



# Haarpflegemittel



www.kosmetik-vegan.de

**Auch für die Haarpflege und -vermehrung gibt es Hausmittel, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen:**

### Birkenblätter-Haarwasser-Spray

Etwa eine Hand voll Birkenblätter zerkleinern und mit einem Liter Wasser fünf bis zehn Minuten kochen. Vom Herd nehmen und den Sud eine Stunde stehen lassen, dann die Blätter herausnehmen. Den Sud in eine Sprayflasche geben und auf dem Kopf und in den Haaren verteilen. Nicht ausspülen! Haltbarkeit: ca. zwei Wochen bei Aufbewahrung an einem kühlen Ort. Das Haarwasser verringert die Schuppenbildung, hilft bei fettigen Haaren, kräftigt die Kopfhaut, lindert Kopfjucken, vermindert Haarausfall und fördert kräftigen Haarwuchs.

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

### Neuer Glanz für stumpfes Haar

Je nach Dichte und Haarlänge zwei bis vier Eier verquirlen und ins Haar einmassieren. Danach mit Shampoo auswaschen, das macht die Haare weich und glänzend. Wichtig: Nicht mit warmen Wasser auswaschen, das hinterlässt einen unangenehmen Geruch - kaltes Wasser ist besser!

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

### Volumen und Glanz

Wäscht man die Haare mit Bier, erhalten sie mehr Volumen und Glanz. Grund dafür sind die im Haar zurückbleibenden Reste von Hopfen und Gerste. Das Bier kann danach mit Shampoo ausgespült werden, muss aber nicht.

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

### Haarfestiger aus Zucker

Zutaten: 1/2 TL Zucker, 1 Tasse Wasser, 1 Spritzer Essig. Das Wasser erhitzen, den Zucker darin lösen, den Essig dazugeben. Alles gut mischen und im handtuchtrockenen Haar verteilen.

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

### Haare aufhellen

Zitronensaft ist ein gutes Mittel, um die Haare aufzuhellen - vor allem bereits blondes Haar. Nach dem Waschen das Haar einfach mit dem Saft ausspülen, fertig!

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

Diese Protagonisten haben bei der Herstellung ihres Haarpflegemittels allerdings etwas falsch gemacht!



Jochen wollte gründlich begossen werden. Denn wenn man schon einen Bart tragen will, dann muß es auch ein *großer* Bart sein.



Und er bekam seinen großen Bart.

Aus „PETZI erfindet ein Wundermittel“, PIXI-Buch 116, Carlsen Verlag



# Hagebutte



www.fid-gesundheitswissen.de



www.ostprodukte-versand.de

Das vielbesungene "Männlein im Walde" wird je nach Region auch Hiefe, Hiffe, Rosenapfel, Mehlbeere oder Hainbutte genannt.

Die Frucht entsteht aus den zartrosa Blüten der Heckenrose oder Wildrose, die in Europa und Asien weit verbreitet ist.



www.heilkraeuter.de

Die gesunde Wirkung der Hagebutte beruht auf ihrem hohen Vitamin C-Gehalt. Dadurch ist sie hilfreich gegen Erkältungen und Frühjahrsmüdigkeit und dient zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems.



www.teekanne.de



www.marid.de

Hauptsächlich wird die Hagebutte zu Tee verarbeitet. Aber auch die Marmelade aus den roten Früchten ist sehr lecker.

### Erkältungstee

25 Gramm Hagebutten (mit Kernen) und 25 Gramm Lindenblüten aufkochen und abseihen. Etwas Zitronensaft hinzufügen. Zwei bis drei Tassen am Tag vertreiben die Erkältung bald!

