

## DORISAS KOLUMNE: SOMMER, WONNE, SONNENSCHNEIN...

### *Ein Wiesenstrauß, von Kinderhand gepflückt, ist's, was jeden Menschen Herz beglückt.*

Sehr pünktlich, hat dieses Jahr das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) geblüht. Zu Johanni, am 24. Juni, waren die Blüten in voller Pracht. Genau richtig, um sie für den Teevorrat oder eine Ölansetzung zu sammeln. Das wertvollste Öl wird aus den Knospen gewonnen, das sogenannte Rotöl. Blüten und Blätter eingelegt in Öl ergeben ein rotbraunes Öl, welches gute Dienste leistet bei vielerlei Beschwerden, z.B. bei Verspannungen, Muskelschmerzen, Sonnenbrand. Ja, sie lesen richtig: während der Genuss von frischem Kraut oder Tee zu Sonnenbrand führen kann, lindert das Öl die Auswirkungen des Sonnenbrandes.

Jetzt blüht auch die Schafgarbe (*Achillea millefolia*). Sie ist für Tee in jeder Jahreszeit gut zu nutzen. Bekannt ist die Schafgarbe als blutstillendes Mittel. Doch in der Hausteemischung getrunken beugt sie auch Erkältungen vor. Wussten Sie, daß in manchen Gegenden zur Schafgarbe auch „Venusbraue“ gesagt wird, wegen der Form der Blättchen und als ein Hinweis auf die Schafgarbe, als Frauenheilkraut.

Und dann ist da noch die echte Kamille (*Matricaria chamomilla*) zu erwähnen, diese ist an Ackerrändern zu finden, am intensiven Geruch und am Hohlraum im Blütenboden zu bestimmen. 10 frische Blüten mit 1 Liter kochendem Wasser übergossen und 10 Min. gezogen, erge-

ben einen aromatischen, leichten, hellen Tee, der nicht mehr erinnert an Bauchweh oder sonstige Wehwehchen, wegen denen wir oft Kamillentee trinken mussten. Wie heißt es doch: Vorbeugen ist besser, als bohren.

All die Naturkostbarkeiten, in kleinen Mengen, mit Freude und Dankbarkeit von eigener Hand gesammelt, stellen eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge dar.

Eine „kräuterreiche“ Zeit wünscht Ihnen  
Dorisa Winkenbach



ARTEMIS, die Kräutertee  
Dorisa Winkenbach

Salutogenese-Praxis

Vöckelsbacherweg 11

D-69518 Absteinach/Mackenheim

Telefon: 06207 / 920 310

Email: [artemis@winkenbach.net](mailto:artemis@winkenbach.net)

Internet: [www.winkenbach.net](http://www.winkenbach.net)