



## erbene



www.dreamherbs.com



www.wikimedia.org

Ein Name für zwei Pflanzen, aber beide sind gut!

Als Verbene wird zum einen das Eisenkraut (*Verbena officinalis*), aber auch die Zitronenverbene (*Lippia citriodora*) bezeichnet.

Das Eisenkraut wird als Heilpflanze seit Jahrtausenden geschätzt. Obwohl die Heilwirkung der Pflanze nicht klinisch nachgewiesen werden konnte, wird sie in der Volksheilkunde bei Erkältungskrankheiten eingesetzt und ist oftmals Bestandteil pflanzlicher Erkältungspräparate. Die Inhaltsstoffe der Pflanze wirken antimikrobiell, entzündungshemmend und hustenreizstillend.



www.kraeuterweisheiten.de

Der Name „Eisenkraut“ stammt möglicherweise daher, dass die Verbene wegen ihrer antientzündlichen Wirkung in früheren Zeiten bei Verletzungen mit (Eisen-)Waffen zur Anwendung kam. Bei den alten Germanen hieß sie aus diesem Grund auch „Wundkraut“.

Im alten Ägypten wurde die „Träne der Isis“ genannte Pflanze in Zeremonien eingesetzt. Die Römer nannten sie „Herba sancta“ (Heiliges Kraut) und fegten mit Ruten aus Eisenkraut die Altäre Jupiters. In Wales trägt das Eisenkraut den Namen „Devil's bane“ (Teufelsbann).

Die Zitronenverbene ist vor allem wegen ihres Duftes beliebt und wird häufig in der Aromatherapie eingesetzt. Die ätherischen Öle wirken angenehm ausgleichend und beruhigend. In Frankreich trocknet man die Blüten zur Herstellung von Duftsäckchen für Bettwäsche und Wäscheschränke.



www.shop.herbal-farm.com



www.babyzaubertee.de

Zitronenkraut hilft bei Krämpfen, sei es im Verdauungstrakt oder bei Menstruationsbeschwerden. Dazu empfiehlt es sich, frische Zitronenkrautblätter als Tee aufzubrühen. Zu den Mahlzeiten getrunken beugt dieser Tee Völlegefühl und Blähungen vor.



www.fürsies.de

## Gerade im Weindorf-Museum wollen wir Ihnen den Wein als Hausmittel auf keinen Fall vorenthalten!

### Ist Wein gesund?

Schon der Arzt und Autor Christoph Wilhelm Hufeland (1762 - 1836) beschäftigte sich mit der Bedeutung des Weines für die Gesundheit: Er schrieb, dass *"der Wein das größte Stärkungs- und Belebungsmittel sei, daher bei großer Ermüdung, großer Körperschwäche, bei Traurigkeit, Ohnmacht, bei allen Krankheiten aus Schwäche am schnellsten die Kräfte hebt; dass aber in Krankheiten (zumal in fieberhaften, entzündlichen) seine Anwendung misslich sei und nie ohne des Arztes Bestimmung gemacht werden dürfe. Nur bei allen Ertrunkenen, Erfrorenen, Ersticken ... könne man immer, wenn sie wieder zu schlucken anfangen, etwas Wein einflößen."*

Eine Reihe von Studien deutet daraufhin, dass gemäßigter regelmäßiger Konsum, also ein bis zwei Gläser Rotwein am Tag, Arteriosklerose (Arterienverkalkung) vorbeugen kann. Damit schützt Wein unter Umständen vor Herz-Kreislaufkrankheiten und Herzinfarkt. Auch soll Rotwein das Krebsrisiko senken und das Immunsystem schützen, ja sogar Alzheimer vorbeugen.



www.focus.de



www.cafe-franco-allemand.blogspot.com

Dies ist bisher erst in Tierversuchen nachgewiesen. Als Begründung wird weiter angeführt, dass die Sterblichkeit an Herz-Kreislaufkrankheiten in Süd- und Südwestfrankreich relativ gering ist. Viele Menschen dort ernähren sich kalorien- und fettreich und verzichten auch nicht aufs Rauchen. Allerdings gönnen sie sich regelmäßig Rotwein zum Essen. Der Wein scheint also die nachteilige Wirkung der ungesunden Lebensweise teilweise aufzuheben.

Zumindest sind die sogenannten Antioxidantien, die für den gesundheitsfördernden Effekt verantwortlich sein sollen, im Rotwein nachgewiesen. Sie stammen aus der Hülle und den Traubenkernen. Aber wie sieht es dann mit Weißwein aus? Er enthält die gesundheitsfördernden Substanzen nur in geringen Mengen, denn bei der Weißweinherstellung wird bekanntlich nur der Traubensaft

vergoren und nicht die Schalen und Kerne der Trauben.

Beide Weinsorten aber enthalten Alkohol - und der ist bekanntlich ungesund. Mit einer Weinempfehlung tun sich Gesundheitsfachleute deshalb schwer.



www.focus.de

Fazit: Auch für den Wein gelten die Worte des Arztes Paracelsus: "Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist."

