

„Klimaschutz gibt Autonomie“

Alte Hausmittel  
neu entdeckt.

Zusammenstellung  
Rezepte



Ein Leitprojekt gefördert vom Klima- und Energiefonds  
Durchführung Verein kultur.GUT.natur in Kooperation mit Phönix Wiener Neustadt

## Essigpatscherl

Zutaten:  
1 l Wasser  
1 EL Essig

Essig und Wasser mischen und ein Leinentuch damit tränken, die Füße mit dem getränkten Leintuch einwickeln und ein Frotteehandtuch darübergeben. Wenn die Wickel warm sind wieder wechseln.

## Knoblauchelixier

Zutaten:  
30 geschälte unbehandelte Knoblauchzehen  
5 klein geschnittene ungeschälte,  
unbehandelte Zitronen  
1 l Wasser

Knoblauchzehen und Zitronen im Mixer zerkleinern, mit etwa 1l Wasser zum Kochen bringen und einmal aufwallen lassen.

Dann abseihen und in eine Flasche füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.



## Rettich-Hustensaft

Zutaten:  
1 schwarzer Rettich, Honig

Der frische Rettich wird ausgehöhlt. Den Rettich mit Honig oder Kandiszucker füllen, auf einen Teller setzen und mehrere Stunden lang ziehen lassen. Langsam bildet sich ein süß-scharfer Sirup.

Man kann unten ein kleines Loch bohren, so tropft der Sirup langsam heraus. Bei Husten 5 bis 10 TL pro Tag einnehmen

## Inhalationssalz

Zutaten:  
5 g Salbei, frisch, 5 g Melisse, frisch  
100 g Steinsalz / Meersalz

Das Salz mit den Kräutern in der Küchenmaschine fein mahlen und in ein Schraubglas füllen. Einen gehäuften TL in einen Viertel Liter kochendes Wasser geben und bei einer Temperatur, die gerade noch angenehm ist, inhalieren.



## Hustenzucker

Zutaten:

2 g Malvenblüten

1 g Fenchelsamen

2 g Eibischwurzel

2 g Thymian, 90 g Zucker

Die Kräuter zusammen mit dem Zucker fein vermahlen (im Mörser oder in der Küchenmaschine) und in ein Schraubglas füllen. Bei Bedarf einen halben Teelöffel Hustenzucker pur einnehmen oder statt Zucker in einen Kräutertee geben.

## Kapuzinerkressenextrakt

Zutaten:

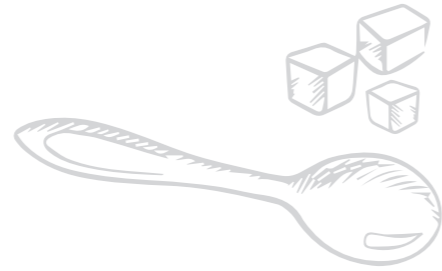
1 Handvoll Kapuzinerkresseblätter

250 ml hochprozentiger Kornschnaps

Die Blätter in ein großes Schraubverschlussglas schichten und mit dem Kornschnaps übergießen, es soll kein Blatt herauschauen. 10 Tage in die Sonne stellen und durchziehen lassen.

Dann filtern (z.B. mit einem Küchentuch) und in kleine Fläschchen füllen.

Bei Erkältung und Halsschmerzen immer wieder einige Tropfen einnehmen – wirkt entzündungshemmend.



## Roskastanienöl

Zutaten:

Roskastanien

Olivenöl

Die Kastanien schälen, zerkleinern und ein Schraubglas damit halb füllen.

So viel Öl darübergießen, dass die Früchte gut bedeckt sind. Dies 3 – 6 Wochen stehen lassen und täglich schwenken. Anschließend durch einen Kaffeefilter abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

Nach dem Duschen Beine damit einmassieren. Stärkt die Venen, festigt das Gewebe, fördert die Durchblutung der Muskulatur.

## Schwarztee

Zutaten:

1l Schwarztee, lange gezogen

1EL Zucker

1TL Salz

Saft einer Orange

Saft einer Zitrone

Bei Durchfall alle Zutaten mischen und über den Tag verteilt trinken.



## Durchspülungstee

Zutaten:

2 Teile Brennnesselblätter

2 Teile Birkenblätter

ev. 1 Teil Goldrute

Die Zutaten zu den angeführten Anteilen mischen und 1 TL der Mischung mit einem Viertel Liter heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Zur Unterstützung bei Harnwegsinfekt 3-mal täglich eine Tasse trinken.



## Erkältungstee

Zutaten:

Lindenblüten

Holunderblüten

Die Zutaten zu gleichen Teilen mischen und bei grippalem Infekt mit Fieber und/oder Husten 1 TL mit einem Viertel Liter heißem Wasser übergießen, 10 min. ziehen lassen. 3-4-mal täglich trinken.

