

# Luna und die Kräuterfee





© Jugendwerkstatt „Frohe Zukunft“ Halle-Saalekreis e.V. 2014 | Heinrich-Franck-Straße 2 | 06112 Halle (Saale)  
Fon 0345-13255180 | Fax 0345-13255181 | [www.jw-frohe-zukunft.de](http://www.jw-frohe-zukunft.de) | [info@jw-frohe-zukunft.de](mailto:info@jw-frohe-zukunft.de)

**Texte und Gestaltung:** Toralf Güttler

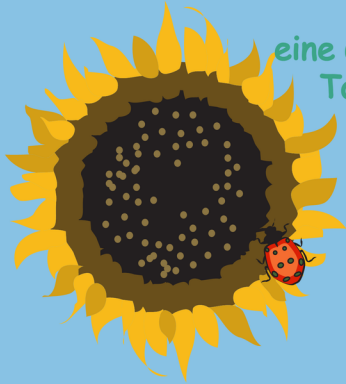
**Quelle:** [www.gratismalvorlagen.com](http://www.gratismalvorlagen.com)

Dieses Buch entstand innerhalb des Projektes „Bücherkiste“ und wurde gefördert durch das Jobcenter Halle.

**Organisation und Druckvorbereitung:** Alf Hedler

# Luna und die Kräuterfee

eine Geschichte von  
Toralf Güttler



Fast jeden Sommer besuchte Luna ihre Tante Emma. Auch in diesem Jahr begrüßten sie sich herzlich und Luna wollte erzählen, was sie in den letzten Monaten erlebt hatte. Doch schnell merkte sie, dass es ihrer Tante gar nicht gut ging. Sie machte mehrmals hintereinander „Hatschi!“ und erzählte von der stressigen Arbeit und von Schmerzen in den Armen und Beinen. Außerdem habe sie Halsweh und die Nase liefte ständig. „Das klingt ja gar nicht gut“, sagte Luna traurig. Sie erinnerte sich aber gleich an die Wanderung, die sie beim letzten Besuch mit ihrer Tante unternommen hatte. An den sonnigen Nachmittag, die vielen Tiere und Blumen und an die Kräuter, welche Luna zuerst für Unkraut hielt. Ihre Tante erzählte ihr damals begeistert von einer Zauberwelt mit kleinen Zauberwesen wie der Kräuterfee. Dieses kleine Wesen hatte ihr schon oft geholfen, wenn sie oder ihre Freunde krank gewesen sind.



Luna erfuhr vom Kraut Rosmarin, das seinen Namen von seinen meeresblauen Blüten bekommen hat und auch Brautkraut genannt wird, weil es früher oft als Brautschmuck verwendet wurde. Da es einen intensiven Geruch hat, sollte man zwei Hände voll Blätter, die wie Nadeln aussehen, sammeln und damit ein wohltuendes Bad zubereiten. Dies soll gegen Ermüdung und Erschöpfung wirken. Plötzlich hatte Luna eine Idee: „Liebe Tante, ich laufe schnell Richtung Waldrand und suche die Kräuterfee.“ „Das wäre ganz toll“, freute sich Tante Emma. Luna ging gleich los, lief in den Park und vorbei an der Gartenanlage bis zur Wiese am Waldrand. Dort angekommen, pflückte sie ein paar Zweige Rosmarin und schnupperte daran. „Riecht ja komisch ...“, murmelte sie vor sich hin. „Willkommen in meiner Zauberwelt, kleines Mädchen!“, hörte Luna jemanden flüstern. Luna betrachtete die Natur und versuchte zu lauschen, wer da spricht. Zwischen den Blättern des Rosmarins entdeckte sie die kleine Kräuterfee. Wie niedlich sie aussah mit ihren blauen Augen und blonden Haaren!



