

# Jahreskurs "Wild" Kräuter in der Hausapotheke/ Teemischungen

## Herbstsonne

Himbeerblätter, Melisse, Spitzwegerich, Dost, Johanniskraut, Ringelblume

## Morgenfrische

Rosmarin, Schafgarbe, Himbeerblätter, Weissdorn, Johanniskraut

## Komm zur Ruhe

Hopfen, Melisse, Lavendel,

## Sonnenschein

10 Ringelblumen, 1 Handvoll Königskerzenblüten, 2 Handvoll Johanniskrautblüten und Blätter, ½ Handvoll Mutterkraut, 3 Blüten Nachtkerzen

## Erkältung Ade

Dost, Thymian, Holunderblüten, Spitzwegerich, Malvenblüten, Salbei, Gundermann

## Schmerz Ade

Pfefferminze, Mutterkraut, Mädesüss, Rosmarin, Weidenrinde

### **Sammeln im Monat**

**März:** Weidenrinde

**April:** Weissdorn, Gundermann

**Mai:** Spitzwegerich, Holunderblüten, Himbeerblätter

**Juni:** Mädesüss, Melisse, Rosmarin, Schafgarbe, Dost, Malvenblüten und Blätter, Thymian

**Juli:** Pfefferminze, Mutterkraut, Lavendel, Johanniskraut, Königskerzenblüten

**August:** Hopfenblüten, Nachtkerzenblüten

**September:** Ringelblumenblüten

