

Mit Kräutern durch den Winter

Ob Husten oder Kopfschmerz: Mithilfe der heilsamen Thymian-Königskerzen-Creme kommt man gestärkt durch die Erkältungszeit – ganz natürlich und nachhaltig.

FOTOS Daniel Waschnig Photography

Selbstgemachte Cremes sind einfach herrlich. Man weiß, woher die Zutaten kommen, und sie lassen die Haut wieder atmen“, erzählt Annette Wallner, Naturheiltherapeutin und Kräuterexpertin des Irschener Natur- und Kräuterdorfes. Die Thymian-Königskerzen-Creme kann man nicht nur bei Hustenreiz und Verschleimung, sondern auch gegen Kopfschmerz anwenden: „Man schmiert sich damit einfach die Stirn, den Brustbereich, die Schläfen oder den Hals ein.“ Die Grundzutaten für die Creme findet man im Sommer direkt auf der Wiese. In den kälteren Monaten kann man die Kräuter in Kräutlerläden, Reformhäusern und Apotheken kaufen.

„Besonders wichtig ist es, die Kräuter bei trockenem Wetter zu sammeln und auf keinen Fall auszuwaschen, denn so verlieren sie ihre ätherischen Öle“, betont die Expertin. Die prunkvoll gelben Königskerzen kann man anhand der strahlenden Blüten leicht erkennen, doch auch Thymian findet sich in der freien Natur häufig. Wilder Thymian (Quendel) wächst oft an Böschungen sowie am Wegesrand – man erkennt ihn an seinem charakteristischen Geruch.

In der Kräuterküche

Für die Herstellung der Creme zerkleinert

man zunächst die frischen Kräuter mit den Händen und bedeckt sie mit 50 ml hochprozentigem Alkohol (z. B. Weingeist). Diese Tinktur lässt man dann im verschlossenen Glas etwa zwei bis vier Wochen ziehen. Danach wird nur noch abgeseiht und schon ist der erste wichtige Teil der Creme vorbereitet.

Im nächsten Schritt werden das Bienenwachs und das Olivenöl in einem feuerfesten Glas im Wasserbad geschmolzen. Sobald eine homogene Flüssigkeit entsteht, stellt man das Glas zum Abkühlen in kaltes Wasser: „Die Mischung soll auf etwa 42 °C abkühlen – das merkt man daran, dass die Masse am Rand andickt.“ Nun muss nur noch die Kräutertinktur untergerührt (etwa 10 ml) und dann die zähflüssige Masse in Behälter abgefüllt werden. „Man sollte das Gemisch noch etwas abkühlen lassen und dann gut verschließen, so hält sich die Creme auch ungekühlt bis zu eineinhalb Jahre“, erklärt Annette Wallner.

Für sie ist der alltägliche Umgang mit Kräutern selbstverständlich: „Ein nachhaltiges Leben ist mir wichtig – das habe ich bereits bei meiner Großmutter gelernt, sie war ein echtes ‚Kräuterweiberle‘, wie man bei uns sagt.“ Ihr vielseitiges Wissen rund um die Kräuterküche gibt die Kärntnerin nun in Irschen weiter.

Rezept

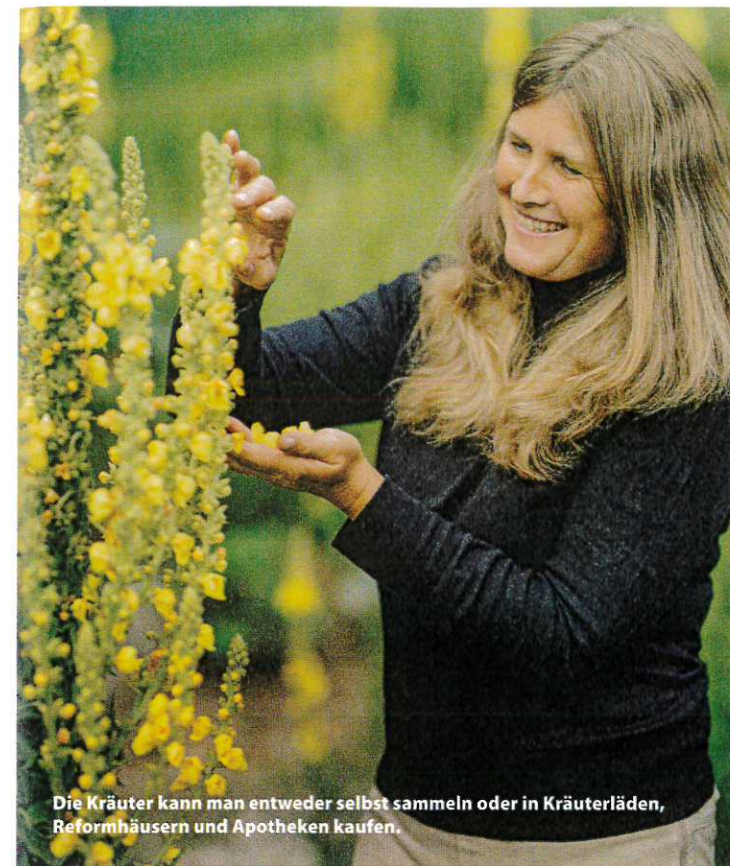
Kräutertinktur

1 Handvoll Thymian
1 Handvoll Königskerzen
50 ml Weingeist

**Creme
(ergibt ca. 3 x 50 ml)**
20 g Bienenwachs
120 ml Olivenöl



Mit dem Kelag-PlusClub 10% auf alle Bücher im Kräuterhaus oder in der Kräuterwerkstatt Irschen sparen.
plusclub.at/kraeuterdorf



Die Kräuter kann man entweder selbst sammeln oder in Kräutlerläden, Reformhäusern und Apotheken kaufen.



Ein paar frische Kräuter, Weingeist, Bienenwachs und Öl – mit nur wenigen Zutaten lässt sich eine wohltuende Creme herstellen.