

HILFE FÜR HALS, NASE, & OHREN

Unbeschwert durch die Erkältungszeit

Endlich frei durchatmen, wo ginge das besser als in den Alpen? Wie man die kraftvolle Kräuter der Berge, Täler, Wiesen und Wälder nutzt, wissen die "Lechtaler Kräuterhexen" in Bach in Tirol. Sie zeigen uns schlichte Erkältungsrezepte für Groß und Klein.

FOTOS: BIRGID ALLIG. STYLING: MONIKA NODERER. PRODUKTION UND TEXT: KATI HOFACKER





SANFTE SCHNUPFENHILFE Sigrid Wolf nutzt gerne das sanfte Nasenspray. Latschenkieferöl lässt die Benutzer frei durchatmen, Meersalz wirkt abschwellend

Alle Hexen treiben sich in den Sagen des Lechtals herum: Die Wetterhexen auf der Scharte, von denen der Wildschütz von Bach die eine befreite, die Holzgauer Hexe mit den roten Strümpfen, der Hexenberg Bidmig. Seit 2011 ist die Hexenschar noch weiter angewachsen: Damals wurden die "Lechtaler Kräuterhexen" gegründet, ein Verein aus etwa 70 Kräuterkundigen und Fördernden. Die rührigen (männlichen & weiblichen) Hexen bieten neben Kräu-



NASENSPRAY

FÜR VERSTOPFTE
SCHNUPFENNASEN

ZUTATEN:

130 ml abgekochtes Wasser,
1 g reines Meersalz,
1 Tr. 100 % äth. Latschen-
kieferöl

ZUBEREITUNG:

1 Das Wasser noch warm mit dem Salz und Öl verschütteln
2 In Nasensprayflaschen füllen (Apotheke oder alte Flaschen aufheben und reinigen)

ANWENDUNG: Bei Bedarf in die Nase sprühen. Dieses Nasenspray macht nicht abhängig und verändert die Schleimhäute nicht, es darf also beliebig oft angewendet werden.

terwanderungen und Kursen, auch Produkte wie Tees, Kräutersalze und andere feine Dinge an, die sich in, um und aus der starken Natur des idyllischen Lechtals gewinnen lassen. Heute zeigen uns drei von ihnen, wie man Hausmittel rund um das Thema Erkältung einfach und schnell zubereiten kann: Maria Kerber, Sigrid Wolf und Daniela Pfefferkorn.

Drei Ansätze der Heilkunst

Die drei Kräuterpädagoginnen und -bäuerinnen haben wundervolle Ansätze: Daniela glänzt durch ihre zusätzliche Kneippausbildung, Sigrid kombiniert als frühere Ski-Olympiasiegerin und Fitnessstudio-Besitzerin die Themen Kräuter und Bewegung und Maria führt Ihre Gäste in Kurse und auf Kräuterwanderungen auch hoch in die Berge. Wo dann beispielsweise Salben und Tinkturen hergestellt werden und die hie-

sige Edelweißplantage besucht wird. Alle "Hexen" finden: Alte Hausmittel sind das A und O jeder Naturapotheke.

Unerreicht: alte Hausmittel

Das zeigt alleine die Pharmaindustrie, die immer mehr Produkte herstellt, die genau auf diesem alten Wissen basieren. "Produkte aus Latschenkiefer, Arnika, Engelwurz oder Bibernelle, aus Quendel, Salbei, Meersalz und Zirbe sind längst in das Sortiment großer Arzneimittelhersteller eingegangen", so Maria. Seit Jahrhunderten, auch in vielen anderen Kulturen, wird beispielsweise der Salbei genutzt. "Salvia officinalis kommt von lateinisch salvare, heilen. Mönche haben den Salbei bereits im Mittelalter über die Alpen gebracht." Salbei, auch gemeinsam mit Ingwer, Thymian, Quendel (wilder Thymian), Arnica als Universalschmerzmittel, Kamille, dazu Honig, wirkt ►

K(L)EINE HEXEREI



KALT-WICKEL NACH SEBASTIAN KNEIPP

GEGEN HALSWEH UND SCHLUCKBESCHWERDEN

ZUTATEN:

5 EL Quark, 2 cl Arnikatinktur (Apotheke oder aus Apothekenkraut selbst angesetzt), Leinentuch, Baumwolltuch, Wolltuch (Schal)

ZUBEREITUNG:

1 Das innerste Tuch anfeuchten (ca. 18 Grad): Auf dieses feuchte Tuch gibt man nun ca. 5 EL Quark, in den die 2 cl Arnikatinktur eingerührt wurden, und verteilt den Quark auf das Tuch.

