



# Mädesüß



www.wikipedia.org

Unbekannt, aber süß!

Mädesüß ist eine sehr unbekannte Heilpflanze, die jedoch schmerzstillende Substanzen enthält, die ähnlich wie Acetylsalicylsäure wirken.

Die Pflanze kann bis zu zwei Meter groß werden. Sie kommt in Europa und Nordamerika vor und wächst auf feuchten Wiesen sowie an Bachufern.



www.wikipedia.org

Wie das Mädesüß zu seinem Namen kam, ist nicht ganz geklärt. Es könnte damit zusammenhängen, dass das Kraut schon bei den Kelten benutzt wurde, um den Honigwein Met zu süßen. Oder aber, weil es süßlich riecht. Mähten Bauern eine Wiese, auf der die Pflanze wuchs, duftete das geschnittene Gras danach. Im Englischen nennt sie sich deshalb „Meadow sweet“.

Die in den Blüten enthaltene Salicylsäure wirkt leicht entzündungsfördernd, kann Schmerzen lindern und Fieber senken. Schon die Germanen setzten Mädesüß gegen Schmerzen ein. Heutzutage kann es sehr gut gegen arthritische Beschwerden und Gicht verwendet werden.

Im Volksmund trägt das Echte Mädesüß eine Reihe weiterer Namen, z.B. „Bacholde“, „Wiesenkönigin“, „Spierstrauch“, „Geißripp“ oder „Waldbart“. Der wissenschaftliche Name der Pflanze lautete früher *Spiraea ulmaria*. Aus „Spiraea“ wurde dann der Name des Schmerzmittels Aspirin.



www.wikipedia.org

Am gebräuchlichsten ist die Verarbeitung der Blüten und Blätter als Kaltaufguss. Mädesüß sollte nicht aufgeköcht werden! Für einen Tee aus den Blüten wird ein Teelöffel der Mädesüß-Blüten mit 200 ml kaltem Wasser übergossen und acht Stunden stehen gelassen.



www.gartenwelt.de



elisse



www.netdokter.de

Die Melisse ist eine der bekanntesten Heilpflanzen und stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Sie war schon bei den Ärzten der Antike ein sehr beliebtes Heilkraut. Der berühmte Arzt Paracelsus bezeichnete die Melisse als „medizinisches Gold“ und setzte sie bei Herzkrankheiten



www.reikibuch.de

ein. Karl der Große ordnete an, dass Melisse in den Staatsgütern anzubauen sei. Hildegard von Bingen schrieb: „Die Melisse ist warm. Ein Mensch, der sie isst, lacht gerne, weil ihre Wärme die Milz beeinflusst und daher das Herz erfreut wird.“

„Melissa“ bedeutet so viel wie Biene. Die Pflanze wurde früher wegen ihres Nektarreichtums als Futterpflanze für Bienen angebaut. Im Volksmund wurde die Melisse deshalb



www.taurach.soft.at

auch „Honigblume“ oder „Bienenkraut“ genannt.



www.abtei.de

Das in den Blättern der Pflanze enthaltene ätherische Öl ist für den zitronenartigen Geruch verantwortlich, daher auch der Name „Zitronenmelisse“.

Die krampflösende und beruhigende Wirkung der Melisse macht sie zu einem sanften und natürlichen Mittel bei Unruhe und Angstzuständen. Auch bei Einschlafstörungen ist sie sehr gut geeignet. Melisse hat sich außerdem bewährt bei Magen-Darm-Beschwerden, denn sie wirkt entkrampfend und verfügt über antibakterielle Eigenschaften. Ihre Bitterstoffe tragen dazu bei, die Verdauung

anzuregen und Blähungen zu lindern. Auch bei Menstruationsbeschwerden kann die Melisse wegen ihrer entkrampfenden Wirkung hilfreich sein.



www.lwl.org

Melisse ist neben anderen Kräutern Hauptbestandteil des „Klosterfrau Melisengeist“. Diese sehr bekannte, hochprozentige Pflanzenarznei wird durch ein spezielles Destillationsverfahren gewonnen, das 1775 von der Nonne Maria Clementine Martin entwickelt wurde.



www.lwl.org

„Wie ein sanftes Ruhekissen wirkt der Tee von den Melissen. Stärket Nerven, Herz und Magen, hilft bei vielen Frauenplagen, fördert auch den Schlaf ganz herrlich, kurzum macht sich unentbehrlich.“  
(Volkstümliches Sprichwort)



**Ein Limonaden-Rezept mit Natron**

Den Saft einer frisch gepressten Zitrone in ein Glas Wasser geben und mit Zucker abschmecken. Danach 1/2 Teelöffel Natron einrühren - fertig ist eine erfrischende Zitronenbrause.



www.wundermittel-natron-info-de

Natron (Natriumhydrogencarbonat) ist als preiswertes, aber sehr wirksames Hausmittel fast in Vergessenheit geraten. Es ist vielseitig einsetzbar und dabei ganz natürlich und umweltschonend!

Natriumhydrogencarbonat ist ein Salz der Kohlensäure, das entsteht, wenn man Kohlensäure mit Natronlauge neutralisiert. Das dadurch entstandene Natron kann Säuren binden, weil es nicht vollständig neutral ist und deshalb in Wasser gelöst auch wie eine Lauge wirkt. Wenn diese Lauge mit Fett in Berührung kommt, verseift sie. Natron wirkt also entweder säurebindend und/oder wie Seife.

**Wann ist Natron hilfreich?**

**Zum Reinigen:**

Über Jahre hinweg hat sich Natron bewährt, z.B. zum Reinigen von Silber, Babyflaschen, Sahnespendern, verkalkten Blumenkübeln und angebrannten Töpfen. Außerdem lassen sich mit Natron hartnäckige Insektenspuren auf der Windschutzscheibe kinderleicht entfernen.



