

Windrad Post

Juni & Juli 2026



GÜSSE & GENÜSSE

*Pflanze des
Monats:
Holunder*



Wichtig zu wissen!

Meine Beeren nie roh essen! Sie enthalten Blausäure und sind erst nach dem Kochen sicher.

Vorsicht vor Verwechslungen: Achte auf meinen süßlichen Duft und die cremeweißen Blüten.

Allergien: Manche Menschen reagieren empfindlich. Probiere erst eine kleine Menge.

Wer bin ich?

Im Mai blühe ich überall mit cremeweißen, süß duftenden Dolden – ein Zeichen für den Sommer! Meine Blüten, Beeren, Blätter und sogar meine Rinde stecken voller Heilkraft. Schon unsere Großmütter nutzten mich als natürliches Hausmittel: Meine Blüten werden zu einer beruhigenden Salbe verarbeitet, die bei Hautirritationen, Sonnenbrand oder Insektenstichen hilft. Ein Tee aus meinen Blüten lindert Erkältungen und Fieber, während meine gekochten Beeren das Immunsystem stärken. Selbst meine Blätter und Rinde finden in der Volksmedizin Verwendung.

Meine Geheimnisse – wofür ich helfe

Meine Blüten sind besonders vielseitig: In Olivenöl eingelegt, werden sie nach wenigen Wochen zu einer Heilsalbe, die Hautprobleme sanft lindert. Als Tee wirken sie schweißtreibend und helfen bei ersten Anzeichen einer Erkältung. Meine Beeren enthalten viel Vitamin C und stärken die Abwehrkräfte – aber Achtung: Sie müssen immer gekocht werden, da sie roh leicht giftig sind. Meine Blätter eignen sich als entzündungshemmender Tee, und sogar meine Rinde wurde traditionell bei bestimmten Beschwerden eingesetzt.

Windrad Post

Juni & Juli 2026

Wie du mein Geheimnis nutzen kannst

Heilsalbe selbst machen:

Sammele meine Blüten im Mai und lege sie in Olivenöl. Nach 2–3 Wochen abseihen – fertig ist die Salbe für Haut und Stiche!

Tee bei Erkältung:

Trockne meine Blüten und übergieße sie mit heißem Wasser. Der Tee hilft bei Fieber und Husten.

Immunsystem stärken:


Koche meine Beeren mit Wasser und Zucker zu Saft oder Sirup. Roh sind sie giftig – immer erhitzen!

Warum bin ich so besonders?

Seit Jahrhunderten gilt ich als „Universalmedizin“ in der Naturheilkunde. Berühmte Heilkundler wie Kneipp schätzten mich bei Erkältungen und zur Stärkung. Ich bin nachhaltig: Jeder Teil von mir kann genutzt werden – **keine Verschwendung!**

Holunderblüten haltbar machen


Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um Holunderblüten für den Winter zu trocknen. Wenn man jetzt einen Vorrat anlegt und die Blüten trocknet, kann man sie später wunderbar als Tee aufbrühen



KALTER KNEIGUSS

Das brauchst Du:

- Wanne oder Dusche
- Kunststoffrost
- Wasserschlauch, Gießrohr oder Gießkanne
- Handtuch




So geht's:

Wenn Dir kalt ist, laufe oder hüpfе herum, damit Du warm wirst. Stelle Dich in eine Wanne oder Dusche. Lasse kaltes Wasser aus dem Schlauch oder der Gießkanne laufen. Dann führe den Schlauch so:

- Vom rechten kleinen Zeh nach oben bis etwas über das Knie
- Bewege den Schlauch über dem Knie ein paar mal hin und her
- Auf der Innenseite des Beines wieder runter bis zur Ferse
- Jetzt am linken Bein wiederholen
- Am Schluss erst die rechte dann die linke Fußsohle

Streife dann das Wasser mit den Händen von den Beinen ab und bewege Dich, bis Deine Füße warm geworden sind.