**Auch weißer Wein macht eine rote Nase.**

Sprichwort



www.weinundgesundheit.de

**Rotwein ist für alte Knaben eine von den besten Gaben.**

Wilhelm Busch  
(1832 - 1908), deutscher Zeichner, Maler und Schriftsteller

In Deutschland gilt die allgemeine Empfehlung:

- eine Frau sollte am Tag nicht mehr als 250ml Wein trinken, (ca. 20g Alkohol bei einem 10,5%igen Wein)
- ein Mann sollte am Tag nicht mehr als 400ml Wein trinken, (ca. 30g Alkohol bei einem 10,5%igen Wein).

Der Wein sollte generell zu einer Mahlzeit genossen werden. So wird der Alkohol nicht so schnell ins Blut aufgenommen und das Genusserebnis des Essens erhöht.

**Wein ist Poesie in Flaschen.**

Robert Louis Balfour Stevenson  
(1850 - 1894), schottisch-britischer Erzähler und Kinderverschmied



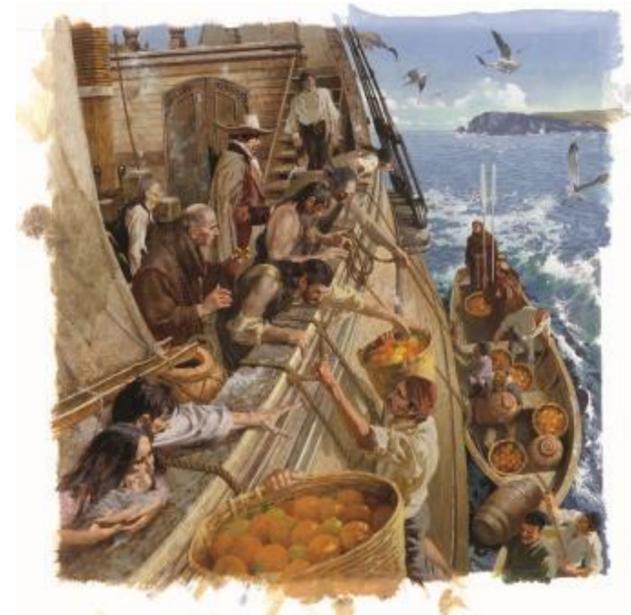
itronen



## Auch Seefahrer brauchen Hausmittel!

In früheren Jahrhunderten war Skorbut während längerer Seereisen ein großes Problem.

Um dem Vitamin-C-Mangel und damit dem Skorbut vorzubeugen, stattete die britische "Royal Navy" ab 1795 jedes Schiff mit "Lime Juice" aus - Zitronensaft. Aus dieser Zeit stammt der Name "Limey" für Engländer.



Aber auch für „Landratten“ sind Zitronen gesund.

Durch den hohen Anteil an Vitamin C ist die Zitrone zur Stärkung der Abwehrkräfte sowie als natürliches Mittel im Einsatz gegen Erkältungen (Zitronensaft in Wasser oder Tee mit etwas Honig) sehr beliebt. Zitronensaft pur ist als Gurgellösung hilfreich bei Halsschmerzen, und wirkt sehr gut gegen Entzündungen der Mundschleimhaut, des Zahnfleisches und bei Aphten.

Daneben bieten Zitronen nahezu unendliche Einsatzmöglichkeiten im Haushalt:

**Zitronenwasser als Geruchsvertilger:** *Gegen schlechte Gerüche auf Händen und Oberflächen hilft Zitronenwasser. Die Säure der Zitronen hemmt außerdem Keime.*



**Mit Zitrusfrüchten Raucherfinger sauberputzen:** *Der Zitronensaft hilft gegen die Gelbfärbung an Händen und Fingern von Rauchern.*



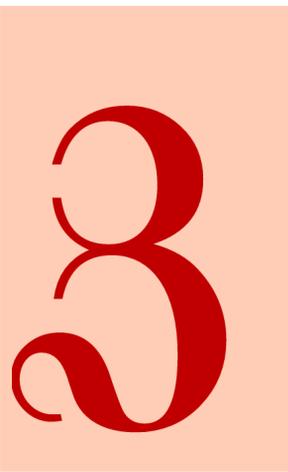
**Zitrone als Fettlöser:** *Beim Geschirrspülen einen Teelöffel Zitronensaft mit ins Spülwasser geben, denn Zitronen sind zudem ein ausgezeichneter Fettlöser!*

**Vergilbte Wäsche wird mit Zitronensaft wieder weiß:** *Zitronen haben eine bleichende Wirkung. Um Wäsche von einem Grauschleier zu befreien, gibt man einfach eine halbe Tasse Zitronensaft mit in die Waschmaschine.*



**Mit Zitrusfrüchten Kalkablagerungen an Armaturen wegputzen:** *Einfach mit der Schnittfläche einer halbierten Zitrone über den verkalkten Wasserhahn reiben und den Saft über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Tag die Armaturen mit einem trocknen Lappen polieren.*

**Verfärbte Kunststoffboxen werden wieder sauber dank Zitronenwasser:** *Wer kennt das nicht, die Spaghetti-Soße wurde in einer Plastikbox aufbewahrt und diese ist dann total eingefärbt ... Diese Verfärbungen verblassen wieder, wenn die Plastikbox in Zitronenwasser eingeweicht wird und hinterher in der Sonne trocknet.*



# wiebel



www.zentrum-der-gesundheit.de

Sehr alt - viele Namen - noch mehr Häute - ein Multitalent für Küche, Gesundheit und Haushalt!

