



enchel



www.lebegesund.de

Fenchel ist häufig das erste Arzneimittel, mit dem der Mensch in seinem Leben in Berührung kommt, denn Säuglinge erhalten während der Nahrungsumstellung bevorzugt Fencheltee, um Blähungen zu lindern. Mütter andererseits trinken Fencheltee, um die Milchproduktion anzuregen.

Fenchel gehört zu den schon seit dem Altertum bekannten Gemüse- und Heilpflanzen. Die Griechen und Römer schätzen Fenchel ebenso wie die Hochkulturen des alten Ägyptens und Chinas. Die erste Erwähnung in Deutschland stammt aus dem 9. Jahrhundert. Der Abt des Klosters Reichenau am Bodensee, empfahl Fenchel mit Wein und Ziegenmilch zu trinken, um Blähungen zu lösen, träge Verdauung zu verbessern und Husten zu lindern.

Im Jahr 2009 war Fenchel die Arzneipflanze des Jahres.



www.orlandos.idee.de

Zu seinen wichtigen Inhaltsstoffen zählen Flavonoide, Furanocumarine, Kieselsäure, Stärke, Mineralsalze sowie die Vitamine A, B, C. Die ätherischen Öle des Fenchelgewächses bewirken den bekömmlichen Geschmack und werden am besten freigesetzt, wenn die Samen der Pflanze im Mörser zerstoßen werden.

Eine weitere bekannte Art der Anwendung ist Fenchelhonig, eine Mischung aus Fenchelsirup und Honig. Er dient als traditionelles Hausmittel bei Erkältungshusten zur Unterstützung der Schleimlösung.



www.worldofsweets.de



www.pflanzenfreunde.com

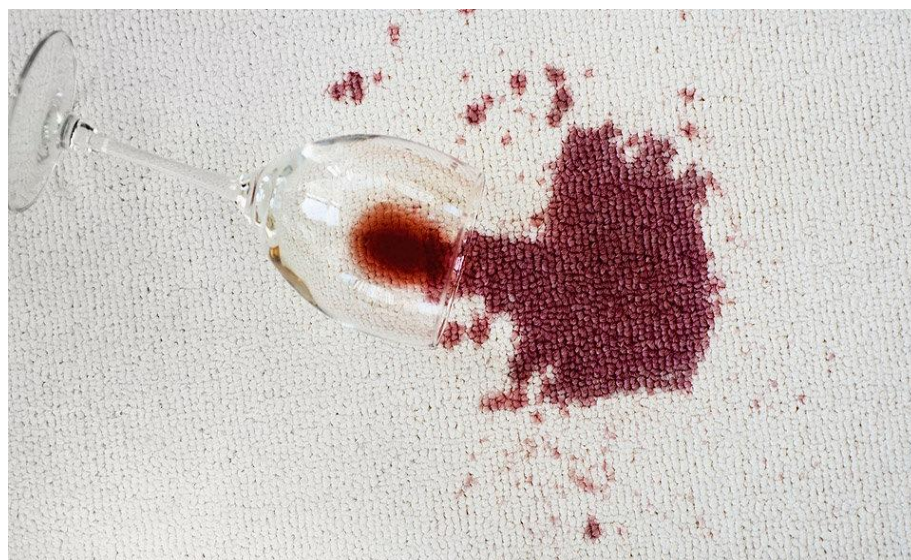
#### **Fencheltee:**

Für die Zubereitung von 250 ml Fencheltee empfiehlt es sich, einen Teelöffel Samen oder Stücke von der Fenchelknolle in einer Tasse mit kochendem Wasser aufzubrühen. Im Anschluss zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Bei Bedarf kann man den Fencheltee mit Honig süßen.





# Rotweinflecken



[www.mywineportal.com](http://www.mywineportal.com)

## Rotweinflecken – wer kennt sie nicht.



[www.planungswelten.de](http://www.planungswelten.de)

Das Glas oder die Flasche ist leicht umgestoßen und schon hat man Rotweinflecken auf Teppichboden oder Tischdecke. Auch Rotweinflecken in Hemd und Kleidung sind sehr beliebt.

Rotweinflecken entfernen ist dagegen nicht ganz leicht und die rückstandslose Entfernung nicht immer möglich. Gegen Rotweinflecken helfen verschiedene Hausmittel und Fleckentferner.

Wir zeigen Ihnen eine der Möglichkeiten...

