

# Hausmittel aus der Kräuter- küche

Workshop  
„Hausmittel  
selbst gemacht“

## Hausmittel aus der Kräuterküche

Der Workshop „Hausmittel selbst gemacht“ richtet sich an Interessierte, die die eigene Hausapotheke um ein paar Hausmittel bereichern möchten.

Oft sind es ganz einfache Lebensmittel, die jeder im Haushalt hat oder die leicht zu beschaffen sind. Man kann aus ihnen Salben, Cremes, wohlschmeckende Zubereitungen, Tinkturen oder Elixiere herstellen. Wer einen Garten sein Eigen nennt, hat die Schätze z.T. sogar direkt vor der Tür stehen. Die käuflichen Cremes und Salben haben oft künstliche Inhalts- und Konservierungsstoffe, die im Verdacht stehen, Allergien und andere Krankheiten auszulösen. Viele davon sind gar nicht notwendig und machen Produkte auch nicht wirksamer.



### Allgemeines:

Im Workshop wechseln sich **Theorie und Praxis** ab. Im **theoretischen Teil** besprechen wir ausführlich u.a. den Unterschied zwischen Salben und Cremes, deren Bestandteile, die Haltbarkeit und die jeweiligen Kräuter mit ihren Besonderheiten. Auch die sekundären Pflanzenstoffe stehen im Focus der Veranstaltung. **Welche Inhaltsstoffe sind nützlich, welche giftig oder heilsam?**

Im **praktischen Teil** erkennen wir die Kräuter in der Natur, machen eine wirkungsvolle **Salbe**, eine **Pflegecreme** für das Gesicht mit Lavendel und Aloe Vera und ein wohlschmeckendes **Petersilien-Elixier** für das Herz. Aus Schafgarbe setzen wir eine Tinktur an. Außerdem stopfen wir uns ein **Entspannungskräuterkissen** für die Nacht. Auch Löwenzahn finden wir überall. Aus ihnen kochen wir uns einen **Kräuterkaffee**.

### Und Spezielles:

**Salben** müssen nicht konserviert werden und halten bis zu einem Jahr. Bei ihnen stehen die Inhaltsstoffe der Pflanze im Vordergrund, in unserem Fall die **Ringelblumenblüten** als klassische Wundheiler oder die Wurzel des Beinwells, je nach Jahreszeit und Vorkommen.

Für die **Pflegecreme** brauchen wir allerdings einen Konservierungsstoff. Hier nehmen wir einen pflanzlichen Stoff aus der Rube. Was uns dabei besonders interessiert ist der **Lavendel**. Seine Inhaltsstoffe und ihre Wirkung besprechen wir ebenfalls ausführlich. Im Workshop wird verdeutlicht, wie wenig **Inhaltsstoffe für Cremes und Salben** benötigt werden, wie weniger mehr ist und wie wirksam bzw. heilsam diese einfache Zusammenstellung sein kann.

Für das **Petersilien-Elixier** werden wir Wein löschen und ihn mit **Honig und Petersilie** versetzen. Es kann bei **Herzbeschwerden** therapeutisch eingesetzt werden.

Aus Schafgarbe setzen wir eine **Tinktur** an, die u.a. die Verdauungssäfte anregt und als Frauenkraut bekannt ist. Es hilft daher auch bei div. **regularen Frauenbeschwerden**. Die Tinktur ist leicht herzustellen.

Wir stopfen das **Entspannungskräuterkissen** mit **Lavendel und Melisse**. Auch kann es mit Labkraut oder anderen Kräutern gefüllt werden. Bei Erschöpfungszuständen verhilft es zu einem erholsamen Schlaf, z.B. bei einer Grippe.

Die Wurzeln des Löwenzahns sind heilkräftig bei **Magen-Darm-Beschwerden**. Den **Löwenzahnkaffee** schütten wir aus selbst gerösteten Wurzeln auf und verkosten ihn.



Dozentin

**Ute M. van Alphen**

Kräuterpädagogin aus Krefeld

**Bitte mitbringen:**

- 1 Kissen 40 x 40 cm
- 1 kleine Flasche à 200 ml
- 1 Flasche à 500 ml
- 2 neue und unbenutzte Schraubgläser à 50 ml