Die unter den volkstümlichen Namen Zwiebellauch, Bolle, Zwiwwele oder Zwaibel bekannte Kulturpflanze ist seit mehr als 5000 Jahren als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze bekannt. Die alten Ägyptern legten ihren Verstorbenen Zwiebeln als Wegzehrung für die Reise ins Jenseits ins Grab. Davon zeugen die im Grab des Tutanchamun gefundenen Zwiebelreste. Im mesopotamischen Gesetzbuch "Codex Hammurabi" wurden Brot- und Zwiebelzuteilungen für die Armen festgelegt.



www.kraeuter-verzeichnis.de

Bei den Römern zählten Zwiebeln zu den Grundnahrungsmitteln für die ärmere Bevölkerung. Römische Legionäre verbreiteten die Zwiebel in ganz Mitteleuropa.

Für die gesundheitsfördernde und heilende Wirkung der Zwiebel sorgen schwefelhaltige Verbindungen wie Alliin und Allicin. Außerdem enthält die Zwiebel Vitamine und Mineralstoffe und ätherische Öle. Diese haben eine starke antibakterielle Wirkung und beugen somit Infektionen vor. Die Zwiebel hilft bei Grippe, Husten und Schnupfen, wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, wassertreibend und äußerlich wundheilend.

### Erste Hilfe bei Insektenstichen

Wenn man von einem Insekt, z.B. von einer Wespe gestochen wurde, kann man eine Zwiebel aufschneiden und auf die die Stichstelle auflegen. Das hilft gegen die Schmerzen und beugt der Schwellung der Stichstelle vor.



www.fitbleiben.net

### Zwiebelsäckchen gegen Ohrenentzündung

Eine Zwiebel fein hacken und in ein dünnes Baumwolltuch wickeln. Die Zwiebelpackung wird erhitzt, beispielsweise über Wasserdampf (Achtung! Nicht die Finger verbrühen). Die erwärmte Zwiebelpackung legt man auf das schmerzende Ohr. Am besten mit einem Schal, einer Mütze oder einem Stirnband befestigen und eine gute halbe Stunde dort belassen.

### Zwiebel-Sirup bei Husten

Eine ganze Zwiebel fein hacken und mit drei Esslöffeln Zucker vermischen. Dann 1/8 Liter Wasser dazu geben und das Gemisch einige Minuten vorsichtig köcheln lassen. Den Sud einige Stunden stehen lassen und anschließend durch ein Tuch auspressen, so dass der restliche Zwiebelsaft in den Sirup gelangt.

Von diesem Sirup Saft drei bis fünfmal täglich ein bis zwei Teelöffel einnehmen. wirkt sehr gut gegen hartnäckigen Husten und ist auch für Kinder gut geeignet.

### Ostereier färben mit Zwiebeln

Wenn man Eier mit natürlichen, einfach verfügbaren Mitteln färben will, sind Zwiebelschalen dafür bestens geeignet. Diese werden mit den Eiern mitgekocht. Durch die Zugabe von Essig zum Kochwasser wird die Farbe intensiver und hält länger. Die Eier bekommen ein marmoriertes, bräunliches Muster. Mit Stücken von alten Damenstrumpfhosen lassen sich z.B. Blätter auf die Eier binden, was ein schönes Muster ergibt,



winkler.elbenau.de



### Zwiebeln gegen Schädlinge

Zwiebelpflanzen zwischen den Erdbeeren im Garten vertreiben Schnecken und Wühlmäuse und sind auch gegen Grauschimmel wirksam.

### Zwiebeln gegen Blattläuse

Ein gutes umweltfreundliches Mittel gegen Blattläuse an Zimmer- und Gartenpflanzen sind Zwiebelschalen. Man gibt die Zwiebelschalen in einen Topf und kocht diese mit Wasser auf. Den abgekühlten Sud gibt man in eine Sprühflasche und besprüht die Pflanzen damit. Die

Blattunterseite nicht vergessen!

### Zwiebelwitz

Fritzchen: "Ich glaub` ich hab ein Portemonnaie aus Zwiebelleder!"

Klaus: "Wieso?"

Fritzchen: "Na, immer, wenn ich hineinschaue, kommen mir die Tränen."

### Die Zwiebeltaktik

Wenn man Tränen beim Zwiebelschneiden vermeiden möchte, behält man beim Schälen und Schneiden der Zwiebel einen Schluck Wasser im Mund, ..... oder man benutzt eine Spezialbrille!

Noch besser: Man benutzt ein sehr scharfes Messer, um die Zwiebel zu schneiden.



www.chefkoch.de