## Testen Sie selbst!!

### So geht's:

1. Breiten Sie das Handtuch so aus, dass es zumindest mit einem Teil nur einlagig auf der Unterlage liegt.
2. Nehmen Sie das Fläschen mit der Aufschrift „Rotwein“, schrauben es vorsichtig auf und entnehmen mit der mit dem Schraubverschluss verbundenen Pipette etwas Rotwein.
3. Träufeln Sie 2-3 Tropfen (nicht mehr, das genügt vollkommen, denn andere wollen ja auch noch testen...) auf eine freie Stelle des Handtuches (einlagiger Bereich!).
4. Schrauben Sie das „Rotwein“-Fläschen wieder zu und nehmen sofort das Fläschen mit der Aufschrift „Weißwein“.
5. Auch hier entnehmen Sie mit der entsprechenden Pipette etwas Weißwein und träufeln verteilt 4-6 Tropfen direkt auf den Rotweinflecken.
6. Ca. 5-6 Sekunden einwirken lassen und dann mit einem Papier-Küchentuch den Flecken abtupfen.
7. ....und was sagen Sie ??



# ranzbranntwein



www.bano.at    www.medpex.de    www.birke-wellness.de    www.apothecary-bottles.com

## Franzbranntwein (*Spiritus vini gallici*)

ist eine alkoholische Lösung hauptsächlich bestehend aus reinem Alkohol, Campher, Menthol und verschiedenen Duftstoffen wie Fichtennadel- oder Latschenkiefernöl. Angewendet wird die Lösung hauptsächlich zur Einreibung und Massage schmerzender Körperstellen. Der in der Lösung vorhandene Alkohol kühlt die behandelten Körperzonen. Das führt reflektorisch zu einer besseren Durchblutung und damit zu einer als wohltuend empfundenen Erwärmung der betroffenen Stellen.



www.heilkraeuter.de



www.richtighartestraining.blogspot.com

Bei Sportlern kommt vor allem die Einreibung zum Einsatz, um die Muskulatur zu erwärmen und Muskelkater zu verhindern oder zu lindern. Auch bei Muskelkrämpfen kann Franzbranntwein sehr hilfreich sein.

Das Fichtennadel- oder Latschenkiefernöl, welches für den charakteristischen Duft verantwortlich ist, macht aus dem Franzbranntwein außerdem ein gutes Mittel zum Inhalieren bei Erkältungen. So werden verstopfte Nasen wieder frei.

Bei bettlägerigen Personen dienen Einreibungen mit Franzbranntwein zur Vorbeugung gegen Wundliegen und Lungenentzündung.

Achtung! Franzbranntwein sollte nicht über einen längeren Zeitraum angewendet werden, weil er die Haut stark austrocknet.



www.planet.wissen.de

Übrigens: Bis ins frühe 18. Jahrhundert wurden als Franzbranntwein alle Weinbrände bezeichnet, deren Hauptproduzent neben Spanien und Portugal besonders Frankreich war (daher auch der Name!). Etwa ab 1726 wurde dafür unter anderem der Name Cognac verwendet.

Noch in einem warenkundlichen Nachschlagewerk des späten 19. Jahrhunderts hieß es: „Alle aus Wein und Weinresten gewonnenen Branntweine heißen bekanntlich Franzbranntweine; unter ihnen steht der echte, wirklich aus Wein gebrannte Kognak obenan.“





# Gänsefingerkraut

Das Gänsefingerkraut ist eine weitverbreitete, einheimische Pflanze, die vor allem auf nährstoffreichen Wiesen (Gänseweiden), auf Äckern und an



www.peta50plus.de

Wegrändern wächst.

Es ist auch unter den Namen Anserine, Fingerkraut, Gänserich oder Silberkraut bekannt.

Erwähnt wird es erstmals in einem Kräuterbuch aus dem 15. Jahrhundert. Wahrscheinlich wurde es aber schon von den alten Germanen verwendet.

In der Volksmedizin fand das Gänsefingerkraut Verwendung bei Durchfällen und als krampflösendes Mittel gegen Darmkoliken und Menstruationsbeschwerden. Äußerlich wurde die Pflanze bei Entzündungen in Mund und Rachen und bei Ekzemen und Ausschlägen der Haut eingesetzt. Der Pfarrer und Hydrotherapeut Sebastian Kneipp empfahl die Anwendung des Krautes bei allen Arten von Krämpfen.

### Gänsefingerkraut-Milchsaug:

1 Handvoll frisches Gänsefingerkraut mit Wurzel oder 2 Esslöffel getrocknetes Gänsefingerkraut in 150 ml Milch aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen, filtern und schluckweise heiß trinken.



www.pflanzenfreunde.com

### Sagenhaftes:

Die fünf Blütenblätter symbolisieren Gesundheit, Kraft, Liebe, Überfluss und Weisheit.

Früher grub man am Johannistag, bevor die Sonne aufging, die Wurzeln des Gänsefingerkrautes aus und stellte ein Amulett daraus her, welches helfen sollte, die Liebe eines Menschen zu gewinnen.



www.kraeuter-apotheke.net

Außerdem berichten alte Sagen, dass sich Elfen und Pflanzengeister bei Mondschein auf den Blättern des Gänsefingerkrautes zum Tanzen und Erzählen trafen.



www-kraeuterverzeichnis.de



www.kraeuterfrau.ch