

Das Lindenblatt

Nr. 2/Mai 2023

Eine Online-Zeitschrift für unsere Mitglieder



© Ingrid Kleindienst-John, 2023
(für den *KräuterKraftKreis* & Aromaexperten)



Editorial

Unsere erste Ausgabe war so erfolgreich, dass wir uns dazu entschlossen haben, Euch doch mehrmals im Jahr mit Lindenblättern "zu füttern"...

Nur zur Info: Die Artikel, bei denen zumeist kein Autor dabeisteht, stammen allesamt aus meiner (Ingrid's) Feder. Teilweise sind sie auch Auszüge aus meinen Büchern. Bei allen anderen Texten steht dabei, wer sie verfasst hat. Die Verfasser und Verfasserinnen sind alle mit unseren Vereinen freundschaftlich verbunden oder sie machen eine Ausbildung bei uns. Kurt und ich freuen uns über die damit einhergehende Bereitschaft, dieses Online-Blättchen mit Informationen zu füttern!

In diesem Sinne: Viel Vergnügen bei unserer diesmaligen Auslese an informativen und interessanten Themen!

Ingrid Kleindienst-John & Kurt John

Buchbach, im Mai 2023



Inhaltsverzeichnis

Editorial	Seite 2
Alles neu macht der Mai (Beitrag von Sandra Bliem)	Seite 4
Das schöne Fünffingerkraut (Beitrag von Martina Wirth)	Seite 6
Das Veilchen (Beitrag von Mag. Christa Bezucha-Wendler)	Seite 7
Das Eisenkraut (Beitrag von Ute Zehetbauer)	Seite 10
Rosmarin (Ingrid Kleindienst-John)	Seite 12
Das Alte Grab von Hernstein (Beitrag Michaela Schara)	Seite 15
Der Beinwell (Beitrag von Christine Petermandl)	Seite 20
Sommertermine	Seite 22
Feng-Shui für Liebe und Partnerschaft (Ingrid Kleindienst-John)	Seite 23
Schwarzer Holunder - "Der Medizinschrank" (Helmgard Holle-Nußmüller)	Seite 28
Mit Hydrolaten in den Frühling (Ingrid Kleindienst-John)	Seite 32



Alles neu macht der Mai...

Sandra Bliem

Meine Kinder können kaum erwarten, wann endlich das Schwimmbad öffnet, und die Badesaison startet. Aber was passiert sonst noch alles im Mai?

Man sagt ja, nach den Eisheiligen kann man so einiges in den Garten und vor die Tür stellen. Seien es die jungen Tomaten und Paprika Pflänzchen, oder die Gurke und der Kürbis, welche gerne ins Hochbeet wollen, aber auch alle nicht winterharten Blumen dürfen jetzt ins Freie. Ich liebe diese Zeit, wo die selbst gezogenen Pflanzen im Garten eingesetzt werden.

Zu dieser Zeit beginnt auch die Himbeere wieder mit ihrer Blüte. Zum ersten Mal vom sogenannten Himbeerblätter-Tee habe ich in meiner ersten Schwangerschaft gehört. Meine Hebamme, die mich betreute, hat mir geraten, ca. 4 Wochen vor dem Entbindungstermin täglich eine Tasse Himbeerblätter-Tee zu trinken.

Dazu sei gesagt:

Himbeerblätter-Tee kann die Geburt erleichtern, zu einer schnellen Geburt anregen und die zweite Wehen Phase verkürzen. Durch die entspannende Wirkung kann der Muttermund gelockert und Verkrampfungen gelöst werden. Die Inhaltsstoffe stärken die Gebärmutter, die Beckenbodenmuskulatur und die Schleimhäute. Klingt nach vielen Vorteilen für die werdende Mami!



Natürlich wollte ich genau wissen, wofür der Tee gut sein soll, und ich wollte auch alles Natürliche versuchen, um eine leichte Geburt zu erleben.

Somit war mein erster Weg in den Garten meiner Mama, wo einige Himbeerstauden vorhanden waren. Fleißig habe ich dort dann Himbeerblätter geerntet und Tee getrunken. Vielleicht lieben meine Kinder deshalb die Himbeeren so sehr....

Himbeerblätter sind nicht nur ein bekanntes Frauenkraut (auch in den Wechseljahren, oder bei Fruchtbarkeitsstörungen gern verwendet), sondern kann auch bei Durchfall, Hautausschlägen, Flechten, Nierenproblemen oder auch als Mundspülung bei Halsschmerzen und offenen Stellen im Hals und Rachenraum hilfreich sein.



*Teemischungen für den alltäglichen Gebrauch –
es darf auch gerne experimentiert werden:*

- 1 Teil Himbeerblätter
- 1 Teil Pfefferminze
- 1 Teil Zitronenmelisse
- 2 Teile Hagebutten
- 1 Teil Spitzwegerich
- 1 Teil Ringelblumenblüten



davon 1 TL, mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5-8 min ziehen lassen und genießen

Aus den Früchten lässt sich auch so einiges Leckeres herstellen: Kuchen, Torten, Marmeladen, Säfte, Liköre, ... oder man nascht sie einfach ganz frisch von der Staude – so schmecken sie mir und meinen Kindern am besten.

Himbeer-Brombeer-Marmelade:

- 750 g Himbeeren
- 750 g Brombeeren
- 500 g Gelierzucker 1:3

Himbeerlimes:

- 1 kg Himbeeren
- 400 g Zucker
- 350 ml Wasser
- 5-6 EL Zitronensaft
- 700 ml Bacardi

Früchte mit Zucker pürieren, aufkochen. Zitronensaft, Wasser und Bacardi zugeben, 2 Stunden ziehen lassen (oder auch etwas länger), abfüllen.

So bin ich zu den Heilkräutern gekommen und wurde süchtig danach. Die Arbeit mit den Kräutern, Salben, Tinkturen, Cremen, ätherischen Ölen, ... lässt mich in eine ganz eigene Welt eintauchen, wo ich mich stundenlang beschäftigen kann – ohne zu merken, wie die Zeit vergeht, denn für mich bleibt sie einfach stehen. Ich liebe es mit meinen wissbegierigen Kindern durch die Natur zu spazieren, zu wandern und gemeinsam mit ihnen Pflanzen zu bestimmen. Ich möchte ihnen jetzt schon Wissen über diverse Pflanzen und Rezepte vermitteln, dass sie begreifen, dass auch die Natur uns weiterhelfen kann – nicht nur die Apotheke – dieser Weg bleibt nämlich immer.

„Die Natur ist die beste Apotheke“ Pfarrer Kneipp

Liebe Grüße, Sandra



Das schöne Fünffingerkraut

Ein Beitrag von Martina Wirth



Dieses Pflänzchen ist fast unscheinbar, wenn man nicht gerade darüber stolpert, so wie ich es tat.

In meinem Garten neben den Mülltonnen, da lebt das Fingerkraut (Potentilla) bei mir. Eines schönen Tages blieb ich mit meinen Schuhen daran hängen und riss ein Stück samt Wurzel heraus.

Ich dachte mir: Schade, mit dem Zurücksetzen wird es nichts, das Kraut kam also in meine Küche, in die Gewächsstation, zum Stärken.

Nach gut einer Woche wuchsen bereits weitere Blätter und dann war es nicht mehr aufzuhalten. Vor kurzem habe ich es in meinem Hochbeet ausgesetzt und freue mich, wie es sich weiterentwickelt.



Steckbrief:

Botanischer Name: *Potentilla reptans*
Deutscher Name: Kriechendes Fingerkraut
Familie: Rosengewächse (Rosaceae)
Gattung: Fingerkräuter (Potentilla)
Art: Kriechendes Fingerkraut
Weitere Synonyme/Volksnamen: Kriechender Gänserich
Hauptblütezeit: Juni bis August
Blütenfarbe: gelb
Sammelgut/essbare Teile: Triebe, Blüten

Das Kraut hat eine schmerzstillende und durchfallhemmende Wirkung.

Bekannt ist die innerliche Anwendung gegen unspezifische Durchfallerkrankungen, Bauch- und Unterleibsbeschwerden, und auch bei schmerzhafter Menstruation, insbesondere bei Krämpfen. Außerdem wird es zum Gurgeln bei Blutungen und Entzündungen der Mundschleimhaut genutzt.

Ein Tee Rezept:

1 TL Wurzeln mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Sobald der Tee lauwarm ist, ungesüßt trinken. Hilft gegen Durchfall.



Tinktur:

Eine Handvoll getrockneter Wurzeln mit zumindest 70%igem Alkohol übergießen, ca. 14 Tage stehen lassen, immer wieder aufschütteln. Danach wird abfiltriert. Jetzt wird diese Tinktur über 2 Esslöffel frischer Fingerkraut-Blätter gegossen. Nochmals 2 Wochen ausziehen. Wieder abseihen. Die Tinktur wird gegen Störungen des Verdauungstraktes eingenommen.

Geschichtliches:

Der Samen diente in Notzeiten als Nahrungsmittel. Das Kraut war bereits bei Dioskurides bekannt, der die Wurzeln als Mittel gegen Entzündungen und Abszesse einsetzte (in abgekochter Form). Auch Hildegard von Bingen empfahl das Kraut gegen allerlei Ungemach.

(Anmerkung von Ingrid: Gemeinsam mit den dafür benötigten giftigen Zutaten war das Fünffingerkraut auch Bestandteil der "Flugsalben" der Hexen. Es sollte dafür sorgen, dass die Hexe wieder zurück auf den Boden der Wirklichkeit kommen konnte, wenn sie sich zu weit in die Anderswelt gewagt hatte.

Das Fünffingerkraut wird auch heute noch als magisches Schutzkraut angesehen und soll das Böse von Haus und Hof vertreiben. Also wer eins in seinem Garten hat, sollte sich glücklich schätzen! Das Fünffingerkraut war in früheren Zeiten jedenfalls auch in den Kräuterbuschen enthalten, die man gegen Krankheiten sammelte.)

Das Veilchen (Viola odorata – Duftveilchen)

von Mag. Christa Bezucha-Wendler

Wer kennt nicht das Sprüchlein in so manchen Poesie-Alben:

Sei wie das Veilchen im Moose, bescheiden, sittsam und rein.

Nicht wie die stolze Rose, die immer bewundert will sein.

Zum Frühlingsbeginn, wenn die ersten Sonnenstrahlen in den Garten locken, können wir uns an Primeln, den ersten Gänseblümchen und an den violetten und weißen Veilchen erfreuen. Mit ihren zarten Blütenblättern ragen sie klein und büschelweise zwischen den Grashalmen heraus.





Veilchen oder Viole (Viola) gehören zur Pflanzengattung innerhalb der Familie der Veilchengewächse (*Violaceae*).