Auf den folgenden Seiten  
finden Sie unsere  
Heilkräutersteckbriefe.



## Linde (*Tilia grandifolia*, *Tilia cordata*)

### Erkennungsmerkmale:

- Lindengewächs
- der Baum hat eine breite, kugelige Krone
- Blätter sind herzförmig, leicht gezackt, fast kahl (die Sommerlinde ist mehr behaarter als die Winterlinde), der Blütenstand ist rispenähnlich und drei- bis sechzehnblütig, sein Stiel hat ein großes, grüngelbliches, zungenförmiges Deckblatt (Flugblatt)
- einsamige, kugelige Frucht
- die Blüten verströmen einen starken Duft



### Vorkommen:

Lindenbäume findet man vereinzelt in Laubmischwäldern, aber häufiger als Alleebäume, in Parks oder als Dorfbäume. Sie werden bis zu 25m hoch.

### Allgemeines:

Als Heilpflanze werden die Lindenblüten mit dem typischen Flugblatt gesammelt. Sie sollen gut getrocknet und nicht länger als ein Jahr aufbewahrt werden, da sie sonst ihre Wirkung verlieren.

Blütezeit: Juni bis Juli

Wichtige Inhaltsstoffe sind Schleimstoffe, ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide.

### Verwendung als Heilpflanze:

Hauptsächlich werden Lindenblätter bei „Winterkrankheiten“ wie Husten, Schnupfen, grippaler Infekt mit Fieber angewendet. Man kann die Lindenblätter gut mit anderen Kräutern wie Holunderblüten als „Schwitzkur“ anwenden und kombinieren oder mit Hagebutte oder Eibischblüten bei Husten.

## Melisse (*Melissa officinalis*)

### Erkennungsmerkmale:

- Lippenblütengewächs
- ausdauernder, stark verästelter Wurzelstock treibt eine bis zu 80cm hohe Staude aus zahlreiche vereinzelt Stängeln aus.
- Die Blätter sind gezahnt und der Stängel ist kantig
- die Blüten sind bläulich bis gelblich-weiß
- Blätter riechen und schmecken nach Zitrone



### Vorkommen:

Die Melisse wächst nur im Mittelmeerraum wild, in Europa hauptsächlich in Gewürzgärten, aber auch am Waldrand, in Hecken, Zäunen oder Weingärten...

### Allgemeines:

Als Heilpflanze verwendet man bei der Melisse die Blätter. Die Sammelzeit ist Juni bis August, jedenfalls sollte VOR der Blüte gesammelt werden, da sonst der Wirkstoffgehalt in den Blättern geringer ist und die Pflanze in der Blütezeit auch unangenehm riecht. Man kann die Blätter frisch, aber auch getrocknet verwenden.

Inhaltsstoffe sind hauptsächlich ätherische Öle, aber auch Gerbstoffe, Bitterstoffe

### Verwendung als Heilpflanze:

- vor allem beruhigend, am Abend zum Schlafen oder am Tag als Beruhigung bei nervlicher Anspannung
- Melissenöl hilft bei Fieberblasen äußerlich aufgetragen
- krampflösend auch bei Kopfschmerz oder Regelbeschwerden

## Salbei (*Salvia officinalis*)



### Erkennungsmerkmale:

- bis zu 80 cm hoher Halbstrauch, Lippenblütler
- untere Stängelteile verholzt, obere Teile unverholzt, teilweise behaart
- schmalelliptische Laubblätter, deren Rand feingekerbt ist und deren Blattfläche feinrunzlig ist und graufilzig
- violette Blüten, zweiteilige Ober- und dreiteilige Unterlippe

### Vorkommen:

In Österreich eingebürgert, in warmen Gebieten Südeuropas verbreitet, aber auch Kleinasien, Syrien, wächst an eher trockenen Böden und Kalkhängen

### Allgemeines:

Als Heilpflanze verwendet man die Blätter des Salbeis. Die Blätter werden während bzw. nach der Blütezeit gesammelt von Juli bis September. Die Blätter enthalten vor allem ätherische Öle und Gerbstoffe.

### Verwendung als Heilpflanze:

- zum Gurgeln bei Halsschmerzen, entzündungshemmend und antiseptisch
- Zahnfleischentzündungen
- zur Schweißhemmung bei Nachtschweiß, übermäßiger Schweiß an Händen und Füßen oder bei Wechselbeschwerden
- zum Abstillen

## Fenchel (*Foeniculum vulgare*)



### Erkennungsmerkmale

- Doldengewächs
- zwei- oder mehrjährige Pflanze
- typische fiederschnittige Blätter
- kleine, gelbe Blüten in 4-25 Döldchen angeordnet
- Frucht gerillt, länglich

### Vorkommen:

Im Mittelmeergebiet heimisch, sonst als Gemüse-, Gewürz und Heilpflanze großflächig angebaut. Weiters kommt Fenchel wild auch in Ostindien, Afrika, China, Japan Amerika vor.

