



## Gewöhnlich (Roß)-Kastanie

Die Rosskastanie ist ein sommergrüner Baum, der 30 Meter hoch werden kann und bis zu 300 Jahre alt wird. Besonders beliebt sind die Nussfrüchte der Rosskastanie, die im Herbst gerne von Kindern gesammelt werden. Ihre Wirkstoffe eignen sich auch wunderbar zur Verwendung im **Haushalt** zum Wäschewaschen bis zum Zähneputzen und für die **Gesundheit**.

Die Rosskastanie wurde vom „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2008 gekürt. Die Kastanie wird geehrt, weil sie seit Jahrhunderten eine wichtige Heilpflanze ist, deren Wirkstoffe inzwischen gut untersucht worden sind

Die enthaltenen **Saponine** und **Gerbstoffe** machen die Kastanie vielseitig verwendbar. Genutzt werden können sowohl die Früchte als auch die Blüten und die Rinde.

Die herausragendste Heilwirkung ist die auf das Gefäßsystem. Sie stärken die **Blutgefäße**, befreien sie von Ablagerungen, regen die feinen Kapillaren an mehr Gewebsflüssigkeit aus dem umliegenden Gewebe aufzunehmen und zum Herzen zu transportieren, was beispielsweise **geschwollene** Knöchel abschwellen lässt. Ihre Wirkstoffe dichten die Wände der Venen ab. Sie eignet sich innerlich und äußerlich bei **Venenerkrankungen**, wie **Krampfadern**, **Hämorrhoiden**, bei geschwollenen Füßen und auch gegen **Arteriosklerose**. Sie hilft auch bei schweren Beinen und Wadenkrämpfen und gegen **Durchfall**.

Hinweis: Durch den hohen Saponingehalt sollte man die Teile der Rosskastanie nicht in unmäßigen Mengen einnehmen, sondern immer wohl dosieren.

Erntemonate	März, Mai, September bis Oktober
Verwendbare Pflanzenteile	Blüten, Rinde, Samen
Hinweise zur Giftigkeit	Die enthaltenen Saponine und Gerbstoffe sind nicht giftig, können aber bei Überdosierung den Magen reizen.
Besondere Inhaltsstoffe	Aescin, Aesculin, Alantoin, Agelinsäure, Bitterstoffe, Cholin, Cumarine, Cyanidin, Flavone, Flavonglykoside, Fraxin, Gerbsäure, Kampferöl, Linolensäure, Saponine,
Eigenschaften	adstringierend, antibakteriell, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend, tonisierend, zusammenziehend,
Hilft bei	Arteriosklerose, Augenringen, Ausfluss, Diabetes, Durchfall, Ekzemen, Erkältungen, Fieber, Frostbeulen, geschwollenen Beinen, Geschwüren, Gicht, Hämorrhoiden, Hautproblemen, Ischias, Keuchhusten, Kreislaufschwäche, Leberschwäche, Lupus, Magenkrämpfen, Ödeme, offenen Beinen, Rheuma, schweren Beinen, Venenentzündungen, Venenerkrankungen, Wadenkrämpfen, Wunden

## Anwendungen

Nachdem die Kastanien gesammelt wurden empfiehlt es sich diese **sofort** zu zerkleinern und zu trocknen, damit sie nicht schimmeln. Außerdem lassen sich im Ganzen getrocknete Kastanien kaum noch schneiden. Die getrockneten Kastanienstückchen kannst du in einem Schraubglas problemlos bis zur nächsten Saison aufbewahren. So kann die Kraft der Kastanien das ganze Jahr über genutzt werden.

## **Durchfall und Katarrh der Verdauungsorgane**

Hierfür kannst du außer Tee und Tinktur auch zweimal täglich eine Messerspitze mit dem geschälten, getrockneten, gepulverten Samen einnehmen.

## **Fieber, Husten und Keuchhusten**

Dabei hilft ein Tee aus den Blättern. Auch die Roskastaniensamen wirken stärkend und auswurfördernd, womit sie ein gutes Mittel bei Husten sind.

## **Rinde**

Im März kann man die Rinde junger Kastanienzweige nutzen und als Waschung, Bad oder Creme gegen Venenprobleme anwenden. Wie die anderen Teile der Roskastanie wirkt sie auch hautheilend gegen **Ekzeme**, Geschwüre, andere Hautprobleme und sogar gegen **Lupus erythematodes** setzt die Volksheilkunde Waschungen mit einer Rindenabkochung ein.

