

# Gesund und fit



## Sauerhonig mit Maiwipferln

Ein gutes Stärkungsmittel im Frühling ist Sauerhonig mit Maiwipferln. Er tut unserem Darm gut, der unser zentrales Organ für unsere Gesundheit ist. Der Darm zählt zu unserem größten Immunorgan, denn er beherbergt ca. 70 bis 75 % aller Zellen, die für die Krankheitsabwehr zuständig sind. Und er beeinflusst auch unsere Stimmung, denn geht es dem Darm gut, geht es auch uns gut. Sauerhonig ist auch unter dem Namen Oxymel bekannt. Er besteht aus Essig und Honig. Der Essig mit seinen Essigsäurebakterien und der Honig mit lebendigen Enzymen und wertvollen Nährstoffen tragen zu einer gesunden Darmflora bei.

### Zutaten

- 125 ml Apfelessig • 370 g Honig • 5 g Steinsalz
- 2 Handvoll Fichten- oder Tannenwipfel

### Zubereitung

- Apfelessig mit Honig und Steinsalz vermischen. Die frischen Triebe leicht zerkleinern und in ein verschließbares Glas füllen.
- Mit Essig-Honig-Salzmischung übergießen und 14 Tage lang an einem gleichmäßig warmen, aber nicht vollsonnigen Platz ausziehen lassen.
- Abseihen und in Flaschen füllen.
- Am besten 1 EL Sauerhonig in ein Glas geben und mit Wasser aufgießen. Er kann aber auch zum Kochen, z. B. für ein Salatdressing, verwendet werden.



Der Sirup ist eine Wohltat für unseren Darm

## Löwenzahn Body Melts

Ein Löwenzahnherz eignet sich wunderbar als Geschenk oder auch zum Verwöhnen für sich selbst.

Die Body Melts trägt man am besten noch unter der Dusche auf, solange die Haut noch nass ist. So entsteht eine feine Emulsion, die gut in die Haut einzieht und für eine gepflegte und zart-weiche Haut sorgt.

### Zutaten

- 5 g Bienenwachs • 10 g Sheabutter • 35 g Löwenzahnöl
- 50 g Kakaobutter • 5 Tropfen Vitamin E • 20 Tropfen ätherische Öle nach Wahl • Gießform • Alkohol zum Desinfizieren

### Zubereitung

- Sämtliche Arbeitsutensilien mit Alkohol desinfizieren.
- Bienenwachs, Sheabutter und Löwenzahnöl im Wasserbad langsam schmelzen.
- Wenn alles flüssig ist, vom Herd nehmen und die Kakaobutter in der Restwärme ebenfalls schmelzen lassen.
- Vitamin E und ätherische Öle hinzugeben, alles vermischen und in Formen gießen.
- Für ca. 1 Stunde in den Tiefkühler geben. Anschließend im Kühlschrank für einen halben Tag aushärten lassen und aus der Form nehmen.



Löwenzahn macht unsere Haut zart und weich

## Buch Tipp

Die Fotos und Rezepte wurden dem vorgestellten Buch entnommen



### Einfach natürlich

Kräuter, Früchte und Fundstücke aus Garten, Wald und Wiese werden zu wertvollen Rohstoffen. Daraus entstehen natürliche Hausmittel, Pflegeprodukte für die ganze Familie, aber auch attraktive Deko-Objekte für drinnen und draußen.

D. Kern, Verlag Anton Pustet, 224 S., € 29,-, ISBN 978-3-7025-0923-1