



FIT IN DEN SOMMER

## Für den Frischekick

Ob beim Arbeiten, Wandern oder Entspannen – etwas Kühle und Erfrischung ist im Sommer immer willkommen. Die aromatischen Sommerkräuter stärken jetzt unseren Körper und Geist und sorgen für die nötige Abkühlung



Kühlende Blüten- und Kräuterwässer haben einen aromatischen, erfrischenden Geschmack, löschen den Durst und stärken Geist und Sinne. Sie können sie mit beliebigen, aromatischen Kräutern und Gewürzen – z. B. Basilikum, Mädesüß, Indianernessel, Maggikraut, Kardamom und Zimt – variieren.

### Holunder-Verbenen-Mix

**ZUTATEN:**

2 – 3 voll aufgeblühte Holunderblütendolden,  
2 Zweige Zitronenverbene,  
4 Scheiben einer Bio-Zitrone.

Die Holunderblütendolden kurz ausschütteln, um eventuelle kleine Insekten zu entfernen. In ein großes Glas, z. B. ein WECK-Zylinder-glas von 1040 ml Inhalt, geben. Die Verbenenblätter von den Zweigen zupfen und zu den Holunderblüten ins Glas geben. Zitronenscheiben zufügen und mit kaltem Wasser aufgießen. Eine Stunde gekühlt ziehen lassen und zwischendurch umrühren.

### Schnelles Rosengetränk

**ZUTATEN:**

1 EL Rosenblütensirup.

Eine kleine Flasche, z. B. eine WECK-Saftflasche von 290 ml Inhalt, mit kaltem Wasser füllen. Den Sirup zugeben. Je nach Geschmack kann die Sirupmenge erhöht werden. Sofort genießen.  
TIPP: Nach Belieben einige Eiswürfel zugeben.

### Kräutergetränk

**ZUTATEN:**

1 großer Zweig Rosmarin,  
2 – 3 Zweige Thymian,  
3 Scheiben einer Bio-Zitrone.

Die Kräuterzweige in eine große Flasche, z. B. eine WECK-Saftflasche von 1062 ml Inhalt, geben. Die Zitronenscheiben zugeben und die Kräuter mit kaltem Wasser aufgießen. Unter gelegentlichem Umrühren eine Stunde ziehen lassen.

### Rosenblütenwasser

**ZUTATEN:**

1 EL unbehandelte Duftrosen-Blütenblätter,  
½ Bio-Zitrone.

Die Blütenblätter klein zupfen. Die Zitronenhälfte in kleine Stücke schneiden und mit den Blütenblättern in ein Glas, z. B. ein WECK-Delikatessenglas von 370 ml Inhalt, geben. Mit kaltem Wasser aufgießen und das Getränk unter gelegentlichem Umrühren eine Stunde ziehen lassen.







Erfrischend im Sommer: Kühlende Sprays



Schöllkraut immer frisch verwenden

Bei Warzen den  
Pflanzensaft  
nur auf der  
Warze verteilen

#### Schöllkraut (Warzenkraut)

Das Schöllkraut (lat. *Chelidonium majus*), auch als Schwalbenkraut bekannt, gehört zur Familie der Mohngewächse. Einfach und effektiv kann es als Frischpflanzen-Pipette bei Warzen eingesetzt werden. Es hat eine eiweißauflösende und antivirale Wirkung und schon viele Warzen „vertrieben“.

**Anwendung:** Einen fingerlangen Zweig vom Schöllkraut abbrehen. Den austretenden gelblich-orangen Saft vorsichtig und genau auf die Warze tupfen. Darauf achten, dass der Saft nicht auf der Haut verteilt wird (hinterlässt Fleckent!). Den Zweig eingewickelt im Kühlschrank aufbewahren und 2- bis 3-mal täglich die Warze mit dem Saft betupfen. Den Zweig jedes Mal kurz anschnitten, um so frischen Saft zu gewinnen.

Ein kühles Gesichtswasser schafft Abhilfe an heißen und schwülen Tagen. Umgefüllt in eine Sprühflasche und in der Handtasche mitgenommen, begleitet Sie die duftende Frische, die Sie jederzeit belebt und neue Energie freisetzt. Salbei und Pfefferminze wirken dabei adstringierend und haben eine leicht schweißhemmende Wirkung. Durch das Menthol der Pfefferminze entsteht ein kühlender und frischer Effekt auf der Haut. Lieben Sie eher eine zitronige Duftnote, dann ist der „Süße Sommertraum“ genau richtig.

### Kühlendes Sommerfrische - Spray

#### ZUTATEN:

- 2 Zweige Pfefferminze,
- 1 Zweig Salbei,
- 1 frische oder getrocknete unbehandelte Rosenblüte.

Die Kräuter können Sie wie beim Kräutergetränk (S. 66) in einer kleinen Flasche, z. B. in einer WECK-Saftflasche von 290 ml Inhalt, mit kaltem Wasser ansetzen. Das Kräuterwasser gelegentlich umrühren und nach 1 – 2 Stunden abseihen und in eine Sprühflasche füllen. Intensiver wird die Frische und das Aroma des Sprays allerdings, wenn Sie die Kräuter zerkleinern, in das Einsatzsieb eines Espressokochers geben und wie einen Espresso zubereiten. Nach dem Aufkochen die Mischung bei geschlossenem Deckel wieder abkühlen lassen, erst dann umfüllen.