Die Rinde enthält das Glykosid **Aesculin** das fluoreszierend ist. Wenn man einen Kaltauszug mit der Rinde junger Kastanienzweige macht, kann man sehen, wie die Flüssigkeit leuchtet. Das Aesculin bindet ultraviolettes Licht und wird daher als Sonnenschutzmittel eingesetzt. Außerdem wirkt es durchblutungsfördernd und Stoffwechsel anregend.

## **Blüten-Tee**

Im Frühjahr lassen sich frisch gepflückte Roskastanienblüten zu einem wohltuenden Tee verarbeiten. Dieser kann bei unruhebedingten **Einschlafproblemen** helfen und auch festsitzenden **Husten** lösen.

Für die Zubereitung 250 ml kochendes Wasser auf einen Teelöffel frischer Blüten gießen und den Aufguss fünf Minuten ziehen lassen. Bei Husten **zwei bis drei Tassen pro Tag** trinken oder **vor dem Schlafengehen** zur Beruhigung.

## Hinweis:

Mehr als drei Tassen pro Tag sollten aufgrund der enthaltenen Saponine und Gerbstoffe nicht getrunken werden.

## **Kastanien-Tinktur**

Sowohl aus den Blüten als auch aus den Samen lassen sich leicht heilsame Tinkturen herstellen

### **Blüten-Tinktur**

Zur **Stärkung der Venen** eignet sich auch eine Tinktur aus den Kastanienblüten. Sie wirkt etwas milder und wird beispielsweise auch gegen **Husten** eingenommen.

#### **Herstellung:**

- Kastanienblüten (weiße Blüten der Aesculus rubicunda) vom Blütenstand abzupfen und damit ein großes
- Schraubglas zu zwei Drittel füllen.
- soviel 40 %igen Alkohol (z.B. Weingeist) zugeben, bis die Blüten vollständig bedeckt sind.
- Das Glas gut verschließen und an einem warmen Ort ohne übermäßige Sonneneinstrahlung platzieren.
- Täglich sanft schütteln, um die Lösung der Inhaltsstoffe zu beschleunigen. Im Laufe der Zeit wird die Flüssigkeit bräunlich.
- Drei bis fünf Wochen ziehen lassen.
- Durch einen feinen Kaffeefilter oder ein sehr feines Sieb gießen und die aufgefangene Flüssigkeit in vorbereitete Tropfflaschen füllen und beschriften.

Kühl und dunkel gelagert ist die Tinktur mindestens ein Jahr lang haltbar.

### **Anwendung:**

**Innerlich** wirkt sie gegen Husten und zur allgemeinen Stärkung der Venen. Es können zwei- oder dreimal täglich 10-25 Tropfen eingenommen werden.

**Äußerlich** als Badezusatz, Kompresse oder Einreibung hilft sie bei rheumatischen Schmerzen, Krampfadern, geschwollenen Beinen und Venenerkrankungen und bei Hautproblemen.

Für die Herstellung selbstgemachter Cremen und Salben ist sie eine wertvolle Zutat.

### Kastanientinktur herstellen

Die wertvollen durchblutungsfördernden und antibakteriellen Wirkstoffe können sowohl **innerlich** als auch **äußerlich** bei vielen Beschwerden helfen. Das enthaltene Aescin kräftigt die Zellen und reduziert das Austreten von Flüssigkeit. Die Tinktur wirkt gefäßstärkend und zusammenziehend.

#### Herstellung:

- Frische Roskastanien waschen und vierteln, optional die Schale entfernen, das ergibt eine hellere Tinktur.
- Ein Schraubglas zur Hälfte mit den zerkleinerten Kastaniensamen füllen.
- Optional Wacholderbeeren dazugeben, um die Wirkung der Kastanien zu steigern.
- Mit mindestens 40%igem Ansatz-Alkohol auffüllen, sodass die Kastanien vollständig bedeckt sind.
- Das Glas verschließen und für vier bis sechs Wochen an einem lichtgeschützten ort reifen lassen.
- Alle zwei Tage vorsichtig schütteln, damit sich die Wirkstoffe besser lösen.
- Nach der Reifezeit die Tinktur mittels Kaffee-, Teefilter oder einem feinen Sieb abseihen und
- zur Aufbewahrung in Braunglasflaschen füllen.

