

Die Kornblume ist eine uralte Heilpflanze, die schon in der Antike geschätzt wurde. Im Mittelalter glaubte man sogar, sie gegen die Pest einsetzen zu können. Heute stellen Kräuterkundige wie die Phytotherapeutin Annette Wallner mit den strahlend blauen Blüten Tinkturen, Tees, Salben und andere Mittel für ihre Hausapotheke her

KORNBLUME IN DER  
HAUSAPOTHEKE

# Blau es Wunder

Trotz ihrer schönen Farbe und ihrer viel gepriesenen Heilkraft wurde die Kornblume fast ausgerottet. Die Kräuterfrau Annette Wallner stellt uns die sagenumwobene Ackerpflanze vor.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: ELISABETH ALRIC-SCHNEE.  
TEXT UND PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE



### KORNBLUMENSALBE

BEI HAUTPROBLEMEN UND -UNREINHEITEN

**ZUTATEN:** 38 g Mandelöl, 8 g Bienenwachs, 10 g Kakaobutter, 2 ml Kornblumentinktur (siehe S. 126)

**ZUBEREITUNG:** Öl, Bienenwachs und Kakaobutter in einem feuerfesten Glas langsam im Wasserbad erwärmen. Sobald alles geschmolzen ist, von der Feuerstelle nehmen und in einem kalten Wasserbad rasch auf ca. 40 Grad abkühlen. Die Tinktur dazugießen

und dabei kontinuierlich rühren. Nach ein paar Minuten, wenn sie noch nicht ganz erkaltet ist, die Salbe in einen Tiegel abfüllen und mit einem Küchenpapier abdecken. Nach 10 Min. das Gefäß verschließen. Dunkel und kühl gelagert ist die Salbe bei hygienischer Entnahme mit einem Spatel mindestens 6 Monate haltbar.

**ANWENDUNG:** Die Salbe morgens und abends nach der Reinigung auf die betroffenen Partien auftragen. Stärkt die Haut, beruhigt sie, hemmt Entzündungen und fördert die Wundheilung

# WOHLSTAND, GLÜCK UND TREUE



Auf dem Fundahof hat sich Annette Wallner einen artenreichen Kräutergarten angelegt

Auf ihre fabelhaften Fähigkeiten lässt schon der wissenschaftliche Name schließen: Hippokrates von Kos, der berühmteste Arzt des Altertums, nannte die Kornblume *Centaurea* – nach dem Zentauren Chiron aus der griechischen Mythologie, der viele wundersame Heilungen vollbracht haben soll. „Schon immer hat die geheimnisvolle blaue Blütenfarbe dieses ‚Ackerrunkrauts‘ die Menschen fasziniert. Deshalb ranken sich auch so viele Sagen und Geschichten um sie. Heute noch gilt sie als ein Symbol für Wohlstand, Glück und Treue und schmückt auf dem Land die Brautkränze der jungen Mädchen. Auch

bei der traditionellen Kräuterweihe zu Mariä Himmelfahrt im August ist sie stets ein fester Bestandteil der Gebinde und Sträuße“, erklärt die Phytotherapeutin Annette Wallner, als wir sie auf dem idyllisch gelegenen Fundahof – einem Urlaubsparadies im Kärntner Natur- und Kräuterdorf Irschen – besuchen.

### Viele Gerb- und Bitterstoffe

Die Naturheilpraktikerin schätzt die Kornblume nicht nur als schöne Gartenbewohnerin, sondern vor allem als Medizinalpflanze: Die Blüten besitzen große Anteile an Gerb- und Bitterstoffen, die auf die Schleimhäute in Mund, >

### KORNBLUMENKOMPRESSE

BEI GESCHWOLLENEN, GERÖTETEN UND ÜBERANSTRENGTEN AUGEN

**ZUTATEN:** 2 EL frische oder 1 EL getrocknete Kornblumenblüten

**ZUBEREITUNG:** Die Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und dann abseihen.

**ANWENDUNG:** Den Sud abkühlen lassen. 2 Wattepaden darin tränken und auf die strapazierten Augen auflegen. 10 Minuten entspannen. Bei Bedarf mehrmals am Tag anwenden. Wirkt entzündungshemmend, beruhigend und regenerierend



