

## Die Rosskastanie Eine heimische Waschnuss und Heilpflanze

Die Rosskastanie, die zu den „Seifenbaumgewächsen“ gehört, liefert mit ihren Früchten ein jährlich nachwachsendes und gesundheitsförderndes Waschmittel und stellt damit die ökologische und heimische Alternative zu den indischen Waschnüssen dar. Sie hilft die Chemikalienbelastung auf Haut und Umwelt zu reduzieren, ist sie doch im Überfluss in der Natur vorhanden und muss nur gesammelt werden. Außerdem können wir durch die Rosskastanie unsere Konsumabhängigkeit reduzieren und somit unsere lokalen Waschressourcen nutzen.



*Rosskastanien können im Herbst gesammelt werden*

Zusätzlich zu ihren reinigenden Eigenschaften, wird die Rosskastanie auch für medizinische Zwecke angewendet. Alle Pflanzenteile – Blüten, Blätter, Samen und die Rinde des Baumes – sind medizinisch wirksam. Die Pflanze wird vor allem gegen Entzündungen, rheumatische Beschwerden und bei Venenschwäche angewandt.

### **Welchen gesundheitsfördernden Effekt hat das Waschen mit Rosskastanien?**

Sie sind hypoallergen und sanft zur Haut.

Sie sind gut verträglich für Kinder und Menschen mit sensibler Haut.

Sie reduzieren die Hautbelastung durch Chemikalien.

### **Sammelhinweise für Rosskastanien**

Die Rosskastanien können **von September bis November** gesammelt werden. Beim Sammeln ist darauf zu achten, dass die äußere, bräunliche **Haut nicht beschädigt** ist. Bei Rissen und Löchern können Bakterien und Pilze eindringen, die die Haltbarkeit und den Effekt der Rosskastanie als Waschmittel beeinflussen. Je nach persönlicher Anwendung der Rosskastanien ist es empfehlenswert die Früchte nicht in der Nähe von viel befahrenen Straßen zu sammeln.

Sollten die Kastanien haltbar gemacht werden, empfiehlt sich ein **Häcksler**. Die Kastanien werden zwei Mal in den Häcksler gegeben, um sie zu einem **Granulat** zu verarbeiten. Das entstandene Granulat **muss breit aufgelegt und gut getrocknet werden**, damit sich keine Schimmelpilze und Bakterien bilden. Das gut getrocknete Granulat ist aufbewahrt in verschließbaren Kübeln oder Gläsern unbegrenzt haltbar.

Für die kosmetische und medizinische Anwendung der Früchte wird das Granulat vorzugsweise mit einem Mixer (oder einer Getreidemühle) zu einem noch feineren Pulver gemahlen.



*Grobes Rosskastanien-Granulat (rechts) und fein, gemahlene Pulver (links)*