#### Anmerkung:

Soll die Tinktur für eine Salbe weiterverarbeitet werden, empfiehlt es sich die Kastanien vor dem Ansetzen zu schälen.

#### Innerliche und äußerliche Anwendungen:

Zur Linderung von **Krampfadern, Durchblutungsstörungen** und **Venenerkrankungen** werden zwei- bis dreimal täglich 10 bis 30 Tropfen eingenommen.

Du kannst die betroffenen Hautpartien auch mit der Tinktur vorsichtig einreiben um **Krampfadern, schmerzende Gelenke, Hexenschuss, Ekzeme, Hautentzündungen** und -**Ausschläge** zu lindern.

Bei **Hämorrhoiden** werden 10 Tropfen der Tinktur täglich mit Wasser oder Tee verdünnt eingenommen **und** zusätzlich empfiehlt es sich zweimal täglich eine Kastaniensalbe zu verwenden.

Auch bei **Rheuma** und **Magenkrämpfen** kann die Kastanientinktur Linderung verschaffen. Dafür werden zwei- bis dreimal täglich 15 bis 20 Tropfen empfohlen. Äußerlich angewandt kann die Tinktur bei rheumatischen Beschwerden ebenfalls durch Einreiben der betroffenen Regionen helfen.

**Beachte:**

Die Einzeldosis sollte 50 Tropfen nicht überschreiten. Bei frischen Wunden sollte die Dosis auf ein Minimum reduziert werden. Denn die enthaltenen Saponine können sofort ins Blut übergehen und zu Übelkeit und Bauchschmerzen führen.

**Tipp:**

Alkohol trocknet schnell die Haut aus. Bei häufiger äußerlicher Anwendung empfiehlt es sich daher die Tinktur mit ein paar Tropfen Mandel- oder Jojobaöl zu mischen oder die betroffenen Hautpartien nach jedem Einsatz der Tinktur einzucremen. Alternativ kannst du aus der Tinktur auch eine Kastaniensalbe herstellen.

**Roskastanien-Salbe**

Eine ähnliche Wirkung wie die Tinktur hat die selbstgemachte Kastaniensalbe. Sie wird mit Hilfe der Tinktur hergestellt und wirkt gefäßstärkend und durchblutungsfördernd.

**Roskastanien-Sofort-Creme** - gegen Krampfadern (vorsichtig einreiben, damit sich keine Thrombosen lösen), geschwollene Beine und Füßen.

Diese Creme wird gleich nach der Ernte zubereiten und kann sofort verwendet werden. Der wichtigste Wirkstoff der Kastanien, das **Aescin**, ist löslich in Wasser und Alkohol. Darum setzt man Kastanien normalerweise als Tinktur an, die zwei bis sechs Wochen lang ziehen muss. Erst danach kann eine Creme mit der Tinktur zubereitet werden.

**Zutaten:**

5 Kastanien frisch gesammelt

50 ml Öl - Pflanzenöl

25 g Lanolin anhydrid (Wollwachs ohne Wasser) als Emulgator (verbindet die Zutaten)

4 g Bienenwachs zum Verdicken der Creme

50 ml Doppelkorn zum Extrahieren der Wirkstoffe aus den Kastanien

10-20 Tropfen äth. Wacholder-Öl - wirkt stärkend auf die Blutgefäße, ist erfrischend und belebend. Alternativ: Minzöl oder Rosmarin-Öl

Die Creme hält sich **mehrere Monate**.

Für die Zubereitung ist ein Erlenmeyer-Kolben ideal mit 500 ml Fassungsvermögen. In diesem Erlenmeyer-Kolben kann die Zutatenmischung unten erhitzt werden. Der Alkohol aus dem Doppelkorn neigt dazu, beim Erhitzen zu verdunsten. Weil der Erlenmeyer-Kolben ziemlich groß ist, bleibt er oben deutlich kühler als unten. Dort kann der verdunstete Alkohol wieder kondensieren und fließt an der Innenseite des Kolbens zurück in die Mischung. Alternativ: Ein hohes Einmachglas verwenden.