Luna freute sich, sie zu sehen und flüsterte: „Hallo, bist du die kleine Fee, die meiner kranken Tante helfen kann?“

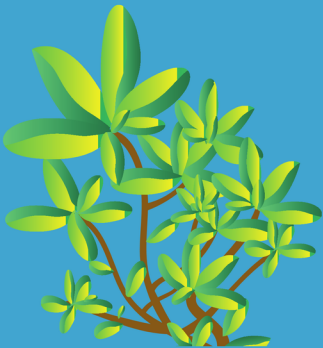
„Ja, die bin ich, aber zuerst brauche ich deine Hilfe. Leider habe ich keinen Kräuterzauberstab mehr.“ Nun sprudelte es nur so aus ihr heraus. Sie erzählte Luna von den sprechenden Bäumen und den kleinen bösen Zwergen, die im Düsterwald lebten und ihren Zauberstab gestohlen hatten, weil sie die gesunden Kräuter nicht leiden können und neidisch auf die Zauberkräfte der Fee waren.

Luna sagte: „Nun sei doch nicht so aufgeregt! Ich weiß aus Erzählungen, dass du einen wunderbaren Schnupfnasentee zubereiten kannst und ich werde dir natürlich helfen, damit du deine Zauberkraft zurückbekommst, obwohl sich das alles ja ganz schön gruselig anhört.“





Die Fee sprach: „Wir müssen auf die andere Seite des dunklen Waldes, zur Zauberkräuterwiese. Aber der Weg ist gefährlich, denn die Bäume knarren und es hört sich an, als ob sie sprechen. Viele Kinder aus der Umgebung haben Angst, weil man sich von schaurigen Tiergeräuschen, knisternden Sträuchern und drei komischen Gestalten, die dort ihr Unwesen treiben, erzählt.“ Kurz entschlossen nahm Luna die kleine Fee auf den Arm und ging mutig den schmalen Waldweg entlang. Nach einer Weile kamen sie an eine Wegkreuzung tief im Walde.



Der Wind pffff durch die Bäume und es knisterte in jeder Ecke. Welchen Weg sollten sie nun nehmen? Links, rechts oder doch geradeaus? Die kleine Fee wusste auch keinen Rat. Links kroch ein Hase aus dem Dickicht hervor und sprach schmatzend: „Bei mir gibt es nur saftigen Klee.“ Dann hoppelte er wieder davon. Rechts entdeckte Luna viele Pilze, die mit ihren Hüften wackelten und sehr lustig dabei aussahen. „Viel zu nett für die Welt der bösen Zwerge“, dachte sie sich. Nun blieb nur noch der mittlere Weg. Von dort hörten sie plötzlich unheimliche Stimmen, die etwas sangen. Die Fee sprach Luna Mut zu und sagte: „Diesen Weg müssen wir gehen, denn hier sind bestimmt die bösen Zwerge, die meinen Kräuterzauberstab gestohlen haben.“



Sie hörte die Stimmen immer näher kommen und konnte nun auch verstehen, was sie sangen: „Schnurzi, Purzi und Wurzi fein, essen gleich ein leckeres Schwein, trinken dann vom süßen Wein und schlafen dann ganz feste ein.“

„Stopp!“, sagte Luna mit ganz fester Stimme. „Ihr habt was bei euch, das euch nicht gehört.“

Alle drei riefen gleichzeitig und laut: „Und was soll das sein? Und wer bist du? Huhuhu!“ Und dann lachten alle drei ganz laut.

„Ihr habt der Kräuterfee den Zauberstab gestohlen, den sie dringend braucht, um anderen Menschen zu helfen“, erzählte Luna den Zwergen.

„Ist uns doch schnuppe, du fesche Puppe!“, sagte der kleinste der Zwerge. Der mittlere lenkte ein und sprach: „Du kriegst den Zauberstab geschwind, wenn du ein Rätsel löst, mein Kind. Falls nicht, dann bist du der Tropf, denn wir schneiden dir alle Haare vom Kopf.“

„Okay“, willigte Luna mutig ein.



Alle drei Zwerge steckten nun die Köpfe zusammen und murmelten leise miteinander. Dann sagte der kleinste Zwerg zu Luna:

„Der arme Tropf  
hat einen Hut und keinen, und hat dazu  
nur einen Fuß und keine Schuh!“

„Das bekommst du eh nicht raus, gehst ohne Stab und Haare nach Haus!“, riefen die Zwerge laut und lachten dabei. Luna überlegte und grübelte eine Weile und flüsterte vor sich hin: „Immer nur eins, was kann das sein?“ „Gewonnen!“, rief der größte Zwerg siegesgewiss. Luna erinnerte sich an den rechten Weg der Kreuzung, und plötzlich sagte sie: „Ihr meint doch sicherlich einen Pilz.“

Alle drei Zwerge schauten nun erstaunt und bekamen ganz rote Köpfe. „Verdammt, verdammt, wie kann das sein? Das fiel noch niemandem ein!“, rief der mittlere Zwerg mit garstiger Stimme.