Typisch ist eine fünfzählige Blüte, bei der drei Kronblätter nach unten und zur Seite zeigen und zwei oben aufrecht stehen. Die Stängel brechen beim Pflücken sehr leicht ab. Daher hat das Sammeln der Veilchen im Garten schon meditativen Charakter und lädt zum Entspannen und Genießen der Frühlingsluft ein. Der Geruch erinnert an Moos, feuchtem Gras und Erde.

Mythen und Geschichten

Im antiken Griechenland galten sie als Blumen der Liebe. Mit Veilchen hat dem Mythos nach sogar der unsagbar hässliche Hephaistos, Gott des Feuers und der Schmiede, die schöne Aphrodite betört, indem er sich mit Veilchenduft einrieb und somit das erste Männerparfüm erfand.

Kaiserin Sisi hatte ebenfalls eine besondere Beziehung zu Veilchen. Für eine schlanke Linie gönnte sie sich an vielen Tagen nur zwei Orangen und ein Veilchensorbet.

Napoleon Bonaparte schenkte seiner Gattin Josephine zu jedem Hochzeitstag einen Strauß Veilchen, selbst von seinen Schlachtfeldern her. Bei Napoleon fand man später ein Medaillon mit einer Locke von Josephine zusammen mit Veilchenblüten von ihrem Grab.

Das Veilchen als Heilpflanze

Es ist nicht wirklich bekannt, dass dieses Pflänzchen auch bei verschiedenen Leiden eine heilende Wirkung hat. Aber das Veilchen hat viele Inhaltsstoffe wie beispielsweise Saponine, welche antibiotisch wirken, Bitterstoffe, Eugenol und Flavonoide, welche es zu einer Heilpflanze machen.

Als Tee beispielsweise hat sie aufgrund einer Verbindung namens Violin eine entzündungshemmende und blutreinigende Wirkung. Aber Achtung! Bei größeren Mengen bzw. wenn man ihn zu lange ziehen lässt, dann kann er auch zu Erbrechen führen.

Aufgrund seiner Inhaltsstoffe kann das Veilchen bei allen Erkältungskrankheiten wie Heiserkeit, Verschleimung und Husten die Beschwerden lindern, wirkt aber auch auf den Verdauungstrakt, z.B. bei Magenbeschwerden und Blähungen. Auch bei Gelenks Schmerzen kann das kleine Veilchen seine schmerzstillende Wirkung zeigen.

Als Antioxidans stärkt es das Immunsystem und hilft damit dem Körper mit Infektionen fertig zu werden.

Auf psychischer und seelischer Ebene hilft der Duft des Pflänzchens, welcher in der Parfümindustrie vorwiegend als Basisnote eingesetzt wird, auch bei Schlafstörungen und gegen Stress. Es kann auch Ängste lindern, und ist hilfreich nach einem Schockerlebnis.



Das Veilchen in der Hautpflege

Als Salbe oder Hautcreme wirkt das Veilchenöl besonders hautpflegend und dient als Schutz gegen freie Radikale, welche durch Stress, Umweltbedingungen, falsche Ernährung oder auch wenn man sich zu sehr der Sonne aussetzt, entstehen. Als wirksames Antioxidans, wirkt Veilchenöl der Hautalterung entgegen und bildet daher vor allem in der Anti-Aging Pflege ein wertvolles und duftendes Hautöl. Auch zur Narbenpflege kann es sehr wirksam eingesetzt werden.

Durch die Salicylsäure ist es auch hilfreich bei Hauterkrankungen und Hautunreinheiten wie Akne und bei Schuppenflechte.

Das kleine Veilchen, welches den Frühling einleitet, ziert also nicht nur den Garten, sondern hat auch eine enorme Heilwirkung.

Rezepte zum Ausprobieren

Veilchenbalsam

Für einen Balsam müssen wir zuerst ein Veilchen-Mazerat mit einem Warmauszug erstellen. Dieses kann man herrlich in einem Salben-Ofen aus Ton herstellen. Dabei wird Pflanzengut in die Schüssel eingefüllt und mit einem Öl bedeckt z. B. Rapsöl oder Mandelöl. (Verhältnis 1:5). Auch Olivenöl ist eine Möglichkeit, dieses hat aber einen Eigengeruch, sodass der Geruch des Veilchens überdeckt werden könnte.

Man erhitzt das Gefäß mit Teelichtern und lässt das Ganze nun ca. 2-3 Tage ziehen, wobei die Kerzen nicht immer brennen müssen. Dann sieht man die Pflanzenteile ab und gibt Wachse hinein, z.B. Rosenwachs, Bienenwachs oder Jojobawachs, und fertig ist der Balsam. Dieser ist vor allem für kleinere Hautflächen geeignet.

Hautlotion „Veilchenduft“

Fettphase

3,5 ml Veilchen-Mazerat
2,5 ml Arganöl
1,5 g Emulsan
1,5 g Mangobutter

Wasserphase

42 ml Hydrolat (z.B. Veilchen-, Rosengeranienhydrolat, Lavendelhydrolat)



Wirkstoffe

10 Tr. D- Panthenol

5 Tr Vitamin E

1 ml Himbeersamenöl

Ätherische Öl Rosenholz, Rosengeranie, Bergamotte

Viel Erfolg beim Rühren!

Eure Christa

Das Eisenkraut (*Verbena officinalis*)

Ute Zehetbauer

Eisenkraut, lat. *Verbena officinalis*, wirkt zart und fast unscheinbar. Ein Kräutlein mit winzigen zartlila Blüten, fast zerbrechlich und gleichzeitig widerstandsfähig und kräftig. Mehrjährig wird es bis zu 40 cm hoch und gedeiht auf trockenem Boden und bei voller Sonne, ist daher überall zu finden, entlang von Straßen und Wegen, neben Feldern, an Hecken und Mauern und auf Ödland. Eisenkraut blüht in den Sommermonaten, Juni bis August, verwenden lässt sich das ganze Kraut.



Eisenkraut galt schon den keltischen Druiden als eine der heiligen Zauberpflanzen. Dieses „Druidenkraut“ konnte Wunden und Krankheiten heilen und seine Stängel die Zukunft voraussagen. Schon der Name geht auf das altkeltische „*ferfain*“ zurück („*fer*“ = Besen und „*fain*“ = Stein), ist als „Steinfeger“ verwendet worden – steinerne Altäre wurden mit Eisenkrautwedeln gereinigt, geweiht und so vor Zeremonien vorbereitet. Eisenkraut reinigt und wehrt ab und schafft damit den richtigen atmosphärischen Raum für heilige Rituale. Es vermag zu zentrieren, auszugleichen und tiefe innere Kraft zu geben.

Auch im alten Rom wurden vor allem Altäre des Jupiter (oberster Gott, schickt Blitz und Donner) mit Eisenkrautruten geweiht. Bündnis- und Friedensverträge wurden mit Eisenkrautkränzen berührt, um ihnen mehr Gewicht zu geben. Eisenkraut galt als Diplomaten- und Gesandtenkraut.

Die Gelage sollten fröhlicher werden, indem man die Bänke mit Eisenkrautwasser besprengte. Wer Eisenkraut bei sich trägt, ist vor allem Unheil geschützt, immer guter Dinge, wird niemals irre und niemals müde.



Sein Beiname „Stahlkraut“ kommt vom Gebrauch in den Eisenhütten. Die Schmiedemeister nutzten es in der Schmelze, um ihr Eisen härter und widerstandsfähiger zu machen.

Im Mittelalter sollen Ritter ihren Angebeteten einen blühenden Eisenkrautweig geschenkt haben, um zu sagen: „Du bist bezaubernd“ oder „Du hast mich verzaubert.“ Und wenn ein Ritter minnen wollte, aber nicht konnte, gab man ihm Eisenkraut ins Bad, damit sein Gemächt „so hart wie Eisen und so aufrecht wie der Stängel des Krauts“ werde.

Schon in der Antike soll Eisenkraut zum „Liebeszauber“ benutzt worden sein.

Eisenkraut soll - Berichten zufolge - auch eine Zutat der Flugsalbe von Hexen sein.

Die astrologische Kräuterkunde ordnet das Eisenkraut nicht nur den großen männlichen Göttern Jupiter und Mars zu, sondern auch der Göttin Venus („Venusblut“). Auch der Beiname „Träne der Isis“ zeugt von der Zuordnung zu Isis, einer der großen Muttergöttinnen.

Tatsächlich zeigen sich bei naher Betrachtung des Eisenkrauts beide Aspekte. Männlich und weiblich. Gott und Göttin. Yin und Yang. Ein kräftiger, relativ harter und widerstandsfähiger Stängel als das archetypisch männliche und die zarten rosa-violetten Blüten als das archetypisch weibliche. Beide Pole in einer Pflanze vereint. Perfekt ausbalanciert.

So wie in uns selbst beide Pole zu finden sind, in unterschiedlicher Balance dieser Kräfte. Das Eisenkraut ist wohl eine der Pflanzen, die uns die harmonische Balance der Kräfte zeigen und zu lehren vermögen. Als wertvoller Begleiter in die neue Zeit, in die wir uns bewegen zeigen sie uns eine harmonische Verschmelzung beider Polenergien, wie eine Begegnung auf Augenhöhe gelingen kann und wie beide, Gott und Göttin, gleichgewichtig geehrt werden können.

Schnuppere ich an meinem getrockneten Eisenkraut, werde ich genau daran erinnert. Einerseits riecht es herb, krautig-grün, andererseits schwingt eine weiche, fast umarmende, würzige Wärme mit. Offenbar zieht es mich immer wieder zu genau jenen Pflanzen, die mich das harmonische Ausbalancieren beider Pole lehren.

Eisenkraut ist auch eine Bach-Blütenessenz, Nr. 31 - Vervain. Sie fördert Ruhe, hilft beim Erkennen eines Zieles und der Akzeptanz fremder Ziele, die den eigenen nicht gleichen, wird empfohlen bei Eigensucht und Verbissenheit und permanentem Stress. Die Affirmation dazu: Ich finde das rechte Maß zwischen Übereifer und sinnvollem Tun.

Noch heute ist Eisenkraut ein vielfältig einsetzbares Heilmittel. Als Tee oder Tinktur (ganzes Kraut oder Wurzel, schmeckt bitter) eingesetzt wirkt es auf das Leber-Chi, reinigt Leber, Milz und Nieren, hilft bei der Zersetzung von Steinen und Grieß. Es





fördert den Harnfluss, hilft bei Migräne, Zahnschmerzen, Nervenschmerzen, Gicht, Husten, Krämpfen und beruhigt den Geist bei Schlaflosigkeit. Die TCM nutzt Eisenkraut, um die Menstruation in Gang zu bringen, daher ist das Kraut für Schwangere nicht geeignet. Nach der Geburt hilft es bei der Milchbildung.