## Roskastanien-Salbe

### Grundrezept für 80 ml Kastaniensalbe:

1 großen Topf mit so viel Wasser füllen, dass der kleinere Topf den du hinein stellst gerade nicht schwimmt, aber vom Wasser umgeben ist – Wasserbad. Dann

30 ml Olivenöl

15 g Lanolin/Wollwachs

4 g Bienenwachs (alternativ 2 g Carnaubawachs – beachte dieses hat einen höheren Schmelzpunkt),

in den kleineren Behälter geben und langsam erwärmen. Dabei das Wasser nicht zum Kochen bringen, denn Lanolin schmilzt sehr schnell und das Wachs kurz darauf bei 62 Grad. Die schmelzenden Zutaten vorsichtig verrühren, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. Die Töpfe vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

In einem weiteren Topf

30 ml Roskastanien-Tinktur (aus Blüten oder Samen) auf ebenfalls ungefähr 60 Grad erwärmen.

Den Topf mit der Wachsmasse aus dem Wasserbad herausnehmen, **optionale Zutaten** untermischen, die Tinktur hinzugießen und langsam vermischen. Dabei so lange rühren, bis die Masse fast abgekühlt aber noch flüssig zum Abfüllen ist.

In vorbereitete Salbentiegel gießen und verschließen.

### *Optionale Zutaten:*

#### Zur Venenstärkung:

20 Tropfen ätherischen **Zypressenöls** und

10 Tropfen des ätherischen **Zitronenöls**

Dadurch wird der Blutabfluss gefördert, schmerzhaftes Ödeme und Entzündungen werden gemindert und auch Juckreiz reduziert

#### Bei Gelenkbeschwerden oder Schmerzen wie Hexenschuss und Ischias:

20 Tropfen ätherisches **Wacholderbeeren-Öl** hinzugeben.

**Wichtig:** Wacholder wird eine stimulierende Wirkung auf die Gebärmutter zugeschrieben, deshalb empfiehlt es sich, in der Schwangerschaft darauf zu verzichten.

#### Anwendung:

Eine optimale Wirkung erzielt diese Salbe, wenn du sie morgens und abends anwendest. Streiche sie am Fuß- oder Armgelenk beginnend aufwärts auf die betroffenen Partien und massiere sie ohne Druck so lange ein, bis sie eingezogen ist.

*Tipp:* Falls du ein extra vergine Olivenöl verwendest, wirkt die Salbe im Glas eher grünlich. Beim Auftragen ist sie allerdings farblos. Für eine hellere Farbe verwende lieber einfaches und helleres Olivenöl.

### Roskastanien-Waschmittel

Die enthaltenen Saponine haben seifenähnliche Eigenschaften. Mit diesem erstklassigen, komplett biologisch abbaubaren Waschmittel, lässt sich Wäsche auf natürliche Weise ohne chemische Zusätze kostengünstig waschen.

#### Variante 1:

20 Min.-Schnellvariante - zum Ausprobieren für eine Ladung verschmutzter Wäsche:

5-8 Kastanien **frische** gefallen, von groben Verschmutzungen befreien (falls nötig), mit einem sehr scharfen Messer vierteln oder wenn sie schon ein bisschen eingetrocknet sind, in einen Stoffbeutel/Stofftuch einwickeln und mit einem Hammer zerkleinern.

Mit 300 ml Wasser in einem Topf mit Wasser zum **Kochen** bringen und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen.

Nach dem Abkühlen durch ein Sieb ins Waschmittelfach der Waschmaschine gießen und wie gewohnt waschen.

#### Variante 2:

Die vorbereiteten Kastanien mit dem Wasser (unerhitzt) in ein Glas geben und bis zu acht Stunden ziehen lassen. So werden die meisten Saponine gelöst und für das Waschmittel nutzbar gemacht. Durch ein Sieb ins Waschmittelfach geben und wie gewohnt die Wäsche waschen.

Wenn dir diese Art des Wäschewaschens gefällt, kannst du dir einen kleinen Vorrat an Kastanien anlegen und sie zu haltbarem Kastanienpulver verarbeiten. Kastanienpulver lässt sich leicht lagern, ist schnell dosiert und kann für viele andere Anwendungen genutzt werden! Ein großer Vorteil des Kastanienpulvers ist, dass sich die Saponine schneller herauslösen.