So wirkt's:

- hilft, dass Du Dich wohl fühlst und gesund bleibst
- macht Dich tagsüber fit und munter
- hilft Dir bei abends beim Einschlafen

Windrad Post

Juni & Juli 2026

Holunder – Die vielseitige Heilpflanze nach Sebastian Kneipp

„Vor jedem Holunderstrauche möge man den Hut ziehen.“

Dieses Zitat von Sebastian Kneipp unterstreicht die hohe Wertschätzung, die der berühmte Wasserdoktor dem Holunder entgegenbrachte. Der Holunder gilt nicht nur als traditionelle „Universalmedizin“, sondern ist auch heute noch eine der beliebtesten Heilpflanzen in der Volksmedizin.

Heilwirkung und Anwendung

Kneipp empfahl Holunder besonders bei **Erkältungen, fieberhaften Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems**. Seine Anwendungen umfassen:

- **Holunderblüten:** Wirken schweißtreibend und helfen bei Erkältungen, Husten und fieberhaften Atemwegserkrankungen. Ein Tee aus getrockneten Blüten ist ein bewährtes Hausmittel.
- **Holunderbeeren:** Enthalten viel Vitamin C und antioxidative Verbindungen. Sie werden zu Saft, Mus oder Sirup verarbeitet und unterstützen das Immunsystem. **Wichtig:** Beeren müssen immer gekocht werden, da sie roh leicht giftig sind.
- **Holunderblätter:** Werden in der Kräuterheilkunde als entzündungshemmender und harntreibender Tee verwendet.
- **Holunderwein oder -schnaps:** Soll bei Magenbeschwerden und als Blutreinigungsmittel helfen.

Warum ist Holunder so wertvoll?

Der Holunder ist eine rundum nützliche Pflanze: Seine Blüten, Beeren, Blätter und sogar die Rinde finden in der Naturheilkunde Verwendung. Kneipp betonte stets die Bedeutung von Kräutern für die Gesundheit und sah im Holunder ein besonders vielseitiges Heilmittel.

Tipp für die Praxis:

Nutze Holunderblütentee bei den ersten Anzeichen einer Erkältung oder bereite einen vitaminreichen Holundersaft vor, um dein Immunsystem natürlich zu stärken.

Windrad Post

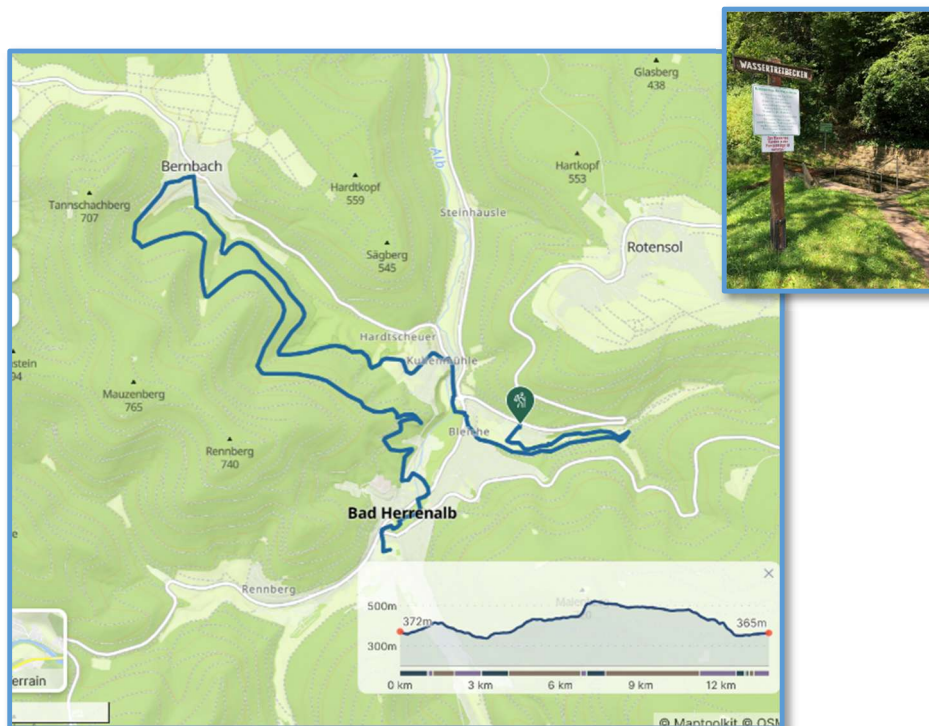
Juni & Juli 2026



Kneippsche Tour - Eiskalt erwischt!

