

Vogelsiedlungsblick

*Mitteilungsblatt der Siedlervereinigung
„Glück Auf“ e. V.
Zwickau-Eckersbach*



*31 Jahrgang Nr. 04
Mai 2026*

V.i.S.d.P. Angelika Müller
Stieglitzweg 9
08066 Zwickau

Konto: Commerzbank Zwickau
IBAN: DE95 8704 0000 0704 7996 00

<https://www.vogelsiedlung-zwickau.de>
eMail: info@vogelsiedlung-zwickau.de



Vorstandssitzungen finden regelmäßig jeweils am dritten Dienstag des Monats
19.00 Uhr im VfB Pub Eckersbach statt.


Unverlangt zugesandte Beiträge werden gern entgegengenommen.

GRAUZONEN

meine **GEMÄLDEAUSSTELUNG** im Salon

08066 Zwickau Zeisigweg 30

von **MARIO REINHOLD**



15.00. Uhr
06.06.2026
mit Imbiss

M

Unser Siedlerfreund **Mario Reinhold** lädt alle Siedlerfreunde, Bekannte und Interessierte zu seiner Gemäldeausstellung „**GRAUZONEN**“ in den Salon im Zeisigweg 30 ein.

Eröffnung am 06.06.2026 ab 15 Uhr

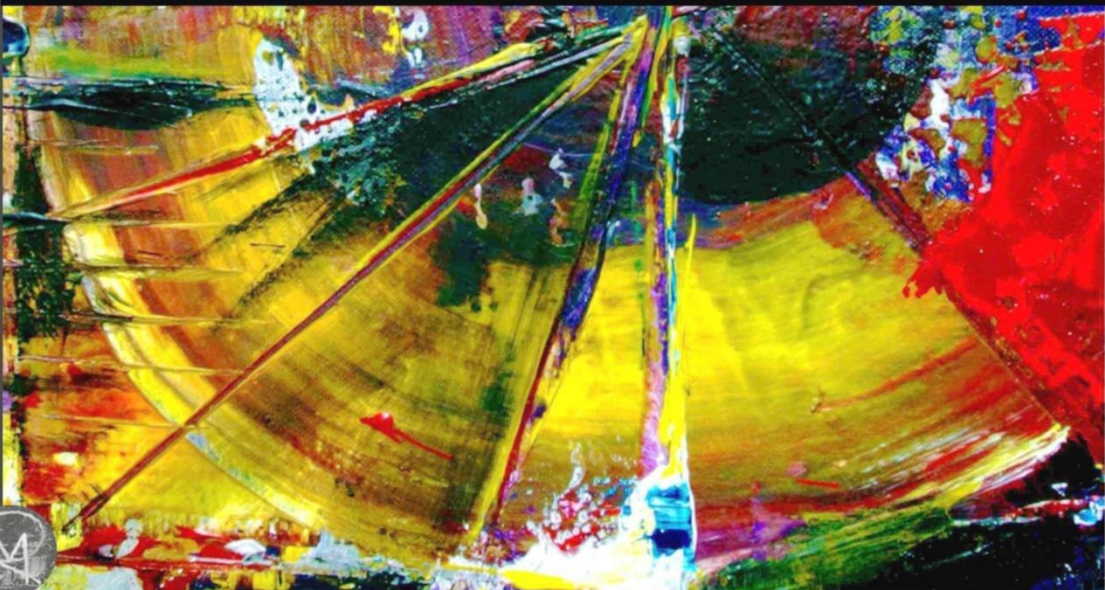
In seinem privaten Salon präsentiert Mario Reinhold seine Gemälde. Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen, ein Imbiss wird serviert.

GRAUZONEN

meine **GEMÄLDEAUSSTELUNG** im Salon

08066 Zwickau Zeisigweg 30

von **MARIO REINHOLD**



15.00. Uhr
06.06.2026
mit Imbiss

M

Heilpflanzen in unsrem Garten



Sonnenblume

Es werden die Blütenblätter und Samen der Sonnenblume verwendet. Die Wirkstoffkombination der Blütenblätter ist fiebersenkend und soll auch bei Malaria helfen. Das Öl der Kerne wird äußerlich bei schorfiger Haut, schlecht heilenden Wunden oder schmerzenden Gliedern verwendet. Das Trinken von

Sonnenblumenblütenblätterttee senkt Fieber. Insbesondere bei Malaria soll der Tee ein zuverlässiges fiebersenkendes Mittel sein. Die Kerne werden als kaltgepresstes Öl als Körperlotion bei trockener Haut oder auch zur Wundheilung und Linderung von Gliederschmerzen eingesetzt. Aus Sibirien stammt die Ölziehkur. Die Anhänger der Ölziehkur behaupten, dass so Gift aus dem ganzen Körper gezogen wird, das sich nachts in den Mundschleimhäuten angesammelt hat. Es gibt jedoch keinen wissenschaftlichen Studien, die diesen Erfolg belegen. Das regelmäßige Ölziehen reinigt auf jeden Fall auf natürliche Weise die Zähne. Sie werden weißer.