### Allgemeines:

Als Heilpflanze verwendet man die Früchte, des Fenchel, die im September am gehaltvollsten sind. Sie schmecken anfangs süßlich, dann würzig. Die Früchte haben als Hauptwirkstoff einen hohen Anteil ätherischer Öle.

### Verwendung als Heilpflanze:

- verdauungsfördernd, appetitanregend
- krampflindernd, blähungstreibend (auch schon bei Säuglingen anwendbar)
- milchflußfördernd
- schleimlösend bei Husten

## Ringelblume (*Calendula officinalis*)



### Erkennungsmerkmale:

- Korblütengewächs
- meist einjährige Pflanze, bis 50 cm hoch
- Stängel ist wenig verzweigt und die Blätter sind wechselständig, sie sind lungenförmig, haben eine glatte Oberfläche und einen glatten Rand
- Die Früchte sind geringelt, daher auch der Name

### Vorkommen:

Alte Kultur- und Zierpflanze, stammt aus dem südlichen Europa, gedeiht aber auch im rauhen Klima Finnlands

### Allgemeines:

Als Heilpflanze verwendet man die Blüten, die im Juni bis August gesammelt werden können. Hauptsächliche Inhaltsstoffe sind Bitterstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (= Flavonoide, hauptsächl. Pflanzenfarbstoffe), Schleimstoffe, Harze. Wird nur mehr äußerlich angewendet.

### Verwendung als Heilpflanze:

- äußerlich, entzündungshemmend und wundheilend bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Quetschungen
- in Salben, Öl, Bädern oder Umschläge
- zum Gurgeln und Spülen im Mund bei Zahnfleischentzündungen

## Birkenblätter (*Betula pendula*)



### Erkennungsmerkmale

- Birkengewächs
- Baum, bis zu 30 m hoch
- in der Jugend typische schneeweiße Rinde, die sich leicht abschälen lässt
- Blätter sind gezahnt
- männliche und weibliche Geschlechtsorgane sind in getrennten, ährenähnlichen Blütenständen

### Vorkommen:

häufig an trockenen Stellen von Laub- und Nadelwäldern, von Europa bis Asien, in südlicheren Ländern eher im Gebirge zu finden und bis Mittelskandinavien

### Allgemeines:

Gesammelt werden als Heilpflanze die Blätter der Hängebirke von Mai bis Juli und getrocknet verwendet. Gewonnen wird auch der sog. Birkenzucker (Xylit), der für Zähne nicht schädlich ist, sondern den Zahnschmelz sogar schützt. Für Diabetiker geeignet.

### Verwendung als Heilpflanze:

- stark harntreibende Wirkung, daher bei Nieren- und Blasenerkrankungen verwendet
- erhöht einerseits die Harnmenge und setzt die Keimzahl herab

## Holunder (*Sambucus nigra*)

### Erkennungsmerkmale:

- Blätter mit 3-9 Fiederblättchen
- Typischer Geruch
- Weiße Doldenrispe bei den Blüten
- Zweige mit Mark innen drinnen



### Vorkommen:

Feuchte Wälder, Waldränder, Hecken, Waldlichtungen, an Bächen, auf Schuttflächen; auf feuchten nährstoffreichen Böden

### Allgemeines:

Der Holunder wächst als Strauch, der schnell verholzt. Gesammelt werden die Blüten und die vollreifen Früchte, alle anderen Teile sind ungenießbar. Sie enthalten Glykoside, Sambunigrin  
Er war die Apotheke der armen Menschen.

Schon lange haben sich in der Volksheilkunde der Schweißtee aus den Holunderblüten und die Beeren als große Vitamin C- und Mineralienspender bewährt. Holunder reinigt Niere und Magen und ist besonders Menschen zu empfehlen, die viel sitzen und zu Fettleibigkeit neigen.

### Verwendung als Heilpflanze:

- Schweißtreibend
- Blutreinigend
- Nieren- und blasenwirksam

Gutes Gelingen und  
viel Freude beim Ausprobieren!



### **Quellenangaben:**

„Heilpflanzen gestern und heute“, Dr. Hans–Peter Dörfler, Prof. Dr. Gerhard Roselt

Dort finden sich noch viele weitere Heilkräuter!

Rückfragen zum Gesamtprojekt gerne bei:

DI Karoline Karpati und DI Elke Szalai MA

Verein kultur.GUT.natur [kontakt@kulturgutnatur.at](mailto:kontakt@kulturgutnatur.at)