#### Variante 3

##### *Herstellung von **Kastanienpulver**:*

Um das ganze Jahr einen Vorrat zu haben, empfiehlt es sich eine ausreichend große Menge frisch gefallener im Herbst zu sammeln, zu vierteln und bei Bedarf zu schälen. Einlagig auflegen und sehr gut durchtrocknen zu lassen, denn Kastanien schimmeln leicht! Anschließend mit einem guten Mixer weiter zerkleinern und in Schraubgläsern trocken aufbewahren.

**Vorteile** des Kastanienpulvers: leicht lagerbar, schnell dosierbar, vielseitig verwendbar.

##### Herstellung eines Waschmittels:

2-4 EL Kastanienpulver in ein Glas geben und mit 300 ml Wasser übergießen.

ca. 30 Minuten stehen lassen, damit sich die Saponine herausgelöst werden und schon ist dein Waschmittel einsatzbereit.

Gieße es durch ein Sieb in das Waschmittelfach und starte die Waschmaschine.

### Anmerkung:

Der Kastaniensud ist nicht lange haltbar und sollte daher nur in der jeweils benötigten Menge hergestellt werden.

Die ungeschälten Kastanien sind besonders geeignet für normal verschmutzte Buntwäsche bis 60 Grad. Für die Weißwäsche die Kastanien von der Schale befreien, um Grauschleier zu vermeiden.

Bei sehr hartem Wasser empfiehlt es sich ein bis zwei TL **Waschsoda** hinzuzugeben, das enthärtet das Wasser und verbessert die Reinigungswirkung.

Da keine Duftstoffe enthalten sind, riecht die Wäsche nach dem Waschen idealerweise nach gar nichts. Wer Duft mag, kann sich einen natürlichen Wäscheduft selber machen und ein paar Tropfen **ätherisches Öl** (nach Belieben) zugeben.

Hartnäckige Flecken am besten vorbehandeln, z.B. mit biologisch hergestellter Gallseife.

### Haushaltsreiniger für Küche, Bad, Wohnzimmer Putz- und Spülmittel:

Ein einfaches und umweltschonendes Putz- und Spülmittel lässt sich mit den Kastanien ebenfalls herstellen. Dazu nimmst du

10 frische Kastanien in ein Stoffsäckchen geben oder in ein Stofftuch wickeln und mit einem Hammer bearbeiten. Alternativ kannst du auch getrocknetes Kastanienpulver verwenden.

Die Kastanienstückchen in ein großes Glas geben um mit 1-2 Litern kochendem Wasser übergießen.

12 bis 24 Stunden ziehen lassen und dabei gelegentlich umrühren oder schütteln, damit sich die Saponine gut herauslösen.

Zur Aufbewahrung durch ein Sieb in Gläser, Flaschen oder Kanister umfüllen.

### Badezusatz

Bei Rheuma, Gicht und Durchblutungsstörungen kann ein Badezusatz mit Kastanien helfen.

Dazu 20-40 Kastanien (1/2 bis 1 kg) sammeln, waschen, halbieren und über Nacht in 5 Liter klarem Wasser einweichen. Diese Mischung am nächsten Tag vor der Anwendung in einem großen Topf aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb zum Badewasser gießen.

Die Inhaltsstoffe wirken zusammen mit dem heißen Badewasser **krampflösend** und **schmerzstillend**.

### Gesichtsmaske:

Diese eignet sich zur Hautreinigung und Beruhigung angespannter und fettiger Haut.

2 EL Kastanienpulver in einer Kaffeemühle zermahlen oder mörsern. Das so entstandene Mehl in etwas Wasser einrühren und als Maske auf die Haut auftragen. Ca. 10 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen.

## **Duschgel**

Kastanien unterstützen die Pflege besonders bei Entzündungen, zu Pickeln neigender oder trockener Haut und sogar bei Ekzemen. Also ideal für ein Duschgel bei empfindlicher und anspruchsvoller Haut.

*Herstellung von 250 ml Kastanien-Duschgel:*

5 frische Rosskastanien zerkleinert oder 3 EL grobes Kastanienpulver, mit

300 ml Wasser in einen Kochtopf geben.