Eisenkraut vor der Meditation genutzt als Tee oder Räucherung erweitert unser Bewusstsein und stärkt unser Einfühlungsvermögen.

Herstellung Eisenkraut-Tinktur:

Das frische Kraut klein schneiden und in ein Glasgefäß geben. Mit Wodka (oder Korn etc.) übergießen, sodass die gesamte Drogenmasse bedeckt ist. Das Glas verschließen und 3 Wochen stehen lassen. Dann den Auszug abfiltrieren und in einer dunklen Flasche aufbewahren. Tropfenweise bei Bedarf einnehmen.

Bewahrt Eure Stärke!

Eure Ute



Seminartag in Buchbach am Samstag, 24. Juni 2023:

Wir sprechen über das Eisenkraut und vor allem auch über die "Johanniskräuter", wofür wir sie verwenden und welche Bedeutung sie besitzen.

Und so "ganz nebenbei" produzieren wir auch eine Heil-Tinktur zum Mit-nach-Hause-nehmen.

Informationen und Anmeldungen:

<https://kleindienst-john.at/termine/johanniskraeuter/>



Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

*"...und da ist Rosmarin,
das ist für die Treue"*

Ophelia in "Hamlet"

Ingrid Kleindienst-John

Rosmarin ist eine Pflanze aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Sie erzeugt Wärme auf der Haut und im Körper.



Als ich ein Kind war, hatten wir noch keinen Rosmarin im Kräutergärtlein stehen. Er hat ja den Ruf, in unseren Breiten nur sehr schlecht zu gedeihen. Und so habe ich ihn für mich erst relativ spät entdeckt. Erst nach meinem Auszug von zu Hause, als ich die Welt der Gewürze und Kräuter für mich und meine eigene Familie intensiver zu entdecken begann, fand ich ihn in Form der *Kräutermischung aus der Provence* und lernte ihn lieben. Heute ist Rosmarin aus unserer Küche und unserem Kräuterbeet nicht mehr wegzudenken!

Seinen Namen verdankt er vermutlich den Römern, die ihn als *ros maris* - der Tau des Meeres - bezeichneten. Sie glaubten, dass der Tau, der sich nachts auf den Pflanzen niederschlägt, den würzigen Duft hervorruft. Er war Aphrodite, der Göttin der Schönheit und Liebe, geweiht. Auch heute noch spielt der Rosmarin in Hochzeitsbräuchen eine Rolle, ebenso wie zur Zeit Karls des Großen: da durfte er in keinem Hochzeitskranz fehlen. Daher kommen auch die Namen "Hochzeitsbleam!" und "Kranzlkraut". Rosmarin gilt, wie auch die Myrte, als Sinnbild der Jungfräulichkeit. Und als Helfer für eine glückliche Ehe.

Ophelia gibt Hamlet bei Shakespeare neben anderen Kräutern auch Rosmarin mit den Worten: *"Da ist Vergissmeinnicht, das ist zum Andenken: ich bitte euch, liebes Herz, gedenkt meiner! Und da ist Rosmarin, das ist für die Treue..."*

Rosmarin gilt seit Jahrtausenden als wirkungsvolles Heilmittel, als magisches Kraut. Im alten Griechenland wurde Rosmarin *Libanotis* (= Weihrauch) genannt. Man verbrannte seine Zweige anstelle von echtem Weihrauch, der nur für die Oberschicht erschwinglich war. Rosmarin war demzufolge auch der Weihrauch der Armen.

Seit 1700 wird Rosmarin als Bestandteil von vielen Duftwässern eingesetzt, vor allem gemeinsam mit Zitrusdüften. Das ätherische Öl stärkt und belebt den Organismus und gilt als sehr wirksames Anregungsmittel für Nerven und Gehirn.

Die an Gicht leidende, gelähmte Königin Isabella von Ungarn soll durch ein Destillat aus Rosmarinblüten und Alkohol so verjüngt worden sein, dass ein polnischer König die damals 72-jährige doch glattweg ehelichen wollte! Es wurde nach zuverlässigen



Quellen bereits 1370 im Ungarischen Wasser verwendet. Auch im berühmten Kölnisch Wasser ist Rosmarinöl als Duftkomponente drinnen.

Für den Fall, das Du Lust bekommen solltest, so ein altes Kölnisch-Wasser-Rezept nachzumischen, hier die Anleitung:

9 Teile Bergamotteöl
12 Teile Zitronenöl
1 Teil Lavendelöl
7 Tropfen Pfefferminzöl
1 Teil Neroliöl
4 Tropfen Thymianöl
4 Tropfen Rosmarinöl
etwas Melissenöl
900 Teile Weingeist
80 Teile Orangenblütenwasser

Ich nehme an, dass bei den Angaben mit "Teilen" Milliliter gemeint sind. Da es sich um ein Rezept zur Herstellung in einer Drogerie handelt, ist es verständlich, wenn es sich in der Summe letztlich um 1 Liter Kölnisch Wasser dreht.

(Dieses Rezept findest Du unter vielen anderen in meinem Buch "Vom Zauber des Duftes - Parfum selber machen").

Bei Tabernaemontanus findet man ebenfalls etwas zum Rosmarin: *"Roßmarin stercket das Hirn und allerley Sinn/ ist gut wider alle kalte Flüß und Kranckheyten deß Hirns und der Glieder/ als da ist die fallende Sucht/ Schlauffsucht/ Tropff/ Läme/ Zittern und unempfindlichkeit."*

Und außerdem schreibt er: *"...gehöret in die Küchen/ Keller und Apothecen / darum dass alle Speiß und Tranck/ mit Roßmarin bereitet/ lieblich und wol schmecken..."*

Was man noch alles mit dem Rosmarin machen kann und welche Signaturen in ihm schlummern, kann man in meinem Buch "Pflanzencode" und in "Hydrolate - Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser" nachlesen.

Alle Bücher auf dieser Seite sind im Freya-Verlag erschienen und auch bei mir erhältlich...





Steine im Dornröschenschlaf:

Das Alte Grab in Alkersdorf/Hernstein

Michaela Schara

„Magst einen kurzen Beitrag über das Alte Grab schreiben?“, hat mich Ingrid dieser Tage gefragt und ich hab herzlich lachen müssen. Denn das Alte Grab bei Hernstein ist ein Kult- und Kraftplatz, über den man Bücher schreiben kann und dennoch nicht alles abdeckt, was es an Geheimnissen und Faszination zu bieten hat. Ein kurzer Beitrag kann also gerade mal ein bisschen an der obersten Fläche seiner Geschichte kratzen und die **Neugier auf mehr wecken**. Aber wenn ich damit ein Bewusstsein für diesen besonderen Platz schaffen kann und vielleicht etwas dazu beitrage, dass man ihn mit neuem Blick und Wertschätzung begegnet, dann ist schon viel geschehen.



Das Alte Grab kenne ich selbst seit gut 15 Jahren. Es war einer der ersten Kraftplätze, den ich im Blog von KultKraftPlatz.com beschrieben habe. Es gab sogar mal einen **TV-Beitrag im ORF** dazu, wo ich meine (damalige) Sicht des Platzes vorstellen konnte. Den Beitrag würde ich heute so nicht mehr machen, denn mittlerweile hat sich meine Sicht und Kenntnis des Platzes sehr verändert. Auch der Beitrag im KKP-Blog ist schon sehr in die Jahre gekommen. Daher ist es vielleicht ganz gut hier einen neuen zu verfassen - *Danke, liebe Ingrid, für die Inspiration dazu!*

Dieser besondere Platz hat mir im Lauf der Jahre unglaublich viele Fragen geliefert und für jede Antwort, die wir gefunden haben, sind 10 neue Fragen entstanden. Das ist genau das, **was mich persönlich an Urgeschichte so fasziniert**: Wir wissen heute so gut wie nichts über den längsten Zeitraum der menschlichen Geschichte - eine arrogante Schande, denn die Steinzeit nimmt immerhin 99,8% der Menschheitsgeschichte ein. Die meisten sehen die damaligen Menschen als dumbe Höhlenbewohner, die gerade mühsam gelernt haben das Feuer zu beherrschen. Doch diese Menschen waren zu Bauwerken und Leistungen fähig, die uns bis heute unlösbare Rätsel aufgeben, sei es im Gebiet der Architektur, Mathematik, Astronomie oder als soziale Gemeinschaft - sie hatten ein Wissen, das im Laufe der Jahrtausende komplett verloren ging. Unsere Vorstellung von dieser Phase der Menschheit sind heute bestenfalls ein Stochern im Dunkeln, bei dem man Staubkörner findet, die einem einen winzig kleinen Bereich des damaligen menschlichen Daseins erzählen. Der größte Teil dieser Zeit liegt nach wie vor im Dunklen.



So auch beim Alten Grab bei Hernstein. Wir haben schon viele, wirklich viele Wanderungen, Exkursionen und radiästhetisch-geomantischen Mutungen mit seinem Ziel unternommen. Jedesmal finden wir etwas Neues, was unsere Ehrfurcht den ErbauerInnen gegenüber weiter nährt. Die spannendste und bis heute unbeantwortete Frage: „*Wie haben sie das mit dem zur Verfügungen stehenden Werkzeugen, gemacht?!*“

Das Alte Grab ist ein **uraltetes Megalith-Bauwerk**. Von Karl Lukan, dem bekannten Kraftplatz-Autor und Geomanten, auch als „*das bedeutendste Megalith-Bauwerk Österreichs bezeichnet*“. Zugleich ist es regional so unbekannt, dass oft nicht mal die in unmittelbarer Nähe wohnenden Menschen darüber Bescheid wissen.

Mit „uralt“ meine ich wirklich richtig alt. Radiästhetisch haben wir ein Alter von 5-6.000 Jahre gemutet. Was in etwa die Zeit ist, in der die meisten heute bekannten Megalith-Anlagen entstanden sind, wie z.B. die jetzige Version von Stonehenge. Megalith bedeutet „großer Stein“ und ist ein Begriff, der für Anlagen verwendet wird, die aus sehr großen Steinen errichtet wurden.

Um das mit dem Alter dieser Anlage in ein stimmiges Licht zu rücken: Vor 5-6.000 Jahren waren wir bei uns gerade mal in der **Jungsteinzeit** und in Gizeh standen noch nicht mal die Vorgänger der heutigen Pyramiden. Das **Rad und die Schrift** waren zwar in manchen Teilen der Welt schon erfunden, aber ob es diese beiden Errungenschaften schon in unseren Breiten gegeben hat, weiß man nicht so genau. Was die Flora und Fauna betrifft sah die Welt auch komplett anders als heute. Zum Vergleich: Als die Cheops-Pyramide schon ein paar Jahrhunderte stand, gab es in anderen Teilen der Welt noch **Wollhaarmammuts**.