2 Dann zuerst dieses Tuch um den Hals legen und mit einem

Baumwolltuch umwickeln und einstecken. Zum Schluss wird noch ein Wolltuch (Schal) umgewickelt.

ANWENDUNG:

Der Kaltwickel wird um den Hals gelegt und hilft bei: Mandelentzündungen, Angina, Kieferschmerzen, Hals und Schluckbeschwerden, bei lokalen Entzündungen, und zur Fiebersenkung. Es handelt sich um einen wärmeentziehenden Wickel und wird immer kalt angelegt (18 Grad). Er bleibt so lange liegen, bis diese nicht mehr als kalt empfunden wird. ACHTUNG: nicht bei Schüttelfrost und kalten Extremitäten nutzen.



Geschützt:
Arnika-
nie selbst
pflücken



Daniela
schwört auf den
Kneipp-Wickel



Maria schätzt den lindernden Balsam

Wunder bei Halsweh. Bronchitis und auch Asthma rückt der schleimlösende Quendel zuleibe. Bibernelnwurzeln bekämpfen Katarrhe, Zwiebeln Ohrenweh. Und und Waldwirkstoffe aus Tannen oder Kiefern wie Zirbe und Latsche lindern schmerzende Häse und verkrampfte Bronchien. Gegen Schnupfen ziehen all diese Kräuter ebenfalls mit in den Kampf. "Wichtig ist es, die Raumluft mit nassen Tüchern oder Wasserbehältern auf der Heizung zu befeuchten", so Sigrid. "Trockene Schleimhäute können sich nicht gegen Viren wehren." *Kati Hofacker*



Angelicawurzel wärmt und pflegt



NASENBALSAM

FÜR GEREIZTE HAUT UM DIE NASE HERUM

ZUTATEN:

Engelwurzöl: 1 Marmeladenglas voll frischer oder getrockneter Angelicawurzeln (auch als Engelwurz bekannt) ca. 250 ml Olivenöl. Die frischen oder getrockneten Angelicawurzeln mit dem Öl bedecken und 4 Wochen an einem hellen Ort ziehen lassen

Balsam: 35 g Engelwurzöl, 5 g Bienenwachs, 5 g Kakaobutter, 1 Tr. äth. Angelicaöl, 2 Tr.äth. Latschenkieferöl oder Latschenöl

ZUBEREITUNG:

- 1 Das Engelwurzöl abseihen, mit Bienenwachs im Glas im Wasserbad bei max. 70 Grad schmelzen.
- 2 Von der Kochstelle nehmen, die Kakaobutter in der Restwärme schmelzen.
- 3 Auf 45 Grad abkühlen lassen, die äth. Öle dazugeben und sofort in saubere Tiegel abfüllen

ANWENDUNG:

Mehrmals täglich die trapazierten Stellen um die Nase einreiben. Für Kleinkinder die ätherischen Öle weglassen. 6 Monate – 1 Jahr haltbar.



BESTELLSET

Eine Auswahl an wunderbaren Kräutersalzen und -tees, auch zum Thema Hals, Nasen und Ohren bekommen Sie direkt bei den Lechtaler Kräutlerhexen. Auch Führungen können Sie dort buchen. +43 676 6246871, Mail: lechtalerkraeuterhexen, @hotmail.com, lechtaler.kraeuterhexen@gmail.com

OXYMEL (SAUERHONIG)

KÖSTLICHE LINDERUNG FÜR HALS UND LUNGE

ZUTATEN:

je etwa 2 EL Salbei, Bibernelnwurzel, Quendel, sodass ein Glas zu 1/4 gefüllt ist, 100 mg Apfelessig und 300 mg Honig oder mehr, stets jedoch im Verhältnis 1:3

ZUBEREITUNG:

- 1 Kräuter zerkleinern und in ein sauberes Schraubglas geben.
- 2 Mit Apfelessig und Honig übergießen und vermischen.
- 3 Mindestens 4 Wochen im Dunkeln ziehen lassen und dabei immer wieder schütteln. Durch ein Sieb oder Tuch filtern und in eine Flasche umfüllen.