**Zum Reinigen:**

Wenn der Abfluss stinkt, nehmen Sie eine halbe Tasse Natronpulver und geben Sie in den Abfluss. Nun bedecken Sie das Ganze mit einem feuchten Tuch und lassen es fünf Minuten einwirken. Zum Schluss gießen Sie kochendes Wasser nach.



**Zum Reinigen:**

Riecht es im Kühlschrank unangenehm, stellen Sie nach einer Grundreinigung 50 g Natronpulver in einer kleinen Schüssel oder Tasse in den Kühlschrank und der unangenehme Geruch wird neutralisiert. Sobald wieder Geruch im Kühlschrank auftritt, wechseln Sie das Natron im Kühlschrank gegen neues aus. Das gebrauchte Pulver geben Sie in den Abfluss, wo es weiterhin gute Dienste leisten kann.



**Zum Backen:**

Backpulver ist nichts anderes als Natriumhydrogencarbonat plus bestimmte Säuren. Man kann also auch Natron zum Backen verwenden, weil es Kohlensäure freisetzt. Die Blasen lockern den Teig auf.



**Gegen Mückenstiche & Juckreiz:**

Trägt man einen Brei aus Natron und Wasser auf den Stich auf, so werden Schmerzen, Juckreiz und Schwellung sofort gelindert.



**Zum Kochen von Kohl:**

Wenn Sie pro Liter Kochwasser für Ihren Kohl einen Teelöffel Natron hinzugeben, wird der Kohl schneller weich und behält seine appetitliche grüne Farbe und einen Großteil seiner Vitamine.

**Wann ist Natron mit Einschränkungen hilfreich?**

**Zum Kaffeekochen:**

Manche Menschen mit einem empfindlichen Magen vertragen Kaffee nicht gut, weil er Säuren enthält, die beim Rösten der Bohnen entstehen. Etwas Natron im Kaffeewasser neutralisiert diese Säuren. Diese sind allerdings auch Aromaträger. So bekommt man zwar mit Hilfe von Natron einen magenfreundlicheren Kaffee, aber er hat womöglich weniger Geschmack.

**Gegen Ameisen:**

Wenn man Ameisen im Haus wieder loswerden will, streut man Natron auf die Straße der Tiere, das vertreibt sie.

Aber wenn man eine Katze hat, sollte man das besser lassen: Es ist vorgekommen, dass sich die Katze in dem Pulver wälzt, danach ihr Fell leckt und vom Natrium im Natron krank wird.



**Wann ist Natron eher nicht hilfreich?**

**Zum Baden und Waschen:**

Etwas Natron im Badewasser oder im Waschbecken macht die Haut tatsächlich sauber und zart. Der Grund ist dafür ist die säureneutralisierende Wirkung. Deshalb wäscht Natriumhydrogencarbonat zusammen mit Schmutzpartikeln und Zellresten auch den Säureschutzmantel der Haut und die darin enthaltenen Mikroorganismen ab. Die Haut verliert ihre natürliche Schutzbarrieren und wird anfälliger für Mikroorganismen oder Schadstoffe.



**Bei Sodbrennen:**

Das bringt zwar kurzfristig Erleichterung, denn es bindet die überschüssige Magensäure. Aber es gibt bessere Alternativen, denn in Natron ist Natrium enthalten, das im Übermaß den Blutdruck erhöht. Außerdem bindet Natron mehr als nur die überschüssige Magensäure. Darauf reagieren die Magenschleimhautzellen wiederum mit erhöhter Säureproduktion.





# hrwurm



www.haus-und-garten-24.de



www.myheimat.de

Es muss ja nicht immer gleich die Giftspritze sein, wenn Schädlinge im Garten überhand nehmen.

Blattläuse sind lästig, fühlen sich in der Sommerhitze besonders wohl und vermehren sich explosionsartig. Sie sitzen bevorzugt auf jungen Trieben, Knospen und unter den Blättern, wo sie den Saft aus den Pflanzen saugen, bis sich die Blätter kräuseln oder einrollen. Besonders Rosen sind bevorzugter Rastplatz der



www.audiopilot.de

Blattläuse.

Zu den natürlichen Feinden der Blattlaus zählt neben Vögeln der Marienkäfer samt seiner Larven und ... der Ohrwurm. Und damit er sich besonders wohl fühlt, kann man ihm an den betroffenen Pflanzen einen kleinen Unterschlupf bauen.



www.haus-und-garten-24.de

Diese Bleibe benötigt er aber nicht als Kinderstube, denn die Eier werden in unterirdische Röhren im Boden gelegt. Tontöpfe sind für den nachtaktiven Ohrwurm wunderbar geeignet.

Man braucht einen Tontopf, Draht und als Füllung Heu, Stroh oder Holzwole. Das eine Ende des Drahtes wird um ein kleines Bündel der Füllung gewickelt



www.haus-und-garten-24.de

und das andere Ende von der Innenseite des Topfes durch das Loch gefädelt. Das Füllmaterial soll dabei nicht gar so gepresst im Topf sein. Das andere Ende des Drahtes kann dann zum Haken gebogen werden, mit dem man das „Ohrwurmhaus“ dort aufhängt, wo es benötigt wird. Dabei ist unbedingt darauf zu achten, dass der Topf und/oder das Füllmaterial direkte Verbindung mit der Pflanze haben, damit die Ohrwürmer leicht in den Topf klettern können.

Dieses Ohrwurmhäuschen bitte nicht in die pralle Sonne hängen, damit es darin so kühl wie möglich bleibt.