



## Kräuterwanderung Obst-u. Gartenbauverein e.V. Nordhofen

**Zinnkraut /Ackerschachtelhalm - Equisetum arvense** = viel Kieselsäure, Pilzbefall bei Rosen, Zucchini, Gurken

*Brühe:* 1kg frische Pflanze, 150g trockene Pflanze in 10 l kaltes Wasser, 24 h stehen lassen 30min köcheln lassen, abkühlen und abseihen 1:10 für den Boden oder 1:20 für die Pflanzen

**Beinwell - Symphytum officinale** = viel Kalium für d. Bildung v. Früchten und Knollen Kartoffeln, Tomaten und Beerenobst

*Jauche:* 1kg frische Pflanze zerkleinert mit 10 l kalten Wasser übergießen, 3 El Urgesteinsmehl dazu und Luftdurchlässig abdecken, tägl. umrühren nach 7-10 Tagen Pflanzenreste abseihen 1:20 oder 1:50 verdünnen um die Pflanzenbasis gießen

**Brennnessel - Urtica dioica** = Kalium, Mg, Fe, Silicium, Vit A, C im Samen Vit.B12+E, Linolsäure Omega 6 viel Stickstoffe und Calcium als Jauche oder Brühe verwenden für starkzehrende Pflanzen wie Tomaten, Kürbisse, Gurken, und d. meisten Kohlarten

**Löwenzahn – Taraxacum officinale** = Leber, Galle, Nieren, Pankreas, Erhöhung der Harnmenge, regt Fettverbrennung an, Appetitlosigkeit, Verdauung Blähung, Völlegefühl

*Tinktur:* Löwenzahnwurzel reinigen und zerkleinern und in ein Glas füllen. Mit 40% Alkohol auffüllen. Täglich wenden 15 Tage ziehen lassen, danach abseihen.

*Kaltwasserauszug:* 100g frische Kamille oder 10g getrocknete Pflanze in kaltes Wasser 24 h einweichen. Danach abseihen und auspressen und 1:1 unverdünnt aufbringen oder einweichen

**Giersch - Aegopodium podagaria** = Stoffwechsel anregend, harntreibende Frühjahrskur bei Gelenkerkrankungen wie Gicht, Rheuma reich an Vit. C, A Mineralstoffe Mg, Ca, Fe, K für Muskel und Nerven, Entwässert und Entschlackt gegen Ödeme, Hypertonie, Übersäuerung= Harnsäure wird ausgeschieden, Bäder, Umschläge, Tee, Smoothie und Gierschpressaft erst mit einer kleinen Menge beginnen 1TL

*Bad:* 4 Hände Giersch gewaschen und zerkleinert mit 1,5 l kochendem Wasser übergießen, 15min ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser zuführen 15 min Badezeit

*Girsch-Pesto:* 100g Girsch grob hacken, 50g Pinienkerne anrösten, dazu 100ml Olivenöl und 75g Geriebenen Parmesan und alles pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken gern auch mit Bärlauch, Löwenzahn und Brennnesseln kombinieren

**Efeu - Hedera Helix** **GIFTIG!** Für den Menschen die schwarzen Beeren, Blätter rufen eine all. Hautreaktion hervor durch die enthaltenen Triterpensaponine, diese sind waschaktive Substanz und eignen sich als Basis für biologisch abbaubares Waschmittel (10Blätter/ Waschmaschinenladung). Weiterhin wird Efeu bei Bronchitis und Husten in der Pharmazie verwendet. Ihre Inhaltsstoffe wirken auswurfördernd und schleimlösend

*Aufguss:* gegen Spinnmilben: 20g Efeu geschnitten/100ml kochendes Wasser aufgießen 30min ziehen lassen, abseihen und jetzt mit 400ml Wasser verdünnen