ANWENDUNG:

Bei Halsschmerzen und Beschwerden der oberen Atemwege mehrmals täglich 2-3 EL im Wasser verdünnt einnehmen. Auch für Kinder geeignet.



HEILENDE WÄLDER UND WIESEN



BRUSTSALBE

WOHLTUENDER LUNGENBALSAM

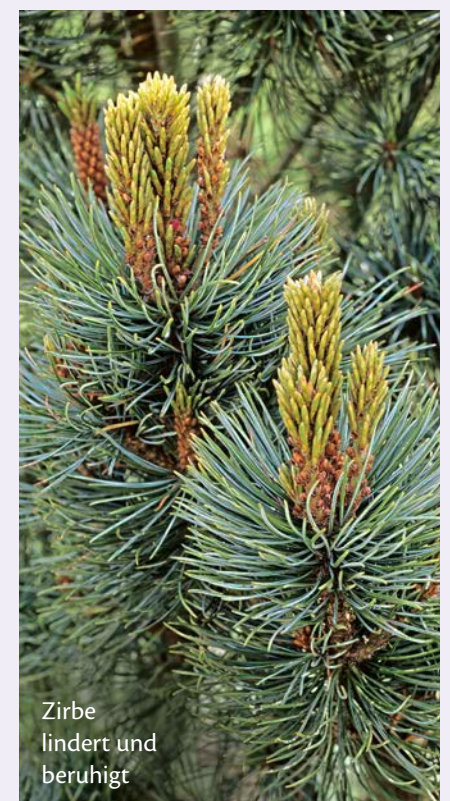
ZUTATEN:

50 g Olivenöl, 10 g Bienenwachs, 7 Tr. äth. Latschenöl, 7 Tr. äth. Zirbenöl

ZUBEREITUNG:

- 1 Das Olivenöl mit wachs im Glas im Wasserbad bei max. 70 Grad schmelzen.
- 2 Von der Kochstelle nehmen. Auf 45 Grad abkühlen lassen, die äth. Öle dazugeben und sofort in saubere Tiegel abfüllen.

ANWENDUNG: Mehrmals täglich liebevoll Brust und Hals damit massieren.



Zirbe lindert und beruhigt



SALBEI: DER STARKE FREUND BEI ERKÄLTUNG



Sigrid vergräbt den Sirup für acht Wochen in der Erde



Salbei hemmt Entzündungen

GURGELLÖSUNG

BEI ENTZÜNDUNGEN UND HALSWEH - AUCH ALS TEE GENIESSBAR

ZUTATEN:

1 EL frischen oder getrockneten Salbei, 1 Tasse kochendes Wasser, 1 TL gutes Salz

ZUBEREITUNG:

1 Salbei mit Wasser übergießen. In dieser Tasse Salbeitee 1 TL gutes Salz auflösen.

ANWENDUNG:

Mehrmals tägl. lauwarm gurgeln. Wirkt antibakteriell und vertreibt Halsweh und Entzündungen im Rachenraum. Für Tee Salz weglassen.



ERDKAMMERSIRUP

PERFEKTER UND LECKERER SCHLEIMLÖSER

ZUTATEN: 2-3 Handvoll junge, frische Spitzwegerichblätter, 200 g Zucker oder Honig

ZUBEREITUNG:

- 1 Junge, frische Spitzwegerichblätter bei trockenem Wetter sammeln und klein schneiden.
- 2 Schichtweise Spitzwegerich und Rohrohrzucker oder Honig in ein Glas füllen. Mit Zucker/Honig beenden.
- 3 Glas verschließen und im Garten vergraben. Mind. 8 Wochen in der Erde lassen, ausgraben. Mit einem Schild markieren zum Wiederfinden.

