

# Windrad Post

## Februar & März 2024



### GÜSSE & GENÜSSE

*Pflanze des Monats*

## Schwarzer Holunder



Der schwarze Holunder wurde zur Heilpflanze des Jahres 2024 gewählt.

Im Dänischen auch „Hyld“ (bedeutet so viel wie „hold“ oder auch „heilig“) genannt, ist er mit seinen weißen Sternblüten und seinen schwarzen Beeren einer der wohl bedeutendsten Feenbäume in Westeuropa.

Der Holunder mag am liebsten leicht feuchte Böden und kann bis zu 7 m hoch werden.

Im Frühling werden die Blüten verwendet, ab August dann die Früchte. Die Blüten wirken schweißtreibend und blutreinigend, beruhigend, fiebersenkend und entzündungshemmend. Außerdem stärken sie unser Immunsystem und unterstützen den Heilungsprozess bei Erkältungskrankheiten.

Der Saft aus den gekochten Beeren kann bei allen Krankheitszuständen als Stärkungsmittel verwendet werden, außerdem unterstützen die Beeren die Schleimlösung bei einer Erkältung.

### Waldkugelschreiber

#### Das wird benötigt

- 1 Stück Holderzweig (ca. 1 cm Durchmesser, 10-15 cm Länge)
- 1 Kugelschreibermine
- 1 Stricknadel

Mit der Stricknadel in das weiche Mark des Holderastes fahren, danach die Mine mit Klebstoff bestreichen und in das Loch hineinschieben. Fertig ist der Wald-Kuli!

# Windrad Post

## Februar & März 2024

### Omas Holunder-Mus

#### Das wird benötigt

- 500g entstielt Holderbeeren
- 130g Roh-Rohrzucker oder Honig
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Bio-Orange
- Gewürze nach Wahl (z.B. Nelken, Zimtstangen, Vanilleschote...)

#### So wird's gemacht

- Apfel kleinschneiden, mit den Holderbeeren langsam in einem Topf erwärmen, einmal kurz aufkochen und dann weiterdünsten lassen.
- Gewürze in einem Teesäckchen dazugeben.
- Abrieb der Orangenschale hinzufügen.
- Orange auspressen und Saft ebenfalls unterrühren.
- Nach ca. 20 Minuten ist das Holunder-Mus fertig

### Kaffeeseife



#### Das wird benötigt

- 500 g Kernseife
- 3 EL Kaffeesatz (gerne feucht)
- 8- 10 Tropfen Duftöl nach Wahl
- ein kleiner Topf
- eine Schmelzschale
- Silikonform
- Brettchen und Messer
- sowie eine Suppenkelle.

#### So wird's gemacht

Die Seife in grobe Stücke schneiden (gemeinsam mit Ihrem Kind klein hobeln) und im Wasserbad schmelzen. Nun die geschmolzene Seife in eine große Schüssel füllen und Kaffeesatz und Duftöl hinzufügen und alles einmal gut umrühren. Mit einer Suppenkelle die flüssige Kaffeeseife in die Silikonform füllen und über Nacht fest werden lassen. Vermutlich setzt sich der Kaffeesatz etwas am Boden ab, das ist nicht schlimm. Im Gegenteil, sieht hübsch aus.

Die Seife hilft übrigens gut bei Gerüchen an den Händen (bspw. Knoblauch, Zwiebeln...)

Bitte beachten Sie unsere Themenabfrage für unseren diesjährigen Themenelternabend.

Über unser Flipchart haben Sie die Möglichkeit abzustimmen.

# Windrad Post

## Februar & März 2024

### Ansteigendes Fußbad

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen. Ein ansteigendes Fußbad ist das beste Hausmittel zur Abwehrsteigerung. Rechtzeitig angewendet, kann durch die Erwärmung des Körpers so manche Erkältungskrankheit abgeblockt werden. Das ansteigende Fußbad führt zu besserer Durchblutung und Erwärmung der Füße, was sich wiederum durchblutungsfördernd auf die Schleimhäute im Nasen-Rachenraum auswirkt. Unterstützend bei Schnupfen, Nebenhöhlenentzündungen, Halsinfekten, Erkrankungen der Bronchien, Erkältung wie etwa Halskratzen (solange kein Fieber besteht).

Warum hilft es? Die Reize durch das unterschiedlich warme Wasser werden die Selbstheilungskräfte stärken.

So geht's: Ihr Kind sitzt, seine Füße stehen in einer Schüssel mit circa 35 Grad warmem Wasser, das die Knöchel bedeckt. In den nächsten 15 Minuten geben Sie schrittweise etwa 50 Grad warmes Wasser dazu, bis das Wasser in der Schüssel maximal 39 Grad erreicht (oder es dem Kind zu warm wird). Unterschenkel lauwarm abduschen, die Beine abtrocknen, Socken anziehen. 20 Minuten warm eingekuschelt ruhen.

Wann zum Arzt? Wenn das Kind länger als zwei Wochen hustet, es heiser wird, Atembeschwerden oder Fieber hat, über Schmerzen klagt.

(Quelle: Apotheken- Umschau)

### Helau und Alaaf!

Am 12. und 13. Februar feiern wir Fasching in der Kita!

An diesen beiden Tagen dürfen die Kinder verkleidet in die Kita kommen. Neben Partyspielen und Modenschau wird es wieder ein buntes Buffet geben – hierzu hängt vorab eine Liste zum Eintragen an unserer Flipchart.

Am Dienstag findet dann unser traditioneller Krachmacherumzug statt.

