



# **SEEROSE BARBARA TAUSZ OG**

## **FUSSPFLEGE, KOSMETIK, MASSAGE, ENERGIEARBEIT**

A-7535 St. Michael, Schulstr. 324; T: +43 (0)664 170 17 71  
[www.seerose-tausz.at](http://www.seerose-tausz.at); e-Mail: [barbara@seerose-tausz.at](mailto:barbara@seerose-tausz.at)



### **VERWÖHN- und PFLEGE-TIPP**

#### **MAIWIPFERL (abies, picea)**

Je nach Klima und Region setzten unsere Nadelbäume Tanne und Fichte zwischen März und Mai junge Triebe an. In frischem hellem Grün sprießen sie nun aus den Ästen. In diesem „Maiwipferln“ schlummert eine besondere Kraft. Sie können unterstützend wirken bei Durchblutungsstörungen, Muskelproblemen, Muskelkater, Husten oder Erkältungen. Die Anwendungsmöglichkeiten dabei sind vielfältig:

Der Wipfelsirup: Dafür sollten am besten ganz junge Triebe verwendet werden (nicht länger als 1 bis 2 cm), diese werden dann in ein Glas gelegt. Darüber kommt eine Schicht Kandiszucker, dann Wipfel, wieder Kandiszucker, und so weiter, bis das Glas voll ist. Das Glas dann in die Sonne stellen, nach 3 bis 4 Wochen hat sich das Gemisch zu einer honigähnlichen Masse verbunden. Man kann den Sirup als leckeren Brotaufstrich verwenden, besser ist er aber als wertvolle „Medizin“ bei Husten oder anderen Erkältungskrankheiten.

Der Franzbranntwein: Dafür können auch schon längere, buschige Triebe verwendet werden. Gemeinsam mit 1 bis 2 Rosmarinzweigen und einigen zerstoßenen Wacholderbeeren wird alles mit ca. 70%-igen Alkohol übergossen und ca. 8 Wochen an einen warmen Platz gestellt. Danach abseihen und in dunkle Flaschen füllen. Als Einreibemittel hilft dieser Ansatz bei Muskelschmerzen, Verrenkungen, Verstauchungen, Muskelkater und mehr. Beachten Sie bei der Anwendung aber bitte, dass Alkohol die Haut austrocknet. Wer also besonders trockene Haut hat, sollte, nachdem das Einreibemittel eingezogen ist, die Haut mit einer guten Creme oder Lotion einschmieren. Besonders alte Menschen haben oft sehr trockene Haut, da ist bei Einreibemitteln auf Alkoholbasis besondere Vorsicht geboten.

Das Bad: Fichtenwipfeln, aber auch Fichtennadeln, eignen sich auch als pflegender, entspannender oder aber einfach wohltuender Zusatz bei Voll- oder Teilbädern (z.B. Fußbad).

***Halten Sie vor der Selbstanwendung von alternativen Heilmitteln immer Rücksprache mit ihrem Arzt oder Apotheker!***

*Viel Spaß mit diesem Tipp wünschen Barbara und Günther Tausz*