Vor 5-6.000 Jahren lebten in der Region des heutigen Hernstein Gruppen sozial interagierender verbundenen Menschen, die neben ihren täglichen Aufgaben rund ums menschliche Überleben **die Zeit und Kraft fanden, einen gewaltige Anlage zu errichten**. Der Kern des Ganzen ist das bis heute sichtbare Steinmonument auf der Hügelkuppe des sog. Blaselkogels, auch Rauhenpuchel genannt. Als der Geograph Anton Becker († 1955) die Anlage 1850 wiederentdeckte und beschrieb, waren noch deutlich **vier künstlich angelegte Terrassen** zu erkennen, in Kreisen bzw. Ovalen rund um das Steinmonument. Heute findet man nur noch ein paar Überreste im dichten Unterholz des Waldes. Zur damaligen Zeit muss es sehr beeindruckend gewesen sein und war von weitem gut sichtbar.

Über den **Zweck des Bauwerkes** ist genauso wenig bekannt wie über die Art und Weise, wie man es errichtet hat. Wie immer werden in so einem Fall spirituelle und astronomische Beweggründe vermutet.

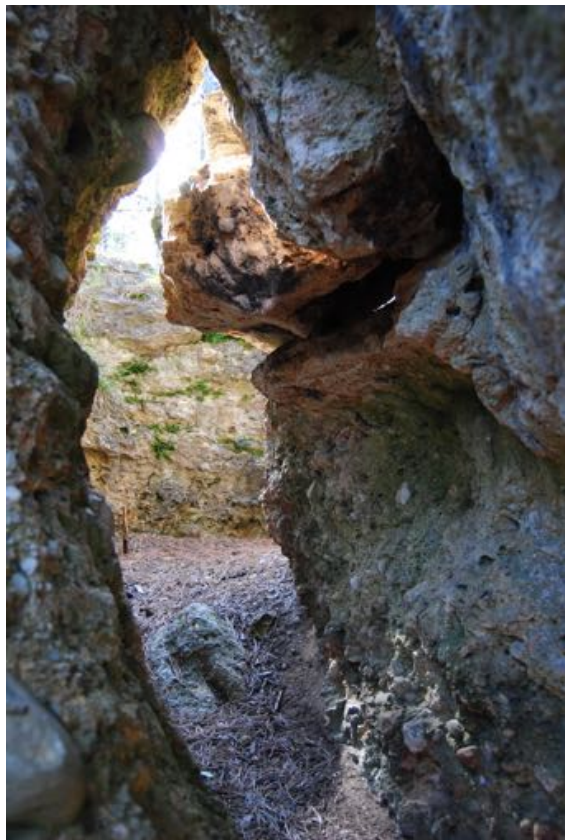
Die **Anlage des Steinmonuments** alleine ist schon sehr beeindruckend: Auf einer Basis aus mehreren größeren Steinblöcken wurde ein ca. 1,5 m hoher, fast runder Block gelegt. Dafür wurden die Basissteine geglättet und teilweise eingekerbt. Zusätzlich wurde der Deckstein mit einigen untergeschobenen Steinkeilen gestützt.



So ergibt sich zwischen den Basissteinen ein kleiner **Tunnel zum Durchschlüpfen** – eine Hinweis auf einen **Durchkriechkult**.

Der oberste, runde Stein weist eine schalenförmige Vertiefung auf und wird meist als **Opferstein** gesehen. Rund um das Bauwerk findet sich **Reste eines spiralförmigen Ganges**, der vermutlich mal überdacht war und dessen Beginn (oder Ende) im heute noch zu findenden Durchkriechgang ist.

Bis heute hat es **keine archäologische Untersuchung** dieser unglaublich faszinierenden Stätte gegeben. Damit basieren alle Informationen rund um die prähistorische Anlage auf Laienwissen und Vermutungen. Warum sich niemand findet, der hier wissenschaftlich forscht ist vielleicht Teil des besonderen „Dornröschen-Schlafzaubers“. Manchmal kann man schon den Eindruck gewinnen, **der Ort selbst möchte seine Ruhe haben**.



Will man ihn besuchen so empfehle ich, dass man sich entsprechend darauf vorbereitet und schon bei Beginn der Wanderung **mental um Einlass** bittet. Das ist generell bei jedem alten Kult und Kraftplatz zu empfehlen. Denn damit aktiviert man einerseits die eigenen Sensibilität und stellt sich entsprechend ein auf den Besuch. Gleichzeitig ist es auch **ein zartes „Anklopfen“** und die Bitte, auch auf einer anderen Ebene eintreten zu dürfen.

Im Anschluss an den Besuch des Ortes gilt es, sich zu **bedanken** und den Platz zumindest so zu verlassen, wie man ihn vorgefunden hat oder besser. Wenn du also Müll oder dergleichen findest, nimm

ihn mit und Sorge auf diese Weise dafür, dass der Ort Wertschätzung erfährt.

Immer wieder ist das Alte Grab auch Zentrum für animisitische, neu-heidnische **Rituale** von Einzelnen und Gruppen. Auch wir haben hier schon mehrfach **Ritual-Wanderungen** entsprechend beendet. Trotz seiner Versunkenheit in der menschlichen Geschichtswahrnehmung hat der Platz **energetisch unglaublich viel zu bieten** und kann damit ein sehr zentraler Teil bei einem Ritual werden. Je intensiver ein Ort in dieser Hinsicht ist, desto sensibler die Vorgehensweise und umso achtsamer muss auch der Umgang erfolgen. Gerade bei solche energetisch intensiven Plätzen gilt es **gut auf sich zu achten** und wahrzunehmen was sich in einem tut, um den Zeitpunkt zu erkennen wann es besser ist auf Abstand zu gehen und sich wieder aus dem System herauszunehmen.



Beim Alten Grab gibt es sowohl intensiv aufladende (positive) wie auch sehr stark abziehende Stellen, die teils nebeneinander sind. So ist der **Durchkriechgang** in der Basis der Anlage energetisch stellenweise bei Null - also komplett Energie nehmend. Logisch, denn beim Durchkriech-Ritual will man in der Regel etwas abstreifen, sich reinigen und loslassen.

Ganz oben, auf dem als „**Opferstein**“ bezeichneten Stein, ist die Energie hingegen unglaublich hoch und in der Mitte sogar wie in einer **energetischen Lichtsäule** pulsierend (kosmo-telurischer Schlot).

Es bietet sich somit an, dass man sich unten reinigt, von seinen energetischen Lasten befreit, und oben mit neuer Energie befüllt.

Beides allerdings **bitte nur sehr, sehr achtsam!** Wir haben mehrfach erlebt, dass TeilnehmerInnen es besonders intensiv wahrnehmen wollten und sich selbst damit einfach überfordert haben.

Das Alte Grab ist in dieser Hinsicht **ein Ritualplatz, der unbedingt eine entsprechende Vorbereitung braucht.**

Neben dem rituellen Herz der Anlage lohnt es sich, auch **die Umgebung in Augenschein zu nehmen**. Folgt man dem ausgetretenen Pfad oben am Hügel, zu den Wiesen Richtung Alkersdorf, findet man am Weg kleinere Steinplatten, die in bestimmten Abständen angeordnet sind. Zwar sind nicht mehr alle Platten physisch vorhanden oder an ihrem alten Platz. Aber radiästhetisch kann man ihre Anlage noch gut muten und eine weitere von vielen Besonderheiten des Platzes entdecken: Die energetische Qualität dieser Steinplatten ist abwechselnd Energie geben und Energie nehmend und sie sind rhythmisch in einem sehr bestimmten Abstand verlegt worden. Ähnliche energetische Kompositionen kann man **auch in mittelalterlichen Kirchen** muten.

Generell ist das Alte Grab bei Hernstein **eine energetische Fundgrube**, denn neben den oben geschilderten Besonderheiten haben die ErbauerInnen auch auf eine überregionale energetische Anbindung geachtet: Es finden sich hier mehrere kleinräumigere Geomantien und überregionale **Ley-Linien**, die teils über 100erte Kilometer gehen.

Was die **Ausrichtung nach den Himmelsrichtungen** angeht, ist es ein wenig schwieriger, da man sich hier mit den sog. archäoastronomischen Azimute auseinandersetzen muss. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet das, dass die Anordnung der Gestirne vor 5-6.000 Jahren nicht so war, wie wir es heute sehen. Auch das Universum hat sich weiterbewegt und das, was die ErbauerInnen des Alten Grabes am Nachthimmel wahrgenommen haben, sind andere Bilder als die, die wir heute finden. Hinzu kommt auch, dass unser heutiges Norden durch das stete Wandern des magnetischen Nordpols nicht da liegt, wo es die Menschen vor 5-6.000 Jahren gefunden haben.

Macht man sich die Mühe hier nachzuforschen, kann man aber in Teilen eine Ausrichtung erkennen, die **auch bei keltischen Kultstätten** (=Jahrtausend später!) eine Grundlage war. Es handelt sich hierbei um bestimmte rituelle Tage, die für die **Aussaat und Ernte** von essentieller Bedeutung waren. Möglicherweise



ist das aber auch nur eine gekonnte mathematische Spielerei und der wahre Ausrichtungspunkt ist nach wie vor noch nicht gefunden.

Damit teilt sich das Alte Grab bei Hernstein ein Geheimnis mit einer Vielzahl anderer Megalith-Bauten, deren ursprüngliche Himmels-Ausrichtungen noch immer nicht übereinstimmend geklärt wurde. Vielleicht gab es auch in Hernstein mehrere Vorversionen dieser Anlage, wie man sie ja auch bei Stonehenge oder den gewaltigen **Steintempeln auf Malta und Gozo** gefunden hat. Vielleicht gibt es auch unterirdisch noch einiges zu entdecken und vielleicht findet sich irgendwann ein einfühlsames archäologisches Team, dass sich mit diesem Platz beschäftigt möchte.

Mit Sicherheit weiß man, dass es in der Nähe der Anlage menschliche Siedlungen gegeben hat und hier dürfte man auch die ErbauerInnen der Anlage vermuten.



Fazit ist, dass hier ein **Wunder menschlicher Schaffenskraft** entstanden ist und wir bis heute nur mutmaßen können, was der wahre Grund und die Nutzung des Ganzen betrifft. Am speziellen Zauber der Anlage ändert das nicht und ich freue mich jedesmal, wenn ich dort bin, neugierig und staunend wie ein Kind, und etwas entdecke, was mir bisher entgangen ist. **Der Platz hat so viel zu erzählen** und tut dies offenbar gerne in Abschnitten. Und so lausche ich den unhörbaren Geschichten und vieles, was mir früher ein Rätsel war, ist heute klarer. Das Staunen und das Finden der kleinen, Erkenntnisse liefernden, Puzzelsteine gehört für mich zum Zauber dieses Platzes dazu. Ebenso wie die energetische Unterstützung, die der Ort einem gewährt, wenn man sich ihm achtsam und offen nähert.