### TEE

ZUR STÄRKUNG DER LEBER

**ZUTATEN:** 1 EL frische oder 1 TL getrocknete Kornblumenblüten

**ZUBEREITUNG:** Die Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

**ANWENDUNG:** Bei Bedarf vor den Mahlzeiten 1 Tasse trinken. Stärkt die Leber und die Verdauung, fördert den Appetit und unterstützt den Organismus bei Juckreiz und anderen Hautproblemen. Vielen Teemischungen werden die Blüten der Kornblume auch als Schmuck beigelegt



Rachen, Magen und Darm zusammenziehend (adstringierend) und entzündungshemmend wirken. Als Tee oder Tinktur wird die Kornblume daher seit Jahrhunderten bei Leberschwäche, Verdauungsbeschwerden und Erkältungen eingesetzt. Äußerlich verwendet man sie in Form von Salben, Bädern und Auflagen, die bei Hauterkrankungen und -verletzungen, Juckreiz, Akne, leichten Ver-

brennungen und Erfrierungen die Haut beruhigen, ihre Regeneration fördern und die Heilung unterstützen. In Kornblumentee getränkte Kompressen haben sich darüber hinaus bei überanstrengten und geröteten Augen bewährt. Vorsicht sollte man bei allen Rezepturen aus der Hausapotheke von Annette Wallner aber walten lassen, wenn eine Allergie gegen Korbblütler besteht.



## KORNBLUMENTINKTUR

BEI ENTZÜNDUNGEN IN MUND UND RACHEN

**ZUTATEN:** 2 Handvoll frische oder 1 Handvoll getrocknete Kornblumenblüten, 500 ml hochprozentiger Alkohol (z. B. Obstler oder Doppelkorn)

**ZUBEREITUNG:** Die Blüten grob zerkleinern und in eine verschließbare Flasche geben. Den Alkohol dazugießen. 3–4 Wochen an einem hellen und warmen Ort ziehen lassen, dabei täglich schütteln. Danach abseihen und in saubere Flaschen umfüllen. Dunkel und kühl gelagert ist die Tinktur mindestens 1 Jahr haltbar.

**ANWENDUNG:** 1 TL der Tinktur in ein kleines Glas mit Wasser geben und den Mund oder Rachen damit spülen. Man kann die Tinktur auch unverdünnt auf die betroffene Stelle auftragen. Wirkt entzündungshemmend sowie antibakteriell und fördert die Wundheilung

Früher war die Kornblume an jedem Getreidefeld zu finden, doch inzwischen wurde sie als Unkraut fast ausgerottet. Deshalb steht sie nun unter Naturschutz und das Pflücken ist verboten. Aber sie lässt sich an einem sonnigen Platz problemlos im eigenen Garten kultivieren. Bei der Aussaat im Frühjahr oder im Herbst sollte man allerdings darauf achten, die Samen der Echten Kornblume (*Centaurea cyanus*) zu verwenden. Die zahlreichen Zierarten besitzen keine Heilkräfte. Wenn während der Blütezeit die verblühten Köpfe regelmäßig abgezapft werden, erfreut die blaue Pracht bis in den September hinein das Auge.

Für die Hausapotheke werden nur die voll erblühten Köpfe geerntet – an sonnigen und warmen Tagen. „Diese Blüten müssen dann auch in der prallen Sonne getrocknet werden, damit sie ihre Leuchtkraft behalten“, rät die Expertin. „Ich gebe sie auch gerne als sogenannte Schmuckdrogen in meine Teemischungen und genieße später im Jahr an trüben Tagen das strahlende Blau aus dem Sommer.“