1 Bio-Quitte (alternativ 1 Bio-Apfel) für die Feuchtigkeitspflege, mit einem Lappen durch Abreiben vom Flaum befreien. Quitte bzw. Apfel in kleine Stücke schneiden oder mit einer Reibe fein raspeln. Samt Kerngehäuse in den Topf geben und

10 Minuten zugedeckt sanft köcheln lassen.

Durch ein Tuch in eine Schüssel abseihen, abkühlen lassen und dann die Masse im Stoff verdrehen und auswringen. Den Sud mit

1 gehäufter EL Flohsamenschalen (alternativ 1-2 gestrichene EL Leinsamen) verrühren, die optionale Zutat für mehr fetthaltige Pflege, z.B.

1 TL Sonnenblumenöl oder Olivenöl oder Kokosmilch hinzugebe und im Topf für weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Bei mittlerer Temperatur nochmals aufkochen und solange einkochen, bis die Masse so zäh wie Eiweiß erscheint.

Über einem Sieb in ein Auffanggefäß abgießen und die Samen mit einem Teigschaber austreichen, falls Leinsamen verwendet wurden. Bei Flohsamenschalen ist dies nicht notwendig.

Das Duschgel in ein 250 ml Glas mit Twist-Off-Deckel füllen oder in einen alte Duschbad-Behälter abgefüllte.

## **Haltbarkeit:**

Es sollte innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden. Im Kühlschrank ist es bis zu 6 Tagen haltbar.

Auf Vorrat hergestelltes Duschgel kannst du heiß in Schraubgläser geben, verschließen und bei 90 Grad für 30 Minuten im Backrohr pasteurisieren. So ist es ungeöffnet für mehrere Wochen haltbar.

## **Tipp:**

Ohne Ölbeigabe eignet es sich auch zum Haare waschen.

### **Shampoo - mild und pflegend – Grundmischung:**

Anwendung des Kastanienshampoos:

Das Shampoo wird wie gewohnt ins feuchte Haar einmassiert und danach gut ausgespült. Die natürlichen Wirkstoffe wie Saponine schäumen bei der Verwendung nicht so sehr wie gewöhnliche Reinigungsprodukte. Lass dich dadurch nicht irritieren, denn in käuflichen Produkten werden zusätzlich zu den reinigenden Stoffen schäumende Zusätze hinzugefügt, um den Anschein der perfekten Reinigungskraft zu vermitteln. Schaum hat allerdings damit nicht zwangsläufig etwas zu tun.

Eine schnelle Grundmischung stellt die Basis des Kastanienshampoos dar. In dieser minimalistischen Form hat es schon ganz tolle Eigenschaften. Pflegt das Haar und macht es leicht kämmbar. Es ist antibakteriell und reinigt ohne viel Schnick-Schnack mit der Kraft der Kastanie sowie dem Duft und der Feuchtigkeitspflege des Apfels.

### **300-400 ml Kastanienshampoo herstellen:**

*Zutaten:*

20 Rosskastanien (zirka 280 g), alternativ 10 gehäufte EL getrocknetes Rosskastanienpulver/Kastanienscheiben

700 ml Wasser

1 kleingeschnittenen Apfel mit Kernhaus

eine geeignete Flasche, z.B. von deinem alten Shampoo, die auf diese Weise vor dem Müll bewahrt bleibt

Zum **Andicken** gibt es verschiedene Alternativen. Von der verwendeten Methode hängt auch die resultierende Shampoo-Menge ab, weil einige Verdickungsmittel länger, andere kürzer einkochen müssen, um ein schönes Gel zu bilden.

4 gestrichene EL Speisestärke – dickt schnell an.

Alternativ 3 gestrichene EL Leinsamen.

Alternativ 2-3 gestrichene EL Flohsamenschalen.

Alternativ 2 gestrichene EL Apfelpektin in Pulverform.

Alternativ 90 ml flüssiges Apfel- oder Zitruspektin.

Alternativ 5 gestrichene TL Johannisbrotkernmehl.

Zur Herstellung benötigst du außerdem

- 2 Kochtöpfe,
- 1 Sieb,
- 1 Geschirrtuch oder Mullwindel, sowie
- kleine Flaschen oder Gläser zum Abfüllen.

*Herstellung:*

Kastanien reinigen, in feine Scheiben oder kleine Stücke schneiden und in einen Kochtopf geben.