Basilikum

Es werden die Blätter verwendet. Die ätherischen Öle und Gerbstoffe helfen gegen Blähungen und bei Magenverstimmung. Basilikum gilt als schweißtreibendes Mittel. Es ist von Pharmakologen belegt worden, dass Basilikum bei Wöchnerinnen die Milchproduktion steigern kann. Basilikumtee hilft gegen Magenverstimmung und wirkt schweißtreibend. Wöchnerinnen, deren Milchsekretion zu gering ist, können durch den Genuss von Basilikumpesto die Bildung der Muttermilch unterstützen.



Bibernelle

Es wird die Wurzel der Pflanze verwendet. Phenolesterepoide wirken stark sekretionsfördernd und entzündungshemmend. Dadurch ist die Bibernelle ein wirksamer Schleimlöser bei Entzündungen der oberen Atemwege. Bibernelletee wird zum Gurgeln bei Angina, Bronchitis und Husten oder auch in Schlucken getrunken bei Verdauungsproblemen und Appetitlosigkeit angewandt. Auch wenn es sich wissenschaftlich bisher nicht bestätigen lässt, wird die Wurzel zudem bei Gicht,

Nieren- und Blasensteinen, Menstruationsstörungen und nervösem Herzklopfen empfohlen.



Spitzwegerich

Es werden die Blätter des Spitzwegerichs verwendet. Das Glykosid Aucubin besitzt antibiotische Eigenschaften. Die Gerbstoffe entziehen krankmachenden Bakterien in den Schleimhäuten die Überlebensgrundlage. Die Schleimstoffe schützen die Schleimhäute gegen Angriffe von Fremdkörpern. Die Kieselsäure ist reich an Silizium, welches zur Bildung von Schleimhautgewebe, Knorpel- und Knochengewebe gebraucht wird. Flavioide wirken entzündungshemmend. Spitzwegerichtee hilft ausgezeichnet bei Husten. Aus ihm wird auch gerne ein Sirup hergestellt, der insbesondere Kindern verabreicht wird. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum wird das Gurgeln mit Spitzwegerich empfohlen. Frische Spitzwegerichblätter, die zuvor leicht zerdrückt werden, kann man auf Insektenstichen, Schwellungen und auf Stellen mit Juckreiz auflegen.

Johannisbeere

Es werden die Früchte und Blätter als Heilmittel verwendet. Das Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte und die Wundheilung und wird besonders bei Fieber vom Körper in größeren Mengen gebraucht. Gerbstoffe lindern Durchfallerkrankungen, Husten und Heiserkeit. Kalium gilt als harntreibend. Johannisbeertee wird empfohlen bei Ödemen und bei Problemen mit dem Wasserlassen. Als Trinkkur bei Gicht und Rheuma, da Schmerzattacken während der Kur seltener auftreten. Der Saft soll bei Heiserkeit und Husten helfen. Mit Wasser verdünnt kann man ihn auch zum Gurgeln einsetzen. Aus den Beeren lassen sich auch leckere Gelees, Marmeladen und Saft herstellen, die als Prävention gegen Erkältungskrankheiten dienen. Johannisblätter kombiniert mit eschenblättern sollen den idealen Anti-Cellulite-Tee ergeben. Die frischen Früchte bzw. der frisch gepresste Saft der Früchte wirkt gut bei akutem oder chronischem Durchfall.



Himbeere

Es werden die Früchte und Blätter als Heilmittel verwendet. Das Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte und fördert die Wundheilung. Ein Körper mit Fieber hat einen großen Bedarf an Vitamin C. Die Tannine verhindern das Wachstum von krankmachenden Bakterien und sind in Kombination mit dem Kalium besonders wirkungsvoll bei Harnwegsinfekten. Die Gerbstoffe der Blätter haben eine zusammenziehende Wirkung auf die Blutgefäße und wirken leicht stopfend. Himbeertee wird empfohlen bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes sowie zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum. Auch in den meisten Schwangerschaftsteemischungen sind Himbeerblätter enthalten. Sie unterstützen die Darmperistaltik und sollen die Muskulatur rund ums kleine Becken auflockern. Frische Himbeeren sowie Himbeersaft, -sirup und -marmelade werden auch als Hausmittel bei Fieber, schmerzhafter Regel und Harnwegsinfekten eingesetzt.

Walpurgis 2026 Impressionen







*"Mein aufrichtiges Beileid und tiefes
Mitgefühl für diesen schweren Verlust.
Möge dir die Erinnerung an die gemeinsame
Zeit auch Trost spenden."*

Wir nehmen Abschied von unserem langjährigen Mitglied Steffi Stich die
am 02.05.2026 für uns überraschend verstorben ist.

Unser Beileid und Mitgefühl gilt den Angehörigen

Der Vorstand



Dr. Anne Eger zum 85. Geburtstag

Hans-Georg Schwarz zum 80. Geburtstag

Bernd Rödel zum 80. Geburtstag

Angelika Schneider zum 75. Geburtstag

Michael Schürer zum 70. Geburtstag

Ronny Rödel zum 50. Geburtstag

Thomas Horn zum 45. Geburtstag