Luna streckte nun ihre Hand aus und die Zwerge gaben ihr den Zauberstab der Kräuterfee. Verärgert verschwanden sie wieder im tiefen Wald.

Luna ging schnell weiter in Richtung Kräuterwiese. Am Ende des Waldweges blieb sie stehen. Freudig übergab sie der Fee den Zauberstab und sagte: „Ich hoffe, du kannst jetzt meiner Tante Emma schnell helfen!“



„Da drüben müssen wir hin, zu der Wiese an dem großen Stein“, sagte die Kräuterfee und fuhr fort:

„Hier gibt es alle Kräuter, die wir für den Schnupfnasentee brauchen. Ich zaubere uns mit dem Zauberstab erst mal die kleinen Kräutersäckchen, in denen wir die Kräuter sammeln können.“ Dann rief sie: „Fixe, Mixe, eins, zwei, drei, bringe mir die Säckchen schnell herbei!“ Luna staunte, als plötzlich die Säckchen vor ihr lagen.

„Ist ja toll!“, sagte sie. Nun erzählte die Kräuterfee alles zu den Kräutern, die Luna sammeln sollte, damit der Schnupfnasentee gemacht werden konnte. „Dort drüben neben dem Flarot Stein steht echter Salbei. Du erkennst ihn an den großen Blättern, die runzelig behaart sind und eine graugrüne Farbe haben. Die Blüten sind meistens violett. Wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung wird Salbei auch als Wunderkraut bezeichnet. Sammle eine Hand voll von den Blättern und ab in die Säckchen!“



Gleich daneben findest du Thymian. Es ist ein kleiner Strauch mit kleinen graugrünen Blättern und kleinen violetten Blüten. Für unseren Tee kannst du ein, zwei Stängel Thymian nehmen und zerkleinert in das Säckchen tun. Der Thymian enthält ätherisches Öl. Es löst festsitzenden Schleim aus den Atemwegen und kann dadurch Husten und Schnupfen lindern und damit deiner Tante helfen. So, nun brauchen wir nur noch die Kamille dort drüben auf der Wiese. Du erkennst sie an den Blüten mit den gelben Innenblüten und den weißen Außenblüten und an ihrem Duft. Du sammelst eine Hand voll von diesen Blüten in die Säckchen, denn auch Kamille ist ein Wunderkraut, das bei fast allen Krankheiten hilft und beruhigt und freundlich schmeckt. So, liebe Luna, nun geh mit den gesammelten Kräutern rasch nach Hause und fülle sie alle gemeinsam in dieses größere Säckchen. Dann kochst du Wasser mit deiner Tante und gießt es über die Kräuter. Du wirst erleben, wie das duftet. Nach einigen Minuten kann deine Tante Emma den Tee trinken und du wirst sehen, ihr geht es bald besser. Ich komme morgen früh noch mal vorbei, um zu sehen, ob es geholfen hat.“



Luna machte sich schnell auf den Weg. Sie hatte zwar Angst vor dem dunklen Waldweg und den Zwergen, aber die Sorge um ihre Tante war größer. Also rannte sie so schnell sie konnte in den Wald hinein. Sie kam an der Kreuzung vorbei, wo sie den Zwergen begegnete, sie winkte dem Hasen und den lustigen Pilzen zu und lief über die Wiese und an der Gartenanlage vorbei durch den Park zu Tante Emmas Wohnung. Sie klingelte rasch an der Wohnungstür. Tante Emma freute sich, Luna gesund wiederzusehen. Aufgeregt fragte sie, ob Luna die Zauberfee gefunden hat. „Wir brauchen jetzt eine große Kanne für den Schnupfnasentee, den mir die Zauberfee empfohlen hat“, sagte Luna. „Wir kochen sofort Wasser und geben es gemeinsam mit dem Säckchen voller Kräuter in die Kanne, dann kann ich dir kurz erzählen, was ich erlebt habe.“ Im ganzen Haus duftete es herrlich, sodass man sich richtig wohlfühlen konnte. Nach einer Weile war der Tee fertig. „Nun kannst du ihn langsam trinken und ruhen und du wirst sehen, morgen geht es dir schon etwas besser“, sagte Luna zu ihrer Tante. „Na dann reich mir doch bitte mal die erste Tasse Tee! Und danach gehst du dann schlafen“, sagte Tante Emma. Luna trank auch von dem gesunden Tee und ging danach schlafen.