### Frische - Spray „Süßer Sommertraum“

#### ZUTATEN:

- 1 – 2 Zweige Zitronenverbene,
- einige Salbeiblätter,
- 1 – 2 EL Lindenblüten.

Das Hitze-Spray können Sie wie in der Anleitung für das kühlende Sommerfrische-Spray kalt ansetzen.

Intensiver werden Frische und Aroma allerdings, wenn Sie ein Espresso-Hydrolat herstellen. Dazu die zerkleinerten Kräuter in das Einsatzsieb eines Espressokochers geben. Nach dem Aufkochen bei geschlossenem Deckel die Mischung wieder abkühlen lassen. Espresso-Hydrolat in eine kleine Sprühflasche füllen und bei Bedarf auf die Haut sprühen.



Im Sommer barfuß laufen ist Freiheit und Genuss zugleich! Hitze und eine hohe Beanspruchung führen jedoch dazu, dass unsere Füße rissig und trocken werden und oft schmerzen. Mit einem pflegenden Balsam können Sie dem entgegenwirken. Zur Linderung massieren Sie diesen täglich in die feuchte Haut Ihrer Hände und Füße ein.



Ein Balsam pflegt rissige Hände und Füße

#### Unterschied: Spitzwegerich / Breitwegerich

Spitzwegerich unterscheidet sich optisch vom Breitwegerich in Blattgröße und -form. **Spitzwegerich** (lat. *Plantago lanceolata*) wirkt adstringierend, entzündungshemmend, blutstillend, leicht schmerzlindernd und antibakteriell. Bekannt ist seine heilende Wirkung vor allem bei Husten.

**Anwendung bei trockenem Reizhusten:** 1 TL Spitzwegerichsaft in 150 ml lauwarmes Wasser geben, 30 Minuten ziehen lassen und gelegentlich umrühren. Vom Wasser mehrmals täglich trinken. Es befeuchtet und beruhigt die trockenen, gereizten oder entzündeten Schleimhäute.

**Anwendung bei Husten und Bronchitis:** 1 TL Spitzwegerichsaft in 150 ml heißes Wasser geben. Zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen. 2 – 3 Tassen davon über den Tag verteilt mit etwas Honig trinken. **Anwendung bei Insektenstichen:** Bei Insektenstichen und oberflächlichen Verletzungen wird ein frisches, sauberes Spitzwegerichblatt zwischen den Fingern zerrieben, bis der Frischpflanzensaft austritt. Diesen auf die Verletzung tupfen; der frische Saft enthält das antibiologisch wirkende Aucubin.

Der **Breitwegerich** (lat. *Plantago major*) wird wie der Spitzwegerich bei Husten und Insektenstichen aller Art eingesetzt.

**Anwendung bei Blasen:** Breitwegerich eignet sich als Blasenpflaster für blutige, gestresste Fersen oder brennende Fußsohlen. Dazu ein Blatt einfach in die Socken legen – durch die Reibung beim Gehen tritt Saft aus. Dieser kühlt die müden Füße und lindert Schmerzen und Entzündungen.

Spitzwegerich (vorne),  
Breitwegerich (hinten)



MIT DER NATUR

### Sommer - Handbalsam

#### ZUTATEN:

- 1 – 2 frische unbehandelte Duftrosen,
- 1 frische Holunderblütendolde,
- 300 ml Oliven- oder Mandelöl,
- 30 g Wachsblättchen.

Die Rosenblütenblätter zerkleinern und in ein Glas, z. B. ein WECK-Sturzglas von 580 ml Inhalt, geben. Mit dem Oliven- oder dem Mandelöl übergießen und im heißen Wasserbad 20 – 30 Minuten simmern lassen.

Die Blütenblätter abfiltrieren und das Glas mit dem Öl erneut ins heiße Wasserbad stellen. Die Bienenwachsblättchen zugeben und im Öl schmelzen.

Das Balsam in kleine Gläser, z. B. WECK-Mini-Sturzgläser von 35 ml Inhalt, umfüllen und erkalten lassen.

### Sommer - Fußbalsam

#### ZUTATEN:

- 4 – 5 frische Salbeiblätter,
- 300 ml Oliven- oder Mandelöl,
- 30 g Wachsblättchen.



Die Salbeiblätter zerkleinern und in ein Glas, z. B. ein WECK-Sturzglas von 580 ml Inhalt, geben. Das Öl zugeben und im heißen Wasserbad 20 – 30 Minuten simmern lassen. Die Salbeiblätter abfiltrieren und das Glas mit dem Öl erneut ins heiße Wasserbad stellen. Die Wachsblättchen zugeben und im Öl schmelzen. Das flüssige Balsam in kleine, verschließbare Gläser, z. B. WECK-Mini-Sturzgläser von 35 ml Inhalt, umfüllen und abkühlen lassen.

Der Fußbalsam kühlt und pflegt die Füße und kann auch bei Schweißfüßen verwendet werden.

Genießen Sie den Sommer!

Ihre Andrea Tellmann



Unsere Autorin  
**ANDREA TELLMANN**  
ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Eigene Erfahrungen auch aus ihren Indien-Aufenthalten finden sich in ihren Rezepten wieder.