Alle weiteren, optionalen Zutaten hinzugeben bis auf die Verdickungsmittel.

Wasser dazu gießen, aufkochen und den Inhalt 25 Minuten zugedeckt sanft köcheln lassen.

Den Sud über dem Tuch und Sieb in einen weiteren Topf absieben und, nachdem die Kastanien etwas abgekühlt sind, gut auspressen.

Verdickungsmittel deiner Wahl in die Flüssigkeit geben.

Im Falle von Apfelpektin diese in die erkaltete Flüssigkeit einrühren, der Masse etwas Zeit geben und mit dem Schneebesen gelegentlich umrühren.

Klumpenfrei verrühren und so lange einkochen, bis eine geleeartige, aber noch flüssige Masse entstanden ist.

Falls Leinsamen verwendet wurden, erneut durch ein Sieb gießen.

Das fertige Shampoo kannst du in Flaschen oder Gläser abfüllen.

### **Haltbarkeit:**

Das frisch angefertigte Shampoo hält im Kühlschrank bis zu einer Woche und außerhalb mindestens zwei Tage.

Um die Haltbarkeit zu verlängern, fülle die Menge die du aufbewahren möchtest in mehrere kleine Schraubgläser á 150 ml. Verschließe sie gut und erhitze sie im Backofen bei 90 Grad für 30 Minuten.

### **VARIANTEN:**

Im ersten Schritt zu den gestückelten Kastanien in den Topf geben:

### **Bei Haarausfall:**

Die Blätter eines Rosmarinzweiges möglichst klein geschnitten. Wirkt durchblutungsfördernd, antibakteriell, keimtötend. Oder ätherisches Rosmarin-Öl nach dem Andicken zugeben und unterrühren.

### **Fettlösend und mit Duft:**

Den Saft einer Bio-Orange und die zerteilten Orangenschalen. Das verleiht deinem Shampoo einen angenehmen Duft und bringt zusätzliche Fettlösekraft.

Alternativ bietet sich das Verdicken mit Speisestärke oder Johannisbrotkernmehl an, denn deren Stärke wirkt ebenfalls fettlösend.

### **Entzündete Kopfhaut und mehr Volumen:**

Leinsamen als Verdickungsmittel hat eine beruhigende und entzündungshemmende Wirkung. Auch deine Haarspitzen profitieren von diesem umschließenden Schutzmantel bei einer verlängerten Einwirkzeit. Die Ergiebigkeit ist aufgrund der gelartigen Konsistenz nicht zu stoppen. Und Leinsamen bringt dir auch noch mehr Volumen.

### Zahnputzpulver:

Im Gegensatz zu den Zahnpasten, ist es frei von komplexen Chemikalien und Mikroplastikpartikel.

Kastanien reinigen, desinfizieren, wirken entzündungshemmend und gewebefestigend. Deshalb wirkt es förderlich bei Neigung zu Zahnfleischentzündungen und Zahnfleischbluten.

Herstellung für 1 Portion, mit 5 Minuten Zeitaufwand:

3 EL Rosskastanienpulver (aus geschälten Kastanien)

1 EL Natron – zahnauhellend, neutralisiert zahnschädigende Säuren sowie unangenehme Gerüche

10-15 getrocknete Salbeiblätter (ca. 5 g getrocknet, gemahlen = 2-3 TL)  
- desinfiziert, strafft das Zahnfleisch und unterstützt die Heilung von Wunden und Entzündungen

1 Gefäß, z.B. Salbentiegel oder ein kleines Schraubglas

### Optional:

1 EL **Xylitol** (Birkenzucker) – beugt der Entstehung von Karies vor mildert den Geschmack des Pulvers wesentlich ab.

10-15 getrocknete Blätter der **Pfefferminze** geben einen frischen Geschmack. Einige Tropfen ätherisches Pfefferminzöl erfüllen den gleichen Zweck.

½ TL **Zimt** hemmt die Keimbildung, desodoriert und verbessert den Geschmack

½ TL **Gewürnelkenpulver** desodoriert, strafft das Zahnfleisch und ist besonders bei Entzündungen im Mundraum sehr empfehlenswert.