Am nächsten Morgen, als Luna am Aufwachen war, bemerkte sie ein Flüstern an ihrem Ohr. Als sie sich umdrehte, sah sie die Kräuterfee. „Hallo, meine Liebe, hat denn alles geklappt mit dem Schnupfnasentee?“ „Ja, wunderbar! Und gut gerochen hat er auch noch“, sagte Luna. „Ich habe dir noch etwas mitgebracht für deine Tante“, flüsterte die Kräuterfee. Sie zeigte Luna eine große Flasche mit einer orangenen Flüssigkeit. „Was ist denn da drin?“, fragte Luna verwundert. „Das ist Sanddorn. Seine Früchte werden in Form von Säften als Medizin verwendet. Sein hoher Gehalt an Vitamin C hilft besonders bei Anfälligkeiten für Erkältungskrankheiten und zur Erholung davon. Du kannst ja mit deiner Tante zum Frühstück ein Glas davon trinken“, sagte die Fee und verabschiedete sich von Luna. Inzwischen war Tante Emma auch aufgestanden und man sah ihr an, dass es ihr schon viel besser ging. Ihre Wangen waren gerötet, die Nase lief auch nicht mehr wie ein Wasserhahn und sie konnte wieder lachen.



„Da hat der Schnupfnasentee sein Bestes gegeben“, freute sich Luna.  
„Jetzt trinken wir gemeinsam noch diesen Sanddornsaft und in wenigen  
Tagen ist deine Erkältung vergessen.“

Beide setzten sich an den Frühstückstisch, tranken von dem Saft und  
Tante Emma erzählte Luna eine neue Geschichte von der Kräuterfee.

**Ende**





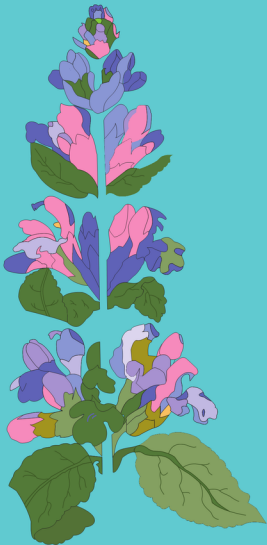
## Rosmarin

Die schmalen, linealischen Blätter sind immergrün, sie fallen also auch im Winter nicht ab. Diese Blätter wachsen direkt an den Zweigen, sind ziemlich hart und duften stark balsamisch, ähnlich wie Kampfer. Zwischen März und Mai und manchmal auch im September blüht der Rosmarin mit hellblauen Lippenblüten.

Rosmarin ist im Mittelmeerraum heimisch, er wird aber gerne in Deutschland angebaut. Mit seiner anregenden Wirkung ist er unter den Heilpflanzen relativ selten, daher spielt er bei der Behandlung von niedrigem Blutdruck eine wichtige Rolle. Morgendliche Armbäder in Wasser mit ätherischem Rosmarinöl können kleine Wunder wirken. Aber auch sonst hat er ein breites Wirkungsspektrum.

Rosmarin ist auch ein wichtiges Gewürz der mediterranen Küche. Es gibt vielen Gerichten erst das richtige Aroma und macht sich sehr gut mit Fleisch, Käse und Gemüse.

Doch darf man den Rosmarin nur sehr sparsam dosieren, denn seine Würzkraft ist enorm. Wenn man zu viel davon nimmt, überdeckt er alle anderen Geschmäcker.



## Salbei

Er ist ein ausdauernder Halbstrauch, dessen untere Stängel verholzen. Die länglichen, schmalen Blätter stehen gegenständig und sind weich und filzig. Im Frühling sind die Blätter graugrün, im Herbst bis zum Frühjahr sind sie eher silbrig.