Wenn du den Ort für dich erkunden magst, dann lass dich auf dieses kindlichen Staunen ein und lausche dem, was dir dein Inneres zuflüstert. Begegne dem Platz



wertschätzend, mit Respekt vor dem, was er darstellt und dem, was die ErbauerInnen in ihm gesehen haben. Dann wirst du den Zauber finden, den dieser wunderbare Platz für dich bereithält.

Weitere Infos rund um Kult- und Kraftplätze findest du auf unserer Website!
Michaela Schara, Verein KultKraftPlatz - kultkraftplatz.com
April 2023

Der Beinwell, ein wunderbares Kraut!

Beitrag von Christine Petermandl

Symphytum officinale – Gewöhnlicher Beinwell. In die Höhe wächst der Beinwell so in etwa 30 bis 100 cm und der man findet ihn von Mai bis Juli. Wobei er bei mir in der Nähe, wenn das Wetter passt, leicht schon ab März zu finden ist.

Er gehört zu den Raublattgewächsen, den sogenannten Boraginaceae. Seine abstehenden und rauhaarigen Blätter, die am Stängel herablaufen sind typisch für ihn, ebenso wie die nickenden Blüten, die 1 bis 2 cm lang sein können. In den Farben purpur (hell und dunkel), weiß und gelb kann man ihn finden. Die Blätter sind etwa 25 cm lang.

Auch war er nicht immer unter dem Namen Beinwell bekannt, es gibt viele verschiedene Bezeichnungen, unter den man ihn in den alten Kräuterbüchern finden kann, unter anderem hieß er: Beinwurz, Bienenwurz, Glotwurz, Hasenbrot, Hasenlaub, Himmelsbrot, Hinigblum, Komfrey, Kuchenkraut, Milchwurz, Schadheilwurz, Schmalwurz, Schwarzwurz, Soldatenwurz, Speckwurz, Wallwurz, Wottel, Wundallheil, Wundschad.

Bis vor kurzem ist er mir gar nicht aufgefallen, doch nun begegnet er mir an Ufern, feuchten Wiesen, in der Au und auch am Wegrand. Sogar in meinem Garten konnte ich ihn unterbringen und freue mich sehr darüber! Man findet ihn in tieferen Lagen und braucht einen nährstoffreichen Boden, angefüllt auch mit Basen.



Das enthaltene Allantoin hilft sehr gut bei Prellungen und Knochenbrüchen. Es sorgt auch für eine schnellere Zellregeneration und Zellaufbau nach einer Verletzung. Leitet sich der Name Beinwell ja schon davon ab. Bein steht für den Knochen und „well“ oder „wall“ das bedeutet ja „gut“ bzw. „zuwachsen“¹.

¹ "wallen" = alter Begriff für zusammenwachsen



Die Wurzel vom Beinwell fördert die Kallusbildung. Was bedeutet das nun? Der Knochen ist etwas Wundervolles, bei einem Bruch bildet er den sogenannten Kallus, damit der Knochen wieder zusammenwachsen kann, es ist also neugebildetes Knochengewebe. Dabei kann man ihn gut mit Beinwell unterstützen! Dazu kann man Salben, Umschläge oder Tinkturen herstellen.

Weitere Inhaltsstoffe sind noch: Schleim und Gerbstoffe, Asparagin, ätherisches Öl, Flavonoid, Harz und Kieselsäure, außerdem enthält der Beinwell Pyrrolizidinalkaloide. Die Pyrrolizidinalkaloide sind allerdings nicht unproblematisch, denn sie könnten die Leber belasten, wenn man zu viel davon einnimmt.

Wie wird Beinwell also sinnvoll eingesetzt?

- *Allgemeine Wundbehandlung wie z.B. Behandlung schlecht heilender Wunden, Knochenbrüche, Narbenbehandlung, Prellungen, Quetschungen, Schnitt-, Schürf- oder Stichwunden,*
- *Gefäßleiden wie z.B. Durchblutungsstörungen, Krampfadern, Venenentzündungen oder Arteriosklerose,*
- *Hautbeschwerden wie z.B. chronisch entzündliche Hauterkrankungen, Geschwüre, Juckreiz oder Knochenhautentzündung,*
- *Muskel- und Gelenkbeschwerden wie z.B. Muskelkater, Muskelrisse, Muskelzerrungen, Rheuma, Sehnenscheidenentzündungen, Schleimbeutelentzündungen, Verrenkungen, Verstauchungen oder Arthrose.*

Schon im alten Rom wurde die Pflanze bei Knochenbrüchen eingesetzt. Eine altbewährte Pflanze also. Auch etliche Sportler schwören auf die Beinwellsalbe.



Augen auf beim Sammeln und wenn ich die Pflanze selbst nicht absolut bestimmen kann, bitte stehen lassen und den Bienen, Hummeln und auch Wespen den Nektar aus der Pflanze gönnen. Denn überall, wo mir diese Pflanze begegnet, summt und brummt es rundherum. Vor allem Hummeln konnte ich beobachten beim Nektar sammeln, und diese braucht er sogar zur Bestäubung.

Was kann man aus und mit dem Beinwell machen?

Gesammelt werden können Blüten, die Blätter und im Herbst auch die Wurzeln. Am besten an einem sonnigen Tag, so um die Mittagszeit. Da ist der Tau schon weg und bei einem Spaziergang kann man sich dann ans Sammeln machen. Aber Obacht, bitte immer mit Bedacht sammeln! Nur das, was man gerade braucht und auch Rücksicht auf die Tierwelt, diese sorgen ja schließlich dafür, dass wir so reichlich aus Kräutern und Pflanzen schöpfen können.

Erste und schnelle Hilfe zum Beispiel bei einer Prellung: Tee aus Blüten und Blättern oder Beinwellsalbe oder einen Brei aus frischen Wurzeln machen, auf die Stelle legen und ein Baumwolltuch darüber geben.

Am einfachsten ist es, ein Öl aus den Wurzeln herzustellen, das man dann nach Bedarf weiterverarbeiten kann.



Herstellung einer Salbe:

Beinwellwurzel putzen, kleinschneiden und mit Mandelöl oder Jojobaöl warm ausziehen. (Temperatur ca. 50°C). Eventuell noch ein paar Stunden stehen lassen, dann abseihen und mit Bienenwachs zu einer Salbe rühren. Eventuell ätherische Öle einrühren. (Dafür eignen sich besonders gut Wacholderöl, Zirbenöl oder andere Nadelöle und auch Zitrone oder Grapefruit...)

Bitte auch gut beschriften, damit man später noch weiß, was man gerührt hat (ich spreche da aus Erfahrung).

Das Bienenwachs nach Erfahrung oder eigenem Ermessen hinzugeben, bewährt hat sich bei mir, auf einer Menge von 50 ml fettes Öl, etwa 5 bis 6 g Bienenwachs. Wer möchte kann auch noch etwas Lanolin Anhydrid dazugeben, die Salbe lässt sich dann leichter verreiben.

Beinwelltinktur

Wurzeln klein schneiden (nach dem Säubern) und dann mit hochprozentigem Alkohol (Doppelkorn) in ein Glas geben. 4 bis 6 Wochen lang ruhen lassen. Die Tinktur kann man dann auf betroffenen (nicht auf offenen!) Stellen einreiben.



Unsere Veranstaltungen im Sommer:

Freitag, 23. Juni 2023: Destillation (14.00 - 19.00 Uhr) in Buchbach

Samstag, 24. Juni 2023: Johanniskräuter (10.00 - 18.00 Uhr) -
Kräuterwanderung mit Workshop, Buchbach

Freitag, 14./Samstag, 15. Juli 2023: Wollrausch - Wolle mit Pflanzenfarben färben
(Buchbach)

Samstag, 12. August 2023: Frauenkräuter (10.00 - 18.00 Uhr) -
Kräuterwanderung mit Workshop, Buchbach

Nähere Informationen und Anmeldung über www.kleindienst-john.at/Termine



Feng-Shui für Liebe und Partnerschaft....

Ingrid Kleindienst-John



Gerade jetzt im Frühling sind Liebe und Partnerschaft ein großes Thema. Daher möchte ich hier ein paar Worte darüber wiedergeben:

„Was kann mir Feng-Shui schon groß dabei helfen, meine Partnerschaft zu beleben oder eine neue Liebe zu finden?“ höre ich immer wieder, wenn ich zu einer Beratung komme.

Feng-Shui, dieses Wissen um die energetischen Zusammenhänge in unserer Umwelt, hat ebenso Auswirkung auf unsere partnerschaftlichen Beziehungen, wie es auch eine Auswirkung auf unsere Zufriedenheit, unseren Lebensweg, unsere Gesundheit hat.

In jedem der acht Felder des Bagua finden wir einen Lebensbereich wieder, sie zeigen uns anhand unseres Wohnumfeldes, aber auch unserer äußeren Umgebung auf, wo es in unserem Leben starke und schwache Stellen gibt. Genauso, wie wir also unseren „Reichtum“, unsere innere und äußere Zufriedenheit, in einem bestimmten Bereich unseres Heims stärken können, können wir das auch für unsere Partnerschaft, für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen tun.

Beziehungen und Partnerschaften mit anderen Menschen, damit ist sowohl eine Ehe als auch eine Partnerschaft gemeint, aber auch das Verhältnis zu Nachbarn, Freunden oder - im Business-Feng Shui - zu Geschäftspartnern.

Ganz allgemein betrachtet geht es hier darum, wie zufrieden man mit seinen Beziehungen zu den Menschen seiner Umgebung ist. Ist das partnerschaftliche Leben glücklich und erfüllt oder fühlt man sich vernachlässigt?

Das Gedeihen einer Beziehung hängt sehr von der Empfänglichkeit der Partner ab. Es ist das Prinzip, das durch Erde-Sand verkörpert wird. Die Bereitschaft, den anderen mit seinen Bedürfnissen und Wünschen anzunehmen, offen zu sein für ihn und ihm zuzuhören. Ebenso wichtig ist allerdings der nährnde Aspekt der Erde in diesem Zusammenhang und unsere Hingabefähigkeit an den anderen.



Hier entwickeln sich also unsere Beziehungen, es herrscht eine harmonische und fürsorgliche Atmosphäre. Es sollte die Energie der Bindung, des liebevollen Teilens vorherrschen und diesen Sektor glückbringend machen.

Wo finden wir also unseren Partnerschaftsbereich nach der Lehre des Feng-Shui?