## HÜBSCHES HEILKRAUT VOM FELD



Die schönen Blüten der Kornblumen können von Juni bis September gesammelt werden



## BLAUE-BLÜTEN-TINKTUR

BEI UNRUHEZUSTÄNDEN UND ZUR FÖRDERUNG DER KONZENTRATION

**ZUTATEN:** 2–3 Handvoll Blüten von Kornblume, Thymian, Lavendel, Ysop, Borretsch und Wegwarte, 500 ml hochprozentiger Alkohol (z. B. Doppelkorn oder Wodka)

**ZUBEREITUNG:** Die Blüten grob zerkleinern und in eine verschließbare Flasche geben. Den Alkohol dazugießen. 3–4 Wochen an einem hellen und warmen Ort ziehen lassen, dabei täglich schütteln. Danach abseihen und in saubere Flaschen umfüllen. Dunkel und kühl gelagert ist die Blütentinktur mind. 1 Jahr haltbar.

**ANWENDUNG:** Bei Denkblockaden, Stress oder Nervosität nehmen Erwachsene 3-mal tägl. bis zu 15 Tropfen ein. Fördert die innere Klarheit, unterstützt die Konzentrationsfähigkeit und hilft durch schwierige Entscheidungen und Aufgaben



Reckeweg.  
Der homöopathische Weg.

## Schmerzen

homöopathisch behandeln

**Migräne-Gastreu® M R16 Tropfen<sup>1)</sup>**  
bei migräneartigen Kopfschmerzen.

**Neuralgie-Gastreu® R70 Tropfen<sup>2)</sup>**  
bei Nervenschmerzen im Gesicht, Rücken, Nacken & in den Schultern.

GUT VERTRÄGLICH  
HOMÖOPATHISCH  
GLUTEN- & LACTOSEFREI



**Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: <sup>1)</sup> Besserung der Beschwerden bei migräneartigen Kopfschmerzen. Bei Kopfschmerzen, die länger andauern sowie Sehstörungen, Krämpfen oder Bewusstseinsstörungen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält 48 Vol.-% Alkohol. PZN: 04793546 (50 ml). <sup>2)</sup> Besserung der Beschwerden bei Nervenschmerzen. Enthält 37 Vol.-% Alkohol. PZN: 01374240 (50 ml). Erhältlich in den Größen 22 ml oder 50 ml. Mehr Infos auf [facebook.com/Reckeweg.de](https://www.facebook.com/Reckeweg.de) und [www.reckeweg.de/](https://www.reckeweg.de/)

# DIE HAUT PFLEGEN & STÄRKEN



## KORNBLUMENBAD BEI HAUTERKRANKUNGEN UND JUCKREIZ

**ZUTATEN:** 3–4 Handvoll Kornblumenblüten

**ZUBEREITUNG:** Die Blüten mit 1 l kochendem Wasser übergießen. 15–20 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

**ANWENDUNG:** Den Sud ins Badewasser geben und 15 Min. darin baden. Lindert den Juckreiz, beruhigt die Haut, unterstützt Wundheilung und Regeneration

## KONTAKT + DANKE

Annette Wallner, Fundahof  
Pölland 12, A-9773 Irschen im Drautal  
Tel.: +43(0)4710/2700, +43(0)650/6220018  
E-Mail: info@fundahof.at  
Internet: www.fundahof.at  
Kräuterhaus Irschen  
Irschen 41, A-9773 Irschen im Drautal  
Tel.: +43(0)4710/23772  
E-Mail: info@kraeuterdorf.at  
Internet: www.kraeuterdorf.at



## KORNBLUMEN- GESICHTSWASSER

BEI UNREINER HAUT

**ZUTATEN:** 1 Handvoll frische Kornblumenblüten, 1 TL Hamameliswasser

**ZUBEREITUNG:** Blütenblätter abzupfen und in eine Schüssel geben. Mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und bis zum Erkalten darin ziehen lassen, dann abseihen. Das Hamameliswasser hineinrühren und alles gut verrühren. In eine saubere Flasche abfüllen. Dunkel und kühl gelagert ist das Gesichtswasser etwa 3 Monate haltbar.

