

Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im Landkreis Börde

Modellprojekt: „Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im Landkreis Börde“

Familienhaus Börde, Halberstädter Str. 3a, 39387 Oschersleben, Internet: www.familienhaus-boerde.de, Telefon: 0176 – 55 61 18 72, E-Mail: smart@familienhaus-boerde.de

Gesund durch die kalte Jahreszeit.

Der Winter hat uns fest im Griff. Es ist Erkältungszeit. Im Februar Newsletter möchten wir Heilkräuter aus dem heimischen Garten vorstellen und wie diese helfen können.

Hinweis: Die hier vorgestellten Inhalte geben lediglich einen Überblick über die medizinische und heilkundliche Nutzung von Kräutern. Wenn Sie unter Erkältungssymptomen leiden, wenden Sie sich bitte an eine/n Ärzt:in oder eine/n Apotheker:in.



Der Rosmarin

Das Kraut ist reich an ätherischen Ölen sowie Gerb- und Bitterstoffen, es regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem. Die Virenabwehr wird unterstützt und Erkältungsviren werden besser abgeblockt. Die Kraft von Rosmarin kann man in Form von Rosmarintee freisetzen. Der Kreislauf wird durch ein Bad mit Rosmarin angeregt. So sagen sie der Erkältung den Kampf an.



Der Salbei

Salbei beruhigt die Schleimhäute und ist eine wahre Wohltat bei einem kratzenden, schmerzenden Hals. Beginnenden Entzündungen kann man mit Salbei entgegentreten. Salbeitee kann man nicht nur Trinken, sondern auch zum Gurgeln verwenden. Das ist bei Heiserkeit eine beliebte Methode. Aber: viel Salbei kann schädlich sein, weshalb das Kraut nicht über längere Zeiträume hinweg eingenommen werden sollte.



Der Thymian

Thymian ist die Geheimwaffe gegen Erkältungssymptome sein. Er wirkt reizlindernd bei Husten, da er schleimlösend wirkt. Außerdem ist er entzündungshemmend und schlechte Bakterien und Pilze werden effektiv bekämpft. Egal ob Thymiantee, Thymianöl im Dampfbad zur Inhalation, oder Thymianöl als Badezusatz, alle diese Varianten können bei einer Erkältung mit Husten und Schnupfen sehr wohltuend sein.



Die Pfefferminze

Pfefferminze kann helfen, bei einer Erkältung aufzuatmen. Sie trägt dazu bei, den Schleim aus den Bronchien zu lösen und eine verstopfte Nase wieder zu öffnen. Pfefferminztee ist wohl jedem ein Begriff, allerdings lässt sich Pfefferminze auch bei einem Dampfbad inhalieren. Wer neben Husten und Schnupfen unter Spannungskopfschmerzen leidet, kann auch etwas verdünntes Pfefferminzöl auf die schmerzende Stelle auftragen und sanft einmassieren.



Erkältungstee aus frischen oder getrockneten Kräutern zubereiten

Kräutertee selber machen ist kinderleicht und eignet sich wunderbar, um eine üppige Ernte zu verarbeiten. Dazu ernten Sie die Kräuter wie gewohnt – idealerweise vor der Blüte und an einem sonnigen, trockenen Tag, damit der Gehalt an ätherischen Ölen möglichst hoch ist. Falls Sie den Kräutertee nicht sofort genießen möchten, trocknen Sie die Blätter und Zweige, zum Beispiel von Rosmarin, Thymian oder Salbei, indem Sie sie in Bündel zusammenbinden und an einem dunklen Ort zum Trocknen aufhängen. Bei der Kamille werden die Blüten getrocknet. Nach einigen Wochen können Sie die getrockneten Kräuter zerkleinern und in einem luftdichten Behälter bis zu ihrem Einsatz aufbewahren. Um den Tee aufzubrühen – ob mit frischen oder getrockneten Kräutern – einfach zerkleinerte Kräuter in eine Tasse geben und mit kochendem Wasser aufgießen. Wenn der Kräutertee ca. 8 Minuten gezogen hat, schütten Sie ihn durch ein Sieb ab.

Ein kleines Video finden sie hier:

mit Hustensirup mit Kräutern ganz einfach selber machen!

Link klicken oder den QRCode mit dem Handy scannen

<https://www.youtube.com/watch?v=qjsyxIneTIs>



Einen interessanten Ausflug in die Welt der **ätherischen Öle** und wie diese helfen können, gibt es hier:

<https://www.instagram.com/natürlich.bewusst.leben?igsh=MWM1NWo0dTFteG1ydg==>



Tatys kleine Kräuterfibel 2 von Natascha Sturm

Ein tolles Buch für Kinder ab 5 Jahren, mit neue Kräutergeschichten! Wollt Ihr wissen, mit welcher Wurzel Prinzessin Florabella ihren Liebsten von der Reisekrankheit heilte? Oder warum Königskerzen früher als Fackeln dienten? Und was der Salbei mit dem Pizzabäcker Giovanni zu tun hat? Viele lustige Gedichte und Wissenswertes über Heilkräuter und Heilpflanzen und mit tollen Rezepten zum Ausprobieren. Erschienen 2021 im Neissufervverlag.

Link klicken oder den QRCode mit dem Handy scannen

[Tatys kleine Kräuterfibel 2 : Sturm, Natascha: Amazon.de: Bücher](https://www.amazon.de/Bücher)



Viel Freude am durchstöbern und nachlesen. Bleiben Sie gesund!

Ihr Team der smarten Familienbildung im Landkreis Börde.