Reichtum Innere und äußere Zufriedenheit	Ruhm, Image, Ansehen	Partnerschaft, zwischenmenschliche Beziehungen
Vergangenheit, Eltern, Großeltern	Gesundheit	Zukunft, Kinder, Kreativität
Wissen	Karriere, Lebensweg	Hilfreiche Menschen

Das Bagua und seine drei möglichen Eingänge

Sie sehen also, dass der für uns wichtige Bereich der Partnerschaft in jenem Bereich der Wohnung liegt, der am weitesten vom Eingang entfernt, auf der rechten Seite des Grundrisses, zu finden ist.

Na gut, das war ja noch relativ einfach. Jetzt wissen wir, wo diese Zone liegt. Aber was befindet sich in Ihrer Wohnung, Ihrem Haus an dieser Stelle?
Diese Frage ist nicht ganz unwichtig, wie wir gleich hören werden.

Zuvor noch einige Informationen zu diesem Bereich:

In der Lehre des Feng Shui wird jeder der 8 Lebenszonen (sie alle befinden sich rund um die Gesundheit angeordnet) eine Element-Qualität zugeordnet.
Im Fall der Partnerschaft ist diese Qualität „Erde-Sand“.

Schon der Begriff „Erde-Sand“ zeigt uns auf, wie fragil doch partnerschaftliche Beziehungen sein können. Ja, wir haben Erde unter unseren Füßen. Doch Sand kann sehr trügerische Eigenschaften besitzen (denken wir nur an einen Sandstrand, der vom Meer ständigen Veränderungen unterworfen ist, oder an Treibsand ...).

Das bedeutet aber auch, dass man in Partnerschaft und Liebe ständig daran arbeiten sollte, dass der Boden unter den Füßen nicht nachgibt....



Ganz besonders wichtig ist dieser Bereich, wenn Sie in Ihrer Partnerschaft immer wieder auf Schwierigkeiten stoßen. Denn dann könnte es sein, dass hier Energie stagniert, vielleicht durch einen schweren Schrank oder dadurch, dass sich hier ein Abstellraum befindet.

Könnte es sein, dass ein sogenannter „Fehlbereich“ eine Schwachstelle bildet?

Der Partnerschaftsbereich sollte so heimelig wie möglich gestaltet werden. Aber - zuerst muss auch hier geputzt und aufgeräumt werden.

- *Stapel von alten Zeitschriften, überquellende Regale oder bis oben hin vollgestopfte Kleiderschränke führen zu Energiestau und können Probleme in Ihrer Beziehung erzeugen.*
- *Dinge, die Sie an eine Trennung erinnern, an frühere Partner, haben in diesem Bereich Ihres Heims nichts verloren.*
- *Schauen Sie auch nach, welche Gegenstände mit belastender Symbolik Sie in der Partnerschaftszone untergebracht haben.*
- *Steht dort ein Schaukelstuhl? „Wir lieben es bequem“ – in Ihrer Partnerschaft bewegt sich’s nur langsam.*
- *Befindet sich dort die Schmutzwäsche (Na ja! Spricht das nicht für sich?) oder dominiert ein Bild zweier sich bekämpfender Hirsche - womit Aggression und Streit in der Partnerschaft manifestiert wären?*
-

In die Partnerschaftszone gehören vor allem Gegenstände, die Sie an eine harmonische Zweisamkeit erinnern!

Wie zum Beispiel gemeinsame Photos mit Ihrem Partner (so Sie in einer aktiven Partnerschaft leben und diese auch erhalten wollen).

Als „**Universal-Aktivierer**“ werden in diesem Bereich z.B. auch paarweise aufgestellte frische Rosen, paarweise hingelegte Herzen, zwei Kristallkugeln, zwei Kerzen oder Partnerdelphine verwendet.





Partnerschaften sind unsere „Spiegel“

Was bedeutet das? In einer Partnerschaft wird uns durch unser Gegenüber ein Spiegel vorgehalten, der unseren momentanen Zustand wiedergibt. Der Partner repräsentiert den Teil, von dem wir glauben, dass er uns selbst zum „Ganzsein“ fehlt. Aus diesem Grund vermag uns unser Partner gerade in jenen Bereichen so stark zu berühren, an denen wir selbst zu arbeiten haben.

Das ist ja heiter! Wir sehen also im Partner nicht nur das, was wir sehen wollen, sondern er zeigt uns auch unsere Schwächen auf? Aber wir lieben ihn doch?

Wenn die anfänglich so große Verliebtheit abflaut, wenn im Alltag die Schwächen unseres Gegenüber besonders gut sichtbar und spürbar werden, dann beginnen wir, in den „Spiegel“ zu schauen. Und das sollten wir als Hilfe annehmen, nämlich als Hilfe zur Selbsterkenntnis.

Wir reagieren verletzt, wenn uns unser Partner mit harten Worten angreift. Aber wir reagieren deshalb so verletzt, weil wir selbst ja wirklich damit zu tun haben. Unsere Probleme liegen also nicht unbedingt nur beim Partner, sondern sie liegen in uns selbst begründet. Wäre das nicht so, würde uns ein verletzendes Wort nicht so stören. Hätten wir keine Resonanz darauf, würde uns das Verhalten unseres Partners eigentlich egal sein.

Der ausgelöste Schmerz weist uns auf unser persönliches Lernthema hin, ein Thema, das wir noch nicht bewältigt haben. Daraus können wir lernen. Und kommen im Leben dadurch auch Schritt für Schritt weiter. Partnerschaften können uns auf unserem Weg der Weiterentwicklung wohl am intensivsten beeinflussen.

Wenn wir jedoch diesen Prozess der Weiterentwicklung und Selbsterkenntnis ablehnen, so wird die Energie in der Beziehung stagnieren - es ist im wahrsten Sinne des Wortes „die Luft draußen“. Stellt sich lediglich ein Partner diesem Weiterentwicklungsprozess, so sind die Chancen 50:50, dass die Partnerschaft Bestand hat. Ein Stehenbleiben bedeutet, sich in Träumen und Illusionen zu wiegen. Und auf Dauer ist das für keine Beziehung förderlich.

Was hat das alles nun wirklich mit Feng-Shui zu tun?

Schaffen wir also eine gute Basis für eine gute Partnerschaft!
Um einer Liebesbeziehung diese gute Basis zu schaffen, müssen wir die grundlegenden Strukturen der Energien abklären.
Dazu gehört vor allem, so wenig Belastendes wie irgend möglich aus den vergangenen Beziehungen in die neue Partnerschaft mit einzubringen.

Jede dieser Beziehungen hat ihre Spuren hinterlassen. Vor allem, wenn die Trennung schmerzhaft und schwer zu verkraften war, sind in unserer Seele Runen



eingraviert, die man nicht so ohne weiteres auslöschen kann. Gerade auch dann, wenn diese Beziehung lange Jahre gedauert hat.

Nach einer Trennung reagiert die Seele besonders sensibel, auch wenn man sich schon lange „auseinandergelebt“ hat, sich nicht mehr viel zu sagen hatte. Vergessen Sie nicht, dass Sie sich ja selbst in Frage stellen, wenn Sie dieser vergangenen Beziehung nur negative Bedeutung schenken. Es hat ja sicherlich auch gute und positive Zeiten gegeben, warum sonst hätten Sie diesen Partner denn sonst in Ihr Leben gelassen?

*Fliehen Sie nicht vor Ihrer Vergangenheit, es könnte sonst passieren,
dass Sie für Ihre Gegenwart blind werden!*

Ein Teil der Vergangenheit schwingt energetisch immer noch in Ihnen nach, wenn Sie diese nicht abschließen können. Dadurch werden Verhalten und Emotionen in der neuen Partnerschaft oft massiv beeinflusst!

Vorschau:

In der nächsten Ausgabe unseres Lindenblatts erfahren Sie dann, wie man Lösungsrituale durchführen kann, um sich von einer alten Beziehung mit möglichst wenig Seelenschmerz lösen kann.

Und - auch ein wichtiges Thema: Was tun, wenn man sich einen Partner/eine Partnerin wünscht, und nicht weiß, wie man's anstellen soll...





Schwarzer Holunder „Der Medizinschrank“

„Oh, wer zählt die Wunder alle dieses Bäumchens wohl. Rinde, Beere, Blatt und Blüte, jedes Teil ist Kraft und Güte, jedes segensvoll.“

Alte Weisheit

Helmgard Holle-Nußmüller

Der „Schwarze Holunder“ (*Sambucus nigra*) ist neben dem „Roten Holunder“ (*Sambucus racemosa*) und dem „Zwergholunder“² (*Sambucus ebulus*) der häufigste und bekannteste, der bei uns wächst. Er wird am meisten in den alten und neuen Kräuter- und Heilpflanzenbüchern beschrieben. Schon Hippokrates von Kos³, der „Vater der Heilkunde“ hat ihn als „Medizinschrank“ bezeichnet, aus dem man sich bei Fieber, Erkältung, Verstopfung und Frauenleiden bedienen konnte.

Im ersten Teil dieses Artikels wird der Schwerpunkt bei den weniger bekannten Rezepten der sogenannten „Apotheke des kleinen Mannes“⁴ der Blüten und jungen Blättern im Frühling liegen. Im zweiten Teil liegt dann der Schwerpunkt bei den Kochrezepten der Früchte im Sommer, das Räuchern und eher unbekannten Anwendungen in der Volkskunde.

Frühling

Blüten (Flavonoide)

Heilkunde: Tee bei Grippe, bei Erkältung (Schwitzkuren)
Tinktur bei grippalen Infekten, bei Angst und Depressionen

Homöopathie: bei Schleimhautirritationen und bei Säuglingsschnupfen D3 bis D6

Räuchern: für Schutz und Heilung, Übergangsriten

Kosmetik: Hydrolat, ätherische Öle und Ölauszüge für Gesichtstonikum, Cremes und Salben

Küche: Saft, Sekt, Wein, Likör, Holunder Küchlein, Blüten-Gelee, Essig, Oxy-mel u.v.m

Volkskunde: Färben von Wolle (Gelbfärbung)

Grüne Früchte

Küche: grüne Beeren als Kapernersatz

Grüne Rinde/Äste

Heilkunde: Tee bei Verdauungsbeschwerden
Salbe (aus Ästen und Fichtenharz) bei Bronchitis

Knospen

Heilkunde: Gemmomasera-te bei Neuralgien und Allergien

Blätter

Heilkunde: Tee, Gichtsalbe, Auflage bei

Entzündungen, Verbrennungen, Tierbisse

Rauchkraut: Knaster (Hanf mit Holunderblättern)

Volkskunde: Färben von Wolle/Textilien (Gelbfärbung = lichtecht)

Schwarzer Holunder

Sambucus nigra L.



Sommer

Reife Früchte (Anthocyane)

Heilkunde: Tee (leicht abführend), getr. Beeren

Kosmetik: Haarfärbemittel (Antike)

Küche: Marmelade, Gelee, Saft, Wein, Likör, Essig, Kuchen, Weinfärbemittel etc.