**ANWENDUNG:** Täglich nach der Reinigung das Kornblumenwasser auf ein Wattepad geben und damit über das Gesicht streichen. Klärt, reinigt und beruhigt die Haut, verkleinert die Poren und verbessert das Hautbild



Eine Augenweide: Im Sommer kann man die leuchtenden Sträuße auch im Blumenhandel kaufen



## LANDIDEE-BESTELSET

100 ml Blaue-Blüten-Tinktur, 50 g Kornblumenbalsam, 15 g getrocknete Kornblumenblüten, 10 Heilpflanzenkarten in handgefertigter Holzkiste  
Der Preis: 52 Euro + 10 Euro Versand nach Deutschland. Zu bestellen unter [www.landidee.info](http://www.landidee.info) oder Kontakt Kräuterhaus



## KORNBLUMENWEIN

BEI FIEBER UND ZUR STÄRKUNG DER IMMUNKRÄFTE

**ZUTATEN:** 2 Handvoll frische oder 1 Handvoll getrocknete Kornblumenblüten, 500 ml trockener Weißwein

**ZUBEREITUNG:** Alles in einen Topf geben und aufkochen. Abseihen und in eine Flasche füllen. Etwa 6 Wochen haltbar.

**ANWENDUNG:** Erwachsene trinken bei fiebrigen Erkältungen und Immunschwäche 3-mal täglich ein kleines Glas



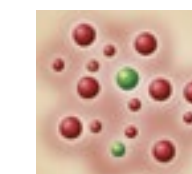
ANZEIGE

# DARM GUT, ALLES GUT!



## Eine ausgeglichene Darmflora ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden, Wider- standskraft und einer guten Verdauung.

Wussten Sie, dass Ihr Darm von mehr als 1.000 verschiedenen Bakterienarten bevölkert wird? Ihre Vielfalt und Zusammensetzung ist nicht nur entscheidend für eine regelmäßige Verdauung – dieses sogenannte Darm-Mikrobiom entscheidet auch darüber, wie wir uns fühlen und ob unser Darm widerstandsfähig gegen Gefahren von außen ist.



**Alarm im Darm:** Lacto- und Bifidobakterien sind in der Unterzahl

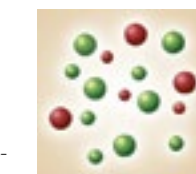
## Lacto- und Bifidobakterien: wichtig, aber sensibel

Besonders die „guten“ Lacto- und Bifidobakterien sind wichtig für die Darmgesundheit. Sie verhindern die Vermehrung schädlicher Bakterien und stärken die Abwehrkraft des Darms. Weil diese Bakterien aber sehr

sensibel sind, können sie durch Stress, Antibiotika oder eine schlechte Ernährung gegenüber „schlechten“ Darmbakterien leicht in die Unterzahl geraten. Eine gestörte Darmbalance mit der Gefahr von Infekten, Darmträgheit oder Energielosigkeit kann die Folge sein.

## Doppelherz system PRO LACTO BALANCE – Pro- und Präbiotika für eine Darmflora im Gleichgewicht

Doppelherz system PRO LACTO BALANCE enthält wertvolle Probiotika, die den Darm wieder mit „guten“ Lacto- und Bifidobakterien versorgen. Zusätzlich liefert es spezielle pflanzliche Ballaststoffe (Präbiotika), die den Bakterien als „Futter“ dienen. So können sich die wichtigen Bakterien besonders effektiv vermehren und bringen den Darm wieder ins Gleichgewicht.



**Darm in Balance:** Ausreichend Lacto- und Bifidobakterien unterstützen eine gesunde Darmflora

Fragen Sie Ihren Apotheker nach dem neuen Doppelherz system PRO LACTO BALANCE. Er berät Sie gern.

- Bei Verstopfung und Darmträgheit
- 4 verschiedene Milchsäure- und Bifidokulturen
- Zusätzlich 2.500 mg präbiotische Ballaststoffe

NEU



[www.doppelherz.de](http://www.doppelherz.de)