldrebe ist das Garn dazu.

Am Gründonnerstag Brennnesselgemüse zu essen, soll für das folgende Jahr vor Geldnot schützen.