Volkskunde: Färben von Wolle/Textilien (Violette bis graue Färbung = nicht lichtecht!)
Pflanzenfarbe für die Buchmalerei im Mittelalter

Holz

Räuchern: Sonnenwendholz, Räucherholz (9 Hölzer)

für krankes Vieh, Wintersonnenwende (Hexen)

Volkskunde: Sambuca/Sambyce = Harfe (Antike)

Sambuca = Flöte (Antike)

Flöte = 1050 v. Chr. Fund Bodensee-kreis

Mark

Heilkunde: Zahnschmerzen (Nervengift)

Räuchern: Traumkraut, Elfenspiel

Volkskunde: Reinigungsschwämmchen (Uhrmacher)
Mikroskopie (Probenhalter)

Pilz: Judasohr (auf abgestorbenen Ästen)

Heilkunde: in China = Mu-Err

Küche: Speisepilz

Wurzel

Heilkunde: grüne Rinde für Tee (Verdauungsbeschwerden)



² Vorsicht beim Zwergholunder, er ist giftig! Seine Blüten und Beeren sind nicht zum Verzehr geeignet!

³ Hippokrates von Kos, geb. um 460 v. Chr. Griechischen Insel Kos, gest. um 370 v. Chr. in Larissa, Thessalien

⁴ Bezeichnung aus dem Volksmund



Die Holunderblüten und grünen Früchte im Frühling sind nicht nur Heilmittel, sondern auch Nahrungsmittel, da er in den Kochbüchern unserer Vorfahren sehr oft zu finden ist. Es werden die Knospen, die Blüten, die grünen Früchte, die grüne Rinde und die jungen Blätter heute noch in der Heilkunde oder Homöopathie verwendet. Sogar in der Naturkosmetik kommen Hydrolate⁵, ätherische Öle und ölige Auszüge der Blüten für feine Cremes, Gesichtstoniken⁶ und Lotionen zum Einsatz.

Die Verwendung des Holunders lässt sich bis in die Steinzeit zurückverfolgen. Auch im Brauchtum in ländlichen Gebieten hatte er einen großen Stellenwert. Zahlreiche volkstümliche Mythen und Märchen ranken sich um ihn. Praktisch in jedem Garten stand ein Holunderstrauch, der der höchsten germanischen Göttin „Freia“ geweiht war. Er wurde nicht nur zu Räucherungen kranker Tiere eingesetzt, sondern auch als „Rauchkraut“ fand er neben anderen Knaster-Kräutern⁷ Verwendung. Nicht vergessen darf man neben der Volksmedizin die Verwendung von Blättern und Früchten in der Volkskunst. Zum Beispiel die Färberei von Wolle⁸ und Textilien mit den Blüten, Beeren⁹ und Blättern, später im Sommer kamen die Früchte als Malfarbe¹⁰ in der mittelalterlichen Buchmalerei zum Einsatz. Die hergestellten Flöten aus Holunderholz wurden zur Erheiterung und Heilung des Gemüts bereits in der Antike eingesetzt.

Was man aus Knospen, Blüten, grünen Beeren und Blätter herstellen kann

Die Rezepte wurden aus den angeführten Publikationen (Fußnoten) entnommen.

Kochrezepte

Holunderblütenzucker aus dem 16. Jh.¹¹

1 Teil Blüten, welken lassen, hacken und im Mörser mit 3 1/2 Teilen Zucker zerstoßen und an die Sonne stellen, oft umrühren.
Öffnet die Leber, vertreibt die Blähungen und wehrt Wassersucht ab.

Holunder-Kapern¹²

Über Nacht einsalzen: Holunderbeeren grün bis rosa, 250 g Salz
Einkochen: 1L Wasser, 4 EL Meersalz, 4 Stiele Basilikum, 1 Scheibe Ingwer
Gewürze ins Sieb füllen: Thymian, Nelke, Majoran
Zum Gläser befüllen: Salz, Weißwein, Essig

⁵ I. Kleindienst-John: Hydrolate. Freya Verlag 2012

⁶ I. Kleindienst-John: DIY Schönheitswasser. Freya Verlag 2016

⁷ Ch. Rätsch: Der heilige Hain. AT Verlag 2013

⁸ I. Kleindienst-John: Wolle färben, Freya Verlag 2015

⁹ H. Schweppe: Handbuch der Naturfarben. Nikol Verlag 1993

¹⁰ K.-P. Schäffel: Wasserfarben. Basler Papiermühle 2007

¹¹ Jacob Theodor Dietrich, genannt Tabernaemontanus, 1522-1590, „New vollkommen Kreuterbuch“

¹² <https://koch-rezepte.me/rezepte/holunder-kapern/>



Zubereitung: Die gründlich gezupften grünen und rosa Holunderbeeren waschen. Dann mit 250 g Salz einlegen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen das Salz von den Beeren auswaschen. Wasser, Beeren mit Salz, Gewürzen und Kräuter zum Kochen bringen und dann 15 Minuten auf kleiner Hitze ziehen lassen. (Nicht kochen)

Das Wasser dann von den Holunderbeeren abgießen. Die Holunderbeeren in sterile Gläschen füllen, salzen und mit Weinessig auffüllen, Glas verschließen und für 5 Minuten auf den Kopf stellen. Dann die Gläser umdrehen, auskühlen lassen und mit Etiketten versehen. Dunkel und kalt lagern ca. 4 Monate geschlossen haltbar.

Vorsicht: Unreife und reife Früchte enthalten das Blausäureglycosid Sambunigrin und bereiten roh gegessen Magen- und Darmprobleme! Dieses Glycosid wird durch Aufkochen gespalten und die Blausäure kann verdampfen und unschädlich gemacht.

Heilkunde/Volksmedizin

Kur zur Blutreinigung im Frühjahr - ein Rezept aus der Phytotherapie ¹³

20g Holunderblüten, 20g Brennnesselblätter, 20g Löwenzahnwurzeln, 10g Ringelblumenblüten, 20g Schafgarbenblüten

Einen gehäuften TL dieser Mischung mit 1 Tasse sehr heißem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Dauer der Kur: 6 Wochen.

Salbe aus Holunderblättern und Holundertrieben gegen die Gicht¹⁴

Diese Salbe durfte nicht in Großmutter's Arzneischränk fehlen. Sie hilft vor allem bei Schmerzen in Gelenken, den sogenannten gichtigen Schmerzen.

Je 1 Handvoll frische Holunderblätter und -sprossen (junge Triebe), 125g Butter oder Schmalz, 12g Bienenwachs

In einem kleinen Töpfchen das Fett erhitzen, nicht direkt am Feuer, sondern im Wasserbad. In das heiße Fett die Blätter und Sprossen geben und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze durchschwitzen lassen. Danach die Masse abkühlen lassen und durch ein Tuch seihen. Die fertige Salbe in Tiegel füllen, gut verschließen und kühl lagern.

¹³ E. Heidböhmer: Gesund mit Brennnessel, Löwenzahn und Rauke. Kopp Verlag 2011. S. 79

¹⁴ F.S. Berger, Ch, Holler: Säfte, Salben und Essenzen aus dem Garten der Natur. Orac Verlag 1999 S. 53



Holunder-Gemmomazerat-Spray¹⁵

Zutaten: 1g frisch gepflückte Holunderknospen, 100g pflanzliches Glycerin (85%), 100g 70%iger Alkohol

Zubereitung: die Knospen abwiegen und mit dem Messer zerkleinern, in ein Glas füllen. 10ml Glycerin und 10ml Alkohol in einem Messbecher mischen und in das Glas mit den zerkleinerten Knospen füllen, schließen, gut durchschütteln und 3 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen.

1x täglich schütteln um die Mazeration zu unterstützen, bei der die wirksamen Inhaltsstoffe aus der Knospe gelöst werden. Danach 90ml Glycerin und 90 ml Alkohol in einem Messbecher mischen, das Knospen-Mazerat filtern und das Glycerin /Alkoholgemisch dazu füllen, umrühren. Das fertige Holunderknospen-Gemmomazerat in Sprüh-Fläschchen füllen und gut verschließen. Haltbarkeit ca. 2 Jahre

Verwendung: Holunder-Gemmomazerat wirkt entgiftend, hilft bei Allergien, Heuschnupfen, Trigemimusneuralgie und Ischiasbeschwerden.

Kosmetik/Heilkunde

Holunderblütencreme für Lippen und trockene, gereizte Haut

Die Salbe hilft bei sehr trockener und gereizter Haut, besonders wenn es im Winter/Frühjahr durch die trockene Luft zu Beschwerden kommt.

Variante 1¹⁶: 20 g Holunderblüten-Ölauszug (Mandel- oder Sonnenblumenöl), 20 g Sheabutter oder Kokosöl, 5 g Bienenwachs, 6 Tropfen ätherisches Öl (je nach Belieben z.B. Grapefruit)

Variante 2¹⁷: 40 ml Olivenöl, ca. 2 EL frische Holunderblüten, 4g Bienenwachs, 8g Wollwachs Frische Holunderblüten in Olivenöl im Wasserbad erwärmen (auf ca.70°C), 30 Minuten ausziehen, dann durch ein Papierteefilter abseihen. Dann Bienenwachs und Wollwachs zugeben. Alle Zutaten bis auf das ätherische Öl (Variante 1) im Wasserbad schmelzen, kalt rühren und erst zum Schluss das ätherische Öl einrühren. In kleine Tiegel füllen.

Abschwellende Holunder-Augenlotion¹⁸

250 ml abgekochtes Wasser, 1 TL Holunderblüten, 1 TL Gänseblümchenblüten, ½ TL schwarzer Tee, Wasser aufkochen, die Blüten und den schwarzen Tee gemeinsam in das kochende Wasser geben, 10 Minuten ziehen lassen.

¹⁵ C. Stern: Die Heilkraft der Pflanzenknospen. Trias Verlag 2015 S.20-21

¹⁶ C. Burkhardt: Der Pflanzen Praxis-Coach. blv2016 S. 150, S. 3

¹⁷ Ch. Monsberger: Naturkosmetik. Löwenzahn Verlag 2012 S. 108-109

¹⁸ Ch. Monsberger: Naturkosmetik. Löwenzahn Verlag 2012 S. 108-109



Danach die Mischung durch ein feines Teesieb oder Teefilter in kleine Fläschchen abfüllen. Die Augenlotion ist ca. 8 bis 10 Tage im Kühlschrank haltbar. Wenige Tropfen auf einen Wattebausch träufeln und auf die geschlossenen Augen auflegen. Ca. 5 Minuten einwirken lassen.