ANWENDUNG:

Als Schleimlöser mehrmals über den Tag verteilt jeweils einen Teelöffel von dem Saft einnehmen.



SPITZENKAUT Spitzwegerich findet man Sommer wie Winter. Er gilt als schmerzlindernd und Wohltat bei Atemwegserkrankungen

Neu bei **dm**

taxofit
SPÜRBAR GUT VERSORGT

Die Immun-Kur mit extra Energie!

NEU: hochdosierte Immun-Wochen-Kur

taxofit
Immun + Energie

Für Abwehrkräfte¹ und Energie²
1x täglich
7 TRINKFLÄSCHCHEN

FRISCH zubereitet

✓ Für eine normale Funktion des Immunsystems¹
✓ Für eine Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung³
plus Koffein

Selen
Zink
B6
D
B12
C

taxofit
Immun + Energie
1x täglich

taxofit
ZINK 15 + HISTIDIN
+ Vitamin C
Hochdosiert
Für Immunsystem und Abwehrkräfte
15 mg Zink, 300 mg Vitamin C
1x täglich

taxofit
VITAMIN D3 2500 I.E.
Hochdosiert
Bei Mangel an natürlichem Sonnenlicht
62,5 µg Vitamin D3 (=2500 I.E.)
Für Immunsystem, Knochen und Muskeln
1x täglich

Probieren Sie auch

✓ Die Nr. 1 im Zink-Markt*

✓ Höchstdosiert im Vitamin D-Markt**

Quellen: * Nielsen, Allgemeiner Gesundheitsmarkt, DM+LEH ohne Harddiscount, Moving Annual Total 06.2021. ** AGM-Markt, DM+LEH o. HD., Tabletten, stationär, 01.08.2021.



Das Zwiebelsäckchen nutzt Daniela für Kinder und Erwachsene



Zwiebeln wirken antibakteriell

OHRENSACKERL

BEI OHRENSCHMERZEN - MITTELOHRENTZÜNDUNG

ZUTATEN:

½ Zwiebel, Johanniskrautöl, Leinentuch oder Leinensäckchen

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Zwiebel in feine Ringe schneiden
- 2 Das Johanniskrautöl leicht erwärmen – bitte immer mit dem Finger testen – damit das Öl nicht zu heiß wird
- 3 Die Zwiebel im Öl kurz schwenken und dann die ölgetränkten Zwiebeln in das Leinentuch oder Säckchen geben.

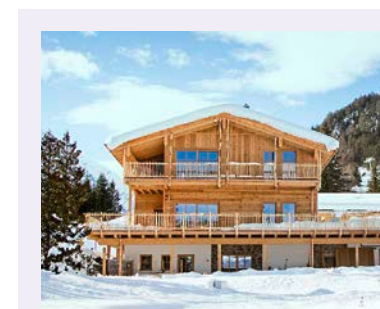
ANWENDUNG: Auf das schmerzende Ohr legen und so lange auf dem Ohr liegen lassen, bis es nicht mehr wärmend ist. Den Vorgang öfters wiederholen. Hilft bei: Ohrenschmerzen und Mittelohrentzündung.
ACHTUNG: bei Ohrenschmerzen nie auf ein Federkissen legen – am besten wäre ein Schafwollfell.



DIE KRAFT DER EINFACHEN DINGE



DREIGESTIRN Maria, Sigrid und Daniela (v.l.) sind nur drei der fast 70 Kräutерhexen, die die Natur im Lechtal nutzen und das Wissen darüber an die Talbesucher weitergeben



DANKE

Fotografieren durften wir im Benglerwald Chaletdorf
Bach 69 | 6653
Bach | Lechtal
Österreich
T +43 5634 20 178

FOTOS: FLORA PRESS (4), FRIEDRICH STRAUSS (1), GAP (1), IMAGO (1).

MCM Klosterfrau
Vertriebsgesellschaft
mbH 4c 1/2H KMG