



**ORF** extra

## Kräuter-Stempel

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Weil sich besonders die Mauretanische Malve in meinem Garten wohl fühlt und von Juni bis Oktober blüht, kann ich ohne schlechtes Gewissen immer wieder Blüten ernten und auch Trocknen auflegen. Ich verwende sie als Schmuckdroge für Teemischungen und besonders gerne für meine Kräuterstempel – denn abgesehen von ihrer beeindruckenden Farbe, die sich beim Trocknen meist in ein dunkles Blau verändert, hat sie speziell für empfindliche, trockene Haut einiges zu bieten.*

*Mit Kräuterstempel und einer damit verbundenen Massage ist sowohl meine Haut als auch mein seelische Gleichgewicht im Nu wieder harmonisiert. Als größtes Organ nimmt die Haut über diese Art der Anwendung die Wirkstoffe der Malve und anderen Kräutern sehr gut auf.*

### „Kaiserinnen“-Stempel (Kräuterstempel)

Für den sogenannten „**Kaiserinnen**“-Stempel habe ich folgende Mischung zusammen gestellt: Malvenblüten, Rosenblütenblätter, Lavendel und Kamille.

Alternativ dazu mische ich die Malvenblüte mit Schafgarbe, Brennessel und Birke für meinen entgiftenden „**Alles raus**“-Stempel.

Für einen Kräuterstempel wird ein etwa 20 cm x 20 cm großes Baumwolltuch ( Gaze, Mull, dünnes Leinen) mit ca. 6 bis 8 EL getrocknetem Pflanzenmaterial und 1-2 EL Leinsamen gefüllt. Mit Leinsamen fühlt sich der Stempel auf der Haut besser an und hält sich länger warm. Ich gebe alle Zutaten in die Mitte des Tuches. Dann nehme ich die Ecken zusammen und binde das Tuch mittig mit einem Band zusammen, so dass eine kugelige Form entsteht. Jetzt werden die Tuchecken gefaltet und mit einem Band fest umwickelt, damit ein Griff entsteht.

Damit sich die Wirkstoffe in den Kräutern lösen können, muss der Stempel ca 15 Min. erwärmt werden. Das geschieht am besten über Wasserdampf. Ich tauche ihn auch gerne in warmes Öl. Dann sollte man ihn sofort verwenden- am besten entlang des Körpers, in einer kreisenden Druckbewegung.

Die Inhaltsstoffe der Malve wirken beruhigend, entzündungshemmend, glättend und pflegend. Die anderen Kräuter unterstützen diese Wirkung.

Wenn Sie Malven als Hausmittel verwenden, ist es wichtig zu wissen, dass alle Pflanzenteile, egal ob Wurzel, Blatt oder Blüte kalt angesetzt werden müssen, um die reizmildernden und schleimlösenden Wirkstoffe nicht zu zerstören. Teemischungen mit Malven können bei Entzündungen im Rachenraum und Problemen im Magen-Darmbereich hilfreich sein und Blasenentzündungen, bzw. auch Husten lindern.

Die Behandlung mit Malven-Kräuterstempel verringert jedenfalls für mich nicht nur meinen Stresslevel, sondern auch kleine Sonnenschäden und Fältchen. Für mich sind Malven ganz einfach begnadete Wohltäter für Haut und Seele.

\*\*\*\*\*

### **Von der Wellness-Blüte zum Hausmittel**

Wenn Sie Malven bei Problemen mit den Atemwegen einsetzen wollen, dürfen Sie nicht vergessen, dass alle Pflanzenteile kalt angesetzt werden müssen, damit die entzündungshemmenden und reizmildernden Schleimstoffe erhalten bleiben.

Allerdings muss es sich bei Ihrem Hausmittel nicht unbedingt um Tee handeln. Auch ein Malven-Wein, der als Hustenmedizin 3 x pro Tag in kleinen Mengen – also 1 Stamperl voll - getrunken wird, wirkt gut und muss vor allem nicht jedes Mal frisch zubereitet werden.

Ich habe ein altes Rezept von Hildegard von Bingen ein wenig adaptiert. Sie können alle Malvenblüten verwenden – ich nehme für diesen Hustenwein die Blüten der Stockrose und fülle damit ein Schraubglas bis zur Hälfte. Dazu gebe ich noch im Mörser zerstoßene Samen von Fenchel, Anis und Kardamom, die mit ihren Inhaltsstoffen die Wirkung verstärken. Auch 1 EL Honig kann nicht schaden.

Und zum Schluss übergieße ich die Zutaten mit trockenem Weißwein, schließe das Glas und lasse den Inhalt, bevor ich den Wein verwenden kann, ca. 2 Wochen an der hellen Fensterbank ziehen. Dann kann der Wein abgeseiht, am besten in dunkle Flaschen gefüllt werden und ist etwa 1 Monat lang haltbar. Bis dahin sollte auch der Husten längst bezwungen sein.