



## Milchbad „Samt und Seide“

*Sie benötigen:  
2 l Vollmilch  
200 g Honig  
frische oder getrocknete  
Rosen- und Lavendelblüten*

**Zubereitung:**

1. Milch erwärmen, den Honig hineinrühren und die Blüten dazugeben.
2. Die Badewanne mit warmem Wasser (ca. 36 °C) füllen, die Milch hineingeben und gut verteilen. Weitere Blüten hineinstreuen.

**Tipp:** Regeneriert die Haut, stärkt ihren Schutzmantel und bewahrt sie vor dem Austrocknen.



## Erdbeermaske für Gesicht und Dekolleté

**Sie benötigen:**  
4 Erdbeeren  
1 EL Quark  
1 TL Mandelöl

**Zubereitung:**

Die Erdbeeren mit der Gabel zerdrücken, Quark und Öl dazugeben und gut vermischen.

**Anwendung:**

Die Maske auf das Gesicht und das Dekolleté auftragen. Etwa 20 Min. einwirken lassen und anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen. Die Erdbeermaske erfrischt, reinigt porentief und hilft der sonnengestressten Haut, sich zu erholen.



## Himbeerpackung für den Körper

**Sie benötigen:**  
50 g Himbeeren  
1 TL Honig

**Zubereitung:**

Die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken, den Honig dazugeben und gut verrühren.

**Anwendung:**

Die Mixtur mit einem Pinsel oder den Fingern auf die Haut auftragen und 20 Min. einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmem Wasser vorsichtig abwaschen. Eine wunderbare Hilfe bei Sonnenbrand.



# Giersch

(*Aegopodium podagraria*)

"Drei, drei, drei – bist beim Giersch dabei!" Der Blattstiel ist dreikantig, das Blatt ist dreigeteilt, und auch die Einzelblätter sind dreigeteilt. Außerdem duftet der Giersch beim Zerreiben nach Möhren.

- \* **Sammelzeit:** April bis Juli
- \* **Inhaltsstoffe:** Vitamin C, Provitamin A, Eiweiß, Kalium, Mineralstoffe, ätherische Öle
- \* **Heilwirkung:** antirheumatisch, verdauungsanregend, entwässernd, harntreibend
- \* **Anwendung:** Wirkt als Tee entwässernd und regt den Stoffwechsel an. 2 EL auf 250 ml Wasser. Kraut mit heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abseihen. Für eine Frühjahrskur kann man die frischen Triebe in gleicher Menge nutzen.



## Gierschbutter

- Zutaten:**  
 250 g Giersch  
 250 g zimmerwarme Butter  
 etwas Salz  
 ein paar Tropfen Zitronensaft
- Zubereitung:**  
 1. Den Giersch klein schneiden und mit der Butter im Mixer pürieren.  
 2. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**Tipp:** Die Butter hält ungefähr 2 Wochen im Kühlschrank und ist auch zum Einfrieren geeignet.



## Hätten Sie's gewusst?



Fragen an das Alpaka-Lama-Team vom Glaswinkler Hof

### **Können Tiere, die aus den Anden kommen, überhaupt in Bayern leben?**

Ja, weil sie sehr anpassungsfähig sind. Ihre Wolle, eigentlich Haare, ist wärmerregulierend, d.h. sie speichert die Wärme und gibt sie bei kühleren Temperaturen wieder ab, z.B. in der Nacht. Auch in den Anden leben sie auf unterschiedlichen Höhen.

### **Kann man auf Lamas und Alpakas reiten?**

Könnte man meinen, weil Lamas schließlich Lastentiere sind. Aber wir würden direkt auf ihrer Wirbelsäule sitzen, also legen wir ihnen ein Halfter an und führen sie.