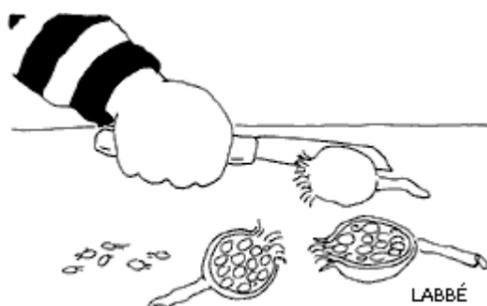


www.fid-gesundheitswissen.de

Frisches Hagebuttenmus ist sehr empfehlenswert, wenn man einen deutlichen Vitamin C-Mangel hat. Es lässt sich auch selbst herstellen:

### Hagebuttenmus

Man nehme: Hagebutten, etwas Wasser und Zitronensaft. Die Hagebutten in einem Topf mit (wenig) Wasser zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die gekochten Hagebutten in einer Küchenmaschine oder in der "Flotten Lotte" zerkleinern und durch ein Sieb passieren. Durch die Zugabe von Zitronensaft wird die Haltbarkeit verbessert. Im Kühlschrank hält sich das Mus dann einige Tage.



www.labbe.de

### Noch ein Tipp ... ?

Juckt es dich manchmal so sehr in den Fingerspitzen, dass du jemandem einen kleinen Streich spielen willst? Dann nimm doch Juckpulver!

Du brauchst: reife Hagebutten, ein scharfes Messer, einen Teelöffel

Schneide die Hagebutten mit dem Messer auf und kratze mit dem Teelöffel die Kerne heraus. Streue deinem Opfer ein paar Kerne unauffällig in den Kragen. Was passiert? Die Kerne rieseln langsam den Rücken hinunter. Dabei streichen sie mit ihren feinen Härchen die Haut entlang – wie das juckt!



ering



www.fischmarkt-burbach.de

Kann der Hering den "Kater" verscheuchen?



Ja, das sogenannte „Kater-Frühstück“ mit saurem Hering, Rollmops, Heringssalat oder anderen Heringszubereitungen wirkt nach durchzechter Nacht tatsächlich Wunder!

Alkohol entzieht dem Körper wichtige Vitalstoffe. Die Folge: Übelkeit und Kopfschmerzen.

Seefisch, insbesondere Hering, enthält alle Mineralien, Spurenelemente und Vitamine, nach denen der Organismus jetzt hungert. Außerdem Eiweiße, die dem Magen gut tun und die Verdauungssäfte anregen. Diese Inhaltsstoffe werden vom Körper sofort verarbeitet und wirksam umgesetzt.

Innerhalb kurzer Zeit ist der „Kater“ verschwunden.

#### Roter (besonders fettarmer) Heringssalat

##### Zutaten

2 Matjesfilets oder Heringsfilets nach Matjesart, 1 kleine Zwiebel, 1/2 Knolle gekochte rote Beete, 1 Gewürzgurke, 100g milder Joghurt, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer

##### Zubereitung

Den Joghurt mit dem Senf verführen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, rote Beete und die Gewürzgurke in feine Würfel schneiden und unter den Joghurt geben. Den Hering in größere Würfel schneiden und mit der Soße mischen. Den Salat mindestens dreißig Minuten durchziehen lassen und nochmal umrühren.



Beide Bilder: www.daten.didaktikchemie.uni-bayreuth.de

# S olunder



www.wald-laeufer.de

Kaum eine Pflanze hat so viele volkstümliche Namen wie der Holunder: Alhorn, Elder, Eller, Ellhorn, Flieder, Hirschel, Holder, Hollerbusch, Holler, Schwarzholder und viele mehr.



www.wikimedia.org

Der Holunderstrauch, der bis zu elf Metern hoch werden kann, wächst oft in der Nähe von Häusern. Ende Mai beginnt der Holunder zu blühen, seine weißen Blüten-dolden duften fruchtig-würzig.

Wegen seiner Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Gerbstoffe, und vorallem wegen der ätherischen Öle gilt Holunder als Heilpflanze: Saft oder Tee aus Blüten und Beeren wirken schweißtreibend, schleimlösend, entzündungshemmend und stärken die Abwehrkräfte. Holunderbeersaft hat einen sehr hohen Eisenanteil, so dass er auch blutbildend wirkt.