1 TL Kurkuma hellt die Zähne auf natürliche Weise auf.

1 EL Salz (flouridfrei) ist der Klassiker unter den Zahnpulverzutaten

1 EL Kieselsäure in Pulverform wirkt als Aufbaustoff für Zähne und Zahnfleisch. Sie dient außerdem als Trennmittel und verhindert Klümpchen.

Alle Zutaten in einen Mörser oder eine Kaffeemühle geben und gründlich zu sehr feinem Pulver (mehlige Konsistenz) vermahlen. In ein sauberes, trockenes, gut schließendes Schraubglas geben.

Zum Zähneputzen das Pulver mit einer kleinen Spatel oder Ähnlichem entnehmen, auf die feuchte Zahnbürste geben und wie gewohnt putzen.

Der herbe, leicht seifige Geschmack und der Mangel an Schaum sind vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig, aber das Ergebnis ist sehr überzeugend.

### Tipp:

Für die **Haltbarkeit** ist es wichtig, dass die Zutaten sehr gut getrocknet sind und keimfreie Utensilien bei der Zubereitung verwendet werden. Das fertige Zahnpulver in gut schließenden Gläsern trocken aufbewahren. So hält es sich mehrere Monate.

### **Roskastanien-Öl-Auszug:**

Zur Kräftigung bei Venenschwäche und gegen Krampfadern sanft einreiben

#### *Variante 1*

4 frisch gesammelte Kastanien von der Schale befreien und raffeln oder klein schneiden. In 100 ml Olivenöl geben und nach 2 Tagen absieben.

#### *Variante 2*

4 frisch gesammelte Kastanien schälen, kleinschneiden, in ein Glas füllen und mit Olivenöl auffüllen, sodass die Kastanien gut bedeckt sind. 2 Wochen in der Sonne (warm) ziehen lassen. Danach in eine Glasflasche abseihen.

### **Speisestärke:**

Zu Notzeiten wurden die Roskastanien auch als Nahrungsmittel verwendet. Sie enthalten viel Stärke und haben einen hohen Eiweißanteil. Für den direkten Verzehr sind sie ungeeignet.

Um sie bekömmlich zu machen, müssen sie – ähnlich wie Eicheln – zunächst entbittert werden. Dies geschieht, indem die Kastanien geschält über Nacht in Wasser eingeweicht werden.

Am nächsten Tag gießt man das Wasser ab und kocht die Kastanien in frischem Wasser auf, welches danach ebenfalls weggegossen wird.

Die entbitterten Kastanien kann man nun trocknen zu Mehl verarbeiten und wie Speisestärke einsetzen.

#### **Weitere essbare Variante:**

Durch den hohen Saponingehalt (8% bis 25 %) sind sie der Gesundheit in größeren Mengen nicht zuträglich. Werden die Saponine ausgeschwemmt, dann können die Roskastaniensamen gegessen werden.

#### *Vorgehensweise:*

Samen bei niedriger Hitze leicht anrösten, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben werden mehrere Tage lang gewässert in immer wieder erneutem Wasser. Die traditionelle Methode der nordamerikanischen Indianer war, die Samen in einen sauberen Bach zu hängen.

Anschließend können die Früchte gekocht und gegessen werden. Sie enthalten ca. 10 % Eiweiß, 5 % Fett und 35 % Stärke.

### **Blattläuse bekämpfen:**

Zur sanften Bekämpfung von Blattläusen, stellst du einen Sud her, aus:

ca. 15 Kastanien (halbiert oder getrocknetes Kastanienpulver) und  
1 Liter Wasser. Kurz aufkochen und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Abkühlen, abseihen und in eine Sprühflasche füllen und damit die befallenen Pflanzen besprühen.

### **Erkennung und Sammeltipps**

Im Unterschied zur Edelkastanie, die zur Familie der Buchengewächse gezählt wird, sind die Früchte der Rosskastanie ohne Vorbehandlung für Menschen ungenießbar. Sie sind jedoch ein beliebtes Wildfutter für Rehe und Wildschweine. Beim Sammeln kann man die beiden Bäume sehr leicht an den grünen Hüllen unterscheiden. Die Schalen der Rosskastanie haben nur wenige Stacheln, welche mehrere Millimeter Abstand zueinander haben. Die Hüllen der Edelkastanien weisen hingegen sehr viele, eng stehende Stachel auf.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*