

Hallo liebe Kinder,

heute werden wir etwas aus der Hexenkräuterküche herstellen.

Ich habe euch eine Anleitung für ein Kamillen-/Schafgarbenkissen und einen Kamillen-/Schafgarbentee zusammengestellt.

Das Kamillenkissen könnt ihr bei Ohrenschmerzen oder Zahnschmerzen auf die schmerzende Stelle legen. Wenn ihr Bauchschmerzen habt, nehmt ihr zu den Kamillenblüten noch Schafgarbe hinzu. Der Tee ergänzt die Heilwirkung.

Ihr benötigt folgendes Material:

zwei Baumwollstoffstücke (ca. 20 x 20 cm)
passende Wollfäden
eine Schere
50 g lose Kamillenblüten aus der Apotheke
50 g lose Schafgarbe aus der Apotheke
einen Wasserkocher
einen Trinkbecher
einen Teelöffel
ein Teesieb

So geht´s:

Ihr besorgt euch ein Stück Baumwollstoff und schneidet ein 20 x 20 cm großes Quadrat dort heraus und legt es ausgebreitet auf den Tisch. Von den Kamillenblüten wiegt ihr euch mit einer Küchenwaage 10 g ab und streut sie auf den Baumwollstoff. Nun nehmt ihr die Ränder ringsherum hoch, legt den Faden drumherum und bindet eine feste Schleife oder einen Knoten, damit die Kamille nicht herausrieseln kann.

Wenn ihr noch Lust habt, könnt ihr euch ein 2. Kissen herstellen, falls ihr einmal Bauchschmerzen bekommt. Ihr wiegt 5 g Kamillenblüten und 5 g Schafgarbe ab und streut die beiden Kräuter auf das Baumwolltuch, verschließt das Ganze wie oben beschrieben. Fertig!

Um die Wirkung der Kräuter noch zu unterstützen könnt ihr euch zusätzlich einen warmen Tee zubereiten. Dafür bringt ihr einen Becher Wasser zum Kochen, in den Becher füllt ihr 1 TL Kamillenblüten und gießt das kochende Wasser drauf. Das Ganze lasst ihr 5 Minuten ziehen. Danach gießt ihr die Mischung durch ein Küchensieb in einen weiteren Becher, und dann könnt ihr den fertigen Tee genießen.

Wenn ihr euch einen Tee gegen Bauchschmerzen zubereiten möchtet, nehmt ihr einen Becher kochendes Wasser und 1/2 TL Kamillenblüten und 1/2 TL Schafgarbe, lasst den Tee ebenfalls 5 Minuten ziehen, durch ein Sieb in einen anderen Becher gießen und trinken.

Ich wünsche euch gutes Gelingen.

Viele Grüße
Léa P. Lange