Schon der griechische Gelehrte Hippokrates pries die Heilkraft des Holunders. Er nannte ihn gar einen Medizinschrank.

Außer zu Heilzwecken wurde der Holunder auch zu zahlreichen magischen Zwecken verwendet.

In Schweden heißt es, dass man den Elfenkönig und sein Gefolge sehen kann, wenn man sich bei Sonnenuntergang in der Mittsommernacht unter einen Holunderbaum setzt.

Auch glaubten die Menschen, er schütze gegen schwarze Magie, Hexen, Feuer und Blitzeinschlag. Es sollte Unheil bringen, wenn man einen Holunderbaum beschnitt, weil in ihm gute Hausgeister wohnten. Deshalb zog man seinen Hut, wenn man an einem Holunderbaum vorbei kam.

Bei so vielen magischen Kräften erstaunt es kaum, dass der Holunder im Rahmen der Christianisierung in Verruf geriet. Aus dem heiligen Baum wurde plötzlich ein Baum des Teufels. So schrieb Hildegard von Bingen, dass der Holunder kaum zur Anwendung beim Menschen taugte.



www.noble-collection.de

Übrigens: Harry Potter bevorzugte einen Zauberstab aus Holunderholz, den Elderstab.

Wenn man den Holunder nicht zu Heilzwecken oder zu magischen Zwecken nutzen möchte, kann man auch einfach leckeren Gelee, Marmelade oder Likör aus den Beeren herstellen.

Im Spätsommer reifen die schwarzen Beeren heran, welche **in roher Form giftig** sind.



www.apotheken-umschau.de



www.kochbar.de



## uflattich



www.fid-gesundheitswissen.de

Der Huflattich, auch Bachblümlein, Brustlattich, Fohlenfuß oder Märzblume genannt, ist eine der ersten Frühjahrsblumen und wächst häufig an Wegesrändern. Sein lateinischer Name ist "Tussilago". Das bedeutet *"vertreibt den Husten"* und ist nicht zu viel versprochen!

Huflattich hilft bei der Behandlung diverser Atemwegserkrankungen wie Husten, Bronchitis, Brustfellentzündung, Heiserkeit und Kehlkopfentzündung.



www.aponeo.de

Die Heilpflanze enthält u.a. ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbsäure, Insulin, Saponine und Tannine. Dadurch wirkt sie antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, schleimlösend und schweißtreibend. Neben den nützlichen Wirkstoffen enthält Huflattich auch die möglicherweise schädlichen Pyrrolizidin-Alkaloide, deshalb sollte man ihn nicht länger als vier bis sechs Wochen einnehmen.

Möchte man die Blüten und Blätter der Pflanze selbst sammeln, so eignet sich der Monat Mai dafür am besten. Allerdings sollte man darauf achten, dass die Pflanzen nicht an einer vielbefahrenen Straße wachsen.



www.philaseiten.de

Äußerlich angewendet, z. B. in Bädern und als Umschlag, hilft der Huflattich gegen hartnäckige Wunden und Ausschläge.

In früherer Zeit wurden Huflattichblätter auch geraucht oder der Rauch durch einen Trichter eingeatmet. Das ist heute nicht mehr zu empfehlen.



www.heilkraeuter.de

„Dient wider alle Leiden der Brust, Enge des Atems, Keuchen und Husten. Man mag die Blätter sieden und die Brühe trinken oder das Pulver in süßem Weine einnehmen. Die grünen Blätter zerstoßen und übergelegt, lindern die Hitze und heilen den Rotlauf. Der Absud dient auch als Waschwasser für wunde, brennende Stellen der Haut.“

*Aus einem alten Kräuterbuch*

Übrigens:

Die großen Blätter des Huflattichs sind auf der Unterseite weich behaart und werden von Naturfreunden auch als *"Wanderers Klopapier"* bezeichnet.