



Dill

Dill ist nicht nur unersetzlich bei der Herstellung von Gewürz Gurken. Um die Gewürzpflanze ranken sich viele Mythen: So soll ein Bündel Dill unter dem Kopfkissen gegen Alpträume helfen. Heute wird Dill als Heilmittel bei Appetitlosigkeit und Schlaflosigkeit eingesetzt.



Rosmarin

Der Genuss von Rosmarin beugt Völlerggefühl vor, weshalb es sich auch ideal zum Würzen deftiger Mahlzeiten eignet. Rosmarin hilft bei Erschöpfungszuständen, Bluthochdruck und Verdauungsbeschwerden. Weiterhin hat die mediterrane Pflanze eine beruhigende Wirkung auf die Nerven und duftet grossartig.



Lavendel

Seine beruhigende und entspannende Wirkung hilft vor allem um Ängste zu lösen, Schlafstörungen zu bessern oder innere Unruhe auszugleichen. In der Aromatherapie wird Lavendel vor allem gegen Stress, Migräne und Schlafbeschwerden eingesetzt. Seine violetten Blüten verschönern nicht nur den Balkon, sondern erfreuen auch Auge und Nase.



Johanniskraut

Johanniskrauttee wird bei Angstzuständen, Depressionen und Stimmungsschwankungen verwendet und wirkt beruhigend. Der Sage nach ist das Johanniskraut aus dem Blut Johannes des Täufers. Die Christen widmeten ihm daher dieses «Kraut des Himmels». Ausserdem empfiehlt sich das Johanniskraut aufgrund seiner wundheilenden und blutreinigenden Wirkung.



Salbei

Echter Salbei ist eine wertvolle Heilpflanze bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie diversen Verdauungsbeschwerden. Außerdem hilft Salbei gegen Schwitzen. Bereits die Mönche im Mittelalter verwendeten Salbei zur Behandlung von Atemwegserkrankungen. Auch Hildegard von Bingen empfahl Salbei bei Erkältung und Verschleimung.



Thymian

Das ätherische Öl des Thymians, das sogenannte Thymol, hemmt das Wachstum von Bakterien und Viren und gehört deshalb zu den wichtigsten Mitteln gegen Erkältungskrankheiten. Thymian hat eine positive Wirkung auf die Atemwege und hilft bei Bronchitis, Husten und Keuchhusten.



Minze

Tee aus getrockneter Minze wird gerne bei Bauchschmerzen und Übelkeit getrunken. Dass der Minze göttliche Kräfte innewohnen, davon erzählt bereits die griechische Mythologie. Die wütende Göttin Persephone soll so eifersüchtig auf die Geliebte ihres Mannes Pluto gewesen sein, dass sie das arme Mädchen Minthe in Pfefferminze verwandelte!



Kamille

Wer die goldgelben Blütenköpfchen der Kamille ansieht, kann darin – mit etwas Fantasie – eine Sonne erkennen. Wegen ihrer entzündungshemmenden, antibakteriellen und heilungsfördernden Eigenschaften wird sie bei Haut- und Schleimhauterkrankungen häufig eingesetzt. Auch bei Magen-Darm-Beschwerden lindert und beruhigt das Öl aus den Kamillenblüten die Krämpfe.

Ich selbst bin eine
Schöpferin,
wenn ...



make up! Schöpfung und Wandel



Unter «Schöpfung
und Wandel»
verstehe ich ...



make up! Schöpfung und Wandel



Meine grösste
Herausforderung
im nachhaltigen
Umgang mit der
Schöpfung ist ...



make up! Schöpfung und Wandel



Ich danke
Kraft aus der
Schöpfung,
wenn ...



make up! Schöpfung und Wandel



Es ärgert mich/
macht mich
traurig, wenn ich
sehe, wie ...



make up! Schöpfung und Wandel



Ich bewege
tagtäglich etwas,
indem ich in
meinem Alltag ...



make up! Schöpfung und Wandel



Als Frauenverein
stärken wir die
Schöpfung,
indem wir...



make up! Schöpfung und Wandel



Meine Vision zur
Bewahrung der
Schöpfung ist ...



make up! Schöpfung und Wandel