Volkskunde/Handwerk

Gelb-Färben von Wolle mit Holunderblättern¹⁹

400 Gramm mit Alaun gebeizte Wolle, 400 - 600 Gramm Holunderblätter

Die Holunderblätter werden geschnitten und in ca. 4Liter (Regen-)Wasser eingeweicht. Aufkochen und ein paar Stunden oder über Nacht im Topf lassen. Danach immer wieder kurz aufkochen und abkühlen lassen. Alles abseihen und 200 Gramm Wolle darin kurz aufkochen, danach ca. eine Stunde oder länger ziehen lassen. Dann wieder 200 Gramm Wolle in den Sud legen. Es entsteht dann eine schöne gelbe Farbe.

Manchmal (nicht immer) wird der erste Zug bräunlich. Holunderblätter sind immer wieder für eine Überraschung gut. Manchmal gibt es kein Braun vom ersten Zug. Ausprobieren ist hier angesagt. Die Gelbfärbung soll lichtecht sein.

Die Zusammenstellung der vielen Aspekte des schwarzen Holunders, ob aus der Volksheilkunde, Kochrezepte, Kosmetik, Volkskunde und nicht zu vergessen die Geschichte des Holunders mit ihrer Mystik und Magie, ist eine unglaubliche Bereicherung für alle, die sich mit der Naturheilkunde, Naturkosmetik und Volkskunde beschäftigen. Diesen „Heilbaum“ kann man auch heute noch mit gutem Gewissen als „Medizinschrank“ bezeichnen, wie es Hippokrates von Kos, der Vater der Medizin (460-370 v.Chr.) schon tat.

Helmgard Holle-Nußmüller

Fernitz, April 2023

¹⁹ <http://difig-wolle.blogspot.com/2011/10/rezept-holunderblatter.html>



Mit Hydrolaten im Frühling der Haut etwas Gutes tun

Ingrid Kleindienst-John

Jeder hat im Frühling Sehnsucht nach „Erneuerung“, ich bilde da sicherlich keine Ausnahme. Aber: immer kann man nicht allzu viel neue Kleider erstehen, es ist nicht immer einfach, „neu“ auszusehen.

Und dennoch können wir etwas zur „Runderneuerung“ unseres Wohlbefindens tun. Neben einer Entschlackungs-Kur mit Brennnessel- und Löwenzahntee, kombiniert mit Leberwickeln, sollten wir auch für unsere Haut ein wenig Zeit haben – durch die Entschlackungs-Kur kommen nämlich auch immer wieder Pickel und Hautunreinheiten hervor, die natürlich lästig sind. Gegen die kann man aber im Frühling so manches tun.

Ich bevorzuge dafür vor allem

Birken-Wasser

Betula lenta

Die Verbreitung der Birke erfolgt über ihre winzigen Samen, die mit dem Wind viele Kilometer weit reisen. Das macht sie für viele Menschen auch zu einer lästigen Pflanze, nämlich für die Pollenallergiker. Birken gehören zu den Birkengewächsen (*Betulaceae*).

In unseren Breiten ist vor allem die Weißbirke am bekanntesten. Sie hat seit vielen Jahrhunderten bereits volksheilkundliche Bedeutung. Die Birke enthält Methylsalicylat – ein Stoff, wie er auch im Aspirin zu finden ist.

Birken werden bis zu 25 m hoch, sie besitzen die für sie so typische weiße Rinde, einen schlanken Stamm und kleine, herzförmige Blättchen. Die Blätter enthalten Flavonoide und Gerbstoffe, sie wirken harntreibend und der Birkenblätterttee wirkt vor allem bei rheumatischen Beschwerden, bei Gicht, aber auch bei Nieren- und Blasenentzündung.

Dieser Tee aus den getrockneten Blättern, aber auch der „Birkenteer“, der aus der Rinde der Birke gewonnen wird (wird zur Behandlung von Ekzemen gerne eingesetzt), sind wohl die bekanntesten Anwendungsmöglichkeiten.

In der Mythologie wird die Birke schon seit vielen tausend Jahren als einer der wichtigsten Bäume beschrieben. Vor allem für die Russen spielt sie eine sehr große Rolle. Viele Märchen und Legenden ranken sich um Birken. Übrigens dachte man auch, dass die Hexen in der Walpurgisnacht auf Birkenbesen auf dem Blocksberg geritten seien...



Für unser Birkenwasser destillieren wir die harzigen Knospen, die jungen Blätter und die jungen, dünnen Ästchen. Sie werden im März gesammelt.

Man könnte auch die äußere Rinde und das Holz destillieren, das haben wir aber diesmal nicht gemacht. Die Ausbeute an ätherischen Ölen ist dabei bei unseren Mengen sicherlich zu vernachlässigen.

Selbsterzeugtes Birken-Hydrolat (meines hat einen pH-Wert von 3,74) eignet sich hervorragend bei Schuppen, Haarausfall und allgemein zur Haarpflege. Es nährt und stärkt die Kopfhaut und die Haare. Der Duft des Birken-Hydrolats ist leicht süßlich, ähnlich dem Birkensaft, den man im Frühling aus dem Stamm ziehen kann.

Vorsicht: Birken-Hydrolat eignet sich – im Gegensatz zum frisch gezapften Birkensaft - nicht zur Einnahme!

Neben dem Birkenhydrolat eignet sich auch für die Gesichtereinigung das

Gänseblümchen-Hydrolat

Bellis perennis L.

Das kleine Gänseblümchen wächst so ziemlich überall – es ist eine der anspruchslosesten Pflanzen, die ich kenne. Und dennoch: es erfreut mein Herz und erinnert mich immer an meine Kindheit, an die vielen Gänseblümchen-Kränzchen, die ich als kleines Mädchen so gerne geflochten habe. Zum Glück wachsen in unserem Naturgarten viele kleine weiße Sternchen in der Wiese.

Das Gänseblümchen, auch Maßliebchen genannt, blüht nahezu das ganze Jahr. Sogar in einem milden Winter habe ich es schon oft in meiner Wiese entdeckt. Es gibt wohl niemanden, der es nicht kennt. Trotzdem hier die kurze botanische Beschreibung: wir haben es mit einem Korbblütler (Pflanzenfamilie der *Asteraceae*) zu tun. Das Pflänzchen besitzt eine wintergrüne Blattrosette mit zart-behaarten Blättern, der Stängel ist ohne Blätter und es steht nur jeweils eine Blüte darauf. Die Zungenblüten sind weiß, manchmal mit rosa-roten Rändern.

Gänseblümchen kann man essen, sie haben einen milden, süßlichen Geschmack, mit einem etwas bitteren „Abgang“. Ich verwende sie gerne auch einmal in einem Salat. Die noch geschlossenen Blütenknospen kann man auch als Kapern einlegen – sehr köstlich!

In der Volksheilkunde wurde das Gänseblümchen als Wundheilkraut verwendet. Man zerquetschte die Pflanzen und legte den Pflanzenbrei auf die Verletzung. Auch zur Entwässerung und als Hilfe bei rheumatischen Beschwerden wurde es eingesetzt.



Auch heute noch werden die Wirkstoffe (Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle) des kleinen Pflänzchens in der Pharmazie angewandt.

Beim Studieren alter Kräuterbücher habe ich dann diese Beschreibung gefunden:

„Von dem gedistillierten Wasser der Masslieben²⁰“

Im Meyen nimpt man das Kraut mit aller seiner Substantz/ zerhacket es klein/ und brennt Wasser darauss/ oder aber nimbt die Masslieben wann sie in bester vollkommener blüet sind/ sampt dem Kraut und Wurtzel wol gesäubert/ und zerhacke es klein/ erbeitze in gutem firmem wolriechendem starcken Wein/ vermachs beheb/ und alsdann destillirs) solchs Wasser getruncken/ heylet alle innerliche Wunden/ wo die seyn mögen/ an Lunge oder an der Leber für sich selbst/ oder auch mit Wegrichwasser eyngenommen.

Diss Wasser für sich selbst getruncken/ löschet die innerliche Hitz dess Magens und der Därmen (Stercket und bekräftiget den unlustigen Magen/ machet jhn der Speiss begierig: heylet auch die versehrung dess Eyngeweids/ bekräftiget die erlabnten Glieder damit bestrichen/ oder Schweissbäder darvon gemacht/ mit Attich oder Odermenig.

Auff sechs Loth getruncken/ weicht den Bauch. Heylet die Breun und Bletterlein im Mund unnd auff der Zungen/ so von Hitz entstanden.)

Mit dem gebrennten Wasser die Wunden eusserlich fleissig aussgewaschen/ machet sie baldt heylen/ verwahret sie auch für grosser Entzündung.“

Als neugierige Frau wollte ich natürlich wissen, was es mit Gänseblümchen-Hydrolat auf sich hat. Meine Großmutter verwendete einen Absud aus dem Blümchen Tausendschön gerne als Frühlingskur für die Haut. Die Blüten sollen ja den Hautstoffwechsel ankurbeln. Also kann das Hydrolat der Haut vielleicht auch recht gut tun, dachte ich mir.

Gesagt – getan: die Gänseblümchen wurden ihrer Köpfe beraubt. Ab in die Destille mit ihnen.

Gänseblümchen riechen nicht. Sie besitzen nur Spuren ätherischer Öle. Das Hydrolat duftet anfangs ein wenig, dieser grüne Duft verschwindet aber recht bald und wird dann flach.

Ich habe das Hydrolat dann der Tochter meiner Freundin gegeben, die gerade einen Akne-Schub hatte. Sie hat es als Gesichtswasser verwendet und war begeistert. Bedingt durch die enthaltenen Gerbstoffe wirkt es entzündungshemmend und adstringierend.

Da das Gänseblümchen als bindegewebsstraffend angesehen wird, könnte ich mir das Hydrolat auch gut in einer straffenden Hautcreme vorstellen.

²⁰ aus einem Kräuterbuch von 1625 entnommen



Man kann Gänseblümchen-Hydrolat auch einnehmen, morgens und abends ein Kaffeeelöffel davon wirken schleimlösend bei Husten und Katarrh.

Der pH-Wert, den ich feststellen konnte, liegt übrigens bei 3,25, also ähnlich wie bei der Kamille römisch.

Vielleicht habe ich Sie mit meinem kleinen Artikel ein wenig neugierig auf Pflanzenwässer gemacht, die nicht alltäglich sind. Lavendel, Rose, Rosmarin und Co. bekommen Sie ja mehr oder weniger leicht im guten Fachhandel. Die beiden oben genannten kann man wunderbar selbst destillieren (wenn man eine kleine Destille sein Eigen nennt).

Wenn nicht, dann haben Sie die Möglichkeit, sich mit mir wegen eines Destillationsworkshops in Verbindung zu setzen. Auf Seite 25 finden Sie beispielsweise den nächsten Destillationstermin...