Ab Mitte Mai oder Juni blüht der Salbei. An den Spitzen der Stängel stehen die hellvioletten Lippenblüten.

Der Salbei kommt ursprünglich aus Gebirgen in Südeuropa. Er gedeiht jedoch auch in warmen Gegenden Mitteleuropas sehr gut.

Sein Spezialgebiet ist die zusammenziehende und desinfizierende Wirkung. Dadurch wirkt er gut bei Halsschmerzen und ist bei Halsentzündungen aller Art die Pflanze der Wahl. Der Salbei hat außerdem eine ausgesprochen schweißhemmende Wirkung.

Genauer betrachtet hat der Salbei so vielfältige Heilwirkungen, dass man ihn zu Recht fast als Allheilmittel bezeichnen kann. Gekaute Salbeiblätter helfen gegen Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch. Wenn keine Zahnpasta verfügbar ist, kann man durch Salbeikauen auch die Zähne reinigen.



## Thymian

Die Stängel verholzen im Laufe eines Jahres. An den Stängeln wachsen kleine, ovale, dunkelgrüne Blätter, die stark duften. Die Blätter von winterharten Sorten bleiben das ganze Jahr über grün, können also auch im Winter noch für den direkten Bedarf geerntet werden.

Der Name „Thymian“ kommt möglicherweise vom altägyptischen Wort „Tham“, das eine stark duftende Pflanze bezeichnete, die zur Einbalsamierung verwendet wurde.

Der Thymian ist nicht nur eine interessante Gewürzpflanze, sondern auch eine wichtige Heilpflanze im Bereich Husten und Desinfektion.

Als Heilpflanze ist der Thymian der reinste Tausendsassa. Es gibt kaum ein Einsatzgebiet, wo er nicht helfen könnte. Seine größte Stärke liegt jedoch in seiner heilsamen Wirkung auf die Atmungsorgane. Sehr lecker schmeckt Thymian als Gewürz in der mediterranen Küche. Dort trägt er unauffällig zur Gesundheit bei.



## **Echte Kamille**

Die Stängel sind aufrecht oder aufsteigend und kahl, im oberen Teil sind sie meist sehr stark verzweigt. Die Echte Kamille hat kegelige und hohle Blütenköpfchen mit dem typischen apfelartigen Kamillengeruch.

Die Kamille ist eine der allerbeliebtesten Heilpflanzen in Europa. Leider ist sie in der freien Natur kaum noch anzutreffen, weil sie die Nähe von Getreide liebt, dort aber bekämpft wird.

Sie ist entzündungshemmend, schmerzlindernd, krampflösend, verdauungsfördernd und hat eine beruhigende Wirkung. Besonders bei Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes, bei Hautreizungen und Ekzemen und bei Krämpfen im Magen-Darm-Trakt werden Teeaufgüsse der Blütenköpfchen von Kamille eingesetzt.

## Sanddorn

Man erkennt Sanddorn an seinen schmalen, silbrigen Blättern und den leuchtend orangenen Früchten. Der Sanddorn gehört zu den wenigen Pflanzen, die auf Dünen gedeihen. Man findet ihn aber auch im Gebirge an Bachufern und natürlich in Gärten.

Das Haupteinsatzgebiet des Sanddorns sind Vitaminmangel-Zustände und allgemeine Schwäche beispielsweise in der Genesung. Er wird auch gerne gegen Erkältungen und vor allem gegen Erkältungsneigung angewendet.

Sanddorn wird heute in einer breiten Produktpalette angeboten. Als Getränk wird Sanddorn als orangefarbener dicker Fruchtsaft, Nektar und als Bestandteil von Mixgetränken und Cocktails angeboten. Sanddornfrüchte werden traditionell auch als aromatische Zutat in Kräuter- und Früchtetees verwendet. In den letzten Jahren sind Kräuter- und Früchtetee-mischungen mit Sanddornbeeren beliebter geworden. Der säuerliche Geschmack verleiht zum Beispiel Rooibos eine besondere Note. Auch Konfitüre oder Fruchtaufstrich kann aus Sanddorn hergestellt werden.