Die Kaltwasser-Anwendungen von Dr. Sebastian Kneipp und deren Wirkung sind weit bekannt. Diese Tour ist daher nur für harte Kerle und eiskalte Ladies! Ok, auch für die, die sich etwas abhärten wollen ist der Kneipp-Becken-Hattrik im Dobeltal mit dem Becken in Bernbach und im Klosterviertel die ideale Tour.

Genießen Sie einen entspannten Spaziergang durch das Heilklima von Bad Herrenalb und entdecken Sie dieses wunderschöne Naturparadies. Hier erwartet Sie nicht nur die typischen Kneipp-Becken, die Ihnen eine erfrischende Abkühlung im kühlen Nass bieten – lassen Sie sich überraschen!



„Lernt das Wasser richtig kennen und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“

Sebastian Kneipp

Windrad Post

Juni & Juli 2026

Holunderblütenöl

Nutze das selbst angesetzte Holunderblütenöl für die Herstellung einer wohltuenden Salbe. Nach etwa drei Wochen sieht man die Pflanzenteile ab und verwenden die folgenden Zutaten:

Es werden benötigt:

- 4-5 Holunderblüten-Dolden
- 50 g Olivenöl
- 50 g Arganöl

Für den Ölauszug kann man auch ein anderes Öl seiner Wahl verwenden. Olivenöl und Arganöl sind hervorragend geeignet, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Wenn der Eigengeruch von Olivenöl nicht gefällt, kann man auch geruchsneutralere Öle wie Mandelöl verwenden

Anleitung:

Vorbereitung: Verwendet werden nur die Blüten, nicht die grünen Pflanzenteile.

Einfüllen: Gebe die Holunderblüten in ein sauberes Schraubglas oder eine Glasflasche.

Ölzugabe: Begieße die Blüten vollständig mit dem Olivenöl und Arganöl.

Reifung: Lasse das Glas an einem warmen, sonnigen Ort etwa drei Wochen stehen. Verschließe das Gefäß nicht mit einem Deckel, sondern bedecke es nur mit einem Tuch, das mit einem Band oder Gummiring befestigt werden kann.

Pflege: Schüttele den Ölauszug alle zwei Tage leicht, um die Inhaltsstoffe gleichmäßig zu verteilen. Nach drei Wochen ist der Ölauszug bereit zur Weiterverarbeitung (z.B. für Salben).

Holunderblüten-Salbe

Nutze das selbst angesetzte Holunderblütenöl für die Herstellung einer wohltuenden Salbe. Nach etwa drei Wochen sieht man die Pflanzenteile ab und verwenden die folgenden Zutaten:

Es werden benötigt:

- 75 g Holunderblütenöl
- 25 g Sheabutter
- 12 g Bienenwachs (z.B. von Beegut)
- 5 Tropfen Vitamin E (optional)

Anleitung:

Erwärmen: Stelle das Holunderblütenöl in einem Glasgefäß in ein Wasserbad und erwärme es auf dem Herd.

Zutaten hinzufügen: Gib das Bienenwachs und die Sheabutter hinzu und verrühre alles, bis die Zutaten vollständig geschmolzen und vermengt sind.

Vitamin E hinzufügen: Optional kann man 5 Tropfen flüssiges Vitamin E hinzufügen, um die Haltbarkeit der Salbe zu verlängern.

Abfüllen: Fülle die flüssige Salbe in saubere Tiegel und lasse sie abkühlen. Verschließe den Tiegel erst, wenn die Salbe vollständig erkaltet ist, um Kondenswasserbildung zu vermeiden.

Lagerung: Kühl und dunkel gelagert hält sich die Salbe mit Vitamin E mindestens ein Jahr.

Mit dieser einfachen Anleitung kann man eine natürliche Holunderblüten-Salbe herstellen, die die Haut